

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедри



“18” листопада 2025.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНІНГОВОЇ
РОБОТИ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ
БОЙОВИХ ДІЙ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня
вищої освіти, групи м209П-з
Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма:
Психологія тренінгової роботи
Богдан АНДРЕЙЧЕНКО

Керівник:
к. психол. н., ст. викл.
Оксана СТРІЛЬЧУК

Рецензент: к. психол. н., доцент,
Наталія СЕРДЮК

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРЕНІГОВОЇ РОБОТИ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Сутність тренінгової роботи та тренінгу в психології

1.2. Особливості психологічного стану військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій

1.3. Основні принципи і правила проведення психологічної тренінгової роботи із військовослужбовцями

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Організація і методи дослідження психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій

Висновки до другого розділу

РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІГУ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Тренінг покращення психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій

3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгу покращення психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій

Висновки до третього розділу

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах широкомасштабного військового вторгнення РФ на територію України значної актуальності набуває проблема організації психологічної тренінгової роботи та підтримки з поміж військовослужбовців, які перебувають у зоні ведення бойових дій. Це має надзвичайно вагомим значення в аспекті забезпечення психоемоційної стійкості, а також боєздатності військових. Проведення тренінгової роботи із особливим складом військовослужбовців учасників бойових дій дозволяє знизити в них негативний вплив бойового стресу, активізувати їх внутрішній адаптивний потенціал та ресурси, покращити командну згуртованість, а також підтримку, а отже у підсумку збільшити ефективність виконання бойових завдань в екстремальних умовах.

В аспекті сучасної військової психології основним є науково обґрунтована організація тренінгової роботи, яка враховує не лише дійсні реалії ведення військових дій, а й ефективної адаптації до них. Це дає змогу формувати системний підхід відносно розвитку навичок групової психологічної підтримки, саморегуляції та превентивних реакцій на психотравмуючі події, що є основною умовою збереження психологічного здоров'я військових під час ведення бойових дій.

Питанням особливостей організації тренінгової роботи, в тому числі й з військовослужбовцями, присвятили свої дослідження такі вчені, як А.Фоменко, В. Клочков, В. Мороз, В. Олійник, В. Стасюк, І. Пішко, М.Сириця, Н. Лозінська, О. Кокун, Р. Григорян, С. Ларіонов, С. Хоружий та інші.

Не дивлячись на наявність певної кількості наукових досліджень відносно аналізованої проблематики, на сьогодні залишається мало дослідженими та невирішеними питання відносно організації тренінгової роботи з поміж військовослужбовців, які перебувають безпосередньо в зоні ведення бойових дій.

Об'єкт дослідження – тренінгова роботи в середовищі військовослужбовців.

Предмет дослідження – особливості організації тренінгової роботи серед військовослужбовців у зоні бойових дій.

Мета дослідження: теоретично вивчити сутність тренінгу і тренінгової роботи в психології та визначити основні принципи й правила проведення психологічної тренінгової роботи із військовослужбовцями, емпірично дослідити психологічний стан військових; розробити та апробувати тренінг спрямований на покращення психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми організації тренінгової роботи серед військовослужбовців у зоні проведення бойових дій.

2. Емпірично дослідити психологічний стан військових, які перебувають у зоні проведення бойових дій.

3. Розробити та апробувати тренінг з метою покращення психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій.

4. Провести аналіз ефективності впровадження тренінгу реабілітації військовослужбовців у зоні проведення бойових дій.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

– емпіричні: опитування, анкетування.

У емпіричному дослідженні психологічного стану військовослужбовців було використано наступні методики: «Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна) (Додаток А), «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану» (О.М. Кокун) (Додаток Б)

та «Діагностика професійного вигорання, МВІ» (К. Маслач, С. Джексон) (Додаток В).

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі військової частини А7036, яка розташована у Дніпропетровській області та входить до складу Регіонального управління «Схід» Сил ТрО. У дослідженні взяло участь 75 військовослужбовців.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні змісту понять «тренінг» та «тренінгова робота» та встановленні основних принципів та правил проведення психологічної тренінгової роботи із військовослужбовцями.

Практичне значення роботи визначається розробкою тренінгу спрямованого на покращення психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел 48 найменувань, з них 4 іноземною мовою) і 3 додатків (на 10 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 82 сторінки, з них основного тексту – 65 сторінки. Робота містить 4 таблиць і 2 рисунки.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРЕНІГОВОЇ РОБОТИ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Сутність тренінгової роботи та тренінгу в психології

Детальний аналіз психологічної літератури засвідчив відсутність визначення поняття «тренінгова робота», оскільки більшість науковців для позначення даного терміну вживають дефініцію «тренінг». В наш час, не існує одного єдиного та загальноприйнятого визначення дефініції «тренінг», що спричиняє до його більш розширеного тлумачення. Так, даним терміном позначаються самі найбільш різноманітні форми, прийоми, засоби та способи, які безпосередньо використовуються у психологічній роботі.

З'явилися тренінги, як певний наслідок спроби інтенсифікувати загальний процес навчання індивідів, які займалися різними видами діяльності, як спосіб вдосконалення та формування професійних умінь, знань та навичок через різні процедури психотехнічного змісту [Карпенко, с. 6].

Свій початок витоки тренінгової роботи беруть ще із шаманських практик, у котрих для проведення лікування людей використовувався так званий ефект емоційного збудження та зараження, який проявлявся лише під час групової взаємодії. Досить некритичне сприйняття інформації, а також емоційна реакція на проведенні ритуали в групі, а також безпосередня впевненість цілителя у власних здібностях спричинило до результатів позитивних та ще більше сприяло підсиленню, в цілому, ефективності майбутніх впливів. Отже, в той час реалізовувався ефект плацебо (покращення стану здоров'я у пацієнта) [7, с. 10].

Власне, тренування як певний процес, досить усвідомленого психофізичного впливу на людину виникло вперше у культурах Давнього Сходу більш ніж 4000 років тому. В той час, розпочали утворюватися основи знань про особливі системи підготовки у вигляді груп вправ пов'язаних між

собою. Їх головною ціллю було безпосереднє оздоровлення індивіда та удосконалення його як, фізичних, так і духовних можливостей. Людство із плином часу стало значно менше свого часу приділяти силі фізичній, а більше – власним знанням. Проте, у певний момент часу освітня система втратила баланс, оскільки більшого значення та ваги стали надавати саме тому, що індивід знає, а не лише тому, що він уміє. Це й спричинило до появи тренінгів, що дозволяли в собі поєднувати процес передачі знань із тренуванням у використанні їх на практиці [7, с. 10].

Саму першу спробу надати наукового обґрунтування процесам лікування у групі здійснив у XVIII столітті лікар Ф. Месмер. Ним було запропоновано так звану теорію «тваринного магнетизму». Головна сутність цієї теорії гуртувалася на тому, що існує деякий магнетичний флюїд, котрий у випадку його власного нерівномірного розподілу по людському тілу може спричиняти виникнення хвороби. Основним завданням лікаря було з використанням особливих маніпуляцій перерозподілити гармонійно флюїди та таким чиномвилікувати хвору людину [43, с. 6].

У 1843 році відомим шотландським лікарем Дж. Брейдом на заміну «тваринного магнетизму» було ведено в обіг подібне поняття, яке він назвав «гіпнотизм». Він стверджував, що гіпноз є психологічним феноменом, який яскраво виявляється під час міжособистісного спілкування. В наш час, він являється одним із основних методів психологічної терапії, що мала вирішальний вплив та значення на появу форм групових психологічної роботи, зокрема на виникнення тренінгів. Саме із розвитком психологічної терапії беруть початок свого розвитку також і форми роботи групові [39, с. 18].

А. Адлер, який був учнем З. Фрейда, стверджував, що саме група має безпосередній вплив на цінності й цілі та дозволяє їх модифікувати. Ним було спеціально організовано терапевтичні групи для дітей, в котрих були використанні методи спільної дискусії, а також проведення обговорення проблем при участі батьків. Вченим було створено спеціальні центри для

проведення групових занять для людей, що страждали від алкоголізму, неврозів та сексуальних порушень [28, с. 33-34].

Психотерапевтами, що застосовували методи роботи психоаналітичної групи, були Л. Уендер та Т. Барроу (запропонували поняття «груповий психоаналіз»), А. Вольф (вважав, що більш точнішим є термін «аналіз групи», та увів альтернативні збори групи, що проходили без участі психотерапевта) тощо. Психоаналітики в американській школі психотерапії досить активно використовували методи групові роботи у медичні приватній практиці, на противагу європейським вчених, що були змушені звернутися до групової психотерапії тільки під час Першої світової війни, як результат потреби в проведенні лікування значної кількості пацієнтів із різними захворюваннями психіки. Вони розпочали досить активно застосувати методи емоційного відреагування групи, а пізніше виникла тенденція до демократизації відносин персоналу та клієнтів, що призвела до утворення особливої концепції «терапевтичного співтовариства» [39, с. 18].

Вже у 40-х роках століття, що минуло на Заході було запропоновані методики так званого навчання в групі, котрі забезпечували безпосереднє залучення відповідних учасників до особливих ігрових дій, які сприяли досить активному засвоєнню навичок. Одні із самих перших тренінгових занять проводилися у спеціальних Т-групах, які орієнтовані на поглиблення компетентності під час спілкування. Вони були проведені у лабораторії К вченого К. Левіна. Він вважав, що переважна більшість всіх ефективних змін у поведінці та настановах людей має місце саме к груповому, а не у індивідуальному аспекті. Певні Т-групи були спрямовані на встановлення основних життєвих цінностей індивіда та підсилення його почуття самоідентичності. Дані групи з'явилися у 1954 році та одержали назву сенс-груп [22, с. 7].

У 60-ті роки минулого століття з'являється рух тренінгу життєвих та соціальних умінь на основі психології гуманістики К. Роджерса, який

використовувався для підготовки консультантів, вчителів, менеджерів з метою психологічного розвитку та підтримки [24, с. 26].

В 70-х роках ХХ століття М. Форвергом було спеціально розроблено новий метод, головною основою котрого були рольові ігри із певним елементами драматизації та котрий був названий – «соціально-психологічний тренінг». Під час проведення даних тренінгів учасники формували досить ефективні навички комунікації, а засобами навчання слугували різні інтерактивні методи та методики [44, с. 8].

В аспекті проведеного дослідження варто зауважити, що головні тренінгові школи з'являлися на основі напрямів провідних світової психологічної науки – біхевіоризму, психоаналізу, екзистенційно-гуманістичної психології, гештальтпсихології – чи в результаті інтеграції напрацювань різноманітних підходів теоретичних. Проте, не завжди мова йде про досить системне гармонійне поєднання різних теоретико-методологічних конструктів. У певних тренінгах можна простежити ознаки еkleктизму – досить неорганічного, а часом і некритичного поєднання різних поглядів, принципів, методів та теорій.

В нашій державі тренінги виникли у кінці ХХ століття із появою західних великих корпорацій, що спочатку були одними єдиними на ринку тренінгів [44, с. 8].

Розглянемо сучасні дослідження, щодо визначення поняття «тренінгу». Так, в наш час, поняття «тренінг» (від англ. train, training) має низку різних значень: виховання, навчання, підготовка, дресирування, тренування. Дана багатозначність є характерною і для його визначення у довідковій та психологічній літературі.

Відповідно до «Psychology Dictionary», тренінг – це поетапна інструкція та практика, завдяки яким людина досягає компетентності в певній дисципліні, таланті або професії [48].

У «APA Dictionary of Psychology» визначено, що тренінг – це систематичне навчання та практика, за допомогою яких людина набуває

компетентності в певній дисципліні, таланту, професійних або рекреаційних навичок чи видів діяльності [45].

На думку Н. Афанасьєвої, тренінг являє собою цілу групу методів розвитку здібностей до навчання та оволодіння будь-яким із наявних складних видів діяльності [2, с. 5].

На переконання, Л. Ніколаєва, «тренінг» або «тренінгову роботу» варто визначати як певний спосіб здійснення перепрограмування існуючої в індивіда моделі регуляції діяльності та поведінки. Також вона визначає тренінг як певну частину активності запланованої організації, направленої на зростання професійних умінь та знань, чи на певну зміну поведінки соціальної персоналу способами, які активно поєднуються із цілями організації, а також вимогами, що висуваються до діяльності [30, с. 161].

Варто відмітити, що в сучасній психологічній науці досить поширеним є визначення тренінгу, як одного із найбільш активних методів психологічного тренінгу чи навчання.

С. Алексєєва, досліджуючи праці Л. Петровської, встановила, що психологічний тренінг є засобом впливу, який направлений на розвиток соціальних установок, знань, вмінь і досвіду в області спілкування міжособистісного [1, с. 60].

На переконання В. Станішевської, тренінгова робота – це множина психокорекційних, психотерапевтичних та навчальних методів, направлених на розвиток навичок саморегуляції та самопізнання, міжперсональної взаємодії та спілкування, професійних і комунікативних умінь. На думку вченої, сутність тренінгу полягає у певному перепрограмуванні існуючої в індивіда моделі управління власною діяльністю, поведінкою, а також у виробленні нових ефективних стратегій життя в соціумі [43, с. 4].

Поняття «тренінг» В. Балахтар, визначила, як навчання технологіям дії на основі деякої концепції реальності у формі інтерактивній. Вчена підводячи підсумок власних міркувань відносно визначення сутності тренінгу, доходить до висновку, що він є певним процесом передачі, подальшого засвоєння та

побудови технологій ефективною дією. В Балахтар вважає, що хороший тренінг має бути технологічним, концептуально складеним та інтерактивним. Основним змістом тренінгової роботи на переконання вченої є взаємодія психологічна між людьми [3, с. 11].

Отже, із даного визначення можна зробити висновок, що саме тренінг являється формою інтерактивною навчання і роботи над самим собою, котра сприяє максимальному засвоєнню знань та знаходженню нових, не передбачених завчасно шляхів існування особистості. Під час проведення тренінгу певна людина за допомогою взаємодії із другими учасник навчається адекватно сприймати саму себе, пристосовуватися до існуючих умов суспільства та розвивати свої здібності та потенціал. Інтерактивне навчання відбувається під час практики через усвідомлення своїх дій, за допомогою котрого індивід може дізнатися про самого себе та власну поведінку щось раніше невідоме і нове для нього.

На думку Є. Карпенко, тренінг передбачає переважно групову форму роботи, що проходить під час досить активної та плідної взаємодії учасників один із одним та спрямована на особистісне зростання, поліпшення життєвих стратегій, взаємодії із оточуючими, а також навчання емпатії, рефлексивних навичок, способів надання самопомоги тощо. Всі учасники тренінгу навчаються адекватно сприймати, відчувати та розуміти як себе самих, так і інших, проявляти свої стереотипи та застарілі поведінкові та світоглядні патерни, а також проводити корекційну роботу над ними [16, с. 7].

На переконання Є. Козачук, груповий тренінг дозволяє достатньо легко здійснювати моделювання загального процесу взаємодії міжособистісної, обігрувати різні життєві складні ситуації та здійснювати пошук більш ефективних та адекватних способів їх вирішення. Завдячуючи груповій фасилітації зростає в цілому активність пізнавальна учасників тренінгової групи, а також збільшується ефективність навчання та працездатність і інтенсивність роботи над самим собою, а також з'являється

можливість надання підтримки психологічної окремих учасникам тренінгу [17, с. 72].

На думку Н. Євдокимової, тренінгову роботу варто розглядати як досить активний спосіб навчання особистісно-позиційного. Ціллю такої роботи являється створення відповідних умов для утворення у кожної окремо взятої людини, що бере безпосередню участь у тренінгу, своєї власної позиції у професійних взаєминах та професійних ситуаціях, а також відносно образу «Я» та саморозвитку через розв'язання деяких задач. У результаті проведення тренінгу індивід збільшує власний професійний досвід, змінює дійсні установки, образ «Я», збагачує свою поведінку [11, с. 126].

В. Зливков вважає, що тренінг є мета-методом психологічної роботи, що спрямована на безпосереднє освоєння всіма учасниками тренінгу нової раніше невідомої діяльності для них. У результаті проведення тренінгової роботи, на переконання вченого, у всіх його учасників повинні бути сформовані три головні типи вмінь, а саме:

- технологічні – спроможність застосовувати навички та знання у деякій ситуації;
- стратегічні – застосування відповідно до наявної ситуації стратегії дій;
- диспозиційні – спроможність займати визначену диспозицію відносно тієї чи іншої ситуації.

Науковець при цьому зауважує, що сформувати дані типи умінь можливо тільки враховуючи принцип еквівалентності тренінгової роботи реальній діяльності людей, які беруть участь в тренінгу [13].

Позначаючи основні межі дефініції «психологічна тренінгова робота», В. Зливков відмічає, що на сучасному етапі розуміння тренінгової роботи в себе включає значну кількість різних традиційних методів групової психокорекції та психотерапії, що спонукує здійснювати пошук її витоків у різних напрямках клінічної групової психотерапії [13].

Н. Євдокимова, надає більш широке визначення поняття «психологічний тренінг» [11, с.211-217]:

- пізнання власного «Я» та оточуючого світу;
- зміна самої себе за допомогою спілкування;
- спілкування у неформальній обстановці та атмосфері довіри;
- ефективна форма психологічної роботи для безпосереднього засвоєння нових знань;
- інструмент для формування навичок та вмінь.

Н. Євдокимова наголошує, що групова психологічна тренінгова робота являє собою множину активних методів психології практичної, що застосовуються для проведення роботи із людьми психічно здоровими, що мають проблеми характеру психологічного, з ціллю надання їм психологічної допомоги, корекції поведінки та підтримки [11, с. 217].

На думку зарубіжного дослідника, Дж. Форда, тренінг – це систематичне засвоєння навичок, правил, понять або установок, що призводить до поліпшення результатів діяльності в іншому середовищі [47].

Т. Еган, акцентує увагу на плановості та цільовій зміні трьох компонентів під час проведення тренінгу: знань, навичок та ставлень [46].

Таким чином, під поняттям «тренінг» чи «тренінгова робота» варто розуміти чітко структурований груповий процес, який поєднує в собі активні методи (вправи, рольові ігри зворотний зв'язок) із ціллю розвитку психологічної компетентності: саморегуляції, комунікативних навичок, рефлексії та адаптивної поведінки. Основна ціль тренінгової роботи – не просто навчання, а вдосконалення чи зміна навмисна психічних структур, стимульована груповою взаємодією та досвідом. Під час проведення тренінгової роботи значно ефективніше вирішуються питання формування суб'єктності та розвитку особистості, успішно формуються комунікативні навички, когнітивні установки. Тренінгова психологічна робота сприяє перегляду учасниками раніше вже сформованих своїх стереотипів та знаходженню шляхів розв'язання особистих проблем.

1.2. Особливості психологічного стану військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій

Психологічний стан військового – це множина різних ознак його психічної діяльності, які визначають стан особистості на даний момент часу. Психологічні стани особистості [35, с. 67].

І. Приходько, було встановлено, що під час знаходження у зоні проведення бойових дій у військовослужбовців має місце досить тривале напруження психічних та фізіологічних ресурсів організму, що у підсумку може призводити до значного виснаження наявних захисних сил. Такі основні психологічні фактори як направленість до ефективного здійснення бойового завдання, мотивація здатні за рахунок високої тимчасової мобілізації резервів організму здійснювати компенсацію несприятливих виявів негативних станів у військовослужбовця, допомагати йому підтримувати доволі високий рівень боєздатності. На переконання І. Приходько, досить довготривале знаходження у стані високої мобілізації спричиняє до значного загострення у військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій існуючих захворювань та може викликати інші досить небажані наслідки [37, с. 20].

І. Павелко було визначено, що в умовах екстремальних відбувається досить різка перебудова сфери мотиваційної військовослужбовця. Чим наявні умови будуть незвичайнішими, тим більшими будуть зрушення у психіці військового. Перебування військовослужбовця у зоні проведення бойових дій може спричинити до появи у нього різноманітних розладів саме психогенного спрямування [33, с. 171].

Власне, по переважаючому впливу на бойову діяльність психологічні стани військовослужбовців, що знаходяться у зоні проведення бойових дій можна поділити на такі дві основні групи, як негативні та позитивні. Своєю увагою в даному дослідженні варто зосередити на наданні детального опису головних негативних психологічних станів.

Одним із таких станів у військовослужбовців, що знаходяться у зоні проведення бойових дій є стомленість. На думку Ю. Бойко-Бузиль, стан стомленості військового можна охарактеризувати як тимчасове зниження рівня працездатності під загальним впливом досить довготривалого навантаження (психологічного та фізичного). В даному випадку, особливості стомленості значною мірою залежить від виду загального навантаження, часу, який потрібний для здійснення відновлення вихідного рівня локалізації стомленості та рівня працездатності. Вчена виділяє такі види стомленості, як нервово-психічна та фізична; хронічна та гостра; сенсорна, м'язова, інтелектуальна тощо [5, с. 33].

О. Тімченко було виділено такий негативний психологічний стан військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій, як перевтома. Вона собою являє стан хронічний у розвиненому вигляді. Основною характерною ознакою перевтоми слід вважати досить стійке порушення перебігу та зміни основних фаз працездатності. Так, до початку виходу військових на позиції їх вихідний рівень працездатності може бути досить зниженим, а діяльність здійснюється ними лише на рівні фази субкомпенсації [34, с. 21].

Ще одним негативним психологічним станом військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій є тривога.

На думку М. Кузнєцова, для стану тривоги військового характерним є певне відчуттям загрози, що є невизначеною, характер і час появи якої не піддаються прогнозуванню, відчуттям тривожного очікування та загального побоювання, невизначеної занепокоєності, собою являє результат виникнення чи очікування певної події. Неусвідомленість військовим основних причин, що викликають стан тривоги, може бути безпосередньо пов'язана із відсутністю чи нестачею інформації, що дає змогу необхідною мірою здійснювати аналіз ситуації, з неадекватністю її логічної переробки чи не розумінням факторів, які безпосередньо викликають тривогу у результаті увімкнення психологічного захисту. Структурованість в недостатній мірі

ситуації може бути основним результатом несумісності інформації відносно причини тривоги із існуючими установками суб'єкта. В цілому, інтенсивність тривоги знижує можливість здійснення логічного оцінювання інформації [23, с. 50].

На думку Т. Іванової, головним механізмом виникнення тривоги є зв'язок стресу психічного із включенням змінної психологічної – загрози, відчуття котрої собою являє головний елемент тривоги та зумовлює її біологічне значення як сигнал небезпеки та неблагополуччя. Тривогу військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій вчена розглядає як певний психічний стан, який може бути виражений у побоюваннях, переживаннях та порушенні загального спокою, що викликані ймовірними та можливими неприємностями чи затримкою бажаного та приємного [14, с. 73].

Л. Гачак-Величко під поняттям тривожність розуміє певну схильність військовослужбовця до переживання стану тривоги, що собою являє емоційний стан, що з'являється у ситуації невизначеної небезпеки та проявляється в деякому очікуванні досить неблагополучного розвитку майбутніх подій. На противагу страху як реакції на певну загрозу, тривога є страхом безпредметним та може мати власний прояв у невпевненості в собі, відчутті безсилля, безпорадності, перед факторами середовища зовнішнього, перебільшення їх загрозовості. На думку Л. Гачак-Величко, прояви поведінкові тривоги полягають у деякій загальній дезорганізації основної діяльності, що порушує її продуктивність та спрямованість [10, с.144].

О. Кокун тривогу розглядає як певну форму адаптації військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій в умовах хронічного чи гострого стресу. Проте, тривога собою являє не так форму адаптації психічної, як певний сигнал, який свідчить про її порушення та активує існуючі адаптивні механізми [18, с. 67].

Отже, тривога може відігравати мотиваційну та охоронну роль, що можна порівняти лише із роллю певного болю. Із появою тривоги можна

пов'язати значне посилення активності поведінкової, зміну характеру поведінки чи включення відповідних механізмів адаптації інтрапсихічної. В даному випадку, зменшення загальної інтенсивності тривоги варто сприймати як свідчення адекватності та достатності реалізованих форм поведінки, як деяке відновлення адаптації, що була раніше порушеною.

На думку В. Осьодло, тривога військовослужбовців, що перебувають у зоні проведення бойових дій, що є неадекватною до ситуації за власною тривалістю та інтенсивністю, перешкоджає утворенню адаптивної поведінки, спричиняє до значного порушення інтеграції поведінкової, до появи вторинних (неусвідомлюваних чи усвідомлених) проявів, що разом із тривогою окреслюють стан психіки суб'єкта, а у випадку загального розвитку виражених клінічно порушень адаптації психічної – загальну картину даних порушень. Отже, тривога знаходиться в основі будь-яких (неадаптивних та адаптивних) змін тану психіки й поведінки, обумовлених стресом [32, с. 15].

Для військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій характерним також є відчуття певної напруженості внутрішньої, що є основним елементом тривожного ряду, що відображає навіть найменшу тривогу. Створюючи деяку напруженість, настороженість, а при певній достатній виразності – навіть і важкий душевний дискомфорт, водночас дане відчуття не містить відтінку загрози, а лише являється певним сигналом можливого наближення більш тяжких явищ тривоги. Власне, саме даний рівень тривоги має саме найбільш виражене адаптивне значення, тому що відчуття напруженості внутрішньої сприяє модифікації та інтенсифікації активності, включенню механізмів адаптації інтрапсихічної і при цьому не супроводжується ніякими поведінковими порушеннями [6, с. 47].

Н. Рештакова встановила, що для військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій характерним є відчуття незворотності катастрофи, яка насувається на них. Збільшення інтенсивності різних тривожних розладів приводить військового до висновку про деяку неможливість нівелювання та уникнення загрози. Таким, для прикладу у

військовослужбовця є страх перед незворотним боєм, що може призвести до його загибелі. Така можливість появи відчуття незворотності катастрофи, яка наближається, залежить лише від загальної інтенсивності тривоги, а не від страху, який був перед цим. Під час збільшення загальної інтенсивності тривоги дане відчуття може безпосередньо з'явитися на основі будь-якого страху, реальність котрого не вказує про можливість катастрофічних наслідків. Уявлятися незворотною навіть може невизначена загроза. У даному випадку, загальний розвиток різних тривожних розладів досягає певного ступеня незворотності катастрофи, яка насувається, навіть минаючи стадію страху [40, с. 65].

На думку В. Синишиної, однією із основних причин дезадаптивної поведінки військовослужбовців є страх. В залежно від психологічних особливостей військового та ситуації переживання стану страху може варіюватися у досить широкому загальному діапазоні: побоювання, невпевненість, переляк, тривога, паніка, жах, розпач. У випадках, коли переживання певного страху досягає сили афекту, воно нав'язує військовому певні стереотипи так поведінки «аварійної», яка утворилася під час біологічного розвитку (еволюції). Саме в цей момент людський розум відключається у повній мірі, а людина діє так ніби «не пам'ятає саму себе». У даному випадку, дії військових є нерациональними та досить часто такими, що призводять до наслідків негативних [42, с. 14].

О. Платковська вважає, що страх, який неконтрольований примушує тремтіти, плакати, кричати, сміятися. У даний момент ноги стають «ватяними», тремтять руки, у вухах дзвін, пришвидшується серцебиття, перехоплює подих, розширюються зіниці, людина стає блідою. Саме стан страху примушує бігти у напрямку невідомому, чи стояти нерухомо та дивитися в одне місце [34, с. 214].

Варто зауважити, що психологічний стан військовослужбовців у зоні бойових дій зазнає великого впливу через постійний стрес, загрозу власному життю та інші фактори. В свою чергу, це може мати власний прояв у вигляді

нервових зривів, гніву, апатії, а також посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Постійна загроза життю під час виконання бойових завдань, втрата побратимів, невизначеність та потреба приймати досить швидкі рішення справді створюють вагоме підґрунтя для виникнення високого рівня стресу у військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій. Знаходження в умовах постійної небезпеки значною мірою активує стресову гостру реакцію, у тому рахунку викид гормонів кортизолу та адреналіну, що викликає підвищене серцебиття, тремтіння, безсоння та загальну фізіологічну напругу. Часто втрата побратимів породжує досить глибоке відчуття страху, провини чи горя, що збільшує ризик загального розвитку ПТСР та може призводити до розвитку емоційної внутрішньої ізоляції. Невизначеність відносно ситуації на полі бою, термінів ротації чи успіху бойового завдання створює постійне напруження, що значною мірою знижує здатність мозку до концентрації, логічного мислення та прийняття правильних рішень. Потреба прийняття швидких рішень під час ведення бойових дій досить часто спричиняє до значного когнітивного виснаження та помилок, що значною мірою посилює внутрішню напругу, а також підвищує ризик розвитку імпульсивної чи агресивної поведінки [12, с. 566]

Для військовослужбовців, що знаходяться у зоні бойових дій, досить часто характерною є виражена тривожність, страх, гнів, а також емоційне вигорання – стан, що поєднує втрату інтересу до зовнішнього світу та апатію. Дані реакції можуть супроводжуватися зменшенням соціальної активності і мотивації та назавжди порушити зв'язок із звичним оточенням, часом проявляючись як емоційна відчуженість та зниження рівня залученості в буденне життя [6, с. 49].

Дані симптоми досить часто пов'язують із оперативною стресовою реакцією чи ПТСР, коли постійна психологічна напруга та емоційний надрив змушують психіку та організм «вимикатися» як захисний механізм проти травмуючих подій.

ПТСР досить часто з'являється у військових після пережиття ними травматичних подій та може проявляється у вигляді кошмарів чи нав'язливих спогадів, які кожного разу повторно оживляють травму у свідомості. Такі військовослужбовці переважно намагаються уникати ситуацій, місць чи думок, які безпосередньо пов'язані із травмуючими подіями, роблячи спроби дистанціюватися не лише емоційно, а й поведінково. Також, характерними симптомами стає збільшена психофізіологічна збудливість – надмірна настороженість, гіпервідчутливість, роздратованість, часто в поєднанні з негативними настроями та емоціями на кшталт страху або гніву [34, с. 214].

Під час виконання бойових завдань у військовослужбовців також може виникати групова ізоляція, яка порушує соціальну підтримку з поміж побратимів та спричиняє виникнення почуття самотності, відчуження та втрату приналежності до однієї єдиної структури підрозділу. Дане емоційне відчуження може значною мірою послаблювати когнітивну стійкість, а також підвищувати ризик розвитку депресії, тривоги чи бойових стресових реакцій, особливо у випадках коли низьким є рівень підтримки зі сторони командирів та групи. Разом із тим, досить тривале ізольоване перебування на завданні веде до загального зниження морального духу, фрагментації командної згуртованості та зниження в цілому ефективності взаємодії у підрозділі, що досить часто може проявляється через емоціональне дистанціювання та знижену мотивацію до виконання поставлених бойові завдань [34, с. 214].

Таким чином, перебування військовослужбовця у зоні бойових дій супроводжується впливом цілого комплексу психотравмувальних чинників, зокрема постійної загрози життю, втрат побратимів, ізоляції та невизначеності, які формують хронічний стресовий стан. Психологічні реакції військовослужбовців варіюються від тривожності, страху й емоційного вигорання до розвитку тяжких розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу. Групова ізоляція, необхідність швидко приймати рішення та інтенсивне бойове навантаження сприяють виснаженню психічних ресурсів і зниженню когнітивної та емоційної регуляції. Усе це підкреслює

необхідність системної психологічної підтримки та ранньої профілактики стресових розладів серед військових з використанням тренінгової роботи.

1.3. Основні принципи і правила проведення психологічної тренінгової роботи із військовослужбовцями

Психологічна тренінгова робота являється інтегрованою та універсальною системою психологічного цілеспрямованого тренування людини у відповідності до цілей та потреб її діяльності та особистості. Під час тренінгу значною мірою активізуються комунікативні, інтелектуальні та вольові потенціали людини, проводиться рефлексія її минулого та моделюється майбутнє. Власне, все це стає можливим за рахунок цілеспрямованого застосування під час тренінгу спеціальних ігрових, психотехнічних, а також інших методів та прийомів [25, с. 50].

Психологічна тренінгова робота чинить конструктивний вплив на розвиток особистості військовослужбовців за такими трьома основними напрямками:

- когнітивного (одержання нової інформації);
- емоційного (здійснення інтерпретація одержаної інформації за рахунок особистісної значимості);
- конативному (розширення, зміна поведінкових реакцій за рахунок розуміння низької ефективності звичних поведінкових патернів) [35, с. 120].

До головних функцій психологічної тренінгової роботи із військовослужбовцями можна віднести такі:

- діагностичну – надає відповідну можливість прихованого чи явного спостереження і експериментального дослідження індивідуальних особливостей та якостей поведінки особистості військового, а також різних групових процесів, із подальшою інтерпретацією та аналізом;
- навчальна – ґрунтується у набутті навичок, знань та вмінь, формуванні різних компетентностей;

– розвиваюча – допомагає розвитку (духовному, фізичному, особистісному, професійному) військовослужбовця чи групи військовослужбовців;

– евристична – припускає, що у результаті безпосередньої участі у тренінгу військовослужбовець може відкрити для себе нові горизонти, переживає особисті відкриття, інсайти та так звані «моменти істини»;

– психокорекційна – ґрунтується у корегуванні (виправленні) певних недоліків чи відхилень у розвитку психіки та поведінки військовослужбовців;

– саморегулятивна – дозволяє формувати навички ціле направленого контролю та зміни військовослужбовцями перебігу різних функцій психофізіологічних, рефлексії та регуляції активності діяльності

– праксеологічна – виходить саме із того, що тренінгова робота завжди опосередковано чи безпосередньо має власну спрямованість на збільшення в цілому ефективності діяльності практичної;

– профілактична – ґрунтується на тому, що тренінгова робота досить часто спрямована саме на збереження цілісності психологічної особистості, попередження різних розладів нервово-психічного спрямування, профілактику різних несприятливого впливу чинників зовнішнього середовища, зокрема, деформації професійної, реабілітацію після пережитих під час бою психотравмуючих подій, а також у загальному збільшення рівня психологічного здоров'я та благополуччя [41].

Проведення тренінгу із військовослужбовцями може мати певну структуру. Звичайна структура, завдання та мета тренінгу разом слугують основою для того, щоб скласти план для його реалізації. Цей план може бути розроблений у різних формах (перелік послідовних дій, таблиця, схема тощо), проте принципово те, що план тренінгової роботи варто скласти обов'язково. Це не значить, що тренінгова робота має проходити повністю саме так, як це було спочатку заплановано, однак план дозволить психологу-тренеру додержуватися головних питань, що повинні бути опрацьовані в процесі

роботи групи військових, в іншому випадку неможливо буде досягнути визначеної мети тренінгової роботи. Під час проведення тренінгу неодмінно з'являється чимало побічних тем для проведення обговорення, і кожна із них є досить привабливою для всіх учасників. Однак, їх опрацювання може слугувати зовсім іншим цілям. Термін заняття тим часом спливатиме, а питання обов'язкові до розгляду можуть залишитися зовсім не розглянутими. Саме тому попередньо складений план дозволить додержуватися обраної теми та досягнути поставленої мети [35, с. 121].

Розглянемо більш розгорнуто головні принципи та закономірності проведення психологічної тренінгової роботи із військовослужбовцями.

1. Визначеність загального часу проведення тренінгу. За загальною тривалістю тренінгові заняття можуть бути різними. Вони можуть тривати від 1,5 до 3-х годин і навіть до кількох днів. За загальною тривалістю найбільш ефективною формою для проведення групової психологічної роботи являється марафон, іншими словами проведення занять, які триватимуть 6–8 годин щоденно протягом декількох днів. При цій формі роботи має бути передбачена велика перерва на обід (одна години), а також дві перерви тривалістю – 15–30 хвилин через 1,5–2 години проведеної тренінгової роботи. Психологи вважають, що цієї тривалості перерви в цілому є достатньо для відновлення сил військовослужбовців [9, с. 68].

2. Облаштування приміщення для проведення тренінгової роботи та розташування робочих місць. Вірне розташування учасників тренінгу у просторі певного приміщення значним чином має вплив на загальний ступінь їх включеності до роботи, а також засвоєння ними отримуваної інформації. Під час проведення груповій роботі військовослужбовці та психолог-тренер сидять на спеціально розставлених стільцях по колу. Це безпосередньо дозволяє створити неформальну атмосферу, а також надає можливість кожному бачити усіх інших учасників, які беруть участь у тренінгу, підкреслює рівноцінність позицій всіх військових, забезпечує атмосферу

довіри, відкритості, розвитку уваги та інтересу всіх учасників одне до другого [20, с. 55].

Психологи-тренери перебувають у тих же місцях кола, звідки їм найбільш зручно користуватися дошкою, фліпчартом, роздатковим матеріалом, проводити спостереження за учасниками, контролювати сам хід проведення тренінгу тощо. В обов'язковому порядку передбачаються місця для здійснення роботи у підгрупах. Якщо розміри приміщення дозволяють, роботу у підгрупах із військовими можна здійснювати у його різних кутках, для чого досить там поставити столи, за котрими можуть бути розміщені від 3 до 8 чоловік. У тому випадку, якщо розміри приміщення не дозволяють проводити роботу без перешкод одночасно двом чи трьом підгрупам, потрібно використовувати суміжні чи не дуже сильно віддалені від головного залу кімнати, які мають бути забезпечені необхідним інвентарем, звукоізоляцією та освітленням [20, с. 56].

Також варто врахувати й освітленість приміщення, тепловий режим, а ще – можливість хорошого провітрювання. Доволі важливим є те, щоб у цьому приміщенні було в достатній кількості місця для проведення рухливих форм роботи. Варто також враховувати той факт, що на стінах повинні закріплюватись різні плакати та напрацювання учасників тренінгу. Рекомендується закріплювати дані матеріали з використанням малярного скотчу, так як він не залишає на стінах безпосередніх слідів [20, с. 56].

3. Формування групи. Тренінгова група – це створена спеціально група, учасники котрої при сприянні психолога-тренера включаються в досить інтенсивне спілкування, яке направлене на досягнення визначеної цілі та розв'язання окреслених завдань [26, с. 54]. Оптимальною є кількість учасників, які беруть участь в тренінговій роботі – від 7 до 15 чоловік. Це особливо відноситься до тренінгів особистісного зростання. Однак, дана кількість може бути і до 15-20 чоловік, коли мова йде про тренінги навчальні, до яких відносяться також і тренінги із профілактики психологічної військовослужбовців, які перебувають в зоні бойових дій.

Групи військовослужбовців можуть бути як гомогенними, так само й гетерогенними за наступними основними критеріями: вік; стать; освіта; рівень інтелекту; стиль й тип поведінки особистості; соціальний статус; загальний характер психологічних проблем; ціннісні орієнтації та переконання; мета участі у групі. В обох випадках є деякі недоліки та переваги. Так, ті групи, які є однорідні за власним складом із самого свого початку є значно загартованішими, а атмосфера психологічна у них є значно комфортнішою та характеризується значно вищим рівнем свободи. З іншої сторони, у них існує менше можливостей для проведення ознайомлення із відмінностями думок та досвіду. Це спричиняє до зниження рівня групової динаміки та до відсутності конструктивних конфліктів та суперечностей, що часом є потрібними для успішної психологічної тренінгової роботи групи [16, с. 32].

Різномірність учасників значною мірою активізує процеси самопізнання та сприяє глибшому розумінню особистісних особливостей інших членів групи. Вона також розширює світогляд і підвищує гнучкість у поведінкових реакціях, що є важливим елементом тренінгового навчання. Така різниця створює умови, наближені до реальних соціальних взаємодій, з якими учасники стикаються в повсякденному житті. Однак, надмірна відмінність за окремими характеристиками може стати джерелом напруги, викликати неефективні конфлікти і збільшити психологічну дистанцію між учасниками. Це, своєю чергою, здатне знизити загальну результативність тренінгового процесу [16, с. 32].

Більшість фахівців сходяться на тому, що доцільно формувати групи військовослужбовців зі збалансованим представництвом обох статей. Оптимально, коли кількість жінок і чоловіків військовослужбовців є приблизно однаковою. Вважається, що чоловіки, як правило, орієнтовані на логіку, структурованість і прагматизм у виконанні завдань, що проявляється у дискусіях та рольових вправах. Жінки, зі свого боку, вносять у групову динаміку емоційну чутливість, співпереживання та глибше розуміння міжособистісних аспектів. Такий баланс сприяє взаємному доповненню

учасників, де результативність, притаманна чоловікам, і процесуальність, характерна для жінок, формують ефективну та гармонійну взаємодію [16].

Загалом, виділяють два основні підходи до формування військовослужбовців учасників тренінгу: для роботи у повному складі та для виконання завдань у малих підгрупах. Кожен з цих форматів має свої функціональні особливості.

Робота у загальній групі передбачає, що всі військовослужбовці перебувають у спільному просторі та сконцентровані на психологу-тренері. Така форма найчастіше використовується [16]:

- під час вітання й ознайомлення на початку кожного дня занять;
- коли необхідно заслухати окремих учасників або психолога наприклад, під час лекційного блоку чи спільної презентації;
- для обговорення результатів діяльності, проведеної у малих групах;
- на завершальному етапі тренінгу – для підбиття підсумків і закриття сесії.

Переваги колективної роботи полягають у тому, що кожен військовослужбовець має можливість ознайомитися з досвідом та знаннями інших членів команди. До того ж, це дозволяє психологу-тренеру зручно та ефективно передавати інструкції всій групі військовослужбовців одночасно. Варто також відзначити, що деяким учасникам на початковому етапі може бути складно включитися в процес або повноцінно сприймати матеріал.

Що ж до роботи в малих групах, вона має інший характер – на відміну від занять у великому колективі, де слухачі часто є лише пасивними отримувачами знань, малі групи стимулюють активну участь, обмін думками, формування власних ідей і розвиток креативності. Під час таких занять бажано залучати двох психологів-тренерів – це дає змогу приділити більше уваги кожній групі окремо, а також урізноманітнити подачу матеріалу завдяки поєднанню різного досвіду і підходів кожного з них [26].

Методика роботи в малих групах є ефективною у тих випадках, коли військовослужбовцям необхідно [26]:

- встановити контакт та познайомитися між собою;
- обговорити або осмислити матеріал, який раніше було подано на лекції;
- виконати завдання, запропоновані тренером;
- розробити план подання інформації іншим групам, зокрема у форматі рольової гри;
- відпочити в невимушеній атмосфері, набути навичок комунікації та адаптації в новому колективі.

Існує багато варіантів організації малих груп, чисельність яких зазвичай становить від двох до восьми військовослужбовців. Якщо кількість учасників перевищує вісім, активна участь кожного у спільній діяльності ускладнюється, що може призвести до пасивності окремих осіб та утворення підгруп. Конкретний спосіб формування груп військовослужбовців визначається характером завдань, які їм належить виконати:

- групи обговорення – створюються з метою активізації мислення та формування ідей, пов'язаних із певною темою. Наприклад, вони можуть бути корисними, коли необхідно визначити питання, які військовослужбовці хотіли б розглянути детальніше або вивчити глибше. Такі групи не зобов'язані приймати рішення чи формулювати остаточні висновки. Рекомендований склад – 4–6 військовослужбовців, а саме обговорення повинно тривати недовго, приблизно 10 хвилин. Важливо, щоб психолог чітко пояснив мету кожного обговорення. Якщо планується регулярне використання цього методу, бажано періодично змінювати склад груп – після одного чи двох обговорень – адже іноді учасники добре співпрацюють, а іноді – взаємодія ускладнюється.

- робота в парах. Завдання для пар військовослужбовців слід ретельно підбирати, обираючи короткі вправи, щоб учасники не «застрягли» у разі непорозуміння з партнером. Особливо зручно працювати в парах: під час вступних вправ для знайомства; коли один військовослужбовець із попереднім досвідом передає знання іншому; у тих вправах, де завдання на основі

особистих уподобань дозволяють обирати собі партнера, наприклад, для рольових вправ із двома різними ролями;

- робота в трійках. Група з трьох військовослужбовців ідеальна для ситуацій, коли двоє взаємодіють, а третій спостерігає й аналізує. Учасники беруть на себе ролі: промовець (викладає тему); слухач (реагує відповідно до завдання); спостерігач (не втручається в бесіду, лише фіксує свої спостереження й дає зворотний зв'язок наприкінці). Діалог між промовцем і слухачем зазвичай триває 5–10 хвилин, після чого спостерігач має приблизно 5 хвилин на коментарі. Потім ролі міняються, щоб кожен учасник міг спробувати себе в усіх трьох позиціях. По завершенні вправ тренер може зібрати всі трійки військовослужбовців разом або об'єднати декілька трійок для загального обговорення – залежно від кількості людей та наявного часу [Максименко].

Для результативності тренінгу вкрай важливо дотримуватися базових правил групової взаємодії. Їх впроваджують майже в кожному тренінгу, адже без них неможливе ефективне проведення. Ось основні з них:

- раціональне використання часу. Навіть за найцільнішої програми часові рамки залишаються обмеженими. Усі військовослужбовці мають стежити за регламентом, не відволікатися від теми, висловлюватися лаконічно і по суті, щоб жодна хвилина не була витрачена даремно.

- ввічливість і взаємна повага. Аккуратно вибудована культура спілкування підтримує доброзичливу атмосферу та економить час. Військовослужбовці звертаються один до одного без перебивань, чітко дотримуються черги, бо кожен погляд і думка збагачує спільний досвід.

- позитивний підхід. Набагато ефективніше генерувати конструктивні та надихаючі ідеї, ніж фокусуватися на негативі. Активне сприяння позитивній атмосфері допомагає швидше досягти навчальних цілей і підтримувати мотивацію. Позитивне мислення передбачає спрямованість на світлі сторони життя, вміння черпати користь із будь-яких подій і шукати в них можливості для зростання. Воно визначає не лише наше сприйняття реальності та реакції

на обставини, а й мовний стиль: конструкції без заперечення «не» налаштовують на дію й надихають. Уникнення негативних часток прокладає шлях від упереджень до оптимізму. Поєднання позитивного настрою й гумору створює атмосферу радості, де психологічна робота проходить легко, приємно й безпечно. Кожне тренінгове заняття в такому середовищі стає джерелом хорошого настрою для всіх військовослужбовців [27, с. 44];

– висловлюватися слід від першої особи. Фрази на кшталт «Усі так вважають» не містять конкретики, часто є недостовірними й вимагають додаткового часу для перевірки. Тому їх уникання під час тренінгу – обов’язкова умова. Замість цього слід використовувати «я-висловлювання» (наприклад, «На мою думку», «Я вважаю», «Мені здається»). Якщо ж наводиться інформація чи думка іншої особи, обов’язково вказати джерело – конкретного автора, документ, книгу чи статтю [35, с. 128];

– конструктивний зворотний зв’язок. Однією з ключових переваг роботи в групі є можливість миттєво обмінюватися думками та підтримкою: будь-яка дія чи подія під час тренінгу може одразу коментуватися військовослужбовцями, які діляться власними враженнями. Оскільки відкритість і засвоєння нових навичок значною мірою залежать від якості зворотного зв’язку, до його надання висувають такі вимоги: фокус на поведінці, а не на особистості. Замість узагальнених ярликів (наприклад, «Ви безвідповідальні») слід описувати конкретні вчинки («Минулого тижня ви запізнилися чотири рази»). Зворотний зв’язок має стосуватися саме тих ситуацій, що відбулися нещодавно, а не старих епізодів чи минулих помилок [27, с. 45];

– правило доповнення. Під час обговорення кожна нова думка або коментар додається до вже висловлених раніше, не суперечачи їм і не знецінюючи попередні висловлювання. На одне запитання може існувати багато варіантів відповіді, і кожен учасник має повне право поділитися своїм баченням. Винятком є висловлювання, які не відповідають тематиці тренінгу або містять елементи дискримінації – за віком, статтю, національністю,

релігією, зовнішністю чи будь-якою іншою ознакою, що принижує гідність людини.

– правило добровільності участі. Кожен військовослужбовець має свободу самостійно визначати рівень своєї залученості в тренінг. Якщо для виконання певного завдання тренеру потрібен учасник, можна пропонувати лише себе, а не когось іншого. Вибір щодо особистої участі є виключним правом кожного члена групи й не підлягає примусу.

– правило «СТОП». Кожен військовослужбовець має право відмовитися від участі в будь-якій запропонованій тренером дії або вправі, тобто «пропустити хід», не пояснюючи причини свого рішення. Це правило гарантує безпеку та свободу вибору під час тренінгової роботи [35, с. 128];

– право мовця. Учасник, який висловлює свою думку, має бути почутий до кінця без перебивань. Обговорення або запитання допускаються лише після того, як він завершить свою репліку.

– жест піднятої руки. Це правило доповнює попереднє і має дві основні функції: по-перше, забезпечити вільне висловлювання думки без переривань, а по-друге – дозволити тренеру ефективно керувати динамікою групи. Щоб отримати слово, військовослужбовець підіймає руку, і коли тренер вважає момент доречним – надає йому можливість говорити.

– правило конфіденційності. Інформація особистого характеру, яка звучить під час тренінгу, має залишатися в межах групи. Усі учасники беруть на себе зобов'язання не розголошувати такі дані за межами тренінгового простору, поважаючи особисті межі інших. Військовослужбовці можуть ділитися подіями, що відбулися в групі, за її межами, проте без розкриття імен чи будь-яких особистих даних, які могли б допомогти ідентифікувати конкретних людей. Після початку роботи групи до неї зазвичай не приймають нових учасників, окрім випадків, коли це справді необхідно і лише за згодою всіх членів. Також іноді цей принцип передбачає, що обговорення матеріалів тренінгу не повинні відбуватися під час перерв, а тільки в загальному колі під час сесій зворотного зв'язку [35, с. 128];

– правило відкритості та щирості – чим більше військовослужбовці відкрито і щиро висловлюють свої почуття, тим ефективнішою стає робота групи загалом. Адже справжні, щирі думки і емоції сприяють глибшій саморефлексії та емоційному очищенню, а також стимулюють подібні процеси у інших членів групи.

– правило «Я» – увага військовослужбовців має бути спрямована на самопізнання, самоаналіз і внутрішню рефлексію. Навіть коли оцінюють поведінку інших, важливо говорити про власні відчуття та переживання, пов'язані з цією поведінкою. Це допомагає кожному брати відповідальність за свої емоції, краще розуміти себе і через це – краще розуміти інших [Карпенко];

– правило пунктуальності. Оскільки в групі невелика кількість військовослужбовців, запізнення навіть одного може суттєво вплинути на загальний процес. Щоб підкреслити важливість своєчасності, можна жартівливо «нагороджувати» тих, хто спізнився, ролями читця, співака або танцюриста – або дозволити самим учасникам запропонувати креативні способи такої «нагороди» [35, с.129];

– спілкування за принципом «тут і тепер». Під час тренінгу військовослужбовці зосереджуються на обговоренні саме того, що відбувається у моменті – тут і зараз, а не на минулих подіях чи потенційній поведінці в майбутньому. Такий підхід допомагає знизити вплив психологічних захисних механізмів і створює безпечну атмосферу для всіх. Бути присутнім «тут і тепер» означає свідомо усвідомлювати як те, що відбувається навколо, так і власні думки, емоції та тілесні відчуття. Саме перебування в цьому стані дозволяє відчувати плин життя та себе в ньому. Увага полягає не лише в спостереженні, а й у вмінні слухати інших без перебивань, намагаючись зрозуміти їхню позицію. Кожен висловлений погляд є цінним і збагачує спільний досвід групи. [35, с. 129];

– правило «право психолога». Тренер має право припинити вправу або іншу активність групи, якщо вона негативно впливає на загальний хід роботи.

Психолог відповідає за контроль дотримання встановлених учасниками правил.

– правило підтримки та супроводу. Надання підтримки учасникам після завершення тренінгу, організація подальшої роботи з їх адаптації та інтеграції отриманих знань у повсякденну діяльність.

Таким чином, психологічна тренінгова робота з військовослужбовцями є багатокомпонентним і структурованим процесом, який базується на чітких принципах, багатофункціональності, організаційній дисципліні та дотриманні специфічних правил групової взаємодії, що забезпечують ефективність, безпеку та цілеспрямований особистісний розвиток учасників. Застосування цих принципів та правил сприяє формуванню у військовослужбовців необхідних психологічних якостей, таких як стресостійкість, емоційна стабільність, здатність до прийняття рішень у критичних ситуаціях, що є важливими для ефективного виконання службово-бойових завдань.

Висновки до першого розділу

Встановлено, що під поняттям «тренінг» чи «тренінгова робота» варто розуміти чітко структурований груповий процес, який поєднує в собі активні методи (вправи, рольові ігри зворотний зв'язок) із ціллю розвитку психологічної компетентності: саморегуляції, комунікативних навичок, рефлексії та адаптивної поведінки. Основна ціль тренінгової роботи – не просто навчання, а вдосконалення чи зміна навмисна психічних структур, стимульована груповою взаємодією та досвідом. Під час проведення тренінгової роботи значно ефективніше вирішуються питання формування суб'єктності та розвитку особистості, успішно формуються комунікативні навички, когнітивні установки. Тренінгова психологічна робота сприяє перегляду учасниками раніше вже сформованих своїх стереотипів та знаходженню шляхів розв'язання особистих проблем.

З'ясовано, що перебування військовослужбовця у зоні бойових дій супроводжується впливом цілого комплексу психотравмувальних чинників, зокрема постійної загрози життю, втрат побратимів, ізоляції та невизначеності, які формують хронічний стресовий стан. Психологічні реакції військовослужбовців варіюються від тривожності, страху й емоційного вигорання до розвитку тяжких розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу. Групова ізоляція, необхідність швидко приймати рішення та інтенсивне бойове навантаження сприяють виснаженню психічних ресурсів і зниженню когнітивної та емоційної регуляції. Усе це підкреслює необхідність системної психологічної підтримки та ранньої профілактики стресових розладів серед військових з використанням тренінгової роботи.

Визначено, що психологічна тренінгова робота із військовослужбовцями є комплексним і цілеспрямованим процесом, який сприяє розвитку когнітивних, емоційних та конативних сфер особистості. Вона включає різноманітні функції від діагностичної до психокорекційної і профілактичної, що дозволяють ефективно формувати навички саморегуляції, адаптації та професійного зростання. Для досягнення максимального результату тренінги мають проводитись за чітко розробленим планом із дотриманням основних принципів: правильного формування групи, забезпечення комфортних умов проведення, раціонального розподілу часу, а також підтримання атмосфери взаємної поваги та відкритості. Збалансований склад групи та продумана організація роботи у великих і малих підгрупах забезпечують глибоку взаємодію учасників і сприяють реалізації поставлених цілей тренінгу.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Організація і методи дослідження психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій

З метою аналізу психологічних станів військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій було проведено емпіричне дослідження. Його було проведено на базі військової частини А7036, що розташована у Дніпропетровській області та входить до складу Регіонального управління «Схід» Сил ТрО.

В емпіричному дослідженні взяло участь 75 військовослужбовців. В емпіричному дослідженні взяло участь 10 військовослужбовців у віці від 18 до 25 років, 35 учасників у віці від 25 до 40 років та 30 осіб віком від 40 до 60 років.

Усі військовослужбовці, які брали участь в дослідженні мають бойовий досвід.

Емпіричне дослідження психологічних станів військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій складалося з декількох основних етапів. Більш детально розглянемо кожен із них:

1. На першому етапі було проведено підбір, аналіз та опрацювання наукових джерел. Було здійснене чітке та по послідовне структурування теоретичного матеріалу стосовно проблематики дослідження, а саме, були розглянуті, а також детально проаналізовані наукові положення відносно особливостей психологічного стану військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій та визначено основні принципи і правила проведення психологічної тренінгової роботи із військовослужбовцями.

2. Другий етап емпіричного дослідження передбачав здійснення планування та побудови моделі дослідження. На цьому етапі, було здійснено підбір основних психодіагностичних методик та методів дослідження. Так, були застосовані : теоретичні – методи аналізу та синтезу; емпіричні – методи тестування; узагальнення та інтерпретації.

Для реалізації емпіричного дослідження були застосовані наступні методики: «Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (STAI)» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна), «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану» (О.М. Кокун) та «Діагностика професійного вигоряння, МВІ» (К. Маслач, С. Джексон).

3. Третій етап дослідження передбачав організацію, а також реалізацію безпосередньо емпіричного дослідження. На цьому етапі, було реалізовано практичну частину емпіричного дослідження. Усім учасникам були роздані роздруковані бланки методик дослідження із короткими інструкціями, щодо їх проходження.

4. Четвертий етап передбачав проведення обробки одержаних сирих даних. На даному етапі була здійснена первинна обробка отриманих результатів, із подальшим їх компонуванням; узагальненням та занесенням

одержаних відповідей військовослужбовців до спеціально розроблених таблиць.

5. Етап інтерпретації одержаних результатів та їх якісне оформлення. На цьому етапі були чітко структуровані та проінтерпретовані одержані результати відповідей військових на питання та твердження запропонованого для них методичного матеріалу. Кожний із статистично важливих показників було інтерпретовано у відповідності до описів шкал, які були у методиках.

Більш детальніше розглянемо особливості кожної із обраних психологічних методик проведеного емпіричного дослідження.

1. Методика «Оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (STAI)» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна). Дана методика є одним із найбільш популярних інструментів для проведення вимірювання рівня тривожності.

Даний опитувальник був розроблений відомим психологом Ч. Спілбергером, а також його колегами. Його було спеціально створено для надання диференційованої оцінки особистісної та ситуативної тривожності. Для тривожності ситуативної досить характерною є тимчасова реакція на конкретні події стресові, в той час як тривожність особистісна є схильністю стійкою індивіда до тривожності в незалежно від події чи ситуації. Це дає змогу проведення більш комплексного оцінювання, як емоційного стану військовослужбовця, так і його схильності до прояву тривожних реакцій.

Дана методика складається із 40 пунктів, які поділенні на дві рівні частини по 20 тверджень у кожній. Перша частина спрямована на проведення вимірювання тривожності ситуативної (Anxiety State), що відображає стан тимчасовий, викликаний подіями поточними, в той самий час як друга частина відноситься до тривожності особистісної (Anxiety Trait), що є характеристикою більш стабільною. Військовослужбовці мають оцінити кожне твердження у відповідності до чотирибальної шкали в діапазоні від «не характерно зовсім» до «дуже характерно», що дає змогу одержати більш деталізовані дані про

загальний рівень тривожності, а також розрізнити особистісні та ситуативні компоненти [30; 34].

Результати методики STAI інтерпретуються на основі підрахунку загальної суми отриманих респондентом балів:

- рівень тривожності низький: менш ніж 50 балів;
- рівень тривожності середній: від 50 до 70 балів;
- рівень тривожності високий: більш ніж 70 балів.

Визначення цих рівнів сприяє проведенню ефективної психологічної діагностики, дозволяючи досить швидко оцінити емоційний стан військового та визначити можливі потенційні проблеми, які потребують психологічної корекції. Це є корисно особливо у разі тривожних розладів чи хронічного стресу.

2. Методика «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану» (О.М. Кокун) Методика шкалової самооцінки на шкалах зорово-аналогових дає змогу швидко та достатньо точно одержувати оцінку військовослужбовцями різноманітних складових їх психофізіологічного стану. Найбільш важливими перевагами цієї методики являється її зручність, інформативність, універсальність, експрес-характер, надійність, можливість зіставлення та класифікації одержаних показників, що робить її однією із найбільш валідних та надійних методик для розв'язання завдань пов'язаних із діагностикою психофізіологічного стану. Даний методичний інструментарій дає змогу доволі легко та швидко встановити параметри не лише «традиційних» станів активності, самопочуття та настрою, а й других основних показників, що описують психофізіологічний стан військовослужбовця, у тому рахунку мотиваційний, емоційний, а також інші складові.

Процедура проведення діагностики полягає у тому, що військовому пропонується провести оцінювання різних характеристик його стану на даний момент часу (відмітивши на неградуєваної шкалі, що собою являє пряму лінію, яка має довжину 100 мм), вертикальною рисою відповідне місце,

враховуючи те, що лівий край даної шкали вказує мінімальне, а правий – максимально можливе для окремо взятого військового виявлення деякої характеристики.

Показники кількісні (від 1 до 100) одержують за допомогою безпосереднього прикладання на неградуйовану шкалу лінійки та встановлення відстані від краю лівого шкали до позначеного учасником дослідження місця.

Інтерпретація одержаних результатів має свої особливості. Так, якщо військовий набере від 1 до 20 балів, то це означає, що для нього характерним є низький показник психофізіологічного стану. Якщо опитані наберуть від 21 до 40 балів – показник психофізіологічного стану в них нижче середнього. У випадку, коли військові набирають від 41 до 60 балів – показник психофізіологічного стану середній, якщо від 61 до 80 балів – вище середнього, а у випадку від 81 до 100 балів – високий.

3. Методика «Діагностика професійного вигоряння, МВІ» (К Маслач, С. Джексон). З використанням цієї методики було проведено дослідження стану професійного вигорання у військовослужбовців.

Дана методика представлена у вигляді опитувальника, який було розроблено К. Маслач та С. Джексон у 1981 році. К. Маслач розробляла підхід до дослідження емоційного вигорання як до психологічного особливого синдрому, що в себе включається три основні симптоми: деперсоналізація, емоційне виснаження та редукцію професійних досягнень.

Отже, методика «Діагностика професійного вигоряння, МВІ» в себе включає три шкали:

1. «Емоційне виснаження» – можливе переживання достатньо зниженого емоційного тону, підвищена виснаженість психіки та афективна лабільність, втрата позитивних почуттів та інтересу до оточуючих, відчуття незадоволеності життям та «пересиченості» роботою;

2. «Деперсоналізація» – байдужість та емоційне відсторонення, виконання професійних обов’язків формально без співпереживання та особистісної включеності, часом – цинічне ставлення та негативізм;

3. «Редукція досягнень професійних» – відчуття своєї некомпетентності та нестачі професійної майстерності, як результат, зниження рівня професійної мотивації, збільшення негативізму відносно покладених обов’язків по службі, певна тенденція до безпосереднього зняття із себе існуючої відповідальності, до ізоляції від інших, уникнення роботи спершу психологічно, а згодом фізично.

Обробка отриманих результатів за методикою «Діагностика професійного вигорання, МВІ» собою являє підрахунок суми всіх балів по кожній із трьох шкал у відповідності до ключа. Після цього проводиться оцінювання ступеня вигорання по кожному показнику відповідно до норм тесту. Про загальну важкість професійного вигорання можна зробити висновок за показником інтегральним, іншими словами за сумою балів усіх трьох шкал.

Таким чином, дослідження було якісно організовано та підібрано ефективні методики дослідження, що дозволяє з’ясувати психологічний стан військовослужбовців, які перебували у зоні проведення бойових дій.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій

На першому етапі проведеного емпіричного дослідження було використано методику «Оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (STAI)» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна). Отримані узагальненні результати військовослужбовців представимо в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за шкалою ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності у військовослужбовців (n=75)

Шкали	Рівні тривожності					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Ситуативна (реактивна) тривожність	9	12,0%	19	25,3%	47	62,7%
Особистісна тривожність	35	46,7%	20	26,7%	20	35,7%

Таким чином, одержані результати вказують на те, що 47 (62,7%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій характеризується високим рівнем ситуативної (реактивної) тривожності. Для цих опитаних характерним є виражене емоційне напруження, внутрішня напруга та занепокоєння, як відповідь на стресові чинники їх бойової діяльності. У 19 (25,3 %) опитаних було зафіксовано середній рівень тривожності, що вказує на емоційну помірну реакцію, що зберігає адаптивний потенціал. Низький рівень ситуативної тривожності було визначено у 9 (12%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій. Для цих осіб характерною є психологічна стійкість та відсутність напруження під час обстеження. Таким чином, дана структура розподілу рівнів тривожності вказує на переважання в групі військовослужбовців високого ступеня реактивної емоційної напруги, що може мати досить негативний вплив на концентрацію уваги, якість прийняття рішень, а також ефективність виконання бойових завдань.

У 35 (46,7%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій було діагностовано низький рівень особистісної тривожності. Такі результати вказують на достатню емоційну стійкість даної групи опитаних та їх здатність ефективно долати стресові ситуації без будь якого хронічного внутрішнього занепокоєння. Для даних військових характерними є такі адаптивні риси, як низька схильність до досить частих занепокоєнь, висока резистентність до стресу та стабільний емоційний фон. У 20 (35,7%) опитаних було встановлено високий рівень особистісної тривожності. Таким військовим притаманна стійка схильність до тривоги, внутрішньої напруги,

підвищеної мобілізації за типом «постійно бути насторожі». Для цих респондентів характерний ризик вигорання, емоційна втома, зниження рівня мотивації та зниження в цілому ефективності виконання бойових завдань у довготривалому періоді. У 20 (26,7%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій було діагностовано середній рівень особистісної тривожності. Для цих опитаних характерним є стабільний прояв тривожності, проте при певних обставинах (довготривалі фізичні навантаження, критичні та небезпечні для життя ситуації) рівень тривожності в них зростає.

Таким чином, результати дослідження показали, що серед військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій переважає високий рівень ситуативної (реактивної) тривожності, яка проявляється як гостра емоційна реакція на стресові чинники бойової діяльності та може негативно впливати на концентрацію уваги й оперативність прийняття рішень. Водночас, у більшості опитаних зафіксовано низький рівень особистісної тривожності, що свідчить про загальну емоційну стійкість і здатність ефективно долати стрес без хронічного внутрішнього напруження, хоча в окремих військових виявлено високі показники, пов'язані з ризиком емоційного вигорання.

На наступному етапі дослідження було використано методика «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану» (О.М. Кокун). Отримані узагальненні результати військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій за цією методикою представимо в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати самооцінки психофізіологічного стану
військовослужбовців (n=75)**

Шкали	Рівні					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Самопочуття	45	60,0%	20	26,7%	10	13,3%
Активність	30	40,0%	25	33,3%	20	26,7%
Настрій	37	49,3%	30	40,0%	8	10,7%
Працездатність	31	41,3%	26	34,7%	18	24,0%

Зацікавленість до участі в зоні бойових дій	50	66,7%	15	20,0%	10	13,3%
Бажання виконувати завдання в зоні бойових дій	44	58,7%	25	33,3%	6	8,0%
Впевненість у своїх силах	42	56,0%	27	36,0%	6	8,0%

У 45 (60%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій було діагностовано низький рівень самопочуття, у 20 (26,7%) опитаних – середній рівень і у 10 (13,3%) учасників – високий рівень. Таким чином, переважна більшість військовослужбовців демонструють низький рівень самопочуття, що свідчить на зниження їх адаптивного потенціалу, можливе емоційне та фізичне виснаження. Менша частина опитаних характеризується середнім рівнем самопочуття, що вказує на їх стабільний рівень працездатність та помірну стресостійкість. А деякі військовослужбовці мають високий рівень самопочуття, що вказує на їх відмінний психофізіологічний стан для ефективної діяльності в бойових умовах.

У 30 (40,0%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій було діагностовано низький рівень за шкалою «активність», у 25 (33,3%) респондентів – середній рівень і у 20 (26,7%) – високий рівень. Таким чином, переважна більшість військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій характеризується низьким рівнем активності. Для цих опитаних характерним є низький рівень розвитку адаптивного потенціалу, втома та зниження динаміки психофізіологічного стану в умовах підвищеного стресу. Менша ж частина демонструє середній чи високий рівень активності. Ці опитані здатні добре мобілізувати власні внутрішні ресурси, зберігати в цілому енергійності та спроможність підтримувати власну функціональність навіть в умовах бойових дій.

У 37 (49,3%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій було діагностовано низький рівень за шкалою «настрій», у 30 (40,0%) опитаних – середній рівень і у 8 (10,7%) респондентів – високий

рівень. Таким чином, для переважної більшості військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій характерним є низький рівень настрою, що безпосередньо вказує на їх пригнічений емоційний фон, зниження рівня мотивації та нестачу ресурсів для успішної адаптації до стресових умов пов'язаних із ходом та наслідками їх бойової роботи. У військових із середніми та високим рівнем настрою характерною є відносна емоційну стабільність та здатність зберігати ресурсне психоемоційне налаштування в екстремальних умовах.

У 31 (41,3%) військовослужбовця, які перебувають у зоні проведення бойових дій було діагностовано низький рівень за шкалою «працездатність», у 26 (34,7%) опитних – середній рівень і у 18 (24,0%) респондентів – високий рівень. Отримані результати вказують, що більша частка військовослужбовців має низький рівень працездатності, що є наслідком довготривалого психологічного та фізичного навантаження. Близько третини опитаних продемонстрували середній рівень, що свідчить про часткове збереження у них функціональних ресурсів. Високий рівень працездатності зафіксовано лише у чверті опитаних, що вказує на їх хорошу кращу адаптацію до умов ведення бойових дій.

У 50 (66,7%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій було діагностовано низький рівень за шкалою «зацікавленість до участі в зоні бойових дій», у 15 (20,0%) опитаних – середній рівень і у 10 (13,3%) респондентів – високий рівень. Отже, у переважної більшості військовослужбовців зафіксовано низький рівень зацікавленості до участі в зоні бойових дій, що може бути пов'язано із високим загальним рівнем стресу та значною втомою. П'ята частина опитаних продемонструвала середній рівень, що вказує на збереження ними помірної мотивації. У невеликій кількості опитаних встановлено високий рівень зацікавленості, що свідчить про їх високий рівень психологічної стійкості та внутрішньої мотивації.

У 44 (58,7%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій було діагностовано низький рівень за шкалою «бажання

виконувати завдання в зоні бойових дій», у 25 (33,3%) опитаних – середній рівень і у 6 (8%) учасників – високий рівень. Таким чином, результати дослідження засвідчили, що більша половина військовослужбовців мають низький рівень бажання виконувати завдання в зоні бойових дій, що може бути наслідком емоційного вигорання та фізичного виснаження. Третина опитаних зберігає помірну готовність до виконання поставлених бойових завдань. Високий рівень виконувати завдання в зоні бойових дій виявлено в найменшій частини учасників, що вказує про їх високий рівень мотивації, а також психологічної стійкості.

У 42 (56%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій було діагностовано низький рівень за шкалою «впевненість у своїх силах», у 27 (36,0%) респондентів – середній рівень і у 6 (8,0%) опитаних – високий рівень. Таким чином, більш ніж половина військовослужбовців мають низький рівень впевненості у своїх силах, що може мати досить негативний загальний вплив на їх стресостійкість та ефективність під час виконання завдань в зоні бойових дій. У більш ніж третини респондентів було встановлено середній рівень впевненості у своїх силах, що є ознакою часткового збереження їх психологічних ресурсів. Високий рівень впевненості зафіксовано у найменшій частини опитаних (8%), що вказує на їх хорошу адаптацію та готовність до виконання поставлених бойових завдань.

Отже, узагальнюючи результати проведеної комплексної оцінки психофізіологічного стану військовослужбовців, можна зробити висновок, що переважна більшість демонструє низькі показники самопочуття, активності, настрою, працездатності, зацікавленості в участі у бойових діях, бажання виконувати завдання та впевненості у власних силах, що вказує на фізичне й емоційне виснаження, зниження стресостійкості та адаптивного потенціалу.

На наступному етапі дослідження було використано методикю «Діагностика професійного вигорання, МВІ» (К Маслач, С. Джексон). Отримані узагальненні результати дослідження за даною методикою представлені в таблиці 2.3.

**Результати діагностики професійного «вигорання»
військовослужбовців (n=75)**

Шкали	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Емоційне виснаження	4	11,43%	15	42,86%	16	45,71%
Деперсоналізація	6	17,14%	14	40,00%	15	42,86%
Редукція	8	22,86%	16	45,71%	11	31,43%

Отримані результати вказують, що у 4 (11,43%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій за шкалою «емоційне виснаження» діагностовано низький рівень. У даної невеликої групи військових збережено достатній енергетичний ресурс, відсутніми є виражені симптоми емоційного виснаження та хронічної втоми, що має позитивний вплив на їх стресостійкість та професійну ефективність. У 15 (42,86%) опитаних встановлено середній рівень емоційного виснаження. Для даних військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій характерною є існування відчуття перевтоми, зниження емоційних ресурсів та часткова втрата спроможності підтримувати відповідний рівень емоційної віддачі під час виконання професійних обов'язків. Такі респонденти можуть перебувати у стані підвищеного рівня дратівливості. Вони швидко втомлюються та мають низький рівень мотивації, проте такої, що ще не досягає рівня критичного, що дозволяє при вчасній психологічній підтримці запобігти розвитку в подальшому професійному вигоранню. У 16 (45,71%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій було зафіксовано високий рівень емоційного виснаження. Для цієї групи опитаних характерним є відчуття емоційної втоми, що може проявлятися у вигляді виснаження внутрішніх ресурсів, зниженні спроможності ефективно справлятися із навантаженнями професійними. Даний стан являється достатньо серйозним індикатором професійного вигорання та може спричиняти до зниження рівня продуктивності, апатії, відчуженості та

розвитку психосоматичних розладів, що вимагає невідкладного запровадження заходів превентивних психологічної підтримки.

У 6 (17,14%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій за шкалою «деперсоналізація» було діагностовано низький рівень. У даної групи опитаних відсутні чи є мінімальними прояви відчуженості, цинізму або негативного відношення до оточуючих, що виникають часто як реакція захисту на довготривале професійне навантаження. Даний стан являється позитивним та свідчить про нормальний стан емпатії, ефективну налагоджену взаємодію із побратимами та збереження психологічного ресурсу, потрібного для ефективного виконання поставлених бойових завдань. У 14 (40,00%) респондентів було встановлено середній рівень деперсоналізації. Дані військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій починають проявляти ознаки цинізму, емоційного відчуження та байдужості у відношенні власних побратимів, як захисну реакцію на емоційне навантаження та хронічний стрес. В таких респондентів досить значим є ризик виникнення в майбутньому професійного вигорання, що може мати досить негативний вплив в цілому на якість взаємодії у бойовому підрозділі та зменшувати рівень мотивації до виконання поставлених бойових завдань, тому потребує уваги та вчасної психологічної допомоги. У 15 (42,86%) опитаних було зафіксовано високий рівень деперсоналізації. Для цієї групи військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій характерним є високий рівень емоційного відчуження, цинізму та негативного відношення до оточуючих, що є типовою реакцією захисту на професійний хронічний стрес. Даний стан може спричиняти до зниження емпатії, втрати інтересу до професійної діяльності та побратимів, а також до значного погіршення в цілому якості виконання службових обов'язків, що являється одним із основних проявів професійного вигорання та потребує негайного втручання з метою запобігання подальшому погіршенню психологічного стану військовослужбовців.

У 8 (22,86%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій за шкалою «редукція» було діагностовано низький рівень. Дана група опитаних зберігає достатньо позитивне відчуття власної компетентності, значущості та ефективності своєї виконуваної професійної діяльності. У них є відсутнім чи знаходиться на мінімальному рівні почуття зниження продуктивності, що являється позитивним показником та свідчить на збереження військовими мотивації та професійної самооцінки, не дивлячись на важкі умови несення служби.

У 16 (45,71%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій за шкалою «редукція» було діагностовано середній рівень. У даної групи опитаних розпочинає формуватися відчуття зниження власної компетентності, продуктивності, а також значущості власної виконуваної роботи. Середній рівень редукції у військових може спричиняти до зниження мотивації, збільшення сумнівів у своїх професійних можливостях та виникнення значних труднощів відносно досягнення окреслених цілей, що являється одним із основних ознак розвитку професійного вигорання та потребує психологічної підтримки.

У 11 (31,43%) військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій за шкалою «редукція» було діагностовано високий рівень. Для таких опитаних характерним є значне зниження відчуття власної компетентності, значущості та ефективності власної військової професійної діяльності. Такі військові фактично втратили віру у свої професійні можливості. Вони відчувають значне зниження мотивації та їх охоплює почуття безпорадності, що являється одним із основних симптомів професійного вигорання та вимагає психологічного невідкладного втручання для попередження погіршення в майбутньому психоемоційного стану військових.

Таким чином, узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що з поміж військовослужбовців, що перебувають у зоні проведення бойових дій, переважна частина має середній та високий рівні

проявів емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійної ефективності, що є основними компонентами професійного вигорання за методикою МВІ (К. Маслач, С. Джексон). Отримані результати прямо вказують на наявність у даних військових хронічного стресу, зниження емоційного ресурсу та мотивації, що вимагає надання психологічної підтримки для запобігання подальшому погіршенню їх психоемоційного стану та зниження ефективності виконання обов'язків по службі.

Висновки до другого розділу

З метою аналізу психологічних станів військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій було проведено емпіричне дослідження. В емпіричному дослідженні взяло участь 75 військовослужбовців.

У дослідженні були використані такі методики: «Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (STAI)» (Ч.Д.Спілбергера – Ю.Л. Ханіна), «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану» (О.М. Кокун) та «Діагностика професійного вигорання, МВІ» (К. Маслач, С. Джексон).

Встановлено, що серед військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій переважає високий рівень ситуативної (реактивної) тривожності (62,7%), яка проявляється як гостра емоційна реакція на стресові чинники бойової діяльності та може негативно впливати на концентрацію уваги й оперативність прийняття рішень. Водночас, у більшості опитаних зафіксовано низький рівень особистісної тривожності (46,7%), що свідчить про загальну емоційну стійкість і здатність ефективно долати стрес без хронічного внутрішнього напруження, хоча в окремих військових виявлено високі показники, пов'язані з ризиком емоційного вигорання.

Проведення комплексної оцінки психофізіологічного стану військовослужбовців, показує, що переважна більшість демонструє низькі

показники самопочуття (60,0%), активності (40,0%), настрою (49,3%), працездатності (41,3%), зацікавленості в участі у бойових діях (66,7%), бажання виконувати завдання (58,7%) та впевненості у власних силах (56,0%), що вказує на фізичне й емоційне виснаження, зниження стресостійкості та адаптивного потенціалу.

Визначено, що з поміж військовослужбовців, що перебувають у зоні проведення бойових дій, значна частина має високий рівень проявів емоційного виснаження (45,71%), деперсоналізації (42,86%) та професійної редукції ефективності (31,43), що є основними компонентами професійного вигорання.

Отримані результати вказують на необхідність розробки тренінгу з метою покращення психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій.

РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІГУ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Тренінг покращення психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій

Психокорекційна програма (дод. Г) спрямована на підвищення психологічної стійкості військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій та зазнають тривалого впливу екстремальних стресових факторів. Вона розроблена з урахуванням специфіки бойового середовища, де постійні загрози, висока відповідальність, нестача сну і хронічна втома створюють значне навантаження на психіку. Метою програми є формування навичок саморегуляції, зміцнення внутрішніх ресурсів та

покращення здатності військових зберігати працездатність у складних ситуаціях. Особливу увагу приділено адаптації методів так, щоб їх можна було застосовувати у бойових умовах та під час коротких пауз між завданнями.

Програма включає шість тренінгових занять, кожне з яких має чітку психологічну логіку і поступово поглиблює опанування регуляційних навичок. Перше заняття зосереджене на усвідомленні природи бойового стресу та індивідуальних реакцій організму. Учасники знайомляться з фізіологічними й емоційними проявами напруги, вчать розпізнавати ранні сигнали перевантаження та аналізувати власний стрес-профіль. Такий етап є базовим, оскільки без усвідомлення власних реакцій не можна ефективно керувати ними у бойовій ситуації.

Друге заняття присвячене тілесним і дихальним технікам стабілізації, що дозволяють швидко знижувати фізіологічне збудження. Практикуються вправи вирівнювання дихання, заземлення, сканування тіла та контрольованої м'язової релаксації. Ці техніки легко відтворювати навіть у нестандартних умовах - у бліндажі, на позиції чи під час короткої перерви - що робить їх незамінними для військовослужбовців. Зниження фізичного рівня напруги автоматично зменшує емоційну реактивність та сприяє відновленню концентрації.

На третьому занятті акцент переноситься на когнітивний рівень саморегуляції - роботу з думками та переконаннями, які можуть підсилювати тривогу та відчуття загрози. Учасники вчать розпізнавати автоматичні негативні думки, що виникають у стресових ситуаціях, і замінювати їх на конструктивніші, реалістичніші інтерпретації. Такий підхід зменшує внутрішнє напруження, допомагає утримувати ясність мислення й підтримує психологічну рівновагу навіть тоді, коли зовнішні умови залишаються складними.

Четверте заняття направлене на розвиток взаємопідтримки та згуртованості у підрозділі. У бойових умовах соціальна підтримка виступає одним з найпотужніших буферів проти стресу. Учасники тренінгу вчать

розпізнавати ознаки виснаження у побратимів, реагувати на них з розумінням і підтримкою, а також формувати ефективну комунікацію в складних ситуаціях. Зміцнення колективної взаємодії сприяє зменшенню відчуття ізоляції, підвищує відчуття захищеності та створює психологічно безпечне середовище всередині підрозділу.

П'яте заняття зосереджується на формуванні індивідуальних відновлювальних стратегій. Кожен військовослужбовець визначає власні ресурси, які допомагають йому стабілізуватися, та формує персональний план дій на випадок критичного виснаження. Враховуються індивідуальні особливості, доступні у бойових умовах можливості та реальні поведінкові алгоритми, які можна виконати за хвилину чи навіть кілька секунд. Такий план стає особистим інструментом підтримання рівноваги під час інтенсивних бойових дій.

Шосте, заключне заняття інтегрує всі набуті навички та допомагає учасникам усвідомити зміни, що відбулися за час тренінгу. Бійці відпрацьовують короткі протоколи стабілізації, що поєднують дихання, заземлення та самопідтримку. Проводиться підсумкове обговорення, під час якого військовослужбовці аналізують свій шлях, рівень напруги, нові навички та готовність застосовувати їх у реальних умовах. Завершення програми формує відчуття впевненості, контрольованості та психологічної стійкості.

У реалізації психокорекційної програми взяли участь **75** військовослужбовців, які перебували у зоні проведення бойових дій та виконували завдання різного рівня складності. Учасники представляли різні підрозділи, але були об'єднані спільним фактором - тривалим перебуванням у стресових умовах, високим фізичним та емоційним навантаженням. Перед початком тренінгу було проведено коротке опитування, яке показало, що більшість із них відзначають труднощі зі сном, підвищену дратівливість, втому, зниження уваги та напруження у тілі. Це стало додатковим підтвердженням актуальності програми та її спрямованості на роботу зі стресом та відновленням ресурсу.

Учасники здебільшого позитивно сприйняли перше заняття, присвячене усвідомленню природи стресу. Зворотний зв'язок показав, що для багатьох військовослужбовців було важливо почути, що їхні реакції - нормальні та очікувані у стані небезпеки. Розуміння цього зменшило відчуття власної «неправильності» чи слабкості. Вправа «Мій стрес-профіль» викликала жвавий інтерес: бійці зазначали, що вперше системно проаналізували, як саме проявляється їхня напруга. Це підвищило їхню готовність працювати з подальшими техніками.

На другому занятті особливо ефективними виявилися дихальні вправи та техніка «заземлення». За спостереженнями психолога, вже після кількох хвилин роботи у більшості учасників знижувалася м'язова напруга та уповільнювався темп дихання. Багато військових відзначили, що ці техніки можна легко виконувати навіть під обстрілами або в укритті, не привертаючи уваги. Найбільш популярною стала вправа «дихання 4×4», яку частина учасників почала застосовувати ще до завершення тренінгового циклу.

Третє заняття, спрямоване на роботу з негативними думками, викликало змішані реакції. Приблизно третина учасників зізналася, що спочатку відчували недовіру до когнітивних технік, вважаючи їх «занадто психологічними». Однак уже під час вправи із заміни автоматичних думок більшість визнали, що зміна інтерпретацій справді зменшує напругу та дозволяє краще контролювати емоції. Особливо ефективними виявилися короткі фрази самопідтримки - вони дали змогу швидко «перехоплювати» негативні емоції.

Четверте заняття, присвячене розвитку взаємопідтримки у підрозділі, мало сильний емоційний ефект. Учасники відзначили, що можливість відкрито обговорити взаємодію та труднощі колективної роботи допомогла знизити напруженість між окремими бійцями. Вправа «Коло побратимства», де кожен називав позитивні якості своїх товаришів, викликала у багатьох відчуття згуртованості та підтримки. За результатами зворотного зв'язку саме

це заняття найбільше вплинуло на групову динаміку та підвищило відчуття довіри.

П'яте заняття, спрямоване на формування індивідуальних планів відновлення, дозволило військовим усвідомити свої унікальні ресурси та обмеження. Більшість учасників підкреслили, що вперше сформували для себе конкретний алгоритм дій при перевантаженні - від коротких технік стабілізації до звернення за підтримкою. Особливо корисною була вправа «тригери виснаження», яка допомогла вчасно помічати критичні стани.

Під час заключного заняття учасники відзначили значне покращення самопочуття та підвищення контролю над власними реакціями. За суб'єктивними оцінками, зниження рівня стресу спостерігалось у більш як 65 % військовослужбовців. Бійці також повідомили, що почали частіше використовувати дихальні техніки та вправи заземлення у реальних бойових умовах. Для багатьох саме короткі протоколи стабілізації стали найбільш практичними та ефективними.

Загальний аналіз реакцій учасників підтвердив, що найбільш результативними елементами програми були: дихальні техніки, заземлення, взаємопідтримка в групі, а також короткі когнітивні формули самопідтримки.

Ці методи виявилися простими, швидкими у виконанні та адаптованими до реалій бойового середовища. Бійці відзначили, що після тренінгу рівень їхньої тривожності зменшився, а здатність відновлюватися між бойовими епізодами покращилася.

Участь 75 військовослужбовців дала можливість оцінити програму у реальних умовах, а отримані реакції та результати свідчать про її високу ефективність та доцільність подальшого впровадження. Програма сприяла покращенню психологічної стійкості, зміцненню згуртованості та формуванню навичок, які мають вирішальне значення для виживання і боєздатності підрозділу.

Психокорекційну програму було розроблено на основі сучасних наукових і практичних джерел, що висвітлюють принципи психологічної

підготовки та реабілітації військовослужбовців. Опрацювання праць Колесніченко та Мацегори, матеріалів військової школи «Боривітер», навчально-методичного посібника під редакцією В. Клочкова, монографії Національної гвардії України та рекомендацій ресурсної психології дозволило визначити ключові підходи до роботи з бойовим стресом. У цих джерелах наголошується на важливості поєднання фізіологічної стабілізації, когнітивної перебудови та групової підтримки, а також застосуванні технік, придатних для використання безпосередньо в умовах бойових дій. Саме тому структура програми була побудована послідовно - від усвідомлення власних реакцій до формування навичок саморегуляції та відновлення.

Вибір конкретних вправ зумовлений їх доказовою ефективністю та відповідністю умовам військової служби. Дихальні методики «4×4», заземлення «5-4-3-2-1», сканування тіла та короткі протоколи релаксації були відібрані тому, що демонструють швидке зниження фізіологічного збудження та можуть виконуватися у стресових ситуаціях. Когнітивні вправи зі зміною автоматичних думок базуються на рекомендаціях військових психологів щодо мінімізації тривоги та підтримання ясності мислення. Командні вправи й техніки взаємопідтримки були включені відповідно до досліджень про важливість згуртованості в підрозділі як фактора, що значно знижує ризик психотравматизації. У результаті ці вправи стали основою програми, оскільки найбільш повно відповідають потребам військовослужбовців і довели свою ефективність у практиці роботи з бойовим стресом.

Загалом, психокорекційна програма є комплексною системою підтримки військовослужбовців, яка охоплює фізіологічні, когнітивні та соціально-психологічні аспекти. Вона забезпечує поступове оволодіння інструментами саморегуляції та адаптації, допомагає зменшити вплив хронічного стресу, покращити бойову готовність і зберегти психічне здоров'я військових у надзвичайно складних умовах сучасної війни. Програма створює підґрунтя для формування довготривалої психологічної стійкості, що є

важливою умовою як виживання, так і ефективного виконання службових завдань.

3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгу покращення психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій

На третьому етапі дослідження, після впровадження тренінгової програми з покращення психологічних станів військовослужбовців у зоні бойових дій, було проведено повторне опитування за кількома психодіагностичними методиками. Метою повторного вимірювання стало визначення того, наскільки запропонована програма вплинула на емоційний стан, рівень тривожності, стресостійкість і загальну психологічну стабільність учасників. Першою була методика «Оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (STAI)» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, що дозволяє комплексно оцінити як гострі, ситуативні прояви тривоги, так і глибинні, особистісні характеристики, пов'язані зі схильністю до тривожності.

Повторне опитування за STAI засвідчило істотне зниження рівня реактивної тривожності серед військовослужбовців, які пройшли тренінг. Якщо до початку програми високий рівень ситуативної тривожності спостерігався у 47 (62,7 %) учасників, то після проведення тренінгу цей показник знизився до 28 (37,3 %) військових. Одночасно зросла кількість респондентів із середнім рівнем ситуативної тривожності - до 30 осіб (40,0 %), що вказує на перехід багатьох військових зі стану вираженої емоційної напруги у більш адаптивний рівень реакції. Кількість військовослужбовців із низьким рівнем ситуативної тривожності збільшилася до 17 осіб (22,7 %), що свідчить про покращення здатності контролювати свої емоційні реакції навіть в умовах підвищеної небезпеки.

Зміни були зафіксовані й за шкалою особистісної тривожності. Після проходження тренінгу низький рівень особистісної тривожності було відзначено у 42 військовослужбовців (56,0 %) порівняно з 35 (46,7 %) на початковому етапі. Кількість осіб із високим рівнем особистісної тривожності

зменшилася майже удвічі - з 20 (35,7 %) до 13 (17,3 %). Це свідчить про позитивний вплив програми не лише на ситуативну емоційну напругу, але й на більш стабільні особистісні характеристики, які формують загальний стиль емоційного реагування військовослужбовців. Показники середнього рівня особистісної тривожності залишилися на відносно стабільному рівні - 20 осіб (26,7 %), що підтверджує зменшення внутрішніх коливань та стабілізацію емоційного фону (рис. 3.1).

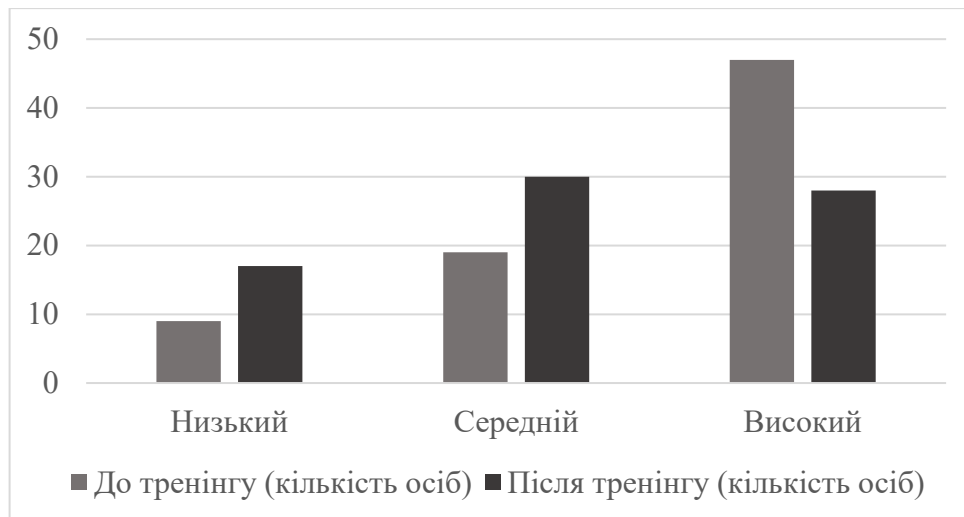


Рис. 3.1. Порівняльні результати первинного та повторного опитування за шкалою ситуативної тривожності (n = 75)

Отже, повторне опитування за методикою STAI продемонструвало високу результативність тренінгу. Зниження реактивної тривожності є прямим показником того, що військовослужбовці навчилися ефективно застосовувати отримані техніки - дихальні вправи, заземлення, когнітивну перебудову та короткі алгоритми стабілізації. Зменшення особистісної тривожності вказує на більш глибокі зміни: підвищення самоусвідомлення, формування внутрішньої опори, підвищення впевненості у власних можливостях, а також розвиток навичок довготривалої емоційної саморегуляції. Отже, тренінгова програма не лише мала короткостроковий ефект зниження стресу, а й сприяла формуванню більш стійкої емоційно-психологічної позиції у військовослужбовців.

Також було проведено повторне опитування за методикою «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану» (О.М. Кокун). Отримані дані засвідчили суттєве покращення за всіма оцінюваними шкалами, що підтверджує ефективність тренінгу.

Порівняння результатів показало, що кількість військовослужбовців із низьким рівнем самопочуття зменшилася з 45 (60,0 %) до 28 осіб (37,3 %). Натомість зросла частка учасників із середнім рівнем - до 30 осіб (40,0 %), а кількість військових із високим рівнем самопочуття збільшилася майже вдвічі - до 17 осіб (22,7 %). Ці зміни свідчать про істотне зниження фізичного та емоційного виснаження, що є прямим наслідком регулярного використання дихальних і тілесно-орієнтованих технік, опанованих у тренінгу.

За шкалою «активність» також було виявлено позитивну динаміку. Кількість учасників із низьким рівнем активності зменшилася з 30 (40,0 %) до 18 осіб (24,0 %). Середній рівень активності зріс до 32 осіб (42,7 %), а високий рівень демонстрували вже 25 військовослужбовців (33,3 %). Таке підвищення активності пояснюється зниженням психоемоційного напруження, покращенням якості сну та збільшенням мобілізаційних можливостей організму.

Показник «настрій» також суттєво покращився: частка військовослужбовців із низьким рівнем зменшилася з 37 (49,3 %) до 20 осіб (26,7 %), тоді як середній рівень демонстрували 40 осіб (53,3 %). Кількість учасників із високим рівнем настрою зросла до 15 військовослужбовців (20,0 %). Учасники тренінгу зазначали, що покращення настрою пов'язане зі зменшенням тривожності, підвищенням згуртованості підрозділу та напрацюванням ефективних стратегій емоційної саморегуляції.

Зміни за шкалою «працездатність» також підтвердили ефективність програми. Кількість осіб із низьким рівнем працездатності зменшилася з 31 (41,3 %) до 20 осіб (26,7 %); середній рівень зберігався у 32 військових (42,7 %); а високий рівень працездатності зріс до 23 учасників (30,6 %). Це свідчить про підвищення функціональних можливостей організму, зростання

внутрішніх ресурсів і здатності підтримувати оптимальний рівень виконання службових завдань.

За шкалою «зацікавленість до участі в зоні бойових дій» спостерігалось помірне, але важливе покращення. Кількість військовослужбовців із низьким рівнем зменшилася з 50 (66,7 %) до 34 осіб (45,3 %). Середній рівень зріс до 25 осіб (33,3 %), а високий - до 16 (21,4 %). Ця динаміка свідчить про відновлення мотиваційного компонента психологічного стану та зменшення проявів апатії й байдужості, які часто виникають унаслідок тривалого стресу.

Показник «бажання виконувати завдання» також демонструє зростання адаптивності: низький рівень зменшився з 44 (58,7 %) до 29 осіб (38,7 %); середній рівень зріс до 35 (46,7 %); високий - до 11 учасників (14,6 %). Це свідчить про підвищення мотивації та більше внутрішнє прийняття службових завдань після опанування методів емоційної та когнітивної стабілізації.

Останній показник - «впевненість у своїх силах» - також суттєво покращився. Частка військовослужбовців із низьким рівнем впевненості зменшилася з 42 (56,0 %) до 26 осіб (34,7 %). Середній рівень зріс до 37 осіб (49,3 %), а високий рівень впевненості демонстрували вже 12 військовослужбовців (16,0 %). Такі результати свідчать про підвищення суб'єктивної стійкості, покращення самооцінки та готовність ефективно діяти в умовах бойового стресу (рис. 3.2).

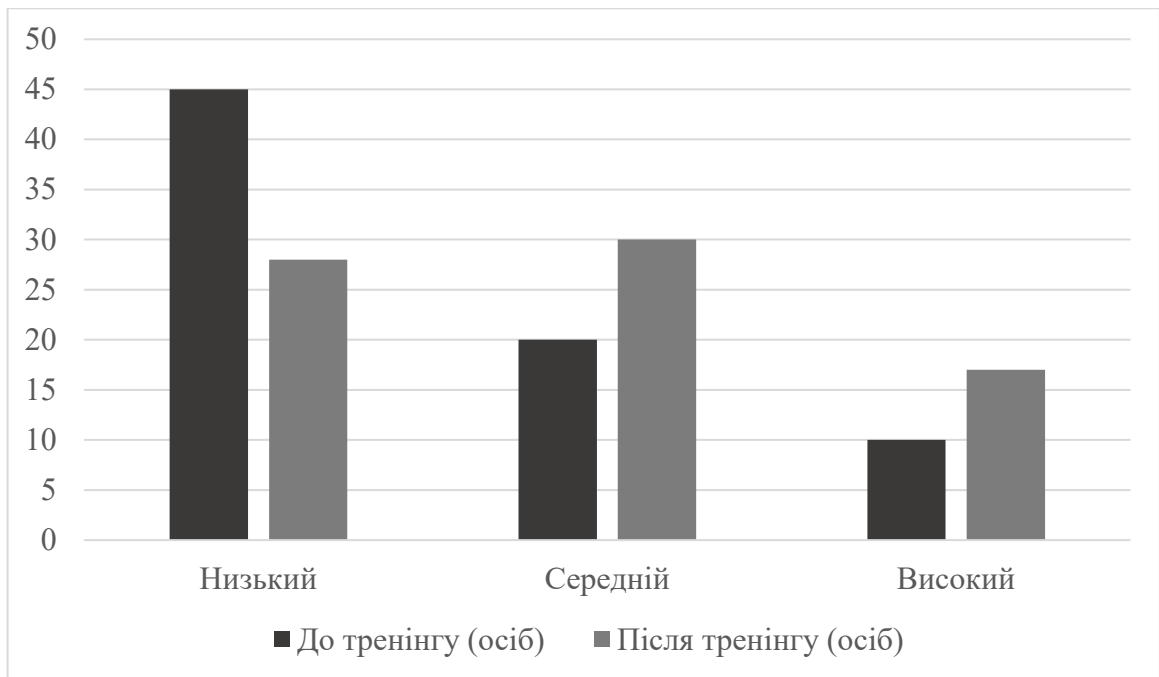


Рис. 3.2. Порівняльні результати первинного та повторного вимірювання за шкалою «Самопочуття» (n = 75)

Узагальнюючи повторне опитування, можна стверджувати, що тренінгова програма істотно покращила психофізіологічний стан військовослужбовців: зменшилися прояви виснаження, зросли рівні настрою, активності, працездатності та самовпевненості. Позитивна динаміка за всіма шкалами доводить, що впроваджена програма була ефективною, актуальною та адаптованою до потреб особового складу, який перебуває у зоні бойових дій.

Після завершення програми покращення психологічних станів військовослужбовців було проведено повторне опитування за методикою «Діагностика професійного вигорання» (МВІ). Метою повторного вимірювання було виявити, які саме зміни відбулися у рівнях емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень після проходження тренінгу, а також оцінити ефективність психокорекційних заходів. Отримані результати засвідчили позитивну динаміку за всіма трьома шкалами, що свідчить про зниження проявів професійного вигорання у військовослужбовців.

За шкалою «емоційне виснаження» кількість військовослужбовців із високим рівнем значно зменшилася порівняно з первинним опитуванням - з 16 (45,71 %) до 10 осіб (26,7 %). Це означає, що у більшості військових знизилася відчуття виснаженості, знесилення, хронічної втоми та емоційного перенавантаження. Одночасно зросла частка учасників із середнім рівнем емоційного виснаження - до 28 осіб (37,3 %), що вказує на перехід частини респондентів із «критичної» групи у більш стабільний емоційний стан.

Кількість військових із низьким рівнем емоційного виснаження збільшилася більш ніж удвічі - з 4 (11,43 %) до 17 осіб (22,7 %). Такі зміни свідчать, що тренінгова програма допомогла учасникам зменшити інтенсивність переживання втоми, відновити частину внутрішніх ресурсів і підвищити загальний рівень емоційної енергії.

Позитивні зміни були зафіксовані і за шкалою «деперсоналізація». Частка військовослужбовців із високим рівнем деперсоналізації зменшилася з 15 (42,86 %) до 9 осіб (24,0 %), що свідчить про зниження проявів емоційного відсторонення, цинізму та байдужості. Середній рівень деперсоналізації зафіксовано у 30 військових (40,0 %), а низький - у 18 осіб (24,0 %), що значно більше порівняно з первинними результатами (6 осіб). Таким чином, програма сприяла покращенню міжособистісної взаємодії, підвищенню емпатії та зменшенню емоційних бар'єрів, які розвиваються у відповідь на хронічний бойовий стрес.

Зміни за шкалою «редукція професійних досягнень» також свідчать про ефективність тренінгу. Кількість військовослужбовців із високим рівнем редукції (тобто зниженням відчуття компетентності та ефективності) зменшилася з 11 (31,43 %) до 6 осіб (16,0 %). Це означає, що більша частина учасників перестала відчувати професійну неспроможність та внутрішню демотивацію. Одночасно зросла частка військових із середнім рівнем редукції - до 34 осіб (45,3 %). Найбільш позитивною була динаміка збільшення кількості учасників із низьким рівнем редукції - з 8 (22,86 %) до 35 військовослужбовців (46,7 %). Такі результати свідчать про відновлення

професійної самооцінки, підвищення відчуття власної значущості, ефективності й компетентності, що є важливим чинником запобігання вигоранню (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Порівняльні результати рівнів професійного вигорання до і після тренінгу
(МВІ), n = 75

Шкала	Низький (до)	Низький (після)	Середній (до)	Середній (після)	Високий (до)	Високий (після)
Емоційне виснаження	4	17	15	28	16	10
Деперсоналізація	6	18	14	30	15	9
Редукція професійних досягнень	8	35	16	34	11	6

Узагальнення вторинного опитування за методикою МВІ дає підстави стверджувати, що тренінгова програма мала суттєвий позитивний вплив на психологічний стан військовослужбовців: рівень емоційного виснаження зменшився, прояви деперсоналізації послабилися, а показники професійної впевненості та продуктивності зросли. Це свідчить про ефективність програми як превентивного та корекційного засобу, що дозволяє знизити симптоми професійного вигорання та підвищити психологічну стійкість особового складу, який перебуває у зоні бойових дій.

Проведений комплексний аналіз результатів повторного опитування показав, що тренінгова програма мала виражений позитивний вплив на психологічний стан військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій. Зниження рівнів ситуативної та особистісної тривожності за методикою STAI підтвердило підвищення здатності військовослужбовців контролювати емоційні реакції, швидше відновлювати емоційну рівновагу та зменшувати внутрішню напругу у стресових умовах. Результати також засвідчили формування більш стійкої емоційно-психологічної позиції, зростання самоусвідомлення, впевненості у власних силах та здатності до довготривалої емоційної саморегуляції.

Повторне опитування за методикою О. М. Кокуна виявило значне покращення психофізіологічного стану учасників: зменшення показників психоемоційного та фізичного виснаження, підвищення рівнів самопочуття, активності, настрою та працездатності. Зросли також мотиваційні та вольові компоненти психологічного стану - зацікавленість участю у виконанні завдань, готовність діяти в бойових умовах та суб'єктивна впевненість у власних силах. Це свідчить про відновлення внутрішніх ресурсів, підвищення енергетичного потенціалу та покращення загальної адаптивності військовослужбовців.

Результати за методикою МВІ (К. Маслач, С. Джексон) продемонстрували суттєве зменшення проявів професійного вигорання. Учасники тренінгу відзначали зниження емоційного виснаження, зменшення проявів деперсоналізації та відновлення відчуття професійної компетентності. Значне зростання частки військовослужбовців із низьким рівнем редукції професійних досягнень вказує на відновлення мотивації, підвищення професійної самооцінки та зміцнення внутрішньої готовності ефективно виконувати службові завдання.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що впроваджена тренінгова програма виявилася ефективною, науково обґрунтованою та адаптованою до специфіки діяльності військовослужбовців у бойових умовах. Вона забезпечила комплексний вплив на емоційну, когнітивну, психофізіологічну та професійну сфери, сприяла зниженню психічного напруження, підвищенню стресостійкості та значному покращенню загального функціонального стану військовослужбовців. Отримані дані підтверджують доцільність подальшого застосування програми у системі психологічного забезпечення особового складу та її потенціал як ефективного інструмента профілактики та корекції бойового стресу й професійного вигорання.

Висновки до третього розділу

Проведена у межах дослідження психокорекційна програма, спрямована на покращення психологічних станів військовослужбовців у зоні бойових дій, продемонструвала високу ефективність та практичну результативність. Розроблений тренінг із шести послідовних занять забезпечив комплексний вплив на ключові компоненти психологічної стійкості військових: фізіологічну саморегуляцію, когнітивну стабілізацію, розвиток навичок взаємопідтримки та формування індивідуальних стратегій відновлення. Участь у тренінгу 75 військовослужбовців дала можливість оцінити реальні реакції та адаптивність методик у бойових умовах. Зворотний зв'язок учасників засвідчив, що найбільш ефективними виявилися дихальні техніки, вправи заземлення, короткі когнітивні формули самопідтримки та групові методи підвищення згуртованості.

Результати повторного опитування за методиками STAI, O. M. Кокуна та MBI підтвердили позитивну динаміку психологічного стану військовослужбовців після проходження програми. Було зафіксовано зниження реактивної та особистісної тривожності, покращення показників самопочуття, активності, настрою, працездатності, підвищення внутрішньої впевненості та мотивації. Водночас зменшилися прояви професійного вигорання: знизився рівень емоційного виснаження та деперсоналізації, а відчуття професійної ефективності суттєво зросло. Таким чином, тренінг забезпечив не лише короткострокове зниження стресу, а й формування більш стійких механізмів емоційної саморегуляції, що є критично важливим у бойових умовах. Узагальнюючи, можна стверджувати, що розроблена програма є дієвим інструментом психологічної підтримки військовослужбовців, сприяє підвищенню їхньої стресостійкості, зменшенню ризику психотравматизації та збереженню боєздатності підрозділів, що обґрунтовує її подальше практичне застосування та масштабування.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було комплексно проаналізовано теоретичні засади, емпіричні характеристики та практичні можливості психологічної підтримки військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій. Актуальність теми зумовлена високим рівнем бойового стресу, психоемоційного напруження та ризиком розвитку професійного вигорання серед військових, що безпосередньо впливає на їхню боєздатність, психологічну стійкість і загальне функціонування.

У першому розділі було розкрито сутність тренінгу в контексті психологічної практики та обґрунтовано його значення для роботи з військовими. Проаналізовано специфіку психологічного стану військовослужбовців у бойових умовах, серед яких провідними проявами є підвищена тривожність, емоційне виснаження, напруження, когнітивні порушення та зниження мотиваційних ресурсів. Визначено ключові принципи організації тренінгової роботи з військовими: структурованість, короткотривалість вправ, орієнтація на саморегуляцію, практичність та можливість використання технік у реальних бойових умовах. Ці теоретичні положення стали фундаментом для подальшого проектування тренінгової програми.

Другий розділ містив емпіричне дослідження психологічних станів 75 військовослужбовців, здійснене за допомогою стандартизованих методик (STAI, методика О. М. Кокуна, MBI). Первинна діагностика засвідчила високі показники тривожності, емоційного виснаження, знижену працездатність, ослаблену мотивацію та тенденції до професійного вигорання. Отримані результати підтвердили потребу у розробці спеціальної тренінгової програми, спрямованої на зменшення бойового стресу та відновлення психоемоційних ресурсів.

У третьому розділі було створено, представлено та апробовано тренінг покращення психологічних станів військовослужбовців. Програма включала

шість послідовних занять, спрямованих на усвідомлення стресових реакцій, зниження фізіологічної напруги, когнітивну стабілізацію, розвиток взаємопідтримки у підрозділі та формування індивідуальних стратегій відновлення. Аналіз ефективності програми показав суттєве покращення психологічного стану учасників: зменшення рівнів ситуативної та особистісної тривожності, покращення самопочуття, активності, настрою, працездатності, зростання впевненості у власних силах та мотивації. Одночасно спостерігалось значне зниження показників професійного вигорання - емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень.

Узагальнюючи результати теоретичної, емпіричної та практичної частин роботи, можна стверджувати, що розроблена тренінгова програма є ефективним засобом зниження бойового стресу та підтримки психологічного здоров'я військовослужбовців у зоні бойових дій. Вона формує необхідні навички саморегуляції, сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів, підвищує стійкість та працездатність військових і може бути рекомендована для широкого впровадження у систему психологічного забезпечення Збройних Сил України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва С. В., Гриценок І. А. Психолого-педагогічні тренінги у системі консультування з професійної кар'єри учнів професійно-технічних навчальних закладів: навчальний посібник. Житомир: «Полісся», 2019. 200 с.
2. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с.
3. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навчально-методичний посіб. Буков. держ. фінанс.-екон. ун-т. Вижниця: Черемош, 2015. 431 с.
4. Барна М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 12. С. 50–66.
5. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Негативні психічні стани та методи їх попередження. *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. С. 32-35.*
6. Вадзюк С. Н., Сас В. В. Стан депресії і тривоги у військових із різною стресостійкістю. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. Вип. 3. 2023. С. 46–55.
7. Венгер Г.С. Психологічний тренінг в роботі клінічного психолога. Навчальний посібник для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія спеціалізації «Клінічна та реабілітаційна психологія». Одеса: Університет Ушинського, 2025. 250 с.
8. Волков Д. С. Особливості психічного здоров'я учасників бойових дій ЗС України. *Current issues of science, prospects and challenges*. Volume 3. June 10, 2022. Sydney, Australia. P. 40-43.

9. Галусян Ю. М., Каравай А. В., Кочарян А. Б., Мельник Т. Д. Вчимося самостійності : навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво ФОП Москаленко О. М., 2011. 212 с.

10. Гачак-Величко Л.А., Кузик І. Б. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах їх військово-професійної діяльності. *Психологія особистості. Габітус*. Випуск 66. 2024. С. 143-148.

11. Євдокимова Н. О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 4 (41). С. 211-217.

12. Жигайло Н. І. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 9 (14) 2022. С. 565-574.

13. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

14. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 72-78.

15. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): навчальний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

16. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посіб. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. 78 с.

17. Козачук Є. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку якостей успішного переговорника. *Магістерський науковий вісник*. № 41. 2023. С. 71-74.

18. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

19. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.

20. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: монографія. Харків: НАНГУ, 2019. 194 с.

21. Курс "Психологічна підготовка та підтримка військовослужбовців" від військової школи "Борівітер". *ZMIN Foundation*. URL: <https://www.zmin.foundation/projects/kurs-psihiologichna-pidgotovka-ta-pidtrimka-viyskovosluzhbovciv-vid-viyskovoyi-shkoli-boriviter> (дата звернення: 29.11.2025).

22. Колодізев О. М. Формування компетентностей на основі тренінгів з навчальної дисципліни «Гроші та кредит» (для студентів напряму підготовки 6.030508 «Фінанси і кредит» (спеціалізація «Банківська справа»): навчально-практичний посібник. Харків : ВД «ІНЖЕК», 2013. 136 с.

23. Кузнецов М.А., Бабарикіна І.В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків: ХНПУ, 2012. 227 с.

24. Лефтеров В. О. Методологічні основи і принципи психологічного тренінгу. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2007. Вип.2. С. 49–59.

25. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: Монографія. Донецьк: ДЮІ, 2008. 240 с.

26. Максименко С.. Технологія тренінгу. Київ: Главник, 2005. 112 с.

27. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч. метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

28. Медвідь Є.С. Основи глибинної психології. Навчальний посібник. Ніжин. 2016. 203 с.

29. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ:МАУП, 2004. 192 с.

30. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М. Тренінгові технології у формуванні особистісної саморегуляції підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 2 2022. С. 160-165.

31. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Клочкова. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

32. Осьодло В. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.

33. Павелко І. І. Підготовка військовослужбовців до дій в екстремальних (бойових) умовах. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.170-173.

34. Платковська О. Негативні психоемоційні стани та їх корекція в персоналі правоохоронних органів. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: зб матеріалів Всеукр. науковопракт. конф., м. Харків, 2 квіт. 2021 р. Харків. ун-т внутр. справ, 2021. С. 214-215.

35. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький, 2004. 322 с.

36. Психологічна реабілітація військовослужбовців - Ресурсна психологія та психотерапія. *Ресурсна психологія та психотерапія*. URL: <https://arpp.com.ua/articles/psychological-rehabilitation-of-military-personnel/> (дата звернення: 02.12.2025).

37. Приходько І. І., Тімченко О.В. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень: монографія. Харків: НА НГУ, 2016. 130 с.

38. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України монографія / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора,

І. І. Приходько, Н. В. Юр'єва / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2019. 194 с.

39. Прокоф'єва О. О., Ковальова О.В., Варіна Г.Б. Психокорекція та основи психотерапії: підручник. Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2023. 474 с.

40. Рештакова Н. О. Тривога як одна з форм невротичних захворювань та методи її діагностики. *Медсестринство*. 2020. №1. С. 65-66.

41. Савченко Г. В. Навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу: «Професійно-психологічна підготовка суддів». Київ: ТОВ «Горизонт», 2016. 104 с.

42. Синишина В. М. Рекомендації військовослужбовцям та щодо подолання наслідків бойового стресу. Ужгород, 2016. 46 с.

43. Станішевська В. І. Основи психотренінгу : навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2023. 180 с.

44. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

45. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/training> (дата звернення: 30.07.2025).

46. Egan T. Training and Development: An Examination of Definitions and Dependent Variables. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED492440.pdf> (дата звернення: 31.07.2025).

47. Ford J. K. The application of cognitive constructs to the instructional systems model of training: implications for needs assessment, design and transfer. URL: https://www.researchgate.net/publication/313076364_The_application_of_cognitive_constructs_to_the_instructional_systems_model_of_training_implications_for_needs_assessment_design_and_transfer (дата звернення: 30.07.2025).

48. Sam M.S. Psychology Dictionary, 2013. URL: <https://psychologydictionary.org/training-2/> (дата звернення: 29.07.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Інструкція: Уважно прочитайте кожен з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Абсолютно, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О.М.

Кокуна

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Інструкція:

За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий.

найгірше _____ найкраще

САМОПОЧУТТЯ

найнижча _____ найвища

АКТИВНІСТЬ

найгірший _____ найкращий

НАСТРІЙ

найнижча _____ найвища

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

найнижча _____ найвища

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ДО УЧАСТІ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

найнижче _____ найвище

БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

найнижча _____ найвища

ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ

Додаток В

**Методика «Діагностики професійного «вигорання»» (К. Маслач,
С. Джексон)**

Інструкція: Будь ласка, дайте відповідь, як часто Ви відчуваєте почуття, перераховані в кожному з пунктів опитувальника. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.

	ніколи	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	кожен день
1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним .						
2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».						
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.						
4. Я добре розумію, що відчувають діти та колеги, та використовую це в інтересах справи.						
5. Я спілкуюся з дітьми, батьками, колегами цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.						
6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.						
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.						
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.						
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи дітей та колег.						
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.						
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.						
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.						
13. У мене все більше життєвих розчарувань.						
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.						
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими дітьми і колегами.						
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.						

17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з дітьми та колегами.						
18. Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру.						
19. Я багато встигаю зробити.						
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.						
21. Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.						
22. Іноді колеги перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.						

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

1. Підраховуються бали за трьома шкалами:
2. Емоційне виснаження: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.
3. Деперсоналізація: 5, 10, 11, 15, 22.
4. Редукція особистих досягнень: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Варіанти відповідей оцінюються наступним чином: «ніколи» - 0 балів; «дуже рідко» – 1 бал; «іноді» - 3 бали; «часто»- 4 бали; «дуже часто» - 5 балів; «кожен день» - 6 балів.

Рівні вигорання:

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38-32	31-0

Тренінг покращення психологічних станів військовослужбовців у зоні проведення бойових дій

Тривалість: 6 занять по 45–60 хвилин

Форма роботи: груповий тренінг

Мета: розвиток стресостійкості, формування навичок саморегуляції, відновлення ресурсу та емоційної рівноваги.

Завдання:

- зменшення фізіологічної та емоційної напруги;
- опанування технік швидкої стабілізації;
- розвиток когнітивної гнучкості;
- зміцнення взаємопідтримки у підрозділі;
- формування індивідуальної стратегії відновлення.

Заняття 1. Психоедукація та усвідомлення власних реакцій на стрес

Мета: ознайомити учасників з природою бойового стресу, допомогти усвідомити власні психологічні та фізичні реакції.

Вступний блок. Психолог створює безпечну атмосферу, пояснює правила конфіденційності та добровільності участі. Обговорюється поняття бойового стресу як нормальної реакції організму на загрозу.

Міні-лекція: Пояснення, чому нервова система реагує напругою, прискореним серцебиттям, дратівливістю, втомою, втратою концентрації. Показуються моделі «стрес–реакція–відновлення» та «тунельний ефект уваги» під час бою.

Вправа «Мій стрес-профіль».

Учасники визначають, як саме вони реагують на стрес:

- фізично (тремор, втома, біль),
- емоційно (агресія, тривога),
- когнітивно (плутанина думок),
- поведінково (замикання, гіперактивність).

Кожен коротко ділиться тим, що вважає найбільш значущим.

Вправа «Шкала напруги» (2 хвилини). Учасники оцінюють рівень власної напруги від 1 до 10 і позначають, де зараз знаходяться.

Заключний блок. Підведення підсумків, підкреслення, що стрес - нормальна реакція, якою можна навчитися керувати.

Заняття 2. Дихальні та тілесні техніки швидкої стабілізації

Мета: навчити військових знижувати рівень фізіологічної напруги у бойових умовах та після них.

Розминка «Сканування тіла».

Психолог проводить учасників через вправу усвідомлення м'язового напруження: від голови до стоп.

Вправа «Бойове дихання» (4×4).

Вдих – чотири секунди, затримка – чотири секунди, видих – чотири секунди, пауза – чотири секунди.

Пояснюється, що техніка знижує частоту серцевих скорочень і повертає контроль.

Вправа «Заземлення 5–4–3–2–1».

Учасники називають:

5 предметів, які бачать,

4 звуки, які чують,

3 речі, яких можуть торкнутися,

2 запахи,

1 смак або внутрішнє відчуття.

Вправа «Контроль м'язової напруги» (напруга–розслаблення).

Послідовно напружуються групи м'язів (кулаки, плечі, ноги), після чого різко розслабляються.

Відчуття тяжкості й тепла допомагає стабілізувати емоційний стан.

Заключний блок. Обговорення, які техніки учасникам підійшли найбільше, та як їх застосовувати у реальних бойових умовах.

Заняття 3. Когнітивна стабілізація та управління думками

Мета: навчити військових контролювати деструктивні переконання, які підвищують стрес та тривогу.

Міні-лекція «Як думки керують емоціями».

Психолог пояснює: емоції виникають внаслідок інтерпретації подій. Дві різні думки дають два різні стани.

Вправа «Автоматичні думки». Учасникам пропонують згадати ситуацію, яка викликала сильну реакцію. Вони записують, що саме подумали в той момент (наприклад: «Я не впораюсь», «Ми не встигнемо»).

Вправа «Заміна думки». Психолог допомагає замінити деструктивні думки на більш реалістичні:

«Я не впораюсь» - «Я роблю все можливе та опираюсь на навички».

«Все погано» - «Ситуація складна, але контрольована».

Вправа «Кишеня підтримки». Учасники формують короткі фрази-підтримки, які можуть промовляти собі під час небезпеки.

Заключний блок. Учасники обговорюють зміни у відчутті напруги після роботи з думками.

Заняття 4. Розвиток взаємопідтримки та згуртованості підрозділу

Мета: зміцнити довіру в групі, покращити комунікацію та зменшити почуття ізоляції.

Обговорення «Чому взаємодопомога рятує».

Психолог пояснює, що підтримка побратимів є ключовим фактором зниження ризику ПТСР.

Вправа «Сигнали перенавантаження». Учасники вчаться помічати у товаришів ознаки критичного виснаження: затримку реакцій, замикання, надмірну агресію, мовчазність.

Вправа «Фрази підтримки». Група практикує короткі фрази, що допомагають людині стабілізуватися: «Я поруч», «Дишимо разом», «Зараз зробимо паузу», «Все під контролем».

Вправа «Коло побратимства». Кожен учасник називає одну якість сусіда, яка допомагає підрозділу. Це підсилює відчуття значущості й довіри.

Заключний блок. Підкреслення, що згуртований колектив суттєво зменшує вплив бойового стресу.

Заняття 5. Формування індивідуальних планів відновлення

Мета: допомогти військовим визначити власні ресурси та методи відновлення.

Вправа «Мої ресурси». Учасники визначають, що саме допомагає їм відновлюватися: сон, короткі паузи, дихання, фізична активність, гумор, розмова з побратимами, спогади про сім'ю.

Вправа «Тригери виснаження». Кожен визначає, які фактори швидше за все виснажують його психіку: шум, монотонність, страх, відповідальність, нестача інформації тощо.

Вправа «Мій план дій». Кожен складає короткий індивідуальний протокол:

- як я розумію, що втома критична;
- які техніки використовую першими;
- до кого звертаюся у підрозділі;
- як відновлююся після бою.

Заключний блок.

Учасники діляться частинами своїх планів, якщо бажають.

Заняття 6. Заключне. Інтеграція навичок і відновлення бойової стійкості

Мета: закріпити набуті навички, підвищити впевненість і готовність до подальших викликів.

Підсумкова вправа «Три мої інструменти». Кожен називає три навички, які він точно буде використовувати у бойових умовах.

Вправа «Короткий протокол відновлення 60 секунд». Учасники відпрацьовують швидкий алгоритм стабілізації: дихання - заземлення - фокус на цілі - внутрішня фраза підтримки.

Обговорення змін. Психолог пропонує згадати перше заняття і порівняти рівень напруги та відчуття контролю зараз.

Закриття тренінгу.

Кожен отримує пам'ятку з техніками стабілізації та планом дій. Психолог підкреслює важливість застосування навичок щоденно, навіть у коротких формах.

Очікувані результати програми:

- Зниження рівня психоемоційної напруги.
- Підвищення стресостійкості та здатності відновлюватися.
- Покращення концентрації, уваги та бойової працездатності.
- Зміцнення згуртованості та взаємопідтримки в підрозділі.
- Зменшення ризику ПТСР та емоційного вигорання.
- Формування стійких навичок саморегуляції та контролю психофізіологічних реакцій.