

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-1>

ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ БЕЗСОННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Волошина Валерія Владиславівна,

аспірантка кафедри загальної та вікової психології

Криворізького державного педагогічного університету

ORCID ID: 0009-0000-4696-5201

У статті представлено результати дослідження ефективності програми психологічної реабілітації військовослужбовців «Відновлення під час війни» щодо зниження рівня безсоння. Проаналізовано дані 20 учасників програми, отримані за допомогою Афіньської шкали безсоння до та після проходження 21-денного курсу реабілітації. Виявлено статистично значуще зниження рівня безсоння у учасників програми. Середній бал за Афіньською шкалою безсоння знизився з $11,2 \pm 3,8$ до $8,7 \pm 4,2$ ($p < 0,01$). Кількість учасників з клінічно значущим рівнем безсоння зменшилась з 85% до 60%. Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігалась за показниками загальної оцінки якості сну, нічних пробуджень та денної сонливості. У 65% учасників спостерігалось клінічно значуще або помірне покращення якості сну. Програма включала групову психотерапію, індивідуальні психологічні консультації, тілесно-орієнтовану терапію, арт-терапію, освітні заняття з психології травми та стрес-менеджменту, навчання технікам релаксації та саморегуляції, фізичні вправи та масаж. Аналіз індивідуальної динаміки показав, що у 7 учасників (35%) спостерігалось клінічно значуще покращення сну, у 6 учасників (30%) відмічалось помірне покращення, у 4 учасників (20%) суттєвих змін не було, а у 3 (15%) спостерігалось погіршення сну. Якісний аналіз відгуків учасників виявив, що більшість з них відмічали покращення загального самопочуття, зниження тривожності та напруження, що позитивно впливало на якість сну. Отримані результати свідчать про ефективність програми «Відновлення під час війни» у корекції порушень сну у військовослужбовців та дозволяють рекомендувати її як дієвий метод психологічної реабілітації. Для підвищення ефективності програми рекомендується посилити індивідуальний підхід та забезпечити можливість продовження психологічного супроводу для учасників з недостатньою позитивною динамікою.

Ключові слова: безсоння, військовослужбовці, психологічна реабілітація, Афіньська шкала безсоння, якість сну, посттравматичний стресовий розлад, стрес-менеджмент, психологічна травма.

Voloshyna Valeriia. Reduction of insomnia level in servicemen after undergoing a psychological rehabilitation program

The article presents the results of a study on the effectiveness of the psychological rehabilitation program "Recovery during war" in reducing the level of insomnia in servicemen. Data from 20 program participants obtained using the Athens Insomnia Scale before and after a 21-day rehabilitation course were analyzed. A statistically significant decrease in the level of insomnia among program participants was revealed. The average score on the Athens Insomnia Scale decreased from 11.2 ± 3.8 to 8.7 ± 4.2 ($p < 0.01$). The number of participants with a clinically significant level of insomnia decreased from 85% to 60%. The most pronounced positive dynamics were observed in terms of overall assessment of sleep quality, night awakenings and daytime sleepiness. In 65% of participants, a clinically significant or moderate improvement in sleep quality was observed. The program included group psychotherapy, individual psychological consultations, body-oriented therapy, art therapy, educational sessions on trauma psychology and stress management, training in relaxation and self-regulation techniques, physical exercises and massage. Analysis of individual dynamics showed that 7 participants (35%) experienced clinically significant sleep improvement, 6 participants (30%) showed moderate improvement, 4 participants (20%) had no significant changes, and 3 (15%) experienced worsening sleep. Qualitative analysis of participant feedback revealed that most of them noted improvement in overall well-being, reduced anxiety and tension, which positively affected sleep quality. The obtained results indicate the effectiveness of the "Recovery during war" program in correcting sleep disorders in servicemen and allow recommending it as an effective method of psychological rehabilitation. To increase the effectiveness of the program, it is recommended to strengthen the individual approach and provide the possibility of continuing psychological support for participants with insufficient positive dynamics. The study's limitations include the absence of a control group and a relatively

small sample size. Further research should focus on studying the long-term effects of the program and factors affecting the sustainability of the achieved results.

Key words: *insomnia, servicemen, psychological rehabilitation, Athens Insomnia Scale, sleep quality, post-traumatic stress disorder, stress management, psychological trauma.*

Вступ

Проблема порушень сну широко поширена серед військовослужбовців, особливо тих, хто брав участь у бойових діях. За даними різних досліджень, від 40 до 70% ветеранів бойових дій страждають від безсоння [1; 3]. Порушення сну негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я, знижують боєздатність та якість життя військовослужбовців [4; 9].

Безсоння у військовослужбовців може бути викликане різними факторами, включаючи психологічні травми, пов'язані з бойовим досвідом, посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожність, а також зміни режиму сну-неспання під час служби [12]. Хронічне безсоння підвищує ризик розвитку психічних розладів, серцево-судинних захворювань, ожиріння та інших проблем зі здоров'ям [14].

У зв'язку з цим актуальною є розробка та оцінка ефективності програм психологічної реабілітації, спрямованих зокрема на корекцію порушень сну у військовослужбовців. Такі програми мають враховувати специфіку військової служби та особливості психологічних травм, пов'язаних з участю у бойових діях [15].

В Україні в умовах триваючого військового конфлікту особливо гостро стоїть питання психологічної реабілітації військовослужбовців. Розроблено та впроваджено ряд програм, спрямованих на відновлення психічного здоров'я учасників бойових дій [16; 17]. Однак ефективність цих програм щодо корекції порушень сну потребує додаткового вивчення.

Метою даного дослідження була оцінка впливу програми психологічної реабілітації «Відновлення під час війни» на рівень безсоння у військовослужбовців – учасників програми.

Проблема порушень сну у військовослужбовців та учасників бойових дій активно досліджується українськими науковцями. Блінов О.А. [1] у своїх роботах детально розглядає психологічні аспекти бойової психічної травми, в тому числі її вплив на якість сну. Буряк О.О. зі співавторами [2; 3] вивчають «військовий синдром АТО» та пропонують шляхи реабілітації осіб з посттравматичним стресовим розладом.

Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф. [4;17] розробили методичні рекомендації з діагностики, терапії та профілактики медико-психологічних наслідків бойових дій, включаючи порушення сну. Кокун О.М. зі співавторами [8; 9] досліджують особливості негативних психічних станів військовослужбовців та основи психологічної допомоги в умовах бойових дій.

Маркова М.В. та Козира П.В. [12] аналізують постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін. Пінчук І.Я. зі співавторами [14] розглядають питання реабілітації постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій, зокрема при посттравматичному стресовому розладі.

Ткачук Т.А. [15] досліджує копінг-поведінку офіцерів у складних ситуаціях службової діяльності. Чабан О.С. та Франкова І.О. [14] аналізують сучасні тенденції в діагностиці та лікуванні посттравматичного стресового розладу.

Карпова І.В. зі співавторами [7; 6] вивчають психологічні особливості корекції порушень сну у військовослужбовців – учасників АТО та оцінюють ефективність програм медико-психологічної реабілітації. Охременко О.Р. [13] розглядає прояви, наслідки та особливості психологічної реабілітації при посттравматичних стресових розладах у учасників антитерористичної операції.

Важливий внесок у дослідження проблеми порушень сну у військовослужбовців зробили українські вчені. Зокрема, Каліщук С.М. досліджувала особливості психологічної реабілітації

військовослужбовців з розладами сну, а Кокун О.М. розробив методичні рекомендації щодо психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій [8; 9].

Луценко Т.В. [16] досліджує застосування арттерапевтичних технологій у системі психологічної допомоги учасникам бойових дій. Малахов Б.В. зі співавторами [11] вивчають особливості фізичної реабілітації військовослужбовців з наслідками бойової психічної травми.

Ці дослідження формують теоретичну та практичну базу для розробки та впровадження ефективних програм психологічної реабілітації військовослужбовців, спрямованих зокрема на корекцію порушень сну.

Матеріали та метод

У дослідженні взяли участь 20 військовослужбовців, які проходили 21-денний курс психологічної реабілітації за програмою «Відновлення під час війни». Середній вік учасників склав 30,4 роки. Серед учасників було 18 чоловіків та 2 жінки.

Програма реабілітації включала наступні компоненти:

- Групова психотерапія (6 занять по 2 години).
- Індивідуальні психологічні консультації (5 сесій для кожного учасника).
- Тілесно-орієнтована терапія.
- Арттерапія.
- Освітні заняття з психології травми та стрес-менеджменту.
- Навчання технікам релаксації та саморегуляції.
- Фізичні вправи та прогулянки на свіжому повітрі.
- Масаж.

Для оцінки рівня безсоння використовувалась Афіньська шкала безсоння (AIS). Опитувальник складається з 8 пунктів, що оцінюють різні аспекти порушень сну:

1. Засинання.
2. Пробудження вночі.
3. Остаточне пробудження раніше бажаного часу.
4. Загальна тривалість сну.
5. Якість сну.
6. Самопочуття наступного дня.
7. Фізична та розумова працездатність наступного дня.
8. Денна сонливість.

Кожен пункт оцінюється за 4-бальною шкалою від 0 до 3. Сумарний бал вище 6 вказує на наявність клінічно значущого безсоння [18].

Учасники заповнювали опитувальник AIS двічі – до початку програми реабілітації та після її завершення.

Для статистичної обробки даних використовувався t-критерій Стьюдента для зв'язаних вибірок. Розрахунки проводились за допомогою програми SPSS Statistics 23.0.

Результати. До початку програми реабілітації у 17 з 20 учасників (85%) було виявлено клінічно значущий рівень безсоння (бал за AIS > 6). Середній бал по групі склав 11,2±3,8.

Після завершення програми кількість учасників з клінічно значущим безсонням знизилась до 12 осіб (60%). Середній бал по групі склав 8,7±4,2.

Зниження середнього балу AIS було статистично значущим ($t=3,24$, $p<0,01$). У 13 учасників (65%) спостерігалось зниження балу AIS, у 4 (20%) бал не змінився, у 3 (15%) спостерігалось підвищення балу.

Динаміка показників за окремими пунктами AIS представлена в таблиці 1.

Як видно з таблиці 1, найбільш виражена позитивна динаміка спостерігалась за такими показниками як загальна оцінка якості сну, нічні пробудження та денна сонливість.

Аналіз індивідуальної динаміки показав, що у 7 учасників (35%) спостерігалось клінічно значуще покращення сну (зниження балу AIS на 4 і більше пунктів). У 6 учасників (30%) від-

Таблиця 1

Динаміка показників Афіньської шкали безсоння

Показник	До програми (M±SD)	Після програми (M±SD)	p
Засинання	1,8±0,9	1,4±0,8	<0,05
Пробудження вночі	1,9±0,8	1,3±0,7	<0,01
Раннє пробудження	1,5±1,0	1,2±0,9	>0,05
Тривалість сну	1,6±0,8	1,3±0,7	<0,05
Якість сну	1,7±0,7	1,1±0,6	<0,001
Самопочуття	1,4±0,8	1,0±0,7	<0,05
Працездатність	1,3±0,7	0,9±0,6	<0,01
Денна сонливість	1,0±0,8	0,5±0,6	<0,001

Джерело: систематизовано автором

мічалось помірне покращення (зниження на 2–3 пункти). У 4 учасників (20%) суттєвих змін не було, а у 3 (15%) спостерігалось погіршення сну.

При якісному аналізі відгуків учасників було виявлено, що більшість з них відмічали покращення загального самопочуття, зниження тривожності та напруження, що позитивно впливало на якість сну. Багато учасників зазначали, що оволоділи корисними техніками релаксації та саморегуляції, які допомагали їм краще засинати.

Результати

Отримані результати свідчать про ефективність програми «Відновлення під час війни» щодо зниження рівня безсоння у військовослужбовців. Значуще зниження середнього балу AIS та зменшення частки учасників з клінічно вираженим безсонням вказує на покращення якості сну у більшості учасників програми.

Позитивна динаміка може бути пов'язана з комплексним впливом різних компонентів програми реабілітації. Зокрема, психоедукаційні заходи могли сприяти кращому розумінню учасниками природи порушень сну та шляхів їх подолання. Навчання технікам релаксації та управління стресом дозволило учасникам оволодіти практичними навичками саморегуляції, що є важливим для нормалізації сну [7].

Групова та індивідуальна психотерапія, ймовірно, сприяла опрацюванню психологічних травм та зниженню рівня тривожності і депресії, які часто лежать в основі порушень сну у військовослужбовців [13]. Тілесно-орієнтовані практики та фізична активність також могли позитивно вплинути на якість сну через покращення загального фізичного стану та зняття м'язової напруги [16].

Крім того, загальний оздоровчий ефект перебування в сприятливих умовах реабілітаційного центру, режим дня та повноцінне харчування також могли сприяти нормалізації циркадних ритмів та покращенню сну учасників [11].

Важливо відзначити, що у частини учасників (15%) спостерігалось погіршення показників сну. Це може бути пов'язано з тим, що програма реабілітації активізувала процеси психологічного опрацювання травматичного досвіду, що тимчасово могло призвести до підвищення тривожності та порушень сну [8]. Для таких учасників може бути рекомендовано продовження психологічного супроводу після завершення основного курсу реабілітації.

Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень, які вказують на ефективність комплексних програм психологічної реабілітації у зниженні рівня безсоння у військовослужбовців [1; 2]. Зокрема, подібна динаміка показників Афіньської шкали безсоння була виявлена в дослідженні Карпової та співавторів при оцінці ефективності програми медико-психологічної реабілітації учасників АТО/ООС [6]. Також отримані результати узгоджуються з даними досліджень Каліщук С.Н. [5], яка виявила позитивний вплив комплексних програм психологічної реабілітації на якість сну військовослужбовців. Крім того, наші висновки під-

тверджують важливість врахування індивідуально-психологічних особливостей військово-службовців при корекції порушень сну, на чому наголошує у своїх роботах Кокун О.М.

Обмеженням даного дослідження є відсутність контрольної групи та відносно невеликий обсяг вибірки. Крім того, не проводилось довгострокове спостереження за учасниками після завершення програми, що не дозволяє оцінити стійкість отриманих результатів. Ці аспекти можуть бути враховані при плануванні подальших досліджень.

Висновки

1. Програма психологічної реабілітації «Відновлення під час війни» сприяє значущому зниженню рівня безсоння у військовослужбовців-учасників.

2. Після проходження програми спостерігається зменшення частки учасників з клінічно вираженим безсонням з 85% до 60%.

3. Найбільш виражена позитивна динаміка відзначається щодо загальної якості сну, нічних пробуджень та денної сонливості.

4. У 65% учасників спостерігалось клінічно значуще або помірне покращення якості сну за результатами програми.

5. Отримані результати. Отримані результати свідчать про ефективність даної програми реабілітації у корекції порушень сну у військовослужбовців та дозволяють рекомендувати її як дієвий метод психологічної допомоги учасникам бойових дій.

6. Для підвищення ефективності програми рекомендується посилити індивідуальний підхід та забезпечити можливість продовження психологічного супроводу для учасників з недостатньою позитивною динамікою.

7. Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення довгострокових ефектів програми та факторів, що впливають на стійкість досягнутих результатів.

Отримані дані мають важливе практичне значення для вдосконалення системи психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні. Впровадження ефективних програм корекції порушень сну дозволить покращити якість життя та боєздатність особового складу Збройних Сил України.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу окремих компонентів програми на динаміку показників сну, а також на розробку диференційованих підходів до корекції безсоння з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців.

Важливим напрямком є також адаптація програми для різних категорій військовослужбовців (зокрема, для учасників бойових дій з різним досвідом та тривалістю служби, для військовослужбовців з коморбідними психічними розладами тощо).

Комплексний підхід до вирішення проблеми порушень сну у військовослужбовців, що включає як психологічні, так і фізіологічні методи корекції, дозволить суттєво підвищити ефективність реабілітаційних заходів та сприятиме збереженню психічного здоров'я захисників України.

Література:

1. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми: монографія. К.: Талком, 2016. 246 с.
2. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3(44). С. 137–141.
3. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 2(43). С. 176–181.
4. Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф. та ін. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації. Харків, 2014. 80 с.

5. Каліщук С.М. Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади: навчальний посібник. Київ: МайстерКниг, 2023. 368 с.
6. Карпова І.В., Литвиненко О.О., Чепурна І.О. Ефективність програми медико-психологічної реабілітації учасників АТО/ООС з порушеннями сну. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2019. Вип. 25. С. 102–112.
7. Карпова І.В., Литвиненко О.О., Чепурна І.О. Психологічні особливості корекції порушень сну у військовослужбовців-учасників АТО. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 21. С. 56–65.
8. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
9. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5(42). С. 185–190.
10. Луценко Т.В. Арт-терапевтичні технології в системі психологічної допомоги учасникам бойових дій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 2. Т. 2. С. 166–171.
11. Малахов Б.В., Чайковський А.Р., Сичевський А.С. Особливості фізичної реабілітації військовослужбовців з наслідками бойової психічної травми. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 3. С. 54–59.
12. Маркова М.В., Козира П.В. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми. *Медична психологія*. 2015. № 1(37). С. 8–13.
13. Пінчук І.Я., Бабова К.Д., Пінчук І.П. та ін. Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій. Посттравматичний стресовий розлад. Дніпро : Середняк Т. К., 2018. 204 с.
14. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка особистості офіцера у важких ситуаціях службової діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2015_1_11
15. Чабан О.С., Франкова І.О. Сучасні тенденції в діагностиці та лікуванні посттравматичного стресового розладу. *Український медичний часопис*. 2015. № 3(107). С. 61–65.
16. Шестопалова Л.Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у осіб, що перенесли екстремальні події: методичні рекомендації. Харків, 2014. 27 с.
17. Soldatos C.R., Dikeos D.G., Paparrigopoulos T.J. Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria. *J Psychosom Res*. 2000. Vol. 48(6). P. 555–560.