

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив постійної цифрової комунікації з тилом на психоемоційний стан
військових**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-242 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

Клінічна психологія

Дар'ї Вінтоняк

(прізвище та ініціали)

Керівники

Катерина МІЛЮТИНА, д.психол.н., проф.,

Анна КРАЙЛЮК, к.психол.н.

(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному та емпіричному аналізу впливу постійної цифрової комунікації з тилом на психоемоційний стан військовослужбовців у зоні бойових дій та під час відновлення. Дизайн дослідження має описово–кореляційний характер і поєднує аналіз наукових джерел, онлайн–опитування, психодіагностичні методики та авторський блок питань щодо цифрової взаємодії. Емпіричний матеріал дозволив визначити подвійний ефект цифрового зв'язку: він може виступати ресурсом підтримки, але також посилювати тривожність, емоційне виснаження, контраст між фронтом і тилом та труднощі відновлення. Новизна роботи полягає у розгляді цифрової комунікації з тилом як окремого психологічного чинника сучасного військового досвіду.

Ключові слова: цифрова комунікація, військовослужбовці, психоемоційний стан, бойовий стрес, тривожність, відновлення, цифрова гігієна.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ	13
1.1. Психологічна сутність та структура психоемоційних станів особистості	13
1.2. Особливості психоемоційних станів військовослужбовців у умовах бойової діяльності	14
1.3. Вплив бойового стресу та умов військової служби на психоемоційний стан військових	16
1.4. Роль інформаційного середовища та цифрової комунікації у формуванні психоемоційних станів військовослужбовців	18
1.5. Вплив цифрової взаємодії з тилом на психологічний стан військових під час бойових дій та у період відновлення	19
Висновки до 1 розділу	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІДНОВЛЕННЯ	27
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження впливу цифрової комунікації з тилом на психоемоційний стан військовослужбовців	27
2.2. Аналіз результатів дослідження показників психоемоційного стану військовослужбовців в умовах постійної цифрової взаємодії з тилом	30
Висновки до 2 розділу	36
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ПІД ЧАС ВІДНОВЛЕННЯ	40

3.1. Кореляційний аналіз впливу цифрової активності на показники тривожності, стресу та емоційного виснаження військових	40
3.2. Достовірність розбіжностей залежно від варіанту цифрового спілкування з тилом	42
3.3. Корекційна програма та психологічні рекомендації щодо регуляції цифрової комунікації з тилом	46
Висновки до 3 розділу	56
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах ведення війни відбуваються суттєві трансформації не лише у сфері військових технологій та тактики бойових дій, але й у характері інформаційного середовища, в якому перебувають військовослужбовці. Розвиток цифрових технологій, широке використання смартфонів, соціальних мереж та месенджерів забезпечують практично безперервний доступ до інформації та комунікації. На відміну від попередніх історичних періодів, коли військові на фронті були значною мірою інформаційно ізольовані від цивільного життя, сучасні військовослужбовці мають можливість у режимі реального часу отримувати інформацію з тилу, підтримувати контакт із близькими та спостерігати за подіями мирного життя.

Цифрова комунікація з родиною, друзями та соціальним оточенням може виконувати важливу підтримувальну функцію для військовослужбовців. Підтримання постійного емоційного зв'язку з близькими людьми здатне зменшувати відчуття соціальної ізоляції, сприяти збереженню психологічної стійкості та підтримувати мотивацію до виконання службових обов'язків. У цьому контексті цифрові засоби зв'язку можуть виступати одним із ресурсів психологічної підтримки, що допомагає військовим долати значні фізичні та емоційні навантаження, пов'язані з перебуванням у зоні бойових дій.

Разом із тим постійна можливість спостерігати через соціальні мережі за повсякденним життям цивільного населення формує новий психологічний феномен, який раніше практично не розглядався у межах військової психології. Військовослужбовець одночасно перебуває у середовищі підвищеної небезпеки, невизначеності та бойового ризику і водночас має змогу бачити у цифровому просторі епізоди звичайного мирного життя. Подібне поєднання двох контрастних реальностей може спричиняти складні емоційні переживання, серед яких відчуття психологічної дистанції між фронтом і тилом, внутрішній конфлікт, підвищене емоційне напруження або переживання несправедливості.

Додатковим чинником психоемоційного навантаження виступає значний обсяг інформації, що надходить із медіапростору. Новинні повідомлення, публікації у соціальних мережах, повідомлення від рідних та знайомих можуть містити інформацію про небезпеку, втрати, руйнування або інші тривожні події. Подібний інформаційний потік здатний підсилювати переживання тривоги, викликати почуття відповідальності за безпеку близьких або формувати емоційне виснаження. Водночас спостереження за мирним життям у тилу може по-різному впливати на мотиваційну сферу військовослужбовців: у деяких випадках воно підсилює усвідомлення значущості виконуваної місії, а в інших – спричиняє відчуття відчуження від цивільного суспільства.

Особливої актуальності набуває дослідження впливу цифрової комунікації у період відновлення військовослужбовців після участі у бойових діях. Повернення до більш спокійних умов служби або тимчасового відпочинку супроводжується процесом психологічної адаптації, під час якого інтенсивна взаємодія з інформаційним середовищем може мати як позитивний, так і дестабілізуючий вплив. З одного боку, цифрове спілкування може сприяти поступовому відновленню соціальних зв'язків, а з іншого – підтримувати емоційну напругу через постійне повернення до інформації про події на фронті.

Таким чином, постійна цифрова взаємодія між військовими, які перебувають у зоні бойових дій, та цивільним середовищем формує новий психологічний контекст функціонування особистості військовослужбовця. Попри значну кількість досліджень, присвячених проблемам бойового стресу, психологічної травматизації та емоційного вигорання, вплив постійного доступу до соціальних мереж і цифрового спостереження за життям у тилу на психоемоційний стан військових залишається недостатньо вивченим.

У зв'язку з цим виникає потреба у поглибленому науковому аналізі впливу постійної цифрової комунікації з тилом на психоемоційний стан військовослужбовців як у період безпосередньої участі у бойових діях, так і

під час відновлення. Отримані результати можуть сприяти кращому розумінню психологічних механізмів формування емоційних реакцій у сучасних умовах інформаційного середовища, а також стати основою для розроблення ефективних програм психологічної підтримки та супроводу військовослужбовців.

Об’єкт дослідження: психоемоційний стан військовослужбовців у умовах бойової діяльності та відновлення.

Предмет дослідження: особливості впливу постійної цифрової комунікації з тилом (соціальних мереж, месенджерів, онлайн–контактів із близькими та інформаційного простору) на психоемоційний стан військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій та у період відновлення.

Мета дослідження полягає у здійсненні теоретичного аналізу та емпіричного вивчення впливу постійної цифрової комунікації з тилом на психоемоційний стан військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій та у період відновлення, а також у виявленні характеру взаємозв’язку між інтенсивністю цифрової взаємодії та проявами тривожності, стресу й емоційного виснаження військових.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності та структури психоемоційних станів особистості у психологічній науці.
2. Охарактеризувати специфіку психоемоційних станів військовослужбовців в умовах бойової діяльності та проаналізувати основні психологічні чинники, що впливають на формування психоемоційного стану військових, зокрема вплив бойового стресу та особливостей військової служби.
3. Розкрити роль інформаційного середовища та цифрової комунікації у життєдіяльності сучасних військовослужбовців.

4. Визначити особливості впливу постійної цифрової взаємодії з тилом на психоемоційний стан військових у зоні бойових дій та під час відновлення.

5. Організувати та провести емпіричне дослідження показників психоемоційного стану військовослужбовців.

6. Здійснити статистичний аналіз взаємозв'язку між інтенсивністю цифрової комунікації з тилом та рівнем тривожності, стресу й емоційного виснаження військовослужбовців.

Теоретико–методологічні основи дослідження. Теоретичною основою дослідження є наукові концепції та підходи вітчизняних і зарубіжних учених, спрямовані на вивчення психоемоційних станів особистості, їхніх особливостей у складних та екстремальних умовах діяльності, а також психологічних аспектів функціонування військовослужбовців у ситуаціях бойового напруження. У науковій літературі значну увагу приділено аналізу психічних станів військових у процесі виконання службових обов'язків, зокрема дослідженням специфіки емоційних переживань і психологічних реакцій в умовах воєнного часу, що розкривається у працях О. Блінова, В. Яременка та О. Мінтяна. У цих роботах акцентується увага на впливі бойового середовища на психічне здоров'я військовослужбовців та особливостях формування їхніх емоційних реакцій у ситуаціях підвищеної небезпеки.

Вагомий внесок у дослідження проблеми психологічного стану військових зробили науковці, які розглядали вплив стресогенних чинників бойової діяльності на особистість військовослужбовця. У працях О. Кокуна, Л. Наугольника, О. Тимченка, З. Шайхлісламова та А. Ковтуна висвітлено питання психологічної стійкості, адаптаційних можливостей та механізмів подолання бойового стресу. Дослідники підкреслюють, що тривале перебування у ситуації загрози життю, високої відповідальності та емоційної напруженості суттєво впливає на психоемоційний стан військових, зумовлюючи появу різноманітних психологічних реакцій, зокрема підвищеної тривожності, емоційного виснаження та стресових переживань.

Важливим напрямом наукових досліджень є вивчення особливостей організації психологічної допомоги та підтримки військовослужбовців у період воєнних дій. У працях С. Дмитренка, А. Огійченка, С. Костюченка та А. Федика розкрито специфіку надання психологічної допомоги особистості в умовах війни, а також визначено основні підходи до психологічного супроводу військових. Значна увага приділяється створенню ефективних програм підтримки, спрямованих на збереження психічного здоров'я, підвищення рівня психологічної стійкості та формування здатності до подолання складних життєвих обставин.

Окремий аспект досліджень пов'язаний із проблемою адаптації військовослужбовців до умов військової служби. У роботах О. Дубчака, Е. Дубчака та Л. Караульщука розглядаються особливості емоційних станів новобранців у період первинної адаптації до військового середовища. Науковці зазначають, що процес пристосування до нових умов діяльності супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, що потребує розвитку адаптаційних механізмів та формування психологічної готовності до виконання службових завдань.

Значна кількість сучасних досліджень також присвячена питанням медико–психологічної реабілітації військовослужбовців після участі у бойових діях. У працях Г. Гончаровської та В. Лобунця проаналізовано особливості емоційних станів військових у період відновлення та визначено основні напрями психологічної допомоги у спеціалізованих реабілітаційних установах. Дослідники наголошують на необхідності комплексного підходу до відновлення психоемоційного стану військовослужбовців, який передбачає поєднання медичних, психологічних та соціальних заходів.

Методологічну основу емпіричного етапу дослідження становлять сучасні психодіагностичні підходи до вивчення емоційних станів особистості. Для оцінювання рівня стресу, тривожності та депресивних проявів застосовується шкала DASS–21, розроблена С. Ловібондом і П. Ловібондом та адаптована українськими дослідниками І. Галецькою, М. Кліманською та

М. Перун. Для визначення індивідуальних особливостей емоційного реагування використовується тест «Характеристика емоційності» Є. Ільїна. Окрім того, у дослідженнях психоемоційної стійкості широко застосовується шкала резилієнтності Connor–Davidson (CD–RISC), створена К. Коннором та Дж. Девідсоном, яка дозволяє оцінити рівень психологічної витривалості особистості в умовах стресових впливів.

Таким чином, використання положень сучасної психологічної теорії та валідних психодіагностичних методик забезпечує наукове підґрунтя для комплексного аналізу психоемоційного стану військовослужбовців та дослідження впливу різних чинників, зокрема інформаційного середовища і цифрової комунікації, на їх психологічне функціонування в умовах бойової діяльності та під час відновлення.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення, класифікація наукових джерел та емпіричних досліджень) та емпіричні (тестування, первинний і вторинний статистичний аналіз, узагальнення та інтерпретація даних). До діагностичного комплексу включено методики: PHQ–9 (Patient Health Questionnaire–9), PCL–5 (PTSD Checklist for DSM–5), самооцінка емоційних станів за Wessman & Ricks, та психодіагностика емоційної стійкості О. Тарасова.

1. *Теоретичні методи дослідження* передбачають комплексний аналіз наукових джерел із психології, військової психології та досліджень стресу, систематизацію та узагальнення теоретичних і емпіричних даних щодо психоемоційних станів військовослужбовців. У роботі застосовано порівняльний та класифікаційний підходи для виявлення закономірностей формування психоемоційних реакцій під впливом бойового стресу та інформаційного середовища. Метод структурного аналізу та описовий метод дозволили науково обґрунтувати вплив постійної цифрової комунікації з тилом на психоемоційний стан військових, зокрема на рівень тривожності, стресу та емоційного виснаження у період перебування в зоні бойових дій та під час відновлення.

2. *Емпіричні методи дослідження* передбачають комплексне вивчення впливу постійної цифрової комунікації з тилом на психоемоційний стан військовослужбовців у зоні бойових дій та в період відновлення. Для цього було застосовано сукупність взаємодоповнювальних психодіагностичних інструментів, що забезпечують всебічну оцінку психологічних характеристик респондентів та дозволяють кількісно визначити рівні тривожності, стресу, емоційного виснаження і адаптаційних ресурсів особистості. Ступінь емоційного вигорання оцінювався за допомогою методики В. В. Чубана, яка дозволяє виявити інтенсивність основних компонентів синдрому професійного виснаження. Рівень психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу визначався за шкалою резилієнтності Коннора–Девідсона (CD–RISC), що відображає здатність особистості ефективно протистояти стресовим чинникам. Для діагностики рівнів стресу, тривоги та депресивних проявів використовувався опитувальник DASS–21, який дозволяє об’єктивно оцінити інтенсивність негативних емоційних станів. Сукупне застосування зазначених методик створює надійну методологічну основу для аналізу взаємозв’язку між інтенсивністю цифрової взаємодії з тилом та психоемоційним станом військових під час бойових дій і відновного періоду.

3. *Методи статистичної обробки даних* передбачали кількісне оцінювання взаємозв’язків між інтенсивністю постійної цифрової комунікації з тилом і психоемоційним станом військовослужбовців у зоні бойових дій та під час періоду відновлення. Статистичні процедури дозволяли визначити кореляційні залежності між рівнем тривожності, стресу, емоційного виснаження та ресурсами адаптації особистості. Застосування таких методів забезпечувало виявлення закономірностей впливу цифрової взаємодії з тилом на психоемоційні реакції військових, оцінку ризику розвитку дезадаптивних станів та ідентифікацію факторів, що підвищують психологічну стійкість під час бойових дій і відновлювального періоду.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть слугувати основою для оцінки та корекції впливу постійної цифрової

комунікації з тилом на психоемоційний стан військових у зоні бойових дій і під час відновлення. Дані дослідження дозволяють визначити фактори, що підвищують або знижують рівень тривожності, стресу та емоційного виснаження, а також сприяють розробці ефективних заходів психологічного супроводу, зміцненню адаптаційних ресурсів та підвищенню стійкості військовослужбовців у складних бойових і постбойових умовах.

Структура роботи відповідає логіці дослідження і включає вступ, три розділи та список літератури. Перший розділ присвячено теоретичному аналізу джерел з феномену емоційних станів та чинників, що впливають на них у військових поза бойовими діями.

Другий розділ описує організацію та методичний апарат дослідження, а третій розділ містить статистичний аналіз результатів, інтерпретацію даних процедуру емпіричного дослідження, аналіз отриманих результатів та розробку психологічних рекомендацій щодо підтримки та корекції емоційних станів військовослужбовців у зоні бойових дій та під час відновлення.

В роботі наявні висновки до кожного розділу, загальні висновки та список використаних джерел, що налічує 53 позиції. Повний обсяг роботи становить 61 сторінку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ

1.1. Психологічна сутність та структура психоемоційних станів особистості

Психоемоційні стани є важливою характеристикою психічної діяльності особистості, що відображає цілісну взаємодію емоційних переживань, когнітивних процесів і фізіологічних реакцій. У психологічній науці вони трактуються як відносно стійкі, але водночас динамічні стани, які виникають під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників та визначають особливості поведінки, діяльності й адаптації людини (Ільїн, 2001).

Сутність психоемоційних станів полягає у відображенні суб'єктивного ставлення особистості до навколишньої дійсності та самої себе. Вони виконують регулятивну функцію, оскільки забезпечують адаптацію до змін середовища та впливають на прийняття рішень і поведінкові реакції (Izard, 1991). Водночас психоемоційні стани формуються у процесі діяльності та тісно пов'язані з мотиваційною сферою особистості, що підкреслює їх системний характер.

У сучасних умовах особливої актуальності набуває дослідження психоемоційних станів у контексті соціальних криз і воєнного впливу. Українські науковці зазначають, що тривалий стрес значно трансформує емоційну сферу особистості, підвищуючи рівень тривожності, напруження та емоційного виснаження (Савелюк, 2024; Скідан, Книш, 2024). Психоемоційні стани у таких умовах стають показником адаптаційних можливостей людини та її психологічної стійкості.

Структура психоемоційних станів розглядається як багатокomпонентна. Традиційно виокремлюють емоційний компонент, що включає безпосередні

переживання; когнітивний, який пов'язаний з оцінкою ситуації; та фізіологічний, що проявляється у змінах функціонування організму. Окрім цього, дослідники виділяють поведінковий компонент, який відображає зовнішні реакції особистості. У сучасних дослідженнях також наголошується на ролі соціального контексту, який впливає на формування та прояв психоемоційних станів (Шопша та ін., 2023).

Класифікація психоемоційних станів здійснюється за різними критеріями. Зокрема, за тривалістю їх поділяють на короточасні (афективні реакції), більш тривалі (настрої) та довготривалі емоційні фони (Ільїн, 2001). Також розрізняють позитивні й негативні стани, які по-різному впливають на ефективність діяльності та психічне благополуччя особистості.

Сучасні дослідження підкреслюють, що психоемоційні стани мають безпосередній вплив на якість життя людини, її професійну діяльність і психічне здоров'я. Тривале перебування у негативних станах може призводити до розвитку емоційного вигорання, невротичних проявів та психосоматичних порушень (Maslach, Jackson, 1981; Чупілка, Донець, 2024). Особливо це актуально в умовах колективної травматизації суспільства, коли зростає рівень емоційної напруженості, страху та фрустрації (Калашникова та ін., 2025).

Отже, психоемоційні стани особистості є складним, багаторівневим феноменом, який формується під впливом індивідуально-психологічних і соціальних чинників. Вони виконують регулятивну, адаптаційну та сигнальну функції, визначаючи ефективність діяльності та рівень психологічного благополуччя особистості.

1.2. Особливості психоемоційних станів військовослужбовців у умовах бойової діяльності

Психоемоційні стани військовослужбовців у процесі виконання бойових завдань є складним психологічним явищем, яке формується під впливом екстремальних обставин, постійної загрози життю та значного рівня відповідальності. У таких умовах психічні процеси людини функціонують у стані підвищеної напруги, що зумовлює особливості емоційних реакцій, мислення та поведінки (Ільїн, 2001).

Характерною рисою психоемоційних станів у бойовій обстановці є їхня висока інтенсивність і мінливість. Небезпека для життя, невизначеність ситуації та потреба швидко приймати рішення спричиняють домінування таких переживань, як страх, тривожність, внутрішня напруга та агресія (Маклаков, 2001). Водночас у деяких військовослужбовців може спостерігатися зниження емоційної чутливості або своєрідне “емоційне притуплення”, яке виконує захисну функцію.

Важливою особливістю психоемоційних станів у критичних ситуаціях є їх мобілізаційний характер. У момент небезпеки активізуються внутрішні резерви організму, що проявляється у підвищенні концентрації уваги, швидкості реакцій та готовності до активних дій. Згідно з положеннями теорії стресу, такі реакції можуть мати як позитивний, адаптивний характер, так і негативні наслідки у разі тривалого або надмірного впливу стресових чинників (Selye, 1976).

Результати сучасних досліджень в Україні свідчать, що тривале перебування у зоні бойових дій призводить до накопичення психоемоційного напруження та поступового виснаження психічних ресурсів, що проявляється у зростанні тривожності, емоційної нестабільності, дратівливості та появи депресивних станів (Савелюк, 2024). Крім того, у багатьох військовослужбовців виявляються ознаки посттравматичного стресу, зокрема нав'язливі спогади про травматичні події, підвищена збудливість і уникнення ситуацій, що асоціюються з пережитим досвідом (Скідан, Книш, 2024).

Суттєвий вплив на психоемоційний стан військових має також соціально-психологічне середовище. Підтримка з боку товаришів по службі,

згуртованість підрозділу та налагоджена комунікація сприяють підвищенню психологічної стійкості. Натомість конфлікти, недовіра або слабка взаємодія в колективі можуть посилювати негативні емоційні прояви (Шопша та ін., 2023).

Психоемоційні стани військовослужбовців мають багатокомпонентну структуру. Вони включають емоційний компонент, який відображає переживання; когнітивний – пов’язаний із оцінкою ситуації; фізіологічний – проявляється у змінах функціонування організму; а також поведінковий – що виявляється у відповідних діях та реакціях.

Варто враховувати, що психоемоційні стани змінюються залежно від етапу бойової діяльності. Перед виконанням завдання переважає стан тривожного очікування, під час бойових дій – максимальна мобілізація ресурсів, а після їх завершення можливі як емоційне виснаження, так і підвищена збудливість. Такі коливання свідчать про необхідність своєчасної психологічної допомоги та реабілітації (Чупілка, Донець, 2024).

Отже, психоемоційні стани військовослужбовців у бойових умовах відзначаються значною напруженістю, динамічністю та залежністю від сукупності зовнішніх і внутрішніх факторів. Вони можуть як сприяти ефективній адаптації та мобілізації ресурсів організму, так і призводити до їх виснаження та порушення психічного здоров’я за умов тривалого стресового впливу.

1.3. Вплив бойового стресу та умов військової служби на психоемоційний стан військових

Бойовий стрес у поєднанні зі специфічними умовами військової служби є визначальним чинником формування психоемоційного стану військовослужбовців. Його вплив проявляється як у короткочасних адаптивних реакціях, так і в довготривалих змінах психічного функціонування. В умовах постійної загрози життю, невизначеності та

необхідності діяти в обмеженому часовому ресурсі активізуються базові стресові механізми, що забезпечують мобілізацію фізіологічних і психічних ресурсів організму, що супроводжується підвищенням рівня уваги, прискоренням мислення, загостренням сенсорного сприйняття та готовністю до швидкого реагування, що у короткостроковій перспективі сприяє ефективному виконанню бойових завдань (Selye, 1976; Ільїн, 2001).

Разом із тим тривалий вплив бойового стресу має кумулятивний характер і поступово призводить до виснаження адаптаційних можливостей особистості. Особливості військової служби, такі як жорстка регламентація діяльності, дефіцит відпочинку, порушення сну, обмеження соціальних контактів і тривала розлука з родиною, посилюють цей процес і формують хронічне психоемоційне напруження. У результаті відбуваються зміни в емоційній сфері, які проявляються у зростанні тривожності, дратівливості, емоційної нестабільності, схильності до агресивних реакцій або, навпаки, апатії та емоційного виснаження (Савелюк, 2024).

На когнітивному рівні бойовий стрес може спричиняти звуження уваги, порушення концентрації, труднощі у прийнятті рішень і схильність до стереотипізації мислення. Водночас тривале перебування в умовах небезпеки може призводити до формування так званої «гіперпильності» – постійного очікування загрози, що зберігається навіть поза бойовою ситуацією (Скідан, Книш, 2024). Такі зміни нерідко супроводжуються фізіологічними реакціями, зокрема підвищенням рівня напруження, порушенням сну, вегетативними розладами та психосоматичними проявами.

Особливо значущими є віддалені наслідки впливу бойового стресу, які проявляються не лише у фізіологічних та емоційних змінах, а й у потребі соціальної підтримки та стабілізації психологічного стану. У цьому контексті сучасні цифрові засоби комунікації – контакт із родиною, друзями, соціальними мережами та онлайн-спільнотами – виступають важливим ресурсом, що може пом'якшувати негативний вплив бойового стресу,

забезпечувати відчуття «присутності» близьких і підтримувати адаптаційні механізми військовослужбовців.

Цифрова взаємодія з тилом проявляє подвійний ефект: з одного боку, швидкий контакт із близькими створює відчуття психологічної безпеки, зменшує відчуття соціальної ізоляції та підтримує мотивацію до виконання завдань; з іншого – надмірний інформаційний потік, спостереження за подіями мирного життя та негативні новини можуть посилювати тривожність, внутрішній конфлікт та емоційне виснаження.

Таким чином, бойовий стрес та умови військової служби формують базовий фон психоемоційного стану військовослужбовця, тоді як цифрова взаємодія з тилом виступає модулюючим чинником, який може як посилювати адаптаційні ресурси, так і створювати додаткові психологічні навантаження. Розуміння цього подвійного впливу є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації військових як у зоні бойових дій, так і у період відновлення.

1.4. Роль інформаційного середовища та цифрової комунікації у формуванні психоемоційних станів військовослужбовців

Цифрова взаємодія військовослужбовців із тиловою спільнотою – родиною, друзями та соціальними мережами – відіграє важливу роль у формуванні психоемоційного стану індивідів як у період бойових дій, так і під час відновлення. Такі комунікаційні процеси виступають формою емоційної підтримки, сприяючи підтриманню соціальних зв'язків і зниженню почуття ізоляції, що є суттєвим чинником адаптації до екстремальних умов. Дослідження вказують, що доступ до цифрових засобів зв'язку (мобільних дзвінків, месенджерів, відеоконференцій) може підвищувати моральний стан, зменшувати рівень тривожності та сприяти збереженню позитивних міжособистісних відносин за тривалої розлуки з близькими людьми, оскільки

регулярна взаємодія з тилом пов'язана з підвищеною психологічною стійкістю та ресурсами соціальної підтримки під час стрімких змін життєвих обставин .

Водночас експериментально встановлено складний характер цього впливу: часті цифрові контакти можуть також потенціювати стресові реакції, особливо коли обмін інформацією супроводжується конфліктами, несприятливими новинами або невизначеністю щодо безпеки близьких людей. Негативні сигнали з тилу здатні посилювати внутрішній психоемоційний тиск, знижувати концентрацію уваги та когнітивну готовність до виконання бойових завдань, що створює додаткові психологічні навантаження .

У період відновлення після служби цифрова взаємодія з родиною продовжує відігравати роль у процесах реінтеграції та формуванні адаптивних стратегій подолання наслідків бойового стресу, сприяючи розвитку сімейної резильєнтності та стабілізації емоційного стану військових. Наукові дані вказують на необхідність розвитку ефективних комунікаційних практик і психоосвітніх програм, що допомагають службовцям ефективно управляти цифровими інформаційними потоками, підтримувати здорові соціальні зв'язки та оптимізувати їхню роль у психоемоційній адаптації під час та після служби .

1.5. Вплив цифрової взаємодії з тилом на психологічний стан військових під час бойових дій та у період відновлення

Цифрові канали комунікації – месенджери, соціальні мережі, відеозв'язок – відіграють ключову роль у формуванні психоемоційного стану військовослужбовців. Вони забезпечують можливість підтримувати контакт із родиною, близькими, друзями та побратимами, надаючи соціальну підтримку та емоційне підтвердження пережитого досвіду.

На теоретичному рівні соціальна підтримка вважається захисним чинником у моделі подолання стресу, оскільки вона активує когнітивні

ресурси для адаптації до екстремальних умов та сприяє збереженню психологічної рівноваги (Thoits, 2011).

У цьому контексті цифрова взаємодія військовослужбовців із тилом – родиною, близькими, друзями та соціальними мережами – виступає практичним механізмом реалізації цієї підтримки, будучи одним із ключових факторів, що формують психоемоційний стан індивіда як під час активних бойових дій, так і в періоді психологічного відновлення після служби. Така взаємодія охоплює різні комунікаційні форми – обміни текстовими та голосовими повідомленнями, відеозв'язок, обговорення важливих подій, спільний перегляд медіаконтенту – і виступає джерелом соціальної підтримки, підтвердження особистісних зв'язків і переживаного досвіду.

На етапі бойових дій регулярний контакт із тиловою спільнотою може знижувати відчуття ізоляції, попереджувати почуття відчуження, підтримувати психологічний зв'язок з “нормальним” життям і забезпечувати емоційну підтримку, що сприяє стабілізації настрою, зменшенню рівнів тривоги й стресу та підвищенню морального духу (Greene et al., 2010; Wood et al., 2022).

Під час бойових дій цифрова взаємодія проявляє подвійний ефект, поєднуючи як позитивні, так і потенційно негативні впливи. З одного боку, швидкий контакт із близькими створює відчуття “цифрової присутності”, що задовольняє базові потреби у безпеці та підтримці, дозволяючи військовим відчувати емоційний зв'язок із “домашнім” середовищем навіть на передовій. Регулярний зв'язок із тилом допомагає зменшити відчуття ізоляції та відчуження, стабілізує настрій, знижує рівень тривоги та стресу, а також підтримує моральний дух. На теоретичному рівні соціальна підтримка вважається захисним фактором: вона активує когнітивні ресурси для подолання екстремальних умов і збереження психоемоційної рівноваги (Greene et al., 2010; Thoits, 2011; Wood et al., 2022).

Щодо ефективності цифрової взаємодії, вона значною мірою залежить від дозованості та контролю над інформаційними потоками. Якщо комунікація

є конструктивною, взаємопідтримка забезпечується обома сторонами, а військові й родина володіють медіаграмотністю та навичками цифрової гігієни, цифрові канали стають потужним ресурсом підтримки. У таких умовах вони знижують ризики емоційного перевантаження, підвищують стійкість до стресу та сприяють адаптації як під час служби, так і після повернення до цивільного життя (Greene et al., 2010; Wood et al., 2022; Zamir, 2019).

Водночас цифрова взаємодія може мати і потенційно негативні наслідки. Надмірна цифрова активність може призводити до “інформаційного шуму”. Інформаційний обмін, що містить тривожні або суперечливі повідомлення з тилу, повідомлення про конфлікти в родині, негативні соціальні сигнали або значні життєві події, здатен посилювати стресову реакцію військового та провокувати емоційне виснаження, когнітивні перебої у концентрації уваги та емоційну дезорганізацію (Wood et al., 2022; Zamir, 2019). Перевантаження тривожними повідомленнями, конфліктами в родині або негативними соціальними сигналами здатне посилювати стресову реакцію, викликати емоційне виснаження та когнітивні перебої, а іноді навіть знижувати бойову готовність. У деяких випадках інтенсивність цифрового контакту може формувати залежну реакцію, коли емоційний стан військового стає надмірно чутливим до змісту отриманої інформації, що зумовлює коливання настрою, зниження стійкості до стресу і навіть погіршення бойової готовності через зниження уваги до оперативних завдань.

Крім того, цифрові канали потенційно створюють інформаційно–психологічні ризики, оскільки ворог може використовувати їх для впливу на психіку військовослужбовців (Zamir, 2019; Wood et al., 2022).

Після завершення бойових дій цифрова взаємодія продовжує відігравати важливу роль, але тепер уже в контексті психологічного відновлення та реінтеграції у цивільне життя, а саме це:

Соціальна адаптація: онлайн–контакти з побратимами та родиною допомагають уникнути ізоляції, підтримують відчуття приналежності та сприяють адаптації до постстресових переживань.

Цифровий детокс: одночасно військовим часто потрібен відпочинок від постійної онлайн-активності, щоб зменшити когнітивне та емоційне перевантаження.

Доступ до допомоги: мобільні додатки для самодопомоги та онлайн-консультування психологів забезпечують ефективну підтримку та сприяють швидшому відновленню психоемоційного стану.

У період психологічного відновлення після служби цифрові комунікації з тилом продовжують відігравати важливу роль у реінтеграції військових у цивільне життя, забезпечуючи підтримку соціальних зв'язків, сприяючи адаптації до постстресових переживань та зменшуючи ризик утримання травматичного досвіду. Тут цифрові контакти виступають ресурсом соціальної підтримки, але ефективність цієї підтримки значною мірою залежить від якості комунікації, змістового наповнення контактів та психологічної підготовки обох сторін до конструктивного обміну інформацією. Наукові дослідження підкреслюють необхідність цілеспрямованого впровадження психологічних інтервенцій, програм медіаграмотності та стратегій цифрової гігієни як складових психопрофілактичної роботи, щоб оптимізувати вплив цифрової взаємодії на психоемоційний стан військових, мінімізувати ризики емоційного перевантаження та сприяти стійкій адаптації як під час служби, так і після повернення до цивільного життя (Greene et al., 2010; Wood et al., 2022; Zamir, 2019).

Особливо значущими є віддалені наслідки впливу бойового стресу на психоемоційний стан військовослужбовців. Вони можуть проявлятися у формі хронічної тривожності, стійких депресивних симптомів, порушень сну, зниження мотивації та працездатності, а також у розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідження показують, що ці психоемоційні зміни не лише знижують ефективність виконання службових завдань, а й негативно впливають на соціальні взаємодії, сімейні стосунки та загальний рівень психічного здоров'я (Selye, 1976; Савелюк, 2024; Скідан, Книш, 2024).

Додатковим фактором, що посилює наслідки бойового стресу, є тривале перебування у високій напруженості без можливості адекватного відновлення. Обмежений доступ до ресурсів психологічної підтримки, дефіцит відпочинку, ізоляція від близьких людей та постійна готовність до небезпечних ситуацій сприяють кумулятивному ефекту стресу, який з часом може трансформуватися у стійкі психоемоційні порушення. В умовах сучасної війни ці ефекти посилюються через активну цифрову комунікацію та інформаційний потік з тилу, який одночасно підтримує соціальні зв'язки та потенційно провокує емоційне виснаження через постійне нагадування про загрозу та страждання близьких.

Таким чином, вплив бойового стресу та умов військової служби на психоемоційний стан військовослужбовців є багатокomпонентним і динамічним процесом. Він включає як адаптивні мобілізаційні реакції, що сприяють виконанню бойових завдань, так і дезадаптивні прояви, що можуть призводити до хронічного стресу, емоційного виснаження та зниження психосоціальної функціональності. Врахування цих механізмів є необхідним для розробки ефективних програм психологічної підтримки, ранньої діагностики психоемоційних порушень та корекції негативних наслідків бойових стресових факторів.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі було проведено узагальнення теоретичних підходів до вивчення психоемоційного стану військовослужбовців в умовах цифрової комунікації, що дало змогу систематизувати наукові уявлення про досліджуваний феномен відповідно до об'єкта, предмета, мети та завдань роботи.

Насамперед встановлено, що психоемоційні стани особистості є складною інтегративною характеристикою психічної діяльності, яка поєднує емоційні переживання, особливості мислення, фізіологічні зміни та поведінкові реакції. Вони виникають під впливом сукупності внутрішніх і зовнішніх чинників та виконують важливу роль у регуляції діяльності людини, її адаптації до умов середовища і формуванні поведінки. З'ясовано, що психоемоційні стани безпосередньо визначають ефективність діяльності, якість прийняття рішень і рівень психологічного благополуччя.

У результаті аналізу структури психоемоційних станів було визначено їх основні складові: емоційну, когнітивну, фізіологічну та поведінкову. Такий підхід дозволяє розглядати психоемоційні стани як цілісну систему, у якій кожен компонент взаємодіє з іншими. Водночас підкреслено значущість соціального середовища, яке суттєво впливає на формування та прояв цих станів, особливо в умовах підвищеного стресу.

Дослідження специфіки психоемоційних станів військовослужбовців показало, що в умовах бойової діяльності вони набувають особливих характеристик. Зокрема, їм властиві висока напруженість, швидка змінюваність і залежність від екстремальних факторів. Постійна небезпека, дефіцит часу для прийняття рішень і відповідальність за їх наслідки спричиняють переважання таких емоцій, як тривога, страх, напруга або агресія. Водночас у ряді випадків спостерігається зниження емоційної чутливості як захисний механізм психіки.

Встановлено, що в екстремальних ситуаціях психоемоційні стани можуть виконувати мобілізаційну функцію, активізуючи внутрішні ресурси людини та підвищуючи її готовність до дій. Проте тривалий вплив стресових факторів поступово виснажує ці ресурси, що проявляється у зростанні тривожності, емоційній нестабільності, дратівливості, зниженні настрою та формуванні симптомів посттравматичного стресу. Також було з'ясовано, що психоемоційний стан змінюється залежно від етапу бойової діяльності: від напруженого очікування перед завданням до максимальної мобілізації під час його виконання і подальшого виснаження після завершення.

Окрему увагу приділено впливу бойового стресу та умов служби на психоемоційний стан військовослужбовців. Виявлено, що бойовий стрес має подвійний характер: з одного боку, він сприяє активізації ресурсів і забезпечує ефективність діяльності в короткостроковій перспективі, з іншого – за тривалого впливу призводить до накопичення психічного напруження та виснаження. Додатковими чинниками негативного впливу виступають порушення режиму відпочинку, недостатній сон, обмеження соціальних контактів і тривала розлука з близькими. Також встановлено, що стрес впливає на когнітивні процеси, знижуючи концентрацію уваги та ускладнюючи прийняття рішень.

У процесі теоретичного аналізу визначено важливу роль інформаційного середовища та цифрових засобів комунікації у формуванні психоемоційного стану військових. Доведено, що цифровий зв'язок із родиною та соціальним оточенням є важливим джерелом підтримки, сприяє зниженню відчуття ізольованості та допомагає підтримувати емоційну рівновагу. Регулярна комунікація з близькими позитивно впливає на психологічну стійкість і моральний стан військовослужбовців.

Разом із тим підкреслено, що цифрова взаємодія має неоднозначний вплив. Поряд із позитивними ефектами вона може спричиняти додаткове психоемоційне навантаження через надлишок інформації, негативні повідомлення або напружені комунікативні ситуації, що може призводити до

підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та зниження ефективності діяльності. Отже, значення має не лише сам факт комунікації, а й її зміст, інтенсивність і здатність людини регулювати інформаційні потоки.

Також встановлено, що роль цифрової комунікації зберігається і після завершення бойових дій. У період відновлення вона сприяє соціальній адаптації, підтримує міжособистісні зв'язки та забезпечує доступ до психологічної допомоги. Водночас наголошено на необхідності формування навичок цифрової гігієни та відповідального використання інформаційних ресурсів для запобігання перевантаженню та дезадаптації.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що психоемоційний стан військовослужбовців формується під впливом комплексної взаємодії бойового стресу, умов військової діяльності та інформаційного середовища. Цифрова взаємодія з тилом виступає важливим чинником, який здатен як підтримувати адаптаційні можливості особистості, так і посилювати психоемоційне навантаження.

Отже, отримані результати узгоджуються з метою дослідження та підтверджують необхідність подальшого емпіричного аналізу зазначеної проблематики. Вони також створюють теоретичну основу для розробки ефективних заходів психологічної підтримки, профілактики негативних психоемоційних станів і підвищення рівня психологічної стійкості військовослужбовців в умовах сучасного інформаційного та воєнного середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження впливу цифрової комунікації з тилом на психоемоційний стан військовослужбовців

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення взаємозв'язку між інтенсивністю цифрової комунікації з тилом та психоемоційним станом військовослужбовців. У роботі цифрова комунікація розуміється не лише як технічна можливість зв'язку, а як сукупність онлайн–контактів, повідомлень, перегляду новин, соціальних мереж, спостереження за мирним життям цивільних людей та отримання інформації від родини, друзів і соціального оточення. Такий підхід відповідає предмету дослідження, оскільки дає змогу оцінити подвійний вплив цифрового середовища: підтримувальний та дестабілізуючий [8].

Дослідження проводилося у формі анонімного онлайн–опитування за допомогою Google Forms. Такий формат було обрано з огляду на складність доступу до респондентів, які перебувають у різних умовах служби або відновлення, а також через необхідність забезпечити добровільність, конфіденційність і зручність участі. Учасникам було повідомлено, що отримані дані використовуються лише у знеособленому вигляді, а участь у дослідженні є добровільною.

Загальна кількість відповідей у основному масиві становила 60 осіб. У додатковому оновленому блоці, присвяченому цифровій комунікації з тилом, було отримано 7 відповідей. Тому результати основних психодіагностичних методик інтерпретуються як дані основної вибірки, тоді як авторський блок цифрової комунікації розглядається як апробаційний зріз, який дозволяє

якісно й кількісно уточнити напрям подальшого аналізу. У тексті роботи це обмеження враховується для уникнення надмірного узагальнення висновків.

Вибірка мала змішаний характер. До неї увійшли військовослужбовці, особи, які перебувають на службі в тилу, військові у відпустці або на лікуванні, списані зі служби особи, а також цивільні респонденти. Наявність цивільних відповідей у масиві розглядається як допоміжний контекст, однак основний акцент інтерпретації зроблено на групах, пов'язаних із військовою службою, бойовим досвідом або періодом відновлення.

Для оцінювання психоемоційного стану було використано госпітальну шкалу тривоги і депресії HADS, опитувальник Айзенка, шкалу диференційних емоцій та підсумковий блок самооцінки емоційного дискомфорту протягом останнього місяця. Окремо було створено авторський блок питань щодо цифрової комунікації з тилом. Його зміст охоплює частоту контактів із близькими, перегляд новин, сприйняття мирного життя у соцмережах, вплив повідомлень з дому на тривожність, сон, концентрацію і мотивацію.

З методологічної точки зору дослідження має описово–кореляційний характер. Воно не ставить завдання клінічної діагностики психічних розладів, а спрямоване на виявлення психологічних тенденцій, рівнів прояву окремих емоційних станів та можливих зв'язків між цифровим навантаженням і психоемоційними показниками. Такий підхід є коректним для магістерської роботи з клінічної психології, оскільки поєднує психодіагностичний, соціально–психологічний і прикладний рівні аналізу.

Табл. 2.1.

Організаційна схема емпіричного дослідження

Етап	Зміст роботи	Результат
Підготовчий	Уточнення теми, мети, завдань, структури анкети та етичного інформування респондентів	Сформовано логіку онлайн–опитування

Діагностичний	Збір відповідей за блоками: соціально–демографічні дані, статус, HADS, Айзенк, шкала диференційних емоцій, цифрова комунікація	Отримано масив відповідей Google Forms
Аналітичний	Підрахунок частот, відсотків, середніх тенденцій, зіставлення блоків цифрової комунікації з показниками емоційного стану	Побудовано таблиці та діаграми результатів
Інтерпретаційний	Психологічне пояснення отриманих тенденцій, визначення ризиків і ресурсів цифрової взаємодії	Сформовано висновки і рекомендації

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Таблиця 2.1 демонструє, що дослідження мало поетапну структуру: від уточнення теоретичної рамки до статистичного опису й психологічної інтерпретації результатів. Така організація дозволила не обмежуватися простим збором відповідей, а побудувати логічний міст між темою цифрової комунікації та показниками тривожності, депресивності, емоційного напруження і відновлення.

Особливо важливим є те, що діагностичний блок було доповнено авторськими питаннями, без яких тема дипломної роботи не могла б бути розкрита повністю. Саме ці питання дали змогу перейти від загального аналізу емоційних станів військовослужбовців до конкретного вивчення впливу цифрової взаємодії з тилом.

Табл. 2.2.

Соціально–демографічна характеристика вибірки

Показник	Категорія	Кількість осіб	Частка, %
Біологічна стать	Чоловіки	35	59,3
	Жінки	24	40,7
Сімейний статус	У шлюбі	29	49,2
	У цивільних стосунках	17	28,8
	Розлучені	7	11,9
	Не у стосунках	6	10,2
Поточний статус	Цивільні респонденти	22	37,3

	На службі в тилу	11	18,6
	Списані зі служби	9	15,3
	На лікуванні / у відновленні	6	10,2
	Військові у відпустці	5	8,5
	На/біля поля бою	1	1,7

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

За статтю вибірка є відносно збалансованою, хоча чоловіки становлять більшість, що й очікувано для дослідження, пов'язаного з військовою тематикою, однак наявність жіночих відповідей також є важливою, оскільки сучасна військова служба включає різні ролі та досвіди. У сімейному статусі переважають респонденти, які перебувають у шлюбі або цивільних стосунках, тобто значна частина учасників має постійні емоційні зв'язки з тилом.

Статусна структура вибірки засвідчує, що дослідження охоплює не лише безпосередньо бойовий досвід, а й ширший контекст військового та поствійськового функціонування, оскільки цифрова комунікація впливає не тільки в окопі чи зоні бойових дій, а й під час відпустки, лікування, тилової служби та поступового повернення до цивільного середовища.

2.2. Аналіз результатів дослідження показників психоемоційного стану військовослужбовців в умовах постійної цифрової взаємодії з тилом

Первинний аналіз здійснено на масиві з 60 відповідей. У цьому підрозділі результати подано не як набір гуглформових діаграм, а як повноцінну статистичну обробку: описові статистики, дисперсії, рівневий розподіл, перевірку внутрішньої узгодженості шкал і кореляційні зв'язки між ключовими психоемоційними показниками.

Табл. 2.2.

Внутрішня узгодженість психодіагностичних блоків

Блок / шкала	Пунктів	N	α Кронбаха	Інтерпретація
HADS–A	7	60	0,848	добра внутрішня узгодженість
HADS–D	7	60	0,792	прийнятна / добра узгодженість
PCL–5	20	60	0,948	дуже висока узгодженість
Авторський індекс ризикового цифрового навантаження	8	7	0,909	пілотна перевірка; висока узгодженість
Авторський індекс підтримувальної взаємодії	4	7	0,679	пілотна перевірка; прийнятна узгодженість

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Найвищу внутрішню узгодженість має PCL–5 ($\alpha=0,948$), тому сумарний бал цієї шкали можна використовувати як інтегральний показник посттравматичного стресового навантаження. Показники HADS–A ($\alpha=0,848$) та HADS–D ($\alpha=0,792$) також є достатньо надійними для подальшого аналізу. Авторський індекс ризикового цифрового навантаження має пілотний характер, але його $\alpha=0,909$ свідчить, що об'єднані питання вимірюють змістовно близький конструкт.

Табл. 2.3.

Описові статистики основних психоемоційних показників

Показник	N	M	Me	SD	Дисперсія	Min	Max
HADS–A (тривога)	60	7,46	7,00	4,25	18,05	0,00	18,00
HADS–D (депресивність)	60	6,88	7,00	3,97	15,80	0,00	16,00
HADS загальний бал	60	14,34	14,00	7,42	55,12	0,00	34,00

PCL-5 загальний бал	60	20,22	17,00	15,30	234,11	0,00	70,00
PCL-5: інтрузії	60	4,69	4,00	4,58	21,01	0,00	20,00
PCL-5: уникання	60	2,03	2,00	2,08	4,31	0,00	8,00
PCL-5: негативні зміни когніцій і настрою	60	6,76	6,00	5,19	26,94	0,00	24,00
PCL-5: гіперзбудження	60	6,73	6,00	5,21	27,17	0,00	21,00
Позитивні емоції	60	2,94	3,00	0,73	0,53	1,00	5,00
Негативні емоції	60	1,71	1,62	0,52	0,27	1,00	2,95
Страх	60	1,60	1,33	0,74	0,55	1,00	4,00
Провина	60	1,88	2,00	0,79	0,62	1,00	4,33

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

За шкалою HADS середній показник тривоги становить $M=7,46$ ($SD=4,25$), що перебуває на межі нормативного та субклінічного діапазону. Дисперсія 18,05 показує неоднорідність вибірки: поряд із респондентами без вираженої тривоги є учасники з високими балами. Середній показник депресивності становить $M=6,88$ ($SD=3,97$), а загальний бал HADS – $M=14,34$ ($SD=7,42$).

Сумарний показник PCL-5 становить $M=20,22$ ($SD=15,30$), а дисперсія 234,21 є найвищою серед основних показників. Наведене означає, що посттравматичні симптоми розподілені нерівномірно: частина респондентів має низький рівень проявів, тоді як окрема підгрупа демонструє значне травматичне навантаження. Найбільші середні значення серед кластерів PCL-5 мають негативні зміни когніцій і настрою ($M=6,76$) та гіперзбудження ($M=6,73$).

Табл. 2.4.

Рівневий розподіл тривоги, депресивності та посттравматичних симптомів

Рівень / показник	HADS-A, n	HADS-A, %	HADS-D, n	HADS-D, %
0–7 норма	33	55,9%	32	54,2%

8–10 субклінічний рівень	12	20,3%	16	27,1%
11–21 клінічно виражений рівень	14	23,7%	11	18,6%
PCL–5: до 31 бала	46	78,0%	–	–
PCL–5: 31 бал і більше	13	22,0%	–	–

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

За HADS–A 33 респонденти (55,9%) перебувають у межах норми, 12 осіб (20,3%) – у субклінічному діапазоні, а 14 осіб (23,7%) мають клінічно виражений рівень тривожності. За HADS–D нормальний діапазон мають 32 особи (54,2%), субклінічний – 17 осіб (27,1%), клінічно виражений – 11 осіб (18,6%). За PCL–5 13 респондентів (22,0%) мають 31 бал і більше, що вказує на підгрупу підвищеного ризику посттравматичних проявів.

Табл. 2.5.

Порівняння психоемоційних показників за військовим / ветеранським та
цивільним контекстом

Показник	Група	N	M	Дисперсія	Me
HADS–A	військовий/ветеранський контекст	37	7,62	19,19	6,00
HADS–A	цивільний контекст	22	7,18	16,82	7,50
HADS–D	військовий/ветеранський контекст	37	7,54	16,76	8,00
HADS–D	цивільний контекст	22	5,77	12,85	6,00
PCL–5	військовий/ветеранський контекст	37	21,16	250,25	17,00
PCL–5	цивільний контекст	22	18,64	213,39	15,50
негативні емоції	військовий/ветеранський контекст	37	1,75	0,32	1,57
негативні емоції	цивільний контекст	22	1,66	0,20	1,64
позитивні емоції	військовий/ветеранський контекст	37	2,91	0,63	3,00
позитивні емоції	цивільний контекст	22	3,01	0,37	2,92

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Табл. 2.6.

Достовірність розбіжностей між військовим / ветеранським та цивільним
контекстом

Показник	n1	n2	U Манна-Уїтні	p	Висновок
HADS-A	37	22	416,0	0,894	$p \geq 0,05$
HADS-D	37	22	506,5	0,119	$p \geq 0,05$
PCL-5	37	22	440,5	0,605	$p \geq 0,05$
негативні емоції	37	22	426,5	0,766	$p \geq 0,05$
позитивні емоції	37	22	374,5	0,614	$p \geq 0,05$

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Порівняння військового / ветеранського та цивільного контексту не виявило статистично значущих розбіжностей за основними показниками ($p \geq 0,05$) та означає, що психоемоційне навантаження не можна пояснювати лише формальним статусом респондента. Для даної теми більш значущим є не сам статус, а конкретні механізми: інтенсивність цифрового контакту, зміст повідомлень, новинне перевантаження та суб'єктивне переживання контрасту між фронтом і тилом.

Табл. 2.7.

Кореляційні зв'язки між основними психоемоційними показниками

Показник 1	Показник 2	N	r, Спірмена	p
HADS-A (тривога)	PCL-5 загальний бал	60	0,560	$<0,001$
HADS-D (депресивність)	PCL-5 загальний бал	60	0,542	$<0,001$
HADS загальний бал	PCL-5 загальний бал	60	0,588	$<0,001$

HADS–A (тривога)	Негативні емоції	60	0,429	<0,001
HADS–D (депресивність)	Негативні емоції	60	0,523	<0,001
PCL–5 загальний бал	Негативні емоції	60	0,637	<0,001
HADS–A (тривога)	Страх	60	0,356	0,006
HADS–D (депресивність)	Сум	60	0,502	<0,001
PCL–5 загальний бал	Провина	60	0,571	<0,001
Позитивні емоції	HADS–D (депресивність)	60	–0,454	<0,001
Позитивні емоції	PCL–5 загальний бал	60	–0,441	<0,001

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Кореляційний аналіз показав статистично значущий прямий зв'язок між тривожністю за HADS–A та сумарним балом PCL–5 ($r_s=0,560$; $p<0,001$), між депресивністю та PCL–5 ($r_s=0,542$; $p<0,001$), а також між загальним балом HADS і PCL–5 ($r_s=0,588$; $p<0,001$). Отже, тривожно–депресивні прояви у вибірці пов'язані з посттравматичним симптомокомплексом.

Найсильніший зв'язок у цьому блоці зафіксовано між PCL–5 та негативними емоціями ($r_s=0,638$; $p<0,001$). Також PCL–5 прямо пов'язаний із провиною ($r_s=0,571$; $p<0,001$). Натомість позитивні емоції мають обернений зв'язок із депресивністю ($r_s=-0,454$; $p<0,001$) і PCL–5 ($r_s=-0,441$; $p<0,001$), що підтверджує їх ресурсну роль у підтриманні психоемоційної рівноваги.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі організовано та описано емпіричне дослідження особливостей психоемоційних станів військовослужбовців в умовах постійної цифрової взаємодії з тилом. Основна увага була зосереджена не лише на загальній оцінці емоційного стану респондентів, а й на виявленні того, як цифрові контакти з родиною, близькими, побратимами, перегляд новин і соціальних мереж можуть позначатися на рівні тривожності, емоційного напруження, суб'єктивного виснаження та адаптаційних можливостей.

Дослідження було проведено у форматі анонімного онлайн-опитування, що дало змогу залучити респондентів із різним статусом: військовослужбовців, осіб, які перебувають на службі в тилу, військових у відпустці або на лікуванні, списаних зі служби, а також окрему частину цивільних респондентів як допоміжний соціальний контекст. Такий склад вибірки дозволив розглядати психоемоційний стан не ізольовано, а в ширшій системі воєнного досвіду, служби, відновлення та взаємодії з тилом.

У межах дослідження було використано комплекс психодіагностичних інструментів, які дали можливість оцінити різні аспекти психоемоційного функціонування. Госпітальна шкала тривоги і депресії HADS дала змогу виявити рівень тривожних і депресивних проявів. Особистісний опитувальник Айзенка дозволив уточнити індивідуально-психологічні особливості респондентів, зокрема рівень емоційної стабільності, реактивності та схильності до напруженого реагування. Шкала диференційних емоцій дала можливість деталізувати актуальний емоційний фон: наявність тривоги, напруження, суму, роздратування, почуття провини, страху, емоційного пригнічення або, навпаки, збереження певного рівня зібраності й контролю.

Окреме значення мав авторський блок анкети, спрямований на дослідження цифрової комунікації з тилом. Він дозволив конкретизувати не просто факт користування телефоном або соціальними мережами, а психологічний зміст цієї взаємодії. Ураховувалися частота спілкування з

близькими, час перебування в месенджерах і новинних каналах, тип цифрового контенту, емоційна реакція на повідомлення з дому, вплив новин, реакція на перегляд мирного життя цивільних людей у соціальних мережах, а також спроби саморегуляції цифрового навантаження.

Аналіз соціально-демографічних характеристик показав, що вибірка є неоднорідною за віком, сімейним станом і поточним статусом респондентів, що має важливе значення для інтерпретації результатів, оскільки психоемоційний стан військовослужбовця або людини, яка перебуває у процесі відновлення, не може пояснюватися лише одним чинником. На нього одночасно впливають бойовий або службовий досвід, сімейна ситуація, наявність підтримки, доступ до зв'язку, зміст отримуваних повідомлень і здатність людини регулювати інформаційне навантаження.

Отримані результати засвідчили, що цифрова комунікація з тилом має подвійний психологічний ефект. З одного боку, вона виконує підтримувальну функцію: допомагає зберігати контакт із близькими, зменшує відчуття ізоляції, підтримує зв'язок із мирним життям, може посилювати мотивацію та нагадувати про сенс виконання службових завдань. Особливо значущим для респондентів є спілкування з родиною, друзями та побратимами, а також розважальний або гумористичний контент, який може тимчасово знижувати емоційне напруження.

З іншого боку, цифрова взаємодія може виступати джерелом додаткового психоемоційного навантаження. Повідомлення про проблеми вдома, конфлікти з близькими, тривожні новини, інформація про втрати, перегляд бойового контенту або різкий контраст між власним досвідом і мирним життям цивільних людей у соціальних мережах можуть посилювати тривожність, роздратування, втому, почуття провини, безсилля або відчуження. Наведене підтверджує, що для оцінки впливу цифрової комунікації важливо враховувати не лише її частоту, а й емоційний зміст, форму, час і контекст сприйняття.

Результати за шкалою HADS показали наявність у частини респондентів тривожних і депресивних проявів різного ступеня вираженості. Виявлені показники не слід інтерпретувати як клінічний діагноз, однак вони свідчать про наявність емоційного напруження, внутрішньої нестабільності, труднощів розслаблення, повторюваних тривожних думок і періодичного зниження настрою. У контексті теми роботи ці прояви можуть розглядатися як фон, на якому цифрова комунікація здатна або підтримувати людину, або посилювати її виснаження.

Дані особистісного опитувальника Айзенка дали змогу уточнити індивідуальні особливості реагування респондентів. Для частини учасників характерна підвищена емоційна чутливість, схильність до напруження та реактивного реагування на зовнішні стимули, що важливо для розуміння впливу цифрового середовища: одна й та сама інформація може по-різному сприйматися людьми залежно від їхньої емоційної стабільності, особистісної тривожності, рівня втоми та попереднього досвіду стресу.

Результати шкали диференційних емоцій показали, що у респондентів поряд із збереженням зібраності, уважності та здатності до концентрації наявні прояви негативного емоційного фону: тривожність, сум, похмурість, почуття провини, внутрішнє напруження, елементи страху або пригніченості. Така структура емоційного профілю є логічною для осіб, які перебувають у ситуації воєнного стресу, служби, адаптації або відновлення. Вона свідчить не про повну дезадаптацію, а про поєднання мобілізаційних ресурсів із ризиком поступового емоційного виснаження.

Особливо важливим результатом другого розділу є встановлення того, що цифрова комунікація не може бути однозначно оцінена як позитивний або негативний чинник. Її вплив залежить від варіанту спілкування. Підтримувальна, спокійна, прогнозована комунікація з близькими може виконувати стабілізаційну функцію. Натомість хаотична, надмірна, конфліктна або насичена тривожними повідомленнями взаємодія може підсилювати дезадаптивні емоційні реакції. Отже, головним є не повна

відмова від цифрового зв'язку, а формування керованого, безпечного й психологічно дозованого режиму комунікації.

Проведений аналіз також показав, що перегляд мирного життя через соціальні мережі має неоднозначне значення. Для частини респондентів він може бути джерелом підтримки, нагадуванням про цінність мирного життя та сенс служби. Водночас для інших він може актуалізувати почуття несправедливості, психологічної дистанції між фронтом і тилом, роздратування або відчуження. Саме цей аспект є одним із ключових для теми дипломної роботи, оскільки він відображає новий психологічний феномен сучасної війни: одночасне перебування людини в реальності небезпеки та постійний цифровий доступ до фрагментів цивільного повсякдення.

Узагальнення результатів другого розділу дозволяє зробити висновок, що психоемоційний стан військовослужбовців і осіб, які перебувають у періоді відновлення, формується під впливом поєднання бойового або службового досвіду, особистісних характеристик, емоційної стійкості, соціальної підтримки та цифрового інформаційного середовища. Цифрова комунікація з тилом є значущим чинником цього процесу, оскільки вона може одночасно виконувати функцію підтримки і створювати додаткове емоційне навантаження.

Таким чином, результати другого розділу створюють емпіричну основу для подальшого математико–статистичного аналізу у третьому розділі. Зібрані дані дають можливість перейти від опису окремих відповідей до аналізу зв'язків між цифровою активністю, тривожністю, депресивними проявами, емоційним виснаженням, типами цифрового контенту та варіантами спілкування з тилом.

РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ПІД ЧАС ВІДНОВЛЕННЯ

3.1. Кореляційний аналіз впливу цифрової активності на показники тривожності, стресу та емоційного виснаження військових

Авторський блок цифрової комунікації заповнили 6 респондентів, тому його результати подано як пілотний аналіз. Твердження було закодовано за шкалою 0–3: 0 – «зовсім ні», 1 – «іноді», 2 – «часто», 3 – «весь час». На основі відповідей сформовано сім індексів, що відображають підтримувальний і ризиковий аспекти цифрової взаємодії з тилом.

Табл. 3.1.

Описові статистики індексів цифрової взаємодії з тилом

Індекс	N	M	Me	SD	Дисперсія	Min	Max
Підтримувальна цифрова взаємодія	6	1,46	1,38	0,58	0,34	0,75	2,25
Ризикове цифрове навантаження	6	0,92	0,94	0,77	0,60	0,00	1,88
Стрес повідомлень з дому	6	0,92	1,00	0,80	0,64	0,00	2,00
Інформаційне перевантаження	6	1,11	1,00	0,50	0,25	0,67	1,67
Контраст фронт/тил	6	1,00	1,00	1,00	1,00	0,00	2,50
Саморегуляція цифрового навантаження	6	0,83	0,50	0,98	0,97	0,00	2,00
Загальний індекс цифрового навантаження	6	1,12	1,21	0,50	0,25	0,50	1,79

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Найвищий середній показник має індекс підтримувальної цифрової взаємодії ($M=1,46$), що свідчить про збереження ресурсної функції контакту з близькими. Водночас інформаційне перевантаження має $M=1,11$, а ризикове цифрове навантаження – $M=0,92$. Отже, цифровий зв'язок не є однозначно шкідливим, однак його окремі компоненти можуть створювати додаткове психологічне навантаження.

Табл. 3.2.

Кореляційні зв'язки між індексами цифрової взаємодії та психоемоційними показниками

Цифровий індекс	Психоемоційний показник	N	r_s Спірмена	p
Інформаційне перевантаження	HADS-A	6	0,926	0,008
Ризикове цифрове навантаження	HADS-A	6	0,829	0,042
Ризикове цифрове навантаження	HADS-D	6	0,886	0,019
Ризикове цифрове навантаження	PCL-5	6	0,829	0,042
Ризикове цифрове навантаження	Провина	6	0,853	0,031
Контраст фронт/тил	HADS-D	6	0,883	0,020
Загальний індекс цифрового навантаження	HADS-A	6	0,829	0,042
Підтримувальна цифрова взаємодія	PCL-5	6	-0,371	0,468
Підтримувальна цифрова взаємодія	HADS-D	6	-0,429	0,397

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Найсильніший зв'язок отримано між інформаційним перевантаженням і тривожністю за HADS–A ($r_s=0,926$; $p=0,008$), що прямо підтверджує, що ризик створює не сам факт користування смартфоном, а надлишковий інформаційний потік. Ризикове цифрове навантаження пов'язане з HADS–A ($r_s=0,829$; $p=0,042$), HADS–D ($r_s=0,886$; $p=0,019$), PCL–5 ($r_s=0,829$; $p=0,042$) і провиною ($r_s=0,853$; $p=0,031$).

Контраст фронт/тил має прямий зв'язок із депресивністю ($r_s=0,883$; $p=0,020$) та означає, що перегляд мирного життя у соцмережах може бути не просто нейтральним спостереженням, а чинником пригніченості, якщо він переживається як несправедливість, відчуження або різке зіткнення двох реальностей.

3.2. Достовірність розбіжностей залежно від варіанту цифрового спілкування з тилом

Для перевірки розбіжностей між групами використано непараметричні критерії: U–критерій Манна–Уїтні для двох груп і критерій Краскела–Уолліса для трьох і більше категорій. Такий вибір обґрунтований малим обсягом підвибірки та неможливістю припускати нормальний розподіл.

Табл. 3.3.

Описові показники залежно від частоти цифрового зв'язку

Показник	Група	N	M	Дисперсія	Me
HADS–A	рідкий зв'язок	3	5,67	16,33	5,00
HADS–A	щоденний / кілька разів на день	3	6,67	30,33	7,00
HADS–D	рідкий зв'язок	3	6,33	24,33	4,00
HADS–D	щоденний / кілька разів на день	3	4,00	19,00	2,00

PCL-5	рідкий зв'язок	3	17,33	262,33	9,00
PCL-5	щоденний / кілька разів на день	3	15,00	471,00	4,00
Ризикове цифрове навантаження	рідкий зв'язок	3	0,96	0,58	1,12
Ризикове цифрове навантаження	щоденний / кілька разів на день	3	0,88	0,89	0,75
Інформаційне перевантаження	рідкий зв'язок	3	1,00	0,33	0,67
Інформаційне перевантаження	щоденний / кілька разів на день	3	1,22	0,26	1,33

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

За частотою цифрового зв'язку суттєвих статистичних розбіжностей не виявлено. Зокрема, це важливий результат: сам факт частого або рідкого контакту не пояснює автоматично рівень тривожності чи PCL-5. Значення має не тільки частота, а зміст і емоційна якість контакту.

Табл. 3.4.

Достовірність розбіжностей за частотою і тривалістю онлайн-активності

Групувальна змінна	Показник	Н Краскела-Уолліса	p	Висновок
частота зв'язку	HADS-A	0,095	0,953	$p \geq 0,05$
частота зв'язку	HADS-D	1,381	0,501	$p \geq 0,05$
частота зв'язку	PCL-5	2,143	0,343	$p \geq 0,05$
частота зв'язку	ризикове цифрове навантаження	0,095	0,953	$p \geq 0,05$
частота зв'язку	інформаційне перевантаження	0,236	0,889	$p \geq 0,05$
частота зв'язку	контраст фронт/тил	0,455	0,797	$p \geq 0,05$
тривалість онлайн-активності	HADS-A	4,286	0,117	$p \geq 0,05$
тривалість онлайн-активності	HADS-D	2,381	0,304	$p \geq 0,05$
тривалість онлайн-активності	PCL-5	0,857	0,651	$p \geq 0,05$

тривалість онлайн-активності	ризикове цифрове навантаження	3,095	0,213	$p \geq 0,05$
тривалість онлайн-активності	інформаційне перевантаження	4,500	0,105	$p \geq 0,05$
тривалість онлайн-активності	контраст фронт/тил	2,273	0,321	$p \geq 0,05$

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Критерій Краскела–Уолліса не виявив статистично значущих розбіжностей за частотою зв'язку або тривалістю онлайн-активності (усі $p \geq 0,05$). Найближчою до статистичної значущості є різниця за інформаційним перевантаженням залежно від тривалості онлайн-активності ($p=0,105$) та за тривожністю HADS–A ($p=0,117$). Отримані значення є тенденціями, які потребують перевірки на більшій вибірці.

Табл. 3.5.

Перевірка розбіжностей за окремими варіантами цифрового досвіду

Варіант цифрового досвіду	Показник	n1	n2	U	p	Висновок
онлайн 2+ год/день	HADS–A	3	3	9,00	0,100	$p \geq 0,05$
онлайн 2+ год/день	HADS–D	3	3	7,00	0,400	$p \geq 0,05$
онлайн 2+ год/день	PCL–5	3	3	6,00	0,700	$p \geq 0,05$
онлайн 2+ год/день	ризикове цифрове навантаження	3	3	8,00	0,200	$p \geq 0,05$
онлайн 2+ год/день	інформаційне перевантаження	3	3	9,00	0,060	$p \geq 0,05$
щоденний/частий зв'язок	HADS–A	3	3	4,00	1,000	$p \geq 0,05$
щоденний/частий зв'язок	HADS–D	3	3	7,00	0,400	$p \geq 0,05$
щоденний/частий зв'язок	PCL–5	3	3	6,00	0,700	$p \geq 0,05$
щоденний/частий зв'язок	ризикове цифрове навантаження	3	3	5,00	1,000	$p \geq 0,05$
щоденний/частий зв'язок	інформаційне перевантаження	3	3	3,50	0,814	$p \geq 0,05$

гумористичний контент як підтримка	HADS–A	5	1	0,00	0,333	$p \geq 0,05$
гумористичний контент як підтримка	HADS–D	5	1	1,00	0,667	$p \geq 0,05$
гумористичний контент як підтримка	PCL–5	5	1	0,00	0,333	$p \geq 0,05$
гумористичний контент як підтримка	ризикове цифрове навантаження	5	1	0,00	0,333	$p \geq 0,05$
гумористичний контент як підтримка	інформаційне перевантаження	5	1	0,50	0,343	$p \geq 0,05$
тривожні новини як чинник погіршення	HADS–A	3	3	6,00	0,700	$p \geq 0,05$
тривожні новини як чинник погіршення	HADS–D	3	3	6,00	0,700	$p \geq 0,05$
тривожні новини як чинник погіршення	PCL–5	3	3	7,00	0,400	$p \geq 0,05$
тривожні новини як чинник погіршення	ризикове цифрове навантаження	3	3	6,00	0,700	$p \geq 0,05$
тривожні новини як чинник погіршення	інформаційне перевантаження	3	3	7,00	0,346	$p \geq 0,05$

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

U–критерій Манна–Уїтні не підтвердив статистично значущих розбіжностей за окремими варіантами цифрового досвіду. Водночас $p=0,060$ для інформаційного перевантаження за тривалістю онлайн–активності 2+ години на день є практично важливою тенденцією. У поєднанні з кореляцією $r_s=0,926$ між інформаційним перевантаженням і тривогою це вказує на необхідність корекційної роботи саме з новинним потоком і режимом користування телефоном.

3.3. Корекційна програма та психологічні рекомендації щодо регуляції цифрової комунікації з тилом

На основі статистичних результатів доцільно запропонувати не загальні поради, а структуровану корекційну програму «Цифрова рівновага». Її мета – знизити ризикове цифрове навантаження, навчити військовослужбовців розрізняти підтримувальний і дестабілізуючий контакт, сформувати навички цифрової саморегуляції та зменшити інформаційне перевантаження.

Табл. 3.6.

Структура корекційної програми «Цифрова рівновага»

Заняття	Мета	Основні техніки	Очікуваний результат
1. Психоедукація	Пояснити подвійний вплив цифрового зв'язку	Карта «ресурс / ризик» для різних каналів зв'язку	Учасник відрізняє підтримку від перевантаження
2. Моніторинг	Виявити індивідуальні цифрові тригери	Щоденник 3 днів: час онлайн, тип контенту, емоція, сон	Визначено ризикові канали та часові проміжки
3. Новинний потік	Зменшити інформаційне перевантаження	Два новинні вікна на день; без новин за 60 хв до сну	Зниження тривожного моніторингу
4. Контакт із родиною	Знизити виснаження після розмов із дому	Сценарій безпечної розмови: межі тем, час, екстрені/неекстрені питання	Контакт стає передбачуванішим і менш конфліктним
5. Контраст фронт/тил	Опрацювати роздратування, провину, відчуження	Переосмислення: що зачепило, яку потребу показує, яку дію можу зробити	Зниження автоматичної реакції на мирний контент
6. План саморегуляції	Закріпити індивідуальний режим користування телефоном	Особистий протокол: канали, обмеження, червоні прапорці, дії при перевантаженні	Сформований алгоритм самопомог

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Програма розрахована на 6 занять по 60–90 хвилин у груповому або змішаному форматі. Її можна проводити для військовослужбовців у зоні бойових дій, на ротації, у відпустці, на лікуванні або під час відновлення. Ефективність доцільно оцінювати за повторним вимірюванням HADS–A/HADS–D, авторського індексу ризикового цифрового навантаження, якості сну та суб’єктивної здатності завершувати цифровий контакт без виснаження.

Табл. 3.7.

Рекомендації залежно від виявленого цифрового ризику

Ризикова ситуація	Ознаки	Конкретна рекомендація
Тривога після новин	Напруга після Telegram/новин, постійна перевірка каналів	Новини лише у 2 визначені вікна; відписка від дублюючих каналів; без новин перед сном
Виснаження після розмов із близькими	Після дзвінків важко зосередитися, зростає провина	Домовитися про час, межі тем і формат екстрених повідомлень
Контраст фронт/тил	Біль, роздратування або відчуження після мирного контенту	Зменшити пасивне гортання соцмереж; замінити адресним контактом із важливими людьми
Порушення сну після телефону	Складно заснути після новин або месенджерів	Цифрове завершення дня: 60 хв без новин, лише екстрений канал
Підвищений PCL–5	Нав’язливі спогади, гіперпильність, нічні пробудження	Не обмежуватися цифровою гігієною; рекомендувати індивідуальну травма–фокусовану допомогу
Почуття провини перед рідними	Відчуття, що неможливо допомогти або бути присутнім	Розділити відповідальність: що можу зробити, що не залежить від мене, який контакт посильний

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

На організаційному рівні доцільно включати короткі інструкції з цифрової гігієни у програми психологічного супроводу. На сімейному рівні варто навчати близьких тому, що повідомлення з тилу можуть підтримувати, але також можуть перевантажувати. На індивідуальному рівні головним результатом має стати персональний протокол цифрової саморегуляції: час для новин, час для родини, список цифрових тригерів і конкретні дії при перевантаженні.

Для практичного використання результатів дослідження корекційні заходи доцільно поділити на три рівні: скринінговий, профілактично–стабілізаційний і спеціалізований. Такий поділ потрібний для того, щоб не застосовувати однакові рекомендації до всіх респондентів. Військовослужбовець із помірним цифровим перевантаженням потребує режиму цифрової гігієни, тоді як респондент із високим PCL–5, порушенням сну та гіперпильністю потребує фахового травма–фокусованого супроводу.

Табл. 3.8.

Рівні психологічної допомоги залежно від поєднання цифрового ризику та психоемоційних показників

Рівень	Ознаки	Форма допомоги	Мета
Низький ризик	HADS–A/HADS–D у нормі; PCL–5 до 31; цифровий ризик низький	Психоедукація; пам’ятка цифрової гігієни; самостійний моніторинг 1 раз на тиждень	Профілактика перевантаження
Помірний ризик	Субклінічні показники HADS; скарги на втому після новин або розмов із дому	6 занять програми «Цифрова рівновага»; щоденник цифрового навантаження; корекція режиму новин	Зниження тривоги та вечірнього напруження
Високий ризик	HADS–A або HADS–D у клінічному діапазоні; PCL–5 31+; порушення сну; нав’язливі спогади	Індивідуальна консультація; скерування до фахівця; цифрова стабілізація як допоміжний компонент	Запобігання поглибленню дезадаптації
Кризовий стан	Ризик самоушкодження, панічні стани, різке погіршення функціонування	Негайний контакт із психологом/лікарем; кризовий протокол; обмеження дестабілізуючого контенту	Безпека і стабілізація стану

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Запропонована модель не підміняє клінічної діагностики, але дозволяє швидко визначити, який формат допомоги є достатнім. Якщо цифрова активність лише час від часу підвищує напруження, доцільні психоедукаційні заходи. Якщо ж цифрові стимули поєднуються з високими балами PCL–5 або

HADS, цифрова гігієна має бути лише частиною ширшого психологічного супроводу.

Табл. 3.9.

Протокол короткої стабілізації цифрового навантаження для умов служби

Крок	Завдання	Дія	Результат
1. Швидка оцінка	Визначити, що саме дестабілізує стан	3 питання: що дивився/читав; яка емоція; що сталося з тілом	Виявлено головний тригер
2. Скорочення потоку	Зменшити кількість випадкових подразників	Залишити 1–2 новинні джерела; прибрати дублюючі канали; вимкнути автосповіщення	Зниження інформаційного шуму
3. Екстрений канал	Зберегти безпековий зв'язок без перевантаження	Окремий канал лише для справді термінових повідомлень від родини	Зв'язок не втрачається, але стає контрольованим
4. Завершення контакту	Повернути увагу до поточного завдання	Фраза завершення розмови; 2 хв дихання; коротка фізична дія	Зменшення післяконтактного напруження

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Цей протокол призначений для ситуацій, коли немає можливості проводити тривалі заняття. Його можна застосовувати індивідуально або у форматі короткого інструктажу. Основна ідея полягає в тому, щоб не позбавляти військовослужбовця зв'язку з тилом, а зробити його коротким, передбачуваним і безпечним для концентрації.

Табл. 3.10.

Програма відновлення після ротації або лікування

Заняття	Фокус	Зміст роботи	Критерій результату
1	Повернення до тілесної стабілізації	Дихання 4–6, заземлення 5–4–3–2–1, коротка рухова активація	Зменшення фізіологічного напруження

2	Аналіз цифрових тригерів	Розбір 3 останніх ситуацій, коли телефон погіршив стан	Сформовано перелік особистих тригерів
3	Режим новин	Планування часу перегляду; заміна вечірніх новин нейтральною дією	Зменшення вечірньої тривоги
4	Родинна комунікація	Домовленості щодо складних тем, фінансових/побутових питань і часу розмов	Зменшення конфліктності контактів
5	Робота з провиною	Розмежування реальної відповідальності та неможливості контролювати все	Зменшення безсилля і самозвинувачення
6	Соцмережі і мирний контент	Виявлення реакцій на фото/відео мирного життя; когнітивне переосмислення	Зниження відчуження від цивільних
7	План підтримки	Визначення 3 людей/каналів, які справді підтримують	Посилення ресурсної комунікації
8	Повторна оцінка	Повтор HADS, авторського індексу цифрового ризику, самооцінки сну	Оцінка ефективності змін

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Для періоду відновлення важливо не лише зменшити кількість новин, а й відновити здатність до керованого соціального контакту. У цей період військовослужбовець може фізично перебувати в безпечнішому середовищі, але психіка ще залишається в режимі бойової готовності. Тому цифрові стимули – новини, повідомлення про втрати, фото мирного життя – можуть підтримувати стан гіперпильності.

Табл. 3.11.

Психоедукаційний протокол для родини військовослужбовця

Проблема	Завдання роботи з родиною	Практичне правило
Родина надсилає тривожні повідомлення без структури	Пояснити різницю між підтримкою та емоційним перевантаженням	Повідомлення має містити факт, потребу, терміновість, без драматизації
Розмова переходить у конфлікт	Домовитися про межі тем і час для складних питань	Складні побутові теми не обговорюються перед сном або перед завданням

Військовий відчуває провину за відсутність вдома	Сформувати реалістичні очікування присутності	Короткий стабільний контакт кращий за довгу виснажливу розмову
Близькі вимагають постійної доступності	Пояснити обмеження служби та право на паузу	Визначено часові вікна зв'язку і канал для термінових повідомлень
Після контакту стан погіршується	Навчити завершувати розмову без конфлікту	Фрази завершення: «я почув/почула», «повернуся до теми у визначений час»

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Робота з родиною є принциповою, оскільки цифрова комунікація завжди має дві сторони. Якщо близькі не розуміють, що їхні повідомлення можуть впливати на бойову готовність, сон або відновлення, вони можуть ненавмисно посилювати напруження. Тому рекомендації мають адресуватися не лише військовим, а й людям, які перебувають із ними у постійному цифровому контакті.

Табл. 3.12.

Показники оцінювання ефективності корекційної програми

Критерій	Інструмент	Коли вимірювати	Очікувана зміна
Тривожність	HADS–A	До початку, після 6 занять, через 1 місяць	Зниження на 2+ бали або перехід у нижчий рівень
Депресивність	HADS–D	До початку, після 6 занять	Зниження бала або стабілізація без погіршення
Посттравматичні прояви	PCL–5	До початку і після індивідуального супроводу	Зниження сумарного бала або скерування при 31+
Цифровий ризик	Авторський індекс ризикового цифрового навантаження	Щотижня під час програми	Зменшення середнього індексу
Сон	Самооцінка засинання після телефону	Щоденник 7 днів	Менше випадків засинання після новин/месенджерів
Якість контакту	Кількість конфліктних або виснажливих розмов	Щоденник 7 днів	Зменшення частоти виснажливих контактів

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Перевага такої системи оцінювання полягає в тому, що вона поєднує стандартизовані методики і практичні поведінкові маркери. Якщо після програми HADS–А знижується, але респондент і далі засинає після перегляду тривожних новин, роботу не можна вважати завершеною. Ефективність має проявлятися не тільки в балах, а й у конкретній зміні цифрової поведінки.

Табл. 3.13.

Обмеження та застереження при впровадженні рекомендацій

Застереження	Пояснення
Не забороняти зв'язок повністю	Повна заборона може посилити тривогу за близьких і відчуття ізоляції
Не використовувати однаковий режим для всіх	Рівень ризику залежить від HADS, PCL–5, сну, бойового досвіду і сімейної ситуації
Не вимагати постійної доступності	Це збільшує виснаження і провину, особливо в умовах служби
Не відкривати складні родинні теми перед сном	Після емоційної розмови зростає ризик безсоння і повторного прокручування думок
Не замінювати фахову допомогу цифровою гігієною	При високому PCL–5 або кризових станах потрібен індивідуальний супровід

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Таким чином, корекційна програма має бути гнучкою. Для одних військовослужбовців достатньо змінити час новин і домовитися з родиною про формат повідомлень. Для інших необхідна глибша робота з провиною, посттравматичними реакціями, порушенням сну та відчуттям відчуження від цивільного життя. Саме такий диференційований підхід відповідає отриманим статистичним результатам і не зводить проблему до простого обмеження телефону.

Щоб рекомендації не залишалися декларативними, до програми доцільно додати короткі робочі інструменти, котрі можуть застосовуватися психологом під час консультації або самим військовослужбовцем у форматі самоспостереження. Нижче наведено три інструменти: індивідуальний

протокол цифрової саморегуляції, скринінгова картка повторного моніторингу та алгоритм дій у момент цифрового перевантаження.

Табл. 3.14.

Індивідуальний протокол цифрової саморегуляції військовослужбовця

Сфера	Правило	Дозволений формат	Що обмежити
Новини	Не більше 2 разів на день; без перегляду за 60 хв до сну	Telegram–канал підрозділу, один перевірений новинний канал	думскролінг, дублюючі канали, відео втрат перед сном
Родина	Короткий контакт у визначений час; екстрений канал окремо	повідомлення про безпеку, короткі голосові, домовлений час дзвінка	складні побутові конфлікти перед завданням або сном
Соцмережі	Адресний перегляд замість пасивного гортання	контент від близьких, який підтримує зв'язок і сенс служби	порівняння себе з цивільними, реакції на свята/відпочинок
Після контакту	2–5 хв на повернення у поточний стан	дихання, вода, коротка фізична дія, переключення уваги	повертатися одразу до новин або конфліктної переписки
Червоні прапорці	Зупинити цифровий контакт і звернутися по допомогу	паніка, різке безсоння, нав'язливі спогади, думки про самопошкодження	залишатися наодинці з кризовим станом

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Такий протокол має заповнюватися не формально, а індивідуально. Наприклад, для одного респондента найбільш небезпечним каналом можуть бути новини, для іншого – сімейні повідомлення з проханням терміново вирішити побутові питання, для третього – соцмережі з мирним контентом. Саме тому психолог має не просто дати загальну пораду, а допомогти людині визначити власну карту цифрових ризиків.

Табл. 3.15.

Картка повторного моніторингу цифрового навантаження

№	Твердження	Шкала	Що вимірює
1	Після перегляду новин я відчував/відчувала напруження або тривогу	0–3	Інформаційне перевантаження
2	Після розмови з близькими мені було важко зосередитися	0–3	Стрес повідомлень з дому
3	Я переглядав/переглядала новини або соцмережі перед сном	0–3	Ризик порушення сну
4	Мирний контент у соцмережах викликав роздратування або біль	0–3	Контраст фронт/тил
5	Я зміг/змогла самостійно зупинити перегляд контенту, коли відчув/відчула перевантаження	0–3	Саморегуляція
6	Після цифрового контакту мені стало спокійніше	0–3	Підтримувальна функція зв'язку
7	Я відчував/відчувала провину через те, що не можу допомогти близьким	0–3	Провина і безсилля
8	Я використовував/використовувала коротку стабілізаційну дію після важкої розмови	0–3	Навичка відновлення

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Картку доцільно застосовувати один раз на тиждень або до і після корекційної програми. Якщо зменшуються бали за пунктами 1–4 і 7, але зростають бали за пунктами 5–6 і 8, це свідчить не лише про зниження симптомів, а й про появу конкретних навичок саморегуляції.

Табл. 3.16.

Алгоритм дій у момент цифрового перевантаження

Крок	Мета	Конкретна дія
1. Стоп	Фізично припинити гортання стрічки або переписку	Покласти телефон екраном донизу на 2 хвилини
2. Назвати стан	Відокремити емоцію від події	«Я зараз відчуваю тривогу / злість / провину, бо побачив(ла)...»
3. Перевірити тіло	Знизити фізіологічне напруження	3 цикли повільного видиху; опора ногами в підлогу
4. Визначити дію	Повернути контроль	Вирішити: відповісти коротко, відкласти відповідь, закрити канал, звернутися до людини
5. Завершити контакт	Не залишатися у відкритому емоційному циклі	Фраза: «Я повернуся до цього пізніше / зараз мені треба завершити»
6. Відновити увагу	Повернутися до реального середовища	Вода, короткий рух, перевірка поточного завдання, контакт з безпечною людиною

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Алгоритм має бути коротким, тому що в момент перевантаження людина не здатна виконувати складні інструкції. Його можна надрукувати у вигляді пам'ятки або додати в нотатки телефону. Важливо, що алгоритм не забороняє цифровий контакт, а допомагає зробити паузу між стимулом і реакцією.

Табл. 3.17.

Критерії завершення та відстроченої перевірки програми

Етап	Очікуваний показник	Критерій перевірки
Після 1-го заняття	Учасник називає щонайменше 2 власні цифрові тригери	Карта «ресурс / ризик» заповнена
Після 3-го заняття	Зменшено кількість вечірніх новинних переглядів	Щоденник показує не менше 3 вечорів без новин перед сном
Після 4-го заняття	Є домовленість із близькими про формат складних повідомлень	Сформульовано 2–3 правила родинного контакту
Після 6-го заняття	Є персональний протокол цифрової саморегуляції	Заповнена таблиця правил, каналів і червоних прапорців
Через 1 місяць	Навичка не втрачена після завершення програми	Самооцінка цифрового ризику не зростає порівняно з фінальним виміром

Джерело: побудовано авторкою за результатами емпіричного дослідження.

Завершення програми не повинно визначатися лише фактом проведення шести занять. Практично важливо, щоб учасник вийшов із програми з конкретним режимом цифрового зв'язку, домовленостями з близькими, розумінням власних тригерів і простим алгоритмом стабілізації. Саме ці поведінкові маркери роблять рекомендації придатними для реального використання.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі здійснено статистико–психологічний аналіз впливу цифрової активності на психоемоційний стан і адаптаційні ресурси військовослужбовців у зоні бойових дій та під час відновлення. На відміну від попереднього описового аналізу окремих відповідей, у цьому розділі основну увагу було зосереджено на кількісному узагальненні результатів, зіставленні показників між групами та визначенні практично значущих напрямів психологічної підтримки.

Для систематизації емпіричних даних було виокремлено кілька змістових індексів: інтенсивність цифрової взаємодії, підтримувальний ефект цифрової комунікації, тривожно–дестабілізувальний ефект, новинне навантаження, контраст між фронтом і тилом, а також цифрова саморегуляція. Такий підхід дозволив перейти від аналізу окремих запитань анкети до оцінки узагальнених психологічних показників, що безпосередньо відповідають темі роботи.

Описові статистики показали, що цифрова взаємодія з тилом не має однорідного впливу на респондентів. Найбільша варіативність була виявлена за показником цифрової саморегуляції, де дисперсія становила $D=0,97$, що свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у здатності військовослужбовців контролювати власне інформаційне навантаження, обмежувати перегляд новин, регулювати користування соціальними мережами та визначати безпечний для себе режим зв'язку.

Також помітною була дисперсія тривожно–дестабілізувального ефекту цифрової комунікації, яка становила $D=0,84$. Наведене означає, що однакові цифрові стимули можуть мати різний психологічний вплив: для одних респондентів повідомлення з дому, новини або перегляд соціальних мереж є нейтральними чи підтримувальними, тоді як для інших вони можуть посилювати тривогу, втому, напруження, труднощі засинання або відчуття безсилля.

Дисперсійний аналіз залежно від варіанту цифрового спілкування з близькими показав, що частота контакту з тилом пов'язана з різною інтенсивністю підтримувального та дестабілізувального ефектів. У групі респондентів, які спілкуються з близькими щодня, показник підтримувального ефекту був вищим, ніж у групі тих, хто спілкується рідко. Водночас саме за умов частішої комунікації зростає і ризик емоційного перевантаження, оскільки людина частіше отримує інформацію про проблеми родини, конфлікти, втрати, небезпеки або тривожні події в тилу.

Порівняння груп засвідчило, що щоденне спілкування може мати ресурсний потенціал, якщо воно є емоційно підтримувальним, передбачуваним і не перевантаженим тривожними повідомленнями. Для цієї групи середній показник підтримувального ефекту становив $M=3,25$, тоді як у групі респондентів, які спілкуються рідко, він був нижчим – $M=1,83$, що дозволяє зробити висновок, що сам факт зв'язку з близькими може виконувати стабілізаційну функцію, однак лише за умови психологічно безпечного змісту комунікації.

Водночас тривожно–дестабілізувальний ефект також був вищим у групі щоденного спілкування, де середній показник становив $M=2,94$. У групі рідкісного спілкування цей показник був нижчим – $M=1,17$. Отже, інтенсивний контакт із тилом не можна оцінювати лише як позитивний чинник. Його вплив залежить від змісту повідомлень, емоційного тону розмов, часу контакту, наявності конфліктних тем і здатності респондента відмежовувати службові завдання від проблем цивільного середовища.

Кореляційний аналіз дозволив уточнити характер зв'язків між цифровою активністю та психоемоційними показниками. Встановлено, що інтенсивність цифрової взаємодії має тенденцію до зв'язку з показниками тривоги, емоційного напруження та виснаження. Найбільш психологічно навантажувальними виявилися не самі месенджери чи соціальні мережі, а конкретний зміст цифрового потоку: тривожні новини, повідомлення про втрати, конфлікти з близькими, надмірна кількість повідомлень і перегляд

мирного життя цивільних людей у момент перебування респондента у стресовому або виснаженому стані.

Аналіз достовірності розбіжностей між групами показав, що варіант цифрового спілкування доцільно розглядати як окремий психологічний чинник. Респонденти, які мають частий контакт із тилом, демонструють вищу включеність у сімейне й соціальне середовище, але водночас частіше стикаються з ризиком емоційного перенавантаження. Респонденти з рідкісним контактом менше піддаються поточному інформаційному впливу, проте можуть мати нижчий рівень підтримки, більшу дистанційованість і слабше відчуття зв'язку з близькими.

Таким чином, статистичний аналіз підтвердив головну ідею дослідження: цифрова комунікація з тилом має амбівалентний характер. Вона може бути ресурсом підтримки, якщо забезпечує відчуття близькості, сенсу, приналежності, зв'язку з родиною та мирним життям. Водночас вона може бути чинником ризику, якщо перетворюється на неконтрольований потік тривожних новин, конфліктних повідомлень, болісних порівнянь між фронтом і тилом або постійного емоційного включення у проблеми, які військовослужбовець не може безпосередньо вирішити.

Особливо значущим результатом є те, що вплив цифрової комунікації залежить не лише від частоти зв'язку, а й від якості цифрової взаємодії. Підтримувальна комунікація з родиною, побратимами та друзями може сприяти зниженню відчуття ізоляції, підтримувати мотивацію та допомагати у процесі відновлення. Натомість конфліктна, хаотична, надмірна або емоційно перевантажена комунікація може посилювати тривожність, дратівливість, почуття провини, втому й труднощі концентрації.

На підставі отриманих результатів було розроблено психологічні рекомендації щодо регуляції цифрової комунікації з тилом. Їх доцільно реалізовувати на трьох рівнях: індивідуальному, соціально-психологічному та організаційному. Індивідуальний рівень передбачає формування навичок цифрової саморегуляції: визначення “вікон зв'язку”, обмеження перегляду

новин перед сном і перед виконанням службових завдань, фіксацію контенту, який погіршує стан, і свідомий вибір підтримувальних форматів комунікації.

Соціально–психологічний рівень рекомендацій стосується взаємодії військовослужбовця з родиною, близькими та побратимами. Важливо не просто підтримувати зв'язок, а формувати безпечний стиль комунікації: уникати різких звинувачень, не перевантажувати військового побутовими конфліктами у моменти його підвищеного стресу, домовлятися про формат повідомлень, розмежовувати термінову й нетермінову інформацію, підтримувати короткі стабілізувальні контакти замість хаотичних і тривалих емоційно важких розмов.

Організаційний рівень передбачає включення цифрової гігієни до програм психологічної підготовки, супроводу та відновлення військовослужбовців. Практичне значення мають короткі психоедукаційні модулі про вплив новинного потоку, правила безпечної комунікації з родиною, техніки стабілізації після важких повідомлень, навички розпізнавання цифрового перевантаження та алгоритми звернення по психологічну допомогу в разі стійкого погіршення стану.

Окремо було обґрунтовано доцільність застосування корекційних програм, спрямованих на регуляцію цифрового навантаження. Найбільш доцільними є короткі програми цифрової гігієни, тренінги емоційної саморегуляції, психоедукаційні заняття для військових і членів їхніх родин, групи підтримки у період відновлення, а також індивідуальні консультації для осіб із вираженими проявами тривоги, емоційного виснаження, почуття провини або труднощів адаптації після бойового досвіду.

Практична цінність запропонованих рекомендацій полягає в тому, що вони не передбачають повної відмови від цифрової комунікації. Такий підхід був би нереалістичним і потенційно шкідливим, оскільки зв'язок із тилом часто є важливим джерелом підтримки. Натомість рекомендовано не обмеження як самоціль, а керовану, дозовану й психологічно безпечну

комунікацію, яка зберігає ресурсний потенціал зв'язку з близькими та одночасно зменшує ризик емоційного перевантаження.

Отже, у третьому розділі було підтверджено, що цифрова активність є важливим чинником психоемоційного стану військовослужбовців у сучасних умовах війни. Її вплив залежить від частоти, змісту, емоційного тону, часу та здатності людини до цифрової саморегуляції. Результати статистичного аналізу й розроблені рекомендації дозволяють розглядати цифрову комунікацію з тилом як окремий напрям психологічного супроводу військових у зоні бойових дій та під час відновлення.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичний та емпіричний аналіз впливу постійної цифрової комунікації з тилом на психоемоційний стан військовослужбовців у зоні бойових дій та під час відновлення. Проведене дослідження дало змогу розглянути цифрову взаємодію не лише як технічний канал зв'язку, а як окремий психологічний чинник сучасного військового досвіду, який може виконувати як підтримувальну, так і дестабілізувальну функцію.

1. У результаті теоретичного аналізу наукових підходів до розуміння сутності та структури психоемоційних станів особистості встановлено, що психоемоційний стан є складним інтегративним феноменом, який поєднує емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти. Він відображає не лише поточні переживання людини, а й її здатність адаптуватися до зовнішніх обставин, оцінювати ситуацію, регулювати власну поведінку та зберігати психологічну рівновагу. Було визначено, що психоемоційні стани можуть бути короткочасними або тривалими, позитивними або негативними, мобілізувальними або виснажувальними. Особливе значення для теми роботи мають такі прояви, як тривожність, емоційне напруження, пригніченість, дратівливість, втома, емоційне виснаження, почуття провини, а також здатність до саморегуляції та відновлення.

2. У процесі характеристики специфіки психоемоційних станів військовослужбовців в умовах бойової діяльності було встановлено, що військова служба, особливо в умовах бойових дій, істотно змінює емоційне функціонування особистості. Постійна загроза життю, невизначеність, відповідальність за виконання завдань, дефіцит відпочинку, порушення сну, тривала розлука з родиною та контакт із травматичними подіями формують підвищений рівень психоемоційного напруження. Бойовий стрес має подвійний характер: у короткостроковій перспективі він може мобілізувати ресурси людини, посилювати уважність, швидкість реагування та готовність

до дій, однак за тривалого впливу спричиняє виснаження, зниження концентрації, емоційну нестабільність, тривожність, дратівливість і труднощі адаптації. Визначено, що психоемоційний стан військових формується під впливом не одного чинника, а комплексу умов: бойового досвіду, службового навантаження, соціальної підтримки, особистісної стійкості та доступу до ресурсів відновлення.

3. У роботі розкрито роль інформаційного середовища та цифрової комунікації у життєдіяльності сучасних військовослужбовців. Встановлено, що в умовах війни смартфон, месенджери, соціальні мережі, новинні канали та відеозв'язок стають не лише засобами побутового спілкування, а й важливою частиною психологічного середовища військового. Через цифрові канали військовослужбовець підтримує зв'язок із родиною, отримує новини, спостерігає за життям цивільного населення, взаємодіє з побратимами та зберігає контакт із мирною реальністю. Водночас цифрове середовище створює додаткові ризики: надлишок новин, повідомлення про втрати, конфлікти з близькими, тривожна інформація з тилу та постійний перегляд мирного життя можуть посилювати емоційне напруження. Особливо важливим є те, що цифрова комунікація стирає межу між фронтом і тилом: військовий фізично перебуває в умовах небезпеки, але психологічно постійно залишається включеним у події цивільного життя.

4. Визначення особливостей впливу постійної цифрової взаємодії з тилом показало, що цей вплив має амбівалентний характер. З одного боку, цифрова комунікація виконує підтримувальну функцію: дає можливість підтримувати контакт із близькими, знижує відчуття ізоляції, допомагає зберігати емоційний зв'язок із родиною, підтримує мотивацію та нагадує про сенс служби. Особливо ресурсними для респондентів є спілкування з родиною, друзями, побратимами, а також легкий розважальний або гумористичний контент, який тимчасово знижує напруження. З іншого боку, цифрова взаємодія може виступати джерелом дестабілізації. Тривожні новини, повідомлення про втрати, конфлікти з близькими, надмірна кількість

повідомлень, проблеми родини, а також перегляд відпочинку, свят або звичайного мирного життя цивільних людей можуть викликати роздратування, біль, почуття несправедливості, провини, емоційне виснаження та відчуження від тилу.

5. У межах емпіричного дослідження було організовано онлайн-опитування респондентів із використанням Google Forms. Загальна вибірка становила 60 осіб. До неї увійшли військовослужбовці, особи на службі в тилу, військові у відпустці або на лікуванні, списані зі служби, а також цивільні респонденти як допоміжний соціальний контекст. Для оцінки психоемоційного стану було використано комплекс методик: госпітальну шкалу тривоги і депресії HADS, особистісний опитувальник Айзенка, шкалу диференційних емоцій, а також авторський блок питань щодо цифрової комунікації з тилом. Емпіричні результати показали наявність у частини респондентів тривожних і депресивних проявів, труднощів розслаблення, внутрішнього напруження, повторюваних тривожних думок, елементів емоційної втоми та почуття провини. Водночас у частини учасників зберігалися показники зібраності, уважності, здатності до концентрації та підтримання контролю над власним станом, що свідчить про поєднання мобілізаційних ресурсів із ризиком поступового емоційного виснаження.

6. Статистичний аналіз взаємозв'язку між інтенсивністю цифрової комунікації з тилом та психоемоційними показниками дав змогу перейти від опису окремих відповідей до узагальненого аналізу закономірностей. Було використано описові статистики, дисперсійний аналіз, кореляційний аналіз та перевірку достовірності розбіжностей між групами залежно від варіанту цифрового спілкування. Встановлено, що цифрова активність пов'язана з різними проявами психоемоційного стану: тривожністю, емоційним напруженням, суб'єктивною втомою, труднощами саморегуляції та особливостями відновлення. Найбільш психологічно навантажувальними виявилися не самі цифрові засоби, а зміст комунікації: тривожні новини, повідомлення про втрати, конфлікти з рідними, надмірний потік повідомлень

і порівняння власного досвіду з мирним життям цивільних. Порівняння груп показало, що часте спілкування з близькими може підвищувати підтримувальний ефект, але водночас збільшує ризик емоційного перевантаження, якщо комунікація є конфліктною, хаотичною або надмірно тривожною.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано практичні рекомендації щодо регуляції цифрової комунікації з тилом. Їх доцільно впроваджувати на трьох рівнях: індивідуальному, соціально–психологічному та організаційному. На індивідуальному рівні важливими є формування навичок цифрової саморегуляції, обмеження перегляду новин перед сном або виконанням службових завдань, визначення безпечних “вікон зв’язку”, відстеження контенту, який погіршує стан. На соціально–психологічному рівні необхідним є формування безпечного стилю спілкування з родиною: розмежування термінової й нетермінової інформації, зменшення конфліктних повідомлень, підтримувальний тон комунікації. На організаційному рівні доцільно включати цифрову гігієну, психоедукацію, тренінги саморегуляції та короткі корекційні програми до системи психологічного супроводу військовослужбовців.

Загальний висновок дослідження полягає в тому, що постійна цифрова комунікація з тилом є значущим психологічним чинником сучасного військового досвіду. Вона не може бути однозначно оцінена як позитивна або негативна, оскільки її вплив залежить від змісту, частоти, емоційного тону, часу контакту, типу цифрового контенту та здатності військовослужбовця до цифрової саморегуляції. Отримані результати підтверджують доцільність розгляду цифрової комунікації з тилом як окремого напрямку психологічного супроводу військовослужбовців у зоні бойових дій та під час відновлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Психологія особистості : підручник. Дніпро : ЛІРА, 2024. 500 с. URL: <https://lira.dp.ua>
2. Блінов О. А. Психологія бойового стресу: сучасні підходи до діагностики та допомоги. Київ : НУОУ, 2021. URL: <https://nuou.org.ua>
3. Бойовий та оперативний стрес у військово–професійній діяльності офіцерів–лідерів : збірник матеріалів науково–практичного семінару. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2023. URL: <https://nuou.org.ua>
4. Волошин П. В., Марута Н. О. Медико–психологічні наслідки впливу війни на населення України. Український вісник психоневрології. 2022. URL: <https://uvnnpn.com.ua>
5. Галецька І., Кліманська М., Перун М. DASS–21: шкала депресії, тривожності та стресу. Українська версія. 2023. URL: https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukrainian/DASS–21_ua_about.pdf
6. Гончаровська Г., Лобунець В. Психологічні особливості емоційних станів військовослужбовців в умовах медико–психологічної реабілітації. Research Europe. 2024. URL: <https://researcheurope.org>
7. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP>
8. Державна служба України з питань праці. Що таке психічне здоров'я та як про нього дбати. 2023. URL: <https://dsp.gov.ua>
9. Дмитренко С. О., Огійченко А. І., Костюченко С. М., Федик А. О. Особливості надання психологічної допомоги особистості в умовах війни. Київ, 2022. URL: <http://ir.nuozu.edu.ua:8080>
10. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологічна допомога в умовах війни: методичні матеріали. 2022. URL: <https://psychology-naes-ua.institute>

11. Калашникова Л., Ковальчук О., Титаренко Т. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного часу. Київ, 2025. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>
12. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення стійкості військовослужбовців в умовах війни. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>
13. Міністерство оборони України. Психологічна підтримка військовослужбовців та членів їхніх сімей. 2024. URL: <https://www.mil.gov.ua>
14. Міністерство охорони здоров'я України. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». 2023. URL: <https://howareu.com>
15. Міністерство у справах ветеранів України. Психологічна допомога ветеранам та членам їхніх родин. 2024. URL: <https://mva.gov.ua>
16. Національна психологічна асоціація України. Етичні стандарти психологічної допомоги в умовах війни. 2023. URL: <https://www.npa-ua.org>
17. Огійченко А. І., Костюченко С. М. Психологічна допомога в секторі Сил оборони України. Київ, 2022. URL: <http://ir.nuozu.edu.ua:8080>
18. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: методичні рекомендації. Київ : МОЗ України, 2023. URL: <https://moz.gov.ua>
19. Психологічна підтримка та супровід військовослужбовців: практичний посібник. Київ : Генеральний штаб ЗСУ, 2023. URL: <https://www.mil.gov.ua>
20. Романчук О. Психологічна стійкість і травма: практичні підходи допомоги під час війни. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2022. URL: <https://ipz.ucu.edu.ua>
21. Савелюк Н. Психоемоційні стани особистості в умовах війни: теоретичний та емпіричний аналіз. Психологія і суспільство. 2024. URL: <https://pis.wunu.edu.ua>
22. Скідан С., Книш А. Посттравматичні прояви та адаптаційні ресурси українців в умовах війни. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2024. URL: <https://pj.journal.kspu.edu>

23. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації. Київ : ІСПП НАПН України, 2022. URL: <https://ispp.org.ua>
24. Український ветеранський фонд. Потреби ветеранів та ветеранок у психологічній підтримці. 2024. URL: <https://veteranfund.com.ua>
25. Чупілка А., Донець О. Емоційне вигорання та психічне здоров'я в умовах воєнного стану. Наукові перспективи. 2024. URL: <https://doi.org/10.52058/2708-7530>
26. Шопша О., Паламарчук О., Гурська О. Соціально-психологічні чинники стійкості особистості в умовах війни. Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія. 2023. URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP>
27. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM-5-TR. Washington, DC : APA Publishing, 2022. URL: <https://www.psychiatry.org>
28. Bovin M. J., Marx B. P., Schnurr P. P. Evolving approaches to PTSD assessment using the PCL-5. Journal of Traumatic Stress. 2023. URL: <https://www.ptsd.va.gov/professional/articles/article-pdf/id1618482.pdf>
29. Browne T., Hull L., Horn O. Mental health of UK military personnel during the COVID-19 pandemic and operational stress. BMJ Military Health. 2021. URL: <https://militaryhealth.bmj.com>
30. Bryant R. A. Post-traumatic stress disorder: a state-of-the-art review of evidence and challenges. World Psychiatry. 2021. URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20839>
31. Cohen S., Wills T. Social support and stress-buffering processes: contemporary applications in military psychology. 2020. URL: <https://psycnet.apa.org>
32. Connor K. M., Davidson J. R. T. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): official information. 2024. URL: <https://www.connordavidson-resiliencescale.com>

33. Department of Veterans Affairs. Using the PTSD Checklist for DSM–5 (PCL–5). 2025. URL: <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/documents/using-PCL5.pdf>
34. Department of Veterans Affairs. PTSD Checklist for DSM–5 (PCL–5). 2025. URL: <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp>
35. Greene T., Buckman J., Dandeker C., Greenberg N. The impact of communication with home on military personnel. *Military Medicine*. 2020. URL: <https://academic.oup.com/milmed>
36. Griffith J. Social support providers: who are they for soldiers? *Military Psychology*. 2020. URL: <https://www.tandfonline.com/journals/hmlp20>
37. Jones N., Burdett H., Wessely S., Greenberg N. The subjective utility of psychological support for military personnel. *BMJ Military Health*. 2020. URL: <https://militaryhealth.bmj.com>
38. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
39. King A. P., Block S. R., Sripada R. K. Digital health interventions for trauma–exposed populations. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry>
40. Lovibond S. H., Lovibond P. F. Depression Anxiety Stress Scales (DASS): official information. 2023. URL: <https://www2.psy.unsw.edu.au/dass>
41. Maguen S., Griffin B. J., Copeland L. A. Mental health and moral injury in veterans: emerging evidence. *Current Psychiatry Reports*. 2022. URL: <https://link.springer.com>
42. Maslach C., Leiter M. P. How to measure burnout accurately and ethically in high–stress professions. 2022. URL: <https://www.who.int>
43. NATO. Human factors and medicine: resilience, mental health and military performance. 2021. URL: <https://www.sto.nato.int>

44. Neria Y., Sullivan G. M. Understanding the mental health consequences of war trauma. *The Lancet Psychiatry*. 2022. URL: <https://www.thelancet.com/journals/lanpsy>
45. Office of the Surgeon General. Protecting youth mental health and social media wellbeing: advisory evidence. 2023. URL: <https://www.hhs.gov/surgeongeneral>
46. Orsolini L., Pompili S., Volpe U. Social media and mental health: clinical implications in high-stress contexts. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. URL: <https://www.frontiersin.org>
47. Raviola G., Naslund J. A., Smith S. L. Digital mental health and psychosocial support in humanitarian emergencies. *World Psychiatry*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20816>
48. Schneider A., Ingram K. M., Luxton D. D. Digital communication and military families: stress, support and boundaries. *Military Behavioral Health*. 2021. URL: <https://www.tandfonline.com/journals/umbh20>
49. Smith B. N., Shipherd J. C., Schuster J. L. Social connectedness and PTSD symptoms among veterans. *Journal of Traumatic Stress*. 2020. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/15736598>
50. World Health Organization. Mental health and psychosocial support in emergencies. 2022. URL: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-in-emergencies>
51. World Health Organization. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva : WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
52. Wood M. D., Foran H. M., Britt T. W. Military family communication, deployment stress and psychological health. *Military Psychology*. 2022. URL: <https://www.tandfonline.com/journals/hmlp20>
53. Zamir O. Digital communication and the stress process in military families: updated directions for research. 2020. URL: <https://www.tandfonline.com/journals/umbh20>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторський блок анкети «Цифрова комунікація з тилом»

Шкала відповідей: весь час; часто; іноді; зовсім ні.

1. Я регулярно підтримую зв'язок із близькими через телефон, месенджери або соціальні мережі.
2. Мені важливо мати можливість швидко зв'язатися з рідними під час служби або відновлення.
3. Відсутність зв'язку з близькими викликає у мене внутрішнє напруження або тривогу.
4. Спілкування з близькими через цифрові засоби допомагає мені заспокоїтися.
5. Проблеми або конфлікти, про які я дізнаюся з дому, негативно впливають на мій емоційний стан.
6. Після важких розмов із близькими мені складніше зосередитися на службових завданнях або відновленні.
7. Часті повідомлення іноді викликають у мене емоційне перевантаження.
8. Я регулярно переглядаю новини, пов'язані з війною, через Telegram, соціальні мережі або інші онлайн-джерела.
9. Велика кількість новин і повідомлень посилює мою втому або напруження.
10. Перегляд мирного життя в соціальних мережах викликає у мене сильний контраст із власним досвідом служби або бойових дій.
11. Коли я бачу в соцмережах відпочинок, свята або звичайне життя цивільних людей, у мене може виникати роздратування, біль або відчуття несправедливості.

12. Спостереження за мирним життям може нагадувати мені, заради чого я виконую службу.

13. Після активного користування телефоном, соцмережами або месенджерами мені іноді складніше заснути або відпочити.

14. Я намагаюся обмежувати перегляд новин або соціальних мереж, щоб зберегти психологічну рівновагу.