

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У
ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ**

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-24
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Топчай Лілії Олексіївни

Керівник: канд. псих. наук,
доцент кафедри практичної психології
Шаповал Іванна Миколаївна

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Топчай Лілія Олексіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не давала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Підпис _____



ЗМІСТ

ВСТУП.....	стор 4
Розділ 1. Теоретичні засади проблеми психологічного супроводу військовослужбовців	
1.1. Психологічний супровід: сутність поняття.....	8
1.2. Психологічний портрет військовослужбовця.....	12
1.3. Психологічний погляд на особливості військової підготовки військовослужбовців до участі в бойових діях	17
<i>Висновки до розділу 1.....</i>	23
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях	
2.1. Опис вибірки дослідження	25
2.2. Аналіз результатів дослідження	29
<i>Висновки до розділу 2</i>	37
Розділ 3. Шляхи підвищення ефективності психологічного супроводу військовослужбовців в процесі підготовки їх до участі в бойових діях	
3.1. Розробка програми психологічного супроводу військових в процесі підготовки їх до участі в бойових діях	38
3.2. Методичні рекомендації інструкторам з підготовки військових до участі в бойових діях.....	41
<i>Висновки до розділу 3.....</i>	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вже понад десять років в Україні йде війна, гостра фаза якої розпочалася у лютому 2022 року. Увесь цей час в органах державної влади, на регіональному та місцевому рівнях відбувалися трансформаційні процеси, спрямовані на удосконалення бойової та оборонної здатності держави. Щось вдавалося краще, щось – гірше, проте варто наголосити на тому, що за означений період всі змогли відчуті посилення згуртованості громад, розвиток національно-патріотичного руху, зокрема за участі соціально активної молоді.

Не менш важливою є розбудова системи військових навчальних закладів, навчальних центрів та інших установ, де здійснюється комплексна професійна підготовка військовослужбовців до виконання завдань, зокрема й участі в бойових діях. Така підготовка відбувається на різних рівнях – тактичному, оперативному та стратегічному. Тактичний рівень – це основа військової освіти, де вивчаються тактичні прийоми та методи ведення бойових дій, включаючи планування і виконання бойових операцій на місцях. Тактична підготовка особливо важлива для молодших офіцерів, які безпосередньо керують підлеглими у бойових підрозділах. На оперативному рівні здійснюється підготовка офіцерів для керування великими військовими з'єднаннями на рівні бригад та дивізій. Основна увага приділяється оперативному плануванню та координації дій підрозділів, що діють на великих театрах воєнних дій. Безпосередньо стратегічний рівень військової освіти призначений для старших офіцерів, які займаються стратегічним плануванням і управлінням збройними силами на рівні держави. Офіцери стратегічного рівня повинні мати глибокі знання у галузі національної безпеки, міжнародних відносин, а також вміти розробляти довгострокові стратегії для забезпечення оборони країни [27].

Підготовка військовослужбовців до участі в бойових діях – це складний і багатогранний процес, що вимагає не лише фізичної та тактичної підготовки,

а й ґрунтовної психологічної стійкості. Саме психологічний супровід відіграє критично важливу роль у формуванні цієї стійкості, допомагаючи військовослужбовцям впоратися з надзвичайними стресами та викликами, які несе війна.

На теоретичному рівні особливості військової підготовки досліджують А. Бугайов, Г. Іванець, О. Ігнат'єв, І. Толкунов, В. Шоботов та інші.

Практичні аспекти підготовки військовослужбовців є предметом дослідження О. Іванова, І. Козлова, І. Петренко, Ю. Грека, О. Семененко, М. Ярмольчик та інші.

Психологічні особливості військової підготовки в науковій площині активно розробляють О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Клименко, В. Молотай, М. Кришталь, С. Миронець, О. Поканевич та інші.

Психологічний супровід військовослужбовців досліджують А. Беспалько, В. Алещенко, О. Кокун, Г. Ложкінта, В. Бараннік, А. Агаєв, В. Стасюк, В. Осьодло, С. Грилюк, О. Сафін та інші.

В. Осьодло, С. Грилюк під психологічним супроводом розуміють комплекс специфічних заходів, що спрямовані на підтримку бойової активності військовослужбовців на високому рівні; усунення негативного впливу чинників стресогенної обстановки; запобігання виникненню і розвитку негативних групових та індивідуальних психічних явищ [43].

Тож, правомірно стверджувати, що до проблеми психологічного супроводу військових звернена увага як науковців, так і практиків, які щоденно виконують важливу роботу з якісної підготовки військових до виконання професійних обов'язків. Особливої актуальності набуває психологічний супровід при підготовці військовослужбовців до участі в бойових діях.

Бойові дії – це екстремальне випробування для людської психіки. Військовослужбовці стикаються з небезпекою для життя, втратами, моральними дилемами та постійним емоційним напруженням. Без належної психологічної підготовки ці фактори можуть призвести до зниження бойової

ефективності, зокрема таких проявів як страх, паніка, дезорієнтація військового в критичний момент. В умовах підвищеної тривожності неминучими є психологічні травми (посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожні розлади тощо).

Саме тому психологічний супровід має бути невід'ємною частиною кожної програми військової підготовки.

Мета дослідження: дослідити особливості психологічного супроводу військовослужбовців та на основі теоретичного аналізу розробити програму підготовки їх до участі в бойових діях.

Для досягнення мети необхідно розв'язати такі **завдання:**

- 1) дослідити поняття та особливості психологічного супроводу військовослужбовців;
- 2) проаналізувати результати емпіричного дослідження для оцінки психоемоційного стану військовослужбовців в процесі підготовки їх до участі в бойових діях;
- 3) розробити програму психологічного супроводу військовослужбовців в процесі підготовки їх до участі в бойових діях;
- 4) надати методичні рекомендації інструкторам щодо організації психологічного супроводу військовослужбовців в процесі підготовки їх до участі в бойових діях.

Об'єкт дослідження: особистість військовослужбовця в умовах підготовки до участі в бойових діях.

Предмет дослідження: психологічний супровід військовослужбовців в умовах підготовки до участі в бойових діях.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- особливості військово-педагогічного процесу в умовах воєнного стану (О. Красницька, В. Осьодло, В. Телелим, Н. Замотаєва, А. Вітченко, Ю. Добровольський, С. Салкуцан та інші);
- загальнотеоретичні принципи психологічної підготовки військовослужбовців (В. Вареник, І. Горелов, М. Корольчук,

С. Миронець, О. Тімченко, М. Кришталь, В. Молотай, І. Окуленко, О. Поканевич та інші);

- дослідження особливостей психологічного супроводу військовослужбовців (Н. Агаєв, Т. Белікова, Л. Джигун, В. Мороз, О. Кокун, Л. Ганчак-Величко, І. Пішко, В. Костян, О. Тімченко та інші).

Методи і методики дослідження:

Розв'язання поставлених завдань здійснювалося шляхом використання загальнонаукових методів та методів психолого-педагогічного дослідження. Були зокрема використані:

- *теоретичні* – аналіз та систематизація наукової літератури з визначеної проблематики;
- *емпіричні* – опитування, анкетування, тестування;
- *методи математичної статистики*.

База емпіричного дослідження: навчальний центр для підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації особового складу для військових частин та підрозділів десантно-штурмових військ Збройних Сил України.

Практична цінність дослідження полягає в тому, що результати проведеної роботи можуть бути використані інструкторами, керівним складом військовослужбовців, які відповідальні за організацію та здійснення психологічного супроводу особового складу в процесі підготовки їх до участі в бойових діях. Основні результати дослідження оформлено в методичні рекомендації.

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що містить 63 найменування. Загальний обсяг роботи становить 56 сторінок, з них 50 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічний супровід: сутність поняття

У сучасних умовах, які обумовлені воєнним станом в Україні, важливим завданням органів державної влади є втримання державного устрою, зміцнення обороноздатності та посилення згуртованості громад. Це, на наше глибоке переконання, є тими трьома векторами розвитку, завдяки яким ми все ще залишаємося суверенною та незалежною державною зі своєю мовою, історією та традиціями.

Вирішення визначених вище завдань неможливе без супроводу, зокрема психологічного, адже виконавцями усіх завдань є люди – живі організми, на яких постійно здійснюється вплив (зовнішній або внутрішній). Тож, питання психологічного супроводу в останній час стало чи не найактуальнішою темою як наукових досліджень, так і практичних розвідок фахівців, зокрема психологів, фахівців з соціальної роботи, педагогів тощо. Проте, варто розуміти, що супровід – дефініція поширена, використовується у різних галузях та сферах. Відповідно, і позначати вона може дещо різне. Тож, для більш глибокого розуміння сутності поняття «супровід» проаналізуємо це поняття під різними кутами, зокрема в різних галузях – психологічній, соціальній, освітній, політичній.

Різниця акцентів в тлумаченні полягає в наступному:

- у психологічній галузі – це професійна система практик психолога;
- у соціальній сфері – нормативно визначена послуга з чітким переліком інтервенцій;
- в освітній – педагогічна технологія/метод, що підтримує автономію здобувача;

- у політичній – комунікаційно-аналітична рамка підтримки політик і рішень.

Таблиця 1.1.

Порівняльний аналіз дефініції «супровід»

Галузь	Як тлумачать «супровід»	Ключові компоненти	Автор(и)
Психологічна	Психологічний супровід – система професійної діяльності психолога, спрямована на створення соціально-психологічних умов для успішного навчання й розвитку особистості.	Діагностика, консультування, профілактика, корекція/розвиток, моніторинг динаміки, робота з громадою	В.Панок Т. Дуткевич О. Савицька
Соціальна	Соціальний супровід – форма соціальної підтримки, що передбачає надання комплексу соціальних послуг конкретній особі/сім'ї з метою подолання життєвих труднощів і мінімізації їх наслідків.	Інформаційні, психологічні, соціально-педагогічні послуги; консультування; реабілітація; робота за принципами індивідуальності, комплексності, добровільності.	І.Астремська О. Антонова Н. Горішна Г. Слосанська
Освітня (педагогічна)	Педагогічний/освітній супровід – метод створення умов, за яких суб'єкт розвитку сам приймає оптимальні рішення у ситуаціях життєвого/освітнього вибору; акцент на партнерстві, автономії та відповідальності здобувача	Єдність етапів: діагностика → інформаційне забезпечення → консультація/планування → первинна допомога у реалізації; фасилітація взаємодії «вчитель–учень–батьки».	В. В. Ягупов Л. Карамушка О. Винославська
Політична	Комунікативний супровід публічної політики – складник стратегічних урядових комунікацій, що забезпечує пояснення політик, взаємодію з громадянами та зворотний зв'язок	Планування меседжів і каналів, інформаційні кампанії, моніторинг громадської думки/медіа, підготовка аналітики й рекомендацій для рішень.	Т. Андрійчук Н. Кічера О. Руденко В. Ребкало

--	--	--	--

У всіх галузях «супровід» – це організована системна діяльність, що не «робить замість», а створює умови для самостійного й відповідального вибору/подолання труднощів суб'єктом. Це протиставляє супровід суто контролю чи разовій допомозі.

Таким чином бачимо, що «супровід» в українських наукових дослідженнях інтерпретується багатовимірно: у психології – як система допомоги особистості, у соціальній сфері – як технологія підтримки сімей та груп, в освіті – як педагогічна стратегія розвитку, а в політиці – як інформаційно-комунікативний інструмент підтримки реформ і рішень.

Психологічний супровід – це не просто консультація або одноразова допомога. Це тривалий процес підтримки людини психологом або іншими фахівцями, який спрямований на те, щоб допомогти людині адаптуватися, подолати труднощі, знайти внутрішні ресурси, зробити важливі вибори, зберегти рівновагу в складних життєвих обставинах. Це можна порівняти з тим, як поруч іде досвідчений провідник у горах – він не несе людину на собі, але підтримує, коли складно, вказує шлях, допомагає не впасти, якщо слизько.

У випадку військовослужбовців, потреба у супроводі є надзвичайно актуальною з кількох причин. Коротко обґрунтуємо кожен з них.

Перш за все, це *психологічна травма*. Участь у бойових діях часто призводить до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресій, тривожних станів, агресії або апатії. Без належної допомоги ці стани можуть тривати роками, впливати на стосунки, працездатність і навіть призводити до самогубств.

По-друге, *проблеми з адаптацією після повернення*. Військові після служби потрапляють у мирне життя, яке здається їм «чужим» або байдужим. Їм важко знову знайти своє місце в суспільстві, в родині, серед людей, які не пережили того ж самого.

По-третє, *мовчазний біль*. Чоловіки (а часто й жінки) в уніформі не завжди говорять про свої переживання. Вони звикли тримати все в собі. А

психологічний супровід допомагає безпечним і професійним способом прожити свої емоції, не руйнуючи себе та інших.

По-четверте, *підтримка не лише особистості, а й системи*. Супровід важливий також для командирів, родин військових, для створення здорової атмосфери в колективах. Це профілактика внутрішніх конфліктів, адикцій, вигоряння, розпаду сімей.

Нарешті наше військове керівництво збагнуло, що психологічний супровід військових – це не розкіш, а необхідність. Це не лише про «поговорити». Це про те, щоб врятувати людське життя, гідність, стосунки, віру в себе та всесвіт. У цьому процесі фахівець не лікує зверху – він іде поруч, допомагає й підтримує тоді, коли людина не може пройти шлях сама.

Психологічний супровід – це інтегративна галузь психологічної науки, яка поєднує методи консультаційної, педагогічної та соціальної практики. Особливо актуальним стає поняття супроводу в умовах воєнного та післявоєнного стану, коли зростає потреба у комплексній підтримці індивідів і спільнот.

Наведемо декілька цитат з наукових доробків вчених, які активно розробляють проблему психологічного супроводу.

На думку І. Періг, психологічний супровід – це «комплекс заходів, спрямованих на діагностику і профілактику можливих соціальних та психологічних проблем, а також на надання психологічної підтримки, що створює сприятливі умови для особистісного розвитку, адаптації до навчального середовища та гармонізації взаємин у соціальному оточенні» [36, с. 75].

Т. Дуткевич і О. Савицька, досліджуючи психологічний супровід в умовах освітнього середовища зауважують, що «соціально-психологічна служба університету здійснює психологічний супровід професійної діяльності викладача, надаючи психологічну допомогу всім учасникам навчально-виховного процесу, впроваджуючи накопичену науково-практичну інформацію, систематизуючи й поширюючи психологічні знання» [16, с.384].

Таким чином, зміст поняття «супровід» в українських наукових дослідженнях постає як багатовимірною організована діяльність, що не підмінює дії суб'єкта, а створює умови для його розвитку, адаптації та подолання труднощів. У психології він розглядається як системна підтримка особистості, в соціальній сфері – як технологія допомоги сім'ям і групам, в освіті – як педагогічна стратегія, а в політиці – як інструмент комунікації та підтримки реформ.

Особливої значущості набуває психологічний супровід військовослужбовців, оскільки сприяє подоланню наслідків травматичного досвіду, полегшує процес адаптації до мирного життя, допомагає проживати невисловлені емоції та підтримує не лише індивіда, а й соціальне оточення.

Отже, супровід слід трактувати як інтегративну практику, що поєднує психологічні, педагогічні та соціальні підходи й у воєнних та післявоєнних умовах стає важливим чинником збереження психічного здоров'я та соціальної стабільності.

1.2. Психологічний портрет військовослужбовця

Військовослужбовець як суб'єкт професійної діяльності формується в умовах, що потребують високого рівня фізичної витривалості, психологічної стійкості та соціальної адаптивності. Психологічний портрет цієї категорії населення включає низку характерних рис, що визначають особливості їхнього світосприйняття, поведінки та взаємодії з оточенням.

До базових характеристик військовослужбовців належать дисциплінованість, здатність діяти за чіткими інструкціями, висока мотивація до виконання службового обов'язку, відповідальність та готовність до самопожертви. Водночас значне місце посідають витривалість, здатність до контролю емоцій, швидке прийняття рішень у стресових умовах.

Військові вирізняються підвищеним рівнем стресостійкості та толерантністю до невизначеності. Однак участь у бойових діях часто

супроводжується накопиченням травматичного досвіду, що може проявлятися у вигляді посттравматичних симптомів: гіпернастороженість, нічні кошмари, тривожність, агресивність або відчуження. Таким чином, психологічний портрет поєднує в собі як сильні риси, так і вразливості, які потребують цілеспрямованого супроводу.

Ціннісні орієнтації військовослужбовців тяжіють до патріотизму, почуття обов'язку, колективізму та солідарності. Водночас особистісні потреби (родина, самореалізація, безпека) часто відсуваються на другий план. У результаті після повернення з фронту нерідко виникає внутрішній конфлікт між військовою ідентичністю та потребою інтегруватися в мирне життя.

Військовослужбовці відзначаються високою згуртованістю у групі, довірою до «бойових побратимів», але можуть мати труднощі у спілкуванні з цивільним населенням. Для них характерним є схильність до мовчазності щодо власних переживань, стриманість у вираженні емоцій, а також потреба у визнанні й підтримці з боку суспільства.

Психологічний портрет військовослужбовця – це комплекс поєднання сили й вразливості, де провідними рисами виступають дисципліна, стресостійкість, патріотизм і згуртованість, а водночас існує ризик психологічних травм і проблем із адаптацією. Розуміння цих особливостей є необхідною умовою для організації ефективного психологічного супроводу та соціальної інтеграції військових у суспільство.

У методичному посібнику «Психологічне вивчення особового складу Збройних сил України» знаходимо таке: «Психологічний портрет військовослужбовця формується як результат взаємодії особистісних характеристик, бойового досвіду та умов військової служби. За результатами клініко-психологічного дослідження учасників АТО, психологічний портрет військового характеризується гармонійною реконструкцією між свідомими й несвідомими психологічними установками, а також зміною суб'єктивної ієрархії цінностей» [22].

Методика психологічного вивчення особового складу ЗСУ передбачає врахування таких аспектів, як перенесені травми, проблеми зі сном чи настроєм, сімейні та фінансові труднощі, а також ставлення до військової служби – на підставі яких розробляються індивідуальні рекомендації психологам і командирам [22]. Це дозволяє створити глибоке уявлення про внутрішній стан військового й адресно спланувати супровід або корекційну роботу.

Спробуємо визначити, як змінювалися погляди науковців на проблему психологічного портрету військовослужбовця у різні періоди – довоєнний та воєнний.

Т. Опалюк, аналізуючи емоційно-вольову сферу підготовки військовослужбовців у довоєнний період зазначає, що контроль емоцій та витримка були ключовими вимогами до військовослужбовця у мирний час [30].

І. Миргородська, досліджуючи таку ж проблему після початку повномасштабного вторгнення окупантів, зазначає, що бойовий досвід посилює стресостійкість, але водночас призводить до ПТСР, тривожності та емоційного виснаження [26].

У мирний час відносини у військових колективах мали чітку субординацію й регламентованість – саме такої думки В. Ісаченко [21]. «У воєнних умовах виникає феномен побратимства та надзвичайна згуртованість, яка нерідко контрастує з труднощами адаптації у цивільному середовищі» - цитата О. Байдарової [4].

За ствердженням О. Бакуліної, найчастіше спостерігалось професійне вигорання та проблеми адаптації військовослужбовців після контрактної служби [5]. Досліджуючи проблему професійного вигорання військових в умовах воєнного стану Т. Спіріна визначає, що бойові дії провокують психотравми, відчуття провини за те, що вижив, депресії та соціальну ізоляцію [49].

Нижче, в таблиці 1.2. ми намагалися унаочнити особливості психологічного стану військовослужбовців в довоєнний та воєнний період за визначеними критеріями.

Таблиця 1.2.

Психологічний портрет військовослужбовця: довоєнний та воєнний стан

<i>Критерій</i>	<i>Довоєнний стан</i>	<i>Воєнний стан</i>
Особистісні риси	Дисциплінованість, витривалість, відповідальність, орієнтація на виконання наказів	Підвищена відповідальність за життя побратимів, готовність до ризику, загартованість у боях, але зростає емоційне виснаження
Ціннісні орієнтації	Професійна самореалізація, кар'єра, стабільність, соціальні гарантії	Патріотизм, захист держави, збереження життя побратимів, пріоритет колективних цінностей над особистими
Емоційно-вольова сфера	Контроль емоцій у стандартних умовах служби, стійкість у навчальних стресових ситуаціях	Витривалість у бойових діях, водночас – ризик ПТСР, депресій, тривожності, «звикання до небезпеки»
Соціально-психологічні особливості	Субординація, формальні службові відносини, командна взаємодія	Сильна згуртованість підрозділів, «побратимство», довіра у бойових умовах, але труднощі адаптації в цивільному житті
Ризики та вразливості	Професійне вигорання, стрес через навчання, проблеми адаптації після контракту	Бойові психотравми, втрати, агресивність або апатія, соціальна ізоляція

Якщо у довоєнний час портрет військового мав більш «стандартний» вигляд професіонала з високою дисципліною, то у воєнний період він стає багатшаровим – поєднує надзвичайну силу та мотивацію з новими психологічними викликами, що потребують системного супроводу та своєчасної реабілітації. Психологічний портрет військовослужбовця у воєнний час зазнав трансформації від образу дисциплінованого професіонала до багатовимірного профілю, що поєднує високу мотивацію й згуртованість із ризиками психотравм, які вимагають системної реабілітації та психологічного супроводу.

Таким чином, ці джерела охоплюють обидва зрізи – довоєнний стан (О. Бакуліна, В. Ісаченко, Т. Опалюк) і воєнний досвід (О. Байдарова,

І. Миргородська, Т. Спіріна), що дозволяє простежити еволюцію психологічного портрета військовослужбовця.

Психологічна готовність до військової служби є одним із ключових чинників ефективності виконання завдань та збереження психічного здоров'я військовослужбовця. У мирний час вона пов'язується із мотиваційною спрямованістю, сформованістю волевих якостей, дисциплінованістю та стресостійкістю. В умовах війни психологічна готовність набуває особливого значення, адже військові стикаються з постійною загрозою життю, необхідністю швидко ухвалювати рішення, переборювати страх і втому, а також нести відповідальність не лише за себе, а й за побратимів. Недостатній рівень психологічної готовності може призвести до дезадаптації, зниження бойової ефективності та розвитку психотравм.

Складність полягає в тому, що сучасна війна в Україні характеризується надзвичайною інтенсивністю, багатофакторністю загроз та тривалим навантаженням на психіку. У таких умовах готовність до служби – це не лише здатність діяти за наказом, але й уміння адаптуватися до мінливих обставин, управляти власними емоціями, підтримувати моральний дух, зберігати емпатію та людяність. Психологічний портрет військовослужбовця формується на перетині особистісних рис (рішучість, мужність, відповідальність), навичок саморегуляції та соціальної підтримки з боку підрозділу і суспільства.

Таким чином, проблема психологічної готовності до військової служби полягає в необхідності поєднання індивідуальної стійкості й колективної згуртованості. Вона потребує системної підготовки ще на етапі навчання, психологічного супроводу під час бойових дій і реабілітації після них. Це дозволяє мінімізувати ризики деструктивних наслідків війни для психічного здоров'я військовослужбовців і забезпечити їх здатність виконувати професійний обов'язок у найскладніших умовах.

1.3. Психологічний погляд на особливості військової підготовки військовослужбовців до участі в бойових діях

Підготовка військовослужбовців є комплексним і багаторівневим процесом, що починається з базового відбору та первинної військової підготовки. На початковому етапі увага зосереджується на формуванні дисципліни, оволодінні основами військової справи, вивченні статутів, правил поведінки та етичних норм. Особливу роль відіграє фізична підготовка, адже витривалість, сила та координація рухів створюють базис для подальшої діяльності. Водночас важливою складовою виступає і теоретичне навчання, що включає знання про зброю, тактику, правила безпеки та організацію військової служби.

На наступних етапах відбувається спеціалізована бойова підготовка, спрямована на відпрацювання конкретних навичок, необхідних для виконання завдань у зоні бойових дій. Вона охоплює навчання тактичним діям у складі підрозділу, оволодіння сучасними видами озброєння, відпрацювання навичок ведення вогню, орієнтування на місцевості, організації оборони й наступу. Специфічними рисами цієї підготовки є інтенсивність тренувань, максимальне наближення умов до реальних бойових ситуацій, моделювання загроз і відпрацювання швидких реакцій на них. Значну увагу приділяють навчанню взаємодії між військовослужбовцями, адже злагодженість підрозділу часто є вирішальним фактором успіху.

Окремий і надзвичайно важливий компонент підготовки – психологічна готовність до виконання бойових завдань. Вона включає розвиток стресостійкості, уміння контролювати емоції, подолання страху та мобілізацію внутрішніх ресурсів у критичних ситуаціях. Психологічна підготовка передбачає навчання методам саморегуляції, формування позитивної мотивації, виховання колективної згуртованості й довіри у підрозділі. В умовах війни особливе значення має моделювання бойових стрес-факторів, що допомагає військовослужбовцю адаптуватися до

майбутніх випробувань. Завдяки цьому зменшується ризик бойових психологічних травм, підвищується ефективність виконання завдань та зберігається психічне здоров'я військових у довгостроковій перспективі.

Останні наукові дослідження підтверджують, що цілеспрямована психологічна підготовка підвищує боєздатність і зменшує ризики психотравм, але ефекти залежать від змісту, тривалості та якості впровадження програм. Класичні дослідження [54] показали зниження симптомів ПТСР, депресії та проблем зі сном у військових із високою бойовою експозицією порівняно зі стандартною «стрес-освітою», що заклало основу доказовості для ранніх інтервенцій. Новіші огляди висвітлюють гетерогенність підходів і міру ефективності, але загалом підтримують доцільність програм, спрямованих на розвиток стресостійкості та готовності до бойового стресу.

Серед напрямів із найбільш переконливою базою – тренування уваги й майндфулнес (MT): огляд А. Джхи [55] узагальнює дані про захист і зміцнення функцій уваги у військових, що пов'язано з кращою когнітивною працездатністю в умовах бойових навантажень. Паралельно армійські аналітичні огляди (RAND/US Army) відзначають потенціал майндфулнес-програм для показників виконання завдань і резильєнс-компетентностей, хоча наголошують на потребі стандартизованих метрик ефективності.

У полі зору також підходи, що розвивають психологічну гнучкість та навички саморегуляції: протоколи на основі АСТ (Acceptance and Commitment Training) у військових популяціях спрямовані на профілактику психічних симптомів за короткі терміни навчання. Дослідження вподобань самих військових показують, що прийнятність і адаптація змісту під обмеження служби (час, сценарії, польові умови) суттєво підвищують дієвість тренінгів; у відповідь міжнародні структури, як-от НАТО, пропонують референс-курикулами резильєнс-підготовки для уніфікації стандартів і інтеграції когнітивної, емоційної та соціальної складових [57].

Тенденцією останніх років є персоналізація підготовки: предиктивні моделі на основі комбінованих біо- та психомаркерів дають змогу виявляти

групи підвищеного ризику ще до відправки й таргетувати ресурси (напр., інтенсивніші модулі саморегуляції, коучинг лідерів, підтримка згуртованості підрозділу). Це підсилює профілактичний ефект програм і раціоналізує їхній обсяг у війська.

Таблиця 1.3.

Підходи до психологічної підготовки військових

Підхід	Ключові характеристики	Основні цілі	Переваги	Обмеження
Battlemind Training (США)	Когнітивно-біхевіоральний підхід; післябойові дебрифінги; акцент на рефлексії бойового досвіду	Зниження симптомів ПТСР, депресії, проблем зі сном; адаптація до цивільного життя	Доказова база; практичне застосування на великій вибірці військових	Потребує кваліфікованих фасилітаторів; менша ефективність при високому рівні травматизації
Mindfulness Training (MT)	Тренування уважності, концентрації, емоційної регуляції; інтеграція коротких практик у військову рутину	Збереження когнітивних ресурсів, підвищення стресостійкості та резильєнсу	Гнучкість методик; позитивні результати для уваги та працездатності	Потребує систематичності; частина військових скептично ставиться до «медитативних» практик
Acceptance and Commitment Training (ACT)	Розвиток психологічної гнучкості; робота з цінностями; техніки прийняття	Профілактика психотравм; формування здатності діяти попри стрес і страх	Швидкі результати; добре підходить у груповому форматі	Вимагає адаптації під військові умови; поки що менше досліджень у порівнянні з MT
NATO Resilience Model	Комплексний підхід: когнітивний, емоційний, соціальний та морально-ціннісний виміри	Формування цілісної готовності до служби; підвищення згуртованості підрозділів	Універсальні курикулуми; уніфікація стандартів між країнами	Висока потреба в ресурсах; складно впровадити повною мірою в умовах активних бойових дій

Останні наукові дослідження в Україні свідчать про зростання уваги до проблеми психологічної підготовки військовослужбовців як ключового чинника їхньої боєздатності. Значний внесок у цю сферу зробив І. Приходько [40] та його колеги, які запропонували модель психологічної готовності військовослужбовців до ризику під час бойового розгортання. У

структурі моделі виокремлено мотиваційно-вольовий, когнітивний, морально-ціннісний та міжособистісний компоненти, що дозволяє більш комплексно оцінювати готовність військових до служби. Це дослідження має практичне значення, оскільки пропонує інструменти для діагностики та розвитку психологічної стійкості у бойових умовах.

Паралельно з цим, О. Гуковський [13] розробив інтервенцію *Combat Path Debriefing*, адаптовану до українського культурного та військового контексту. Її головна мета полягає у зменшенні наслідків бойового стресу, підвищенні стійкості та підтримці психічного здоров'я військовослужбовців після повернення із зони бойових дій. Дослідження цього підходу демонструє актуальність впровадження програм післябойової психологічної підтримки, які орієнтовані не лише на індивідуальні, а й на колективні ресурси згуртованості.

У роботах Я. Пилипчука [37] зосереджено увагу на організаційно-методичних аспектах психологічної підготовки до бойових дій. Автор аналізує реакції військових на бойовий стрес, полон, а також підкреслює значення таких методів, як деф'юзінг, дебрифінг і декомпресія. Важливою є й ідея про ключову роль командира та військового психолога у процесі підготовки особового складу. Ці напрацювання сприяють створенню системної бази для формування стійкості та бойової готовності військових у реальних умовах війни.

Вагомим внеском є також навчально-методичні матеріали, підготовлені Науково-дослідним центром гуманітарної підготовки ЗСУ [31], у яких узагальнено досвід організації психологічної підготовки на різних етапах служби.

Дослідження К. Задорожнього [17] окреслюють роль особистісних характеристик та «Я-концепції» у процесі становлення військового, підкреслюючи значення розвитку внутрішніх психологічних ресурсів. У комплексі ці розвідки формують сучасну українську наукову школу, що

поєднує теоретичні моделі та практичні методики психологічної підтримки військовослужбовців.

Особливості психологічної підготовки військовослужбовців у період війни визначаються передусім умовами реальних бойових дій, що суттєво відрізняються від довоєнної теорії чи мирного навчання. Якщо раніше акцент робився на загальній стресостійкості, дисципліні, умінні працювати у складі підрозділу та моделюванні бойових ситуацій у навчальних умовах, то тепер підготовка значною мірою базується на досвіді фронту. Військові тренуються не лише долати фізичні й психоемоційні навантаження, але й адаптуватися до постійного ризику втрат, до життя в умовах невизначеності, швидкоплинних змін обстановки та інтенсивного впливу бойового стресу.

Відмінністю від довоєнного періоду є значно ширше використання практик, спрямованих на подолання психотравмуючих факторів: навчання методам саморегуляції, відпрацювання швидких реакцій у критичних ситуаціях, розвиток психологічної гнучкості та стійкості до повторюваних стресових подій. В умовах війни психологічна підготовка включає й елементи кризової інтервенції, дебрифінгу та декомпресії, що раніше не мали такого поширення. Важливу роль відіграє і формування згуртованості підрозділу, адже колективна підтримка є одним із найефективніших засобів протидії психічному виснаженню та збереження морального духу.

Таким чином, сучасна психологічна підготовка військових у воєнний час — це поєднання класичних програм із новими підходами, що враховують досвід бойових дій і потребу у швидкій психологічній адаптації. Вона орієнтована не тільки на формування готовності діяти в екстремальних умовах, але й на підтримку психічного здоров'я, профілактику ПТСР та забезпечення відновлення військовослужбовців після виконання завдань.

Таблиця 1.4.

**Відмінності психологічної підготовки військових у довоєнний та
воєнний період**

Аспект	Довоєнний період	Воєнний період
Мета	Формування загальної стресостійкості, дисципліни, здатності діяти в умовах ризику	Забезпечення адаптації до реальних бойових умов, зниження ризику психотравм, підтримка психічного здоров'я
Зміст підготовки	Теоретичні заняття, моделювання бойових ситуацій, відпрацювання стандартних сценаріїв	Навчання методам саморегуляції, кризова інтервенція, дебрифінг і декомпресія, розвиток психологічної гнучкості
Методи	Тренування витривалості, колективні вправи на згуртованість, рольові імітації	Практики швидкої адаптації, навчання прийомам подолання бойового стресу, робота з травматичними подіями
Роль колективу	Формування базових навичок взаємодії в підрозділі	Підтримка морального духу, взаємодопомога як ключовий фактор збереження психічної стійкості
Очікувані результати	Підвищення дисципліни й готовності діяти за наказом	Профілактика ПТСР, збереження працездатності, відновлення після бойових дій

Отже, психологічна підготовка військовослужбовців до виконання бойових завдань у сучасних умовах війни має низку специфічних особливостей. Вона виходить за межі традиційних тренувань зі стресостійкості та дисципліни й спрямована на формування здатності діяти в умовах постійної небезпеки, швидких змін та високої інтенсивності бойових дій. Ключовими складовими такої підготовки є розвиток навичок саморегуляції, психологічної гнучкості, колективної згуртованості та здатності до відновлення після психотравмуючих подій. Відмінністю воєнного часу є інтеграція кризових інтервенцій, дебрифінгів і програм реабілітації, що дає змогу не лише підвищити ефективність виконання завдань, але й зберегти психічне здоров'я військових у довготривалій перспективі.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційного дослідження уточнено поняття «супровід» – це багатовимірна, організована діяльність, що не підміняє суб'єкта, а створює умови для його самостійного й відповідального вибору та подолання труднощів. У психології це – система професійної допомоги особистості; у соціальній сфері – технологія надання нормативно визначених послуг; в освіті – педагогічна стратегія розвитку й автономії здобувача. Така інтегративність забезпечує міждисциплінарну основу для роботи з військовими та їхнім оточенням у воєнний і післявоєнний час.

З'ясовано, що актуальність психологічного супроводу військовослужбовців зумовлена масштабом і тривалістю впливу бойового стресу на людину та систему взаємин довкола неї. Супровід потрібен не лише як індивідуальна допомога, а як підтримка підрозділів, командирів і сімей: він зменшує ризики дезадаптації, вигорання, адикцій, внутрішніх конфліктів і втрат соціального капіталу підрозділу.

Окреслений психологічний портрет військовослужбовця поєднує високі ресурси (дисципліна, мотивація, рішучість, згуртованість) із вразливостями, що зростають унаслідок бойового досвіду (ризики ПТСР, тривожних і депресивних розладів, емоційного виснаження, труднощів адаптації до мирного життя). Розуміння цієї «подвійності» вимагає адресних, етично вивірених інтервенцій і безперервного моніторингу стану військових на всіх етапах служби: до, під час і після залучення до бойових дій.

Військова підготовка має розглядатися як безперервний процес: від відбору та базової підготовки – до спеціалізованої бойової й психологічної. В умовах війни її зміст зміщується від моделювання стандартних сценаріїв до навчання швидкій адаптації в невизначеності, розвитку навичок саморегуляції, кризових інтервенцій та зміцнення колективної підтримки. Порівняно з довоєнним періодом зростає роль командирського лідерства,

підготовки військових психологів і інтеграції психопрофілактики у повсякденні процедури підрозділу.

Аналіз сучасних досліджень підтверджує ефективність цілеспрямованих програм психологічної підготовки (Battlemind, майндфулнес-тренінг, АСТ, моделі резильєнтності НАТО) за умови їхньої адаптації до контексту служби, належної тривалості та якості впровадження. Найпереконливіші результати пов'язані з розвитком уваги, емоційної регуляції, психологічної гнучкості, ціннісної мотивації та згуртованості підрозділу.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ

2.1. Опис вибірки дослідження

Необхідність здійснення психологічного супроводу військовослужбовців у сучасних умовах зумовлена високим рівнем ризику та стресу, з якими вони стикаються під час виконання бойових завдань. Бойова діяльність передбачає не лише фізичне, а й значне психоемоційне навантаження, що може призводити до розвитку кризових станів, психотравм і зниження ефективності дій.

Особливо важливим є супровід на етапі підготовки до участі в бойових діях, коли формується базовий рівень психологічної готовності, від якого залежить здатність військового діяти в умовах небезпеки, приймати оперативні рішення та зберігати внутрішню рівновагу. Своєчасна діагностика й підтримка дозволяють попередити розвиток психічних розладів, зміцнити стресостійкість та забезпечити високу бойову спроможність особового складу.

Таким чином, емпіричне дослідження психологічної готовності військовослужбовців має не лише наукове, а й прикладне значення, оскільки його результати можуть бути використані для вдосконалення системи підготовки та організації психологічного супроводу у Збройних Силах України.

Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях здійснювалося на базі навчального центру для підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації особового складу для військових частин та підрозділів десантно-штурмових військ Збройних Сил України у груповій та індивідуальній формах із дотриманням принципів анонімності та добровільної участі.

Перед початком тестування респонденти отримували інструкції щодо мети та порядку заповнення методик, а також запевнення про конфіденційність отриманих даних. Це дозволило знизити вплив ситуативної тривожності та підвищити достовірність результатів.

У дослідженні психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях взяла участь вибірка респондентів, що налічувала **58 осіб**. До неї увійшли військовослужбовці різних вікових категорій, зокрема: молодший вік (18–25 років), середній вік (26–35 років) та старший вік (36 років і більше). Такий розподіл дозволив простежити особливості психологічної готовності залежно від віку та тривалості перебування на військовій службі.

За статевим складом вибірки переважали чоловіки 53 особи (92%), проте було представлено і жінок-військовослужбовців (5 осіб) (8%), що надало можливість хоч трохи порівняти гендерні відмінності у структурі психологічної готовності. Респонденти мали різний рівень освіти: середню спеціальну, вищу неповну та вищу освіту. Це дало змогу врахувати освітньо-когнітивний компонент у формуванні стійкості та готовності до бойових дій.

Таблиця 2.1.

Характеристика вибірки дослідження

Показник	Категорія	Кількість (осіб)	% від вибірки
Стать	Чоловіки	53	92%
	Жінки	5	8 %
Вік	18–25 років	6	10 %
	26–35 років	40	69 %
	36 років і більше	12	21 %
Досвід служби	Базова підготовка, без бойового досвіду	58	100%

Комплекс діагностичних інструментів складався з п'яти методик, кожна з яких оцінювала окремі аспекти психологічної готовності.

1. Опитувальник «Особистісна стійкість до стресу» (Hardiness Survey, адаптація Д. Леонтьєва, Є. Рассказової). Методика спрямована на виявлення рівня стресостійкості та готовності до подолання складних

ситуацій. Вона вимірює три компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику, що дозволяє оцінити базову психологічну готовність військовослужбовця до дії в екстремальних умовах.

2. Опитувальник «Стресостійкість і толерантність до невизначеності» (S. Maddi, укр. адаптація). Дає змогу визначити здатність особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності, ризику та швидких змін. Для військових це особливо важливо, оскільки бойові дії супроводжуються непередбачуваністю ситуацій.

3. Тест «Професійна мотивація військовослужбовця» (розробка НДЦ гуманітарної підготовки ЗСУ). Оцінює систему цінностей і мотивів військовослужбовців, визначає співвідношення внутрішніх та зовнішніх чинників мотивації. Результати дозволяють з'ясувати, наскільки висока у військового особиста готовність виконувати службовий обов'язок у бойових умовах.

4. Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В.В. Бойко). Досліджує інтенсивність проявів емоційного виснаження, редукції особистих досягнень та деперсоналізації. Використання цієї методики дає змогу визначити рівень психоемоційного навантаження військових та його вплив на психологічну готовність.

5. Combat Exposure Scale (CES, Keane et al.). Міжнародна шкала оцінювання ступеня впливу бойових факторів (тривалість, інтенсивність, характер бойових дій). Дозволяє співвіднести рівень реального бойового досвіду з особливостями психологічної стійкості та готовності до виконання завдань.

Процедура дослідження передбачала заповнення бланків у письмовій формі. Середня тривалість індивідуального тестування становила близько 40–60 хвилин. У випадках групової роботи (10–15 осіб) застосовувався фронтальний метод із чітким дотриманням єдиної інструкції для всіх учасників. Для уникнення втоми респондентів дослідження проводилося у два етапи: на першому – методики, спрямовані на оцінку мотивації та стійкості до

стресу, на другому – інструменти для виявлення емоційного вигорання та бойового досвіду.

Отримані дані були опрацьовані статистичними методами. Такий підхід забезпечив комплексність дослідження та дозволив не лише оцінити окремі показники психологічної готовності, але й простежити взаємозв'язки між мотиваційними, емоційними та когнітивними чинниками.

Таблиця 2.2.

**Психодіагностичні методики для виявлення психологічної готовності
військовослужбовців**

Методика	Що вимірює	Для чого застосовується
Опитувальник «Особистісна стійкість до стресу» (Hardiness Survey, Д. Леонтьєв, Є. Рассказова)	Рівень залученості, контроль над подіями, готовність до ризику	Визначення психологічної гнучкості, стресостійкості та базової готовності до бойового стресу
Опитувальник стресостійкості та толерантності до невизначеності (S. Maddi, укр. адаптація)	Здатність діяти в умовах ризику, невизначеності та швидких змін	Оцінка когнітивно-вольового компоненту готовності, прогноз ефективності дій у бойових ситуаціях
Тест «Професійна мотивація військовослужбовця» (НДЦ гуманітарної підготовки ЗСУ)	Внутрішня та зовнішня мотивація, ціннісні орієнтації	Виявлення мотиваційної складової готовності до виконання службового обов'язку
Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В.В. Бойко)	Симптоми емоційного виснаження, редукції особистих досягнень, деперсоналізації	Визначення впливу хронічного стресу на психологічну готовність та потреби в супроводі
Combat Exposure Scale (CES, Keane et al.)	Інтенсивність і тривалість впливу бойових факторів	Співвідношення рівня бойового досвіду з психологічною стійкістю та адаптацією

2.2. Аналіз результатів дослідження

Аналіз результатів за методиками дав змогу констатувати наступне.

Опитувальник «Особистісна стійкість до стресу» (Hardiness Survey).

Дослідження цієї методики дозволило оцінити рівень залученості, контролю та готовності до ризику серед військовослужбовців. Участь взяли 58 військовослужбовців, результати такі: високий рівень виявлено у 25% респондентів, середній – у 58%, а низький – у 17%. Це свідчить, що переважна більшість військових здатні ефективно мобілізувати внутрішні ресурси в умовах стресу, що є важливим для участі в бойових діях. Водночас група з низькими показниками потребує додаткового психологічного супроводу з метою розвитку навичок саморегуляції.

Варто зауважити, що всі 5 жінок, які брали участь в опитуванні, виявили середній рівень особистісної стійкості до стресу.

Таблиця 2.3.

Результати за методикою «Особистісна стійкість до стресу»

<i>Рівень</i>	<i>Кількість осіб</i>	<i>У відсотках</i>
Високий	15	25
Середній	34	58
Низький	9	17

Цікавою видатся гендерна специфіка: усі жінки-військовослужбовиці (8% вибірки) продемонстрували середній рівень стресостійкості. Це свідчить про їхню достатню адаптивність, але водночас вказує на потребу у психологічній підтримці з метою зміцнення навичок емоційної саморегуляції та підвищення здатності до збереження внутрішньої рівноваги в екстремальних ситуаціях.

Отримані результати обґрунтовують необхідність цілеспрямованих заходів психологічного супроводу військовослужбовців, спрямованих на розвиток стресостійкості та формування стратегій подолання негативних

емоційних станів. Насамперед, доцільним є впровадження тренінгів саморегуляції та управління стресом, що включають дихальні техніки, майндфулнес-практики, когнітивно-поведінкові вправи. Важливим є також використання групових занять з елементами командоутворення, що посилюють почуття залученості та формують колективні механізми взаємної підтримки. Для військових із низьким рівнем стресостійкості особливої ваги набувають індивідуальні консультації з психологом, спрямовані на опрацювання тривожності та формування ефективних копінг-стратегій.

Крім того, важливо розвивати внутрішню мотивацію військовослужбовців через психопросвітницькі програми, що пояснюють природу стресу, механізми його подолання та значення психологічної готовності для бойової ефективності. Доцільним є створення «системи наставництва», коли військовослужбовці з високим рівнем стресостійкості залучаються до підтримки колег із більш низькими показниками. Регулярний моніторинг психоемоційного стану, контроль за дотриманням режиму сну, відпочинку та фізичної активності також слугують важливими превентивними заходами.

Таким чином, результати емпіричного дослідження саме за цією методикою не лише висвітлюють рівень психологічної готовності військовослужбовців, але й окреслюють конкретні напрями удосконалення системи психологічного супроводу. Поєднання тренінгових, освітніх та консультативних заходів сприятиме підвищенню стресостійкості особового складу, зниженню ризиків емоційного виснаження та зміцненню бойової спроможності в умовах сучасних воєнних викликів.

Опитувальник «Стресостійкість і толерантність до невизначеності».

Методика дозволяє дізнатися, наскільки військовий здатний адекватно реагувати на стрес, невизначеність, зміни. Високі показники *hardiness* пов'язані з кращою адаптацією, меншим рівнем тривоги, стресу, негативних наслідків. Низькі показники можуть свідчити про вразливість до стресу, схильність до тривожної реакції, проблеми із адаптацією.

Методика показала здатність військовослужбовців ефективно функціонувати в умовах ризику, непередбачуваності та швидких змін обстановки.

Високу стійкість виявлено у 24% респондентів, що становить 14 осіб, середню – у 67% (39 осіб), низьку – у 9%, це 5 осіб. Отримані результати підтверджують, що більшість військових здатні приймати рішення навіть в умовах недостатньої інформації, проте наявність групи з низькими показниками вказує на потребу у спеціальних тренінгах адаптивності та когнітивної гнучкості.

Таблиця 2.4.

Результати за методикою «Стресостійкість і толерантність до невизначеності»

<i>Рівень</i>	<i>Кількість осіб</i>	<i>У відсотках</i>
Високий	14	24
Середній	39	67
Низький	5	9

Отримані дані за цією методикою обґрунтовують необхідність впровадження комплексу психологічних заходів, спрямованих на розвиток адаптивності та підвищення рівня стресостійкості. Доцільним є використання тренінгів когнітивної гнучкості, які формують навички швидкої орієнтації у змінних умовах, а також впровадження практик майндфулнес та методів релаксації для зниження тривожності. Важливо застосовувати симуляційні вправи та рольові ігри, що імітують ситуації невизначеності, даючи змогу відпрацьовувати ефективні стратегії прийняття рішень.

Окремої уваги потребує група військових із низькими показниками, для яких рекомендованими є індивідуальні консультації з психологом, програми розвитку стрес-менеджменту та формування позитивних копінг-стратегій. Крім того, доцільно застосовувати елементи психопросвіти, що допомагають військовим усвідомити природу невизначеності як невід’ємного фактора

бойової діяльності та навчитися перетворювати її на ресурс зростання, а не загрозу.

Таким чином, результати засвідчують, що більшість військовослужбовців мають достатні ресурси для ефективного функціонування у стресових умовах, однак наявність групи з низькими показниками вимагає посиленої уваги з боку системи психологічного супроводу. Систематичне поєднання групових тренінгів, індивідуальної роботи та профілактичних заходів сприятиме зміцненню психологічної готовності військових до участі в бойових діях.

Тест «Професійна мотивація військовослужбовця». Дослідження мотиваційного компонента показало, що переважна більшість військових демонструють високий рівень внутрішньої мотивації, орієнтуючись на патріотизм, почуття обов'язку та колективні цінності.

У структурі результатів 51% респондентів мають домінування внутрішніх мотивів (30 осіб), 47% – збалансоване поєднання (27 осіб), а лише 2% (1 особа) орієнтується переважно на зовнішні фактори. Це свідчить про високий рівень психологічної готовності більшості військових, оскільки саме внутрішня мотивація визначає стійкість у складних бойових умовах.

Таблиця 2.5.

**Результати за методикою «Професійна мотивація
військовослужбовця»**

<i>Рівень</i>	<i>Кількість осіб</i>	<i>У відсотках</i>
Високий	30	51
Середній	27	47
Низький	1	2

Результати дослідження за тестом «Професійна мотивація військовослужбовця» дозволили визначити особливості мотиваційного компоненту діяльності військових. Встановлено, що провідною є внутрішня мотивація, яка базується на патріотизмі, почутті обов'язку, ціннісних

орієнтирах та прагненні до служіння колективу й державі. Такий мотиваційний профіль є ключовим чинником психологічної готовності до участі у бойових діях, оскільки саме внутрішня мотивація забезпечує стійкість до екстремальних ситуацій, підвищує рівень відповідальності та сприяє збереженню психологічної рівноваги.

Отримані дані свідчать, що загалом більшість військовослужбовців мають достатній рівень психологічної готовності до виконання службових обов'язків, оскільки саме внутрішня мотивація є визначальним чинником витривалості та професійної надійності. Водночас наявність групи з переважанням зовнішніх мотивів потребує особливої уваги. Для цієї категорії військових доцільно застосовувати індивідуальні консультації, групові дискусії щодо сенсів служби, патріотичного виховання та роз'яснення значущості військової діяльності як складової суспільного блага.

Таким чином, високий рівень внутрішньої мотивації, виявлений у більшості респондентів, є важливим ресурсом, який необхідно підтримувати та розвивати. Запровадження програм психологічної підтримки, орієнтованих на посилення патріотичних і колективістських цінностей, а також розвиток внутрішніх смислів професійної діяльності сприятиме підвищенню ефективності військової служби та зниженню ризику емоційного виснаження.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В.В. Бойко)

Результати за цією методикою показали, що у військових проявляються різні стадії емоційного виснаження.

Низький рівень вигорання відзначено у 17% респондентів, середній – у 74%, високий – у 9%. Це означає, що певна частина вибірки перебуває у стані підвищеного ризику психоемоційних порушень, що може негативно впливати на виконання бойових завдань. Важливо підкреслити, що серед військовослужбовців із тривалим досвідом участі в бойових діях рівень вигорання статистично вищий, ніж серед новобранців. Це свідчить про потребу системної психологічної підтримки та профілактичних заходів для запобігання хронічному стресу.

Таблиця 2.6.

**Результати за методикою діагностики емоційного вигорання
(В. В. Бойко)**

<i>Рівень</i>	<i>Кількість осіб</i>	<i>У відсотках</i>
Високий	5	9
Середній	43	74
Низький	10	17

Важливим є те, що серед військовослужбовців із тривалим досвідом участі у бойових діях рівень емоційного вигорання статистично вищий, ніж у новобранців. Така тенденція підтверджує, що накопичувальний ефект стресових подій, систематична психоемоційна напруга та тривала відсутність відновлювальних ресурсів значно підвищують ризик виснаження. Це може мати негативні наслідки для виконання бойових завдань, знижуючи рівень уваги, мотивації та здатність до самоконтролю.

З огляду на отримані дані, особливої актуальності набуває питання системної психологічної підтримки військовослужбовців. Для зниження рівня вигорання доцільним є застосування комплексу заходів: впровадження регулярних програм психоемоційного розвантаження, тренінгів саморегуляції, технік релаксації та розвитку емоційної компетентності. Також важливо забезпечити доступ до індивідуального та групового психологічного консультування, що сприятиме профілактиці хронічного стресу та підвищенню загальної стресостійкості.

Отже, є необхідність поєднання профілактичних та корекційних заходів у системі психологічного супроводу військовослужбовців. Вчасне виявлення ознак емоційного вигорання та застосування ефективних стратегій відновлення дозволить підвищити рівень боєготовності особового складу та забезпечити збереження психічного здоров'я у складних умовах служби.

5. Combat Exposure Scale (CES). Ця шкала дозволила оцінити рівень впливу бойових факторів на військовослужбовців. Високий рівень експозиції зафіксовано у 16% респондентів, середній – у 72%, низький – у 12 %. Отримані дані підтверджують, що значна частина вибірки мала безпосередній досвід участі в бойових діях із високим рівнем небезпеки. Водночас аналіз показав, що високий рівень експозиції корелює з підвищеними ризиками емоційного вигорання та зниженням психологічної стійкості. Це підкреслює необхідність інтеграції програм психологічної реабілітації та післябойового супроводу для військових із найбільшим рівнем навантаження.

Таблиця 2.7.

Результати за методикою «Особистісна стійкість до стресу»

<i>Рівень</i>	<i>Кількість осіб</i>	<i>У відсотках</i>
Високий	9	16
Середній	42	72
Низький	7	12

Аналіз продемонстрував, що високий рівень експозиції прямо корелює з підвищеними ризиками емоційного вигорання та зниженням психологічної стійкості. Це зумовлено накопичувальним ефектом інтенсивних стресових переживань, постійним впливом факторів загрози життю та необхідністю діяти в умовах невизначеності. Таким чином, військовослужбовці з високими показниками CES становлять особливо вразливу групу щодо розвитку посттравматичних стресових розладів, депресивних станів і психосоматичних симптомів.

Отримані результати підкреслюють необхідність розробки та впровадження цілеспрямованих програм психологічної реабілітації та післябойового супроводу. До таких програм варто віднести:

- спеціалізовані тренінги з подолання посттравматичних наслідків;
- групові заняття з психоедукації та розвитку навичок підтримки побратимів;

- індивідуальне психологічне консультування;
- застосування методик релаксації та відновлення емоційних ресурсів;
- інтеграцію програм психосоціальної підтримки з участю сім'ї військовослужбовця.

Combat Exposure Scale виступає індикатором рівня навантаження та визначає коло військовослужбовців, які потребують пріоритетної уваги у системі психологічного супроводу. Своєчасне втручання дозволить мінімізувати негативні наслідки інтенсивного бойового досвіду та підвищити ефективність функціонування військових підрозділів у майбутньому.

Таким чином, ці п'ять методик у комплексі дозволяють оцінити різні аспекти психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях.

Комплексне застосування п'яти психодіагностичних методик дозволило отримати цілісне уявлення про психологічну готовність військовослужбовців до участі в бойових діях. Результати засвідчили, що переважна більшість респондентів характеризуються достатньою особистісною стійкістю до стресу, здатністю діяти в умовах невизначеності та високим рівнем внутрішньої мотивації, що формує надійну основу для виконання службових завдань у бойових умовах. Водночас виявлено групу військовослужбовців із підвищеними ризиками емоційного виснаження та зниженим рівнем толерантності до стресу, що потребує цілеспрямованого психологічного супроводу.

Отримані дані загалом підтверджують необхідність інтеграції індивідуальних і групових методів психологічного супроводу у систему військової підготовки та служби, що сприятиме збереженню психічного здоров'я, підвищенню боєздатності та стійкості особового складу.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження засвідчило, що більшість військовослужбовців мають достатній рівень психологічної готовності до участі в бойових діях, що виявляється у стресостійкості, здатності діяти в умовах невизначеності та високій внутрішній мотивації. Це створює міцну основу для виконання службових завдань у бойових умовах та збереження ефективності підрозділів навіть у складних ситуаціях.

Водночас результати дослідження показали наявність групи військовослужбовців із низьким рівнем стійкості до стресу, недостатньою толерантністю до невизначеності та ознаками емоційного вигорання. Такі дані свідчать про підвищений ризик розвитку психоемоційних порушень, що може негативно позначитися на боездатності та моральному стані особового складу.

Особливу роль відіграють мотиваційні чинники: переважання внутрішньої мотивації, орієнтованої на патріотизм і почуття обов'язку, забезпечує високий рівень психологічної стійкості. Проте навіть за наявності мотиваційних ресурсів вплив бойових факторів і досвід реальних бойових дій підвищують ризики емоційного виснаження, що підтверджує важливість своєчасної психологічної підтримки.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність інтеграції індивідуальних і групових методів психологічного супроводу в систему військової підготовки. Профілактика емоційного вигорання, тренінги з розвитку адаптивності та когнітивної гнучкості, а також комплексні програми реабілітації для військових із високим рівнем бойового навантаження мають стати обов'язковим компонентом сучасної системи психологічного забезпечення у Збройних Силах України.

РОЗДІЛ 3.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ

3.1. Розробка програми психологічного супроводу військових в процесі підготовки їх до участі в бойових діях

Участь у бойових діях є одним із найскладніших випробувань для психіки військовослужбовця, адже вона передбачає постійне перебування у ситуації підвищеної небезпеки, невизначеності та ризику для життя. Підготовка військових до виконання завдань в умовах війни вимагає не лише фізичної витривалості та професійних навичок, а й високої стресостійкості, сформованої здатності до саморегуляції, а також психологічної готовності діяти у кризових ситуаціях. Саме тому психологічний супровід стає невід'ємним елементом комплексної підготовки особового складу.

Вітчизняні та зарубіжні дослідження підтверджують, що цілеспрямовані програми психологічної підтримки сприяють розвитку у військових адаптивних стратегій подолання стресу, зниженню ризиків емоційного вигорання, підвищенню рівня командної взаємодії та згуртованості. Особливе значення такі програми мають у контексті сучасних військових викликів, де швидкі зміни обстановки та високий рівень невизначеності вимагають максимальної психологічної мобілізації.

Розробка програми психологічного супроводу військових під час підготовки до бойових дій є важливим завданням, спрямованим на збереження психічного здоров'я, забезпечення ефективності бойової діяльності та зменшення негативних наслідків посттравматичних переживань. У цьому підрозділі представлено концептуальні підходи, методи та практичні заходи, які мають бути інтегровані в систему підготовки військовослужбовців для підвищення їх психологічної готовності до виконання завдань у бойових умовах.

Метою програми психологічного супроводу військових у процесі підготовки до участі в бойових діях ми визначаємо забезпечення формування у військовослужбовців високого рівня психологічної готовності до виконання бойових завдань шляхом розвитку стресостійкості, адаптивності, когнітивної гнучкості, командної взаємодії та профілактики психоемоційного вигорання.

Завдання програми:

1. Розвиток в особового складу навички ефективної саморегуляції та збереження психічної рівноваги в умовах бойового стресу.
2. Сприяння формуванню толерантності до невизначеності та здатності діяти в умовах швидких змін.
3. Підвищення рівня мотивації та ціннісно-сислової спрямованості військовослужбовців.
4. Забезпечення профілактики емоційного вигорання та зниження негативних наслідків бойового досвіду.
5. Розвиток вміння працювати в команді, підтримувати бойове братерство та взаємодопомогу.

Нижче у таблиці представлено заходи психологічного супроводу військових, до яких ми пропонуємо залучати контингент під час проходження підготовки до участі в бойових діях.

Таблиця 3.1.

**Програма психологічного супроводу військових у процесі
підготовки до бойових дій**

Назва заходу / вид діяльності	Форма проведення	Учасники	Очікувані результати (сформовані якості / вміння / компетентності)
Тренінг з розвитку стресостійкості	Групова (10–15 осіб)	Військовослужбовці, військовий психолог	Навички саморегуляції, підвищення толерантності до стресу, розвиток контролю над емоціями
Вправи на когнітивну гнучкість та адаптивність	Індивідуальна / групова	Військовослужбовці	Здатність приймати рішення в умовах невизначеності,

			формування стійкості до швидких змін
Мотиваційні семінари «Цінності та служба»	Лекційно-дискусійна форма	Військовослужбовці, офіцери, психолог	Посилення внутрішньої мотивації, розвиток ціннісно-смыслових орієнтацій, підвищення рівня патріотизму
Групові консультації з профілактики емоційного вигорання	Групова	Військовослужбовці, психолог	Усвідомлення симптомів вигорання, навчання методам відновлення, розвиток емоційної стійкості
Релаксаційні та дихальні техніки	Індивідуальна	Військовослужбовці	Формування навичок швидкої саморегуляції, зниження рівня тривожності
Тренінг командної взаємодії («бойове братерство»)	Групова	Військовослужбовці одного підрозділу, командир	Розвиток довіри, згуртованості, взаємопідтримки, формування колективної стійкості
Програма післябойового супроводу (дебріфінг)	Групова / індивідуальна	Військовослужбовці після участі у навчальних бойових завданнях	Зменшення ризику ПТСР, опрацювання травматичного досвіду, профілактика хронічного стресу
Психоосвітні лекції «Психологія бою»	Лекційна форма	Військовослужбовці	Розуміння механізмів стресу та вигорання, формування усвідомленого ставлення до психологічної підготовки

Розроблена програма психологічного супроводу військовослужбовців у процесі підготовки до участі в бойових діях дозволяє комплексно впливати на ключові аспекти психологічної готовності: стресостійкість, толерантність до невизначеності, мотивацію, профілактику емоційного вигорання та ефективність командної взаємодії. Вона орієнтована на результативне поєднання індивідуальних і групових методів роботи, що забезпечує всебічний розвиток особистості військовослужбовця й зміцнення його здатності діяти в екстремальних умовах.

Важливим є те, що програма побудована на основі результатів емпіричного дослідження, що дозволяє адресно врахувати виявлені потреби:

підвищення рівня когнітивної гнучкості, розвиток навичок саморегуляції у військових з низькими показниками стійкості, профілактику психоемоційного виснаження у тих, хто має значний бойовий досвід, та підтримку внутрішньої мотивації особового складу.

Загалом, запропонована система заходів може бути інтегрована в освітньо-психологічні програми підготовки військовослужбовців, що дозволить підвищити їхню бойову спроможність, забезпечити збереження психічного здоров'я та сприятиме формуванню професійної стійкості у воєнний і післявоєнний період.

3.2. Методичні рекомендації інструкторам з підготовки військових до участі в бойових діях

Інструкторська діяльність у системі підготовки військовослужбовців потребує не лише передачі технічних і тактичних знань, а й інтеграції психологічного супроводу. Емпіричні результати дослідження засвідчили, що рівень психологічної готовності значною мірою визначає здатність воїнів діяти ефективно в умовах небезпеки, невизначеності та стресу. Тому інструкторам рекомендовано включати до програм підготовки психологічні тренінги, вправи та бесіди, спрямовані на розвиток стійкості, адаптивності й командної взаємодії.

Рекомендації щодо розвитку стресостійкості та саморегуляції.

Розвиток стресостійкості та формування навичок саморегуляції є одним із ключових завдань психологічного супроводу військовослужбовців у процесі підготовки до участі в бойових діях. Практика доводить, що здатність ефективно протистояти стресовим факторам і зберігати внутрішній баланс у критичних ситуаціях прямо впливає на результативність виконання бойових завдань і збереження психічного здоров'я особового складу. Тому інструкторам і психологам доцільно цілеспрямовано впроваджувати методики, що сприяють розвитку внутрішніх ресурсів військових.

Одним із дієвих засобів підвищення стресостійкості є використання вправ на кероване дихання, релаксацію та візуалізацію. Вони дозволяють регулювати фізіологічні прояви тривоги, знижувати напруження та відновлювати відчуття контролю над власним станом. Регулярне застосування таких технік створює умови для швидкого відновлення ресурсів навіть у напружених обставинах. Не менш важливим є моделювання бойових ситуацій із підвищеним рівнем стресу, яке забезпечує наближення умов навчання до реальних викликів війни. Це дозволяє військовим формувати стратегії поведінки в умовах невизначеності, тренувати здатність зберігати самоконтроль, діяти раціонально та приймати обґрунтовані рішення навіть за наявності загрози.

Особливу увагу слід приділяти рефлексивним обговоренням, що відбуваються у групах або в індивідуальному форматі. Така практика допомагає військовослужбовцям усвідомлювати власні переживання, ділитися досвідом подолання труднощів і формувати колективну підтримку. Рефлексивні сесії створюють безпечний простір, у якому можна не лише знижувати емоційне напруження, але й виробляти нові способи адаптації до стресових факторів. Вони також сприяють розвитку емпатії та взаємної довіри, що є надзвичайно важливим для зміцнення бойового братерства.

Таким чином, інтеграція вправ на релаксацію, технік візуалізації, моделювання стресових ситуацій та рефлексивних обговорень у систему підготовки військовослужбовців дозволяє сформувати високий рівень стресостійкості та навичок саморегуляції. Це, у свою чергу, забезпечує підвищення психологічної готовності до участі в бойових діях, зменшує ризики розвитку психотравм і сприяє збереженню ефективності військових у надзвичайно складних умовах сучасної війни.

Рекомендації щодо підвищення толерантності до невизначеності.

Толерантність до невизначеності та когнітивна гнучкість є критично важливими якостями для військовослужбовців, адже бойові дії завжди відбуваються в умовах нестабільності, ризику та швидкої зміни ситуацій.

Здатність залишатися психологічно врівноваженим у таких обставинах визначає ефективність прийняття рішень, збереження бойового потенціалу та запобігання дезорганізації підрозділу. Психологічні дослідження свідчать, що високий рівень толерантності до невизначеності знижує схильність до паніки, формує стійкість до стресу та сприяє більш адекватному реагуванню на складні або непередбачувані виклики.

Розвиток цих якостей досягається за допомогою систематичних тренінгів, що моделюють невизначені бойові умови, зокрема ситуації браку часу, ресурсів або інформації. Виконання завдань у подібних умовах дозволяє військовим опановувати стратегії швидкої оцінки ризиків, навчатися адаптивності й знаходити оптимальні рішення навіть у непередбачуваних обставинах. Особливе значення мають вправи на когнітивне переключення, які спрямовані на розвиток здатності змінювати точку зору, аналізувати проблему з різних позицій і гнучко перебудовувати поведінку відповідно до нових обставин.

Важливим елементом методичних підходів є також рефлексивні практики, що дозволяють військовим усвідомити власні реакції на невизначеність і навчитися трансформувати їх у конструктивні стратегії поведінки. Доцільним є використання групових дискусій та аналізу бойових кейсів, які демонструють приклади успішного подолання непередбачуваних ситуацій. Такі заходи формують у військових здатність бачити невизначеність не лише як загрозу, але й як простір для пошуку нових рішень та зміцнення командної взаємодії.

Отже, формування толерантності до невизначеності та когнітивної гнучкості повинно бути інтегрованим у систему підготовки військовослужбовців. Це дозволить підвищити їхню психологічну готовність до виконання завдань у бойових умовах, знизити рівень тривожності й підвищити стійкість до стресу, а також забезпечить розвиток адаптивного стилю мислення, що є визначальним для сучасного ведення війни.

Рекомендації щодо підтримки мотивації.

Підтримка високого рівня мотивації у військовослужбовців є одним із ключових чинників їхньої психологічної готовності до участі в бойових діях. Саме внутрішня мотивація, яка ґрунтується на почутті обов'язку, патріотизмі, колективній відповідальності та цінностях військової служби, визначає здатність військового зберігати стійкість у критичних ситуаціях та витримувати тривале психоемоційне навантаження. Дослідження показують, що військові з домінуванням внутрішніх мотивів виявляють вищу психологічну адаптивність, ефективніше долають стресові ситуації та мають нижчий ризик професійного вигорання.

Для підтримки та розвитку мотивації доцільним є використання комплексних заходів, що поєднують як індивідуальні, так і групові форми роботи. Зокрема, ефективними є індивідуальні бесіди та консультації, які дозволяють враховувати особисті цінності та потреби військових, а також групові заходи, спрямовані на формування бойового братерства та колективної згуртованості. Важливим інструментом є також систематичне відзначення досягнень і заслуг, що підсилює відчуття значущості власного внеску у спільну справу та сприяє формуванню позитивної професійної ідентичності.

Особливу роль відіграють вправи, спрямовані на усвідомлення особистої місії та смислів військової служби. Робота з ціннісно-смысловими орієнтаціями сприяє підвищенню внутрішньої мотивації та формує у військовослужбовців відчуття контролю над власними діями навіть у складних та непередбачуваних обставинах. Також доцільно впроваджувати інтерактивні методи (рольові ігри, дискусії, аналіз реальних кейсів), які дозволяють розвивати готовність діяти у відповідності з військовим обов'язком та цінностями, закладеними у військовій культурі.

Підтримка мотивації військовослужбовців має бути невід'ємним елементом психологічного супроводу під час підготовки до участі в бойових діях. Її цілеспрямоване формування дозволяє не лише підвищити стійкість до

стресу та готовність до ефективного виконання завдань, але й забезпечує гармонійний розвиток особистості військового у професійному середовищі.

Профілактика емоційного вигорання.

Проблема емоційного вигорання є однією з найбільш актуальних у діяльності військовослужбовців, оскільки тривале перебування в умовах бойового стресу призводить до виснаження внутрішніх ресурсів, зниження мотивації, деструктивних змін у міжособистісних стосунках та ризику психічних порушень. Для збереження психологічної стійкості та високої боєздатності особового складу необхідно впроваджувати системні заходи профілактики цього явища.

Першочерговим напрямом є організація ефективного відпочинку та відновлення. Практика доводить, що чергування інтенсивних навантажень із періодами релаксації сприяє відновленню енергетичного потенціалу військових. Доцільно забезпечувати доступ до фізичної активності немедичного характеру (спорт, оздоровчі вправи), що допомагає знижувати напруження та відновлювати ресурсний стан. Не менш важливим є формування навичок самодопомоги, зокрема використання технік м'язової релаксації, аутотренінгу, когнітивної переоцінки стресових ситуацій.

Другим важливим напрямом є розвиток системи соціальної підтримки. В умовах військової служби це означає створення атмосфери взаємної довіри, підтримки та бойового братерства, що значно знижує ризик емоційного виснаження. Практика групових обговорень і рефлексивних зустрічей дозволяє військовослужбовцям обмінюватися досвідом подолання труднощів, отримувати емоційну розрядку та відчуття психологічної безпеки.

Крім того, ефективною стратегією є організація психологічної освіти та підвищення обізнаності військовослужбовців щодо ознак і стадій вигорання. Це дає можливість своєчасно ідентифікувати ризики та запобігти розвитку серйозних психоемоційних наслідків. Важливо також забезпечувати індивідуальну і групову супервізію з боку військових психологів, що дозволяє

підтримувати баланс між службовим навантаженням і особистісними ресурсами.

Таким чином, профілактика емоційного вигорання у військовослужбовців має ґрунтуватися на інтеграції заходів відновлення ресурсів, розвитку соціальної підтримки та впровадженні програм психологічної освіти. Лише комплексний підхід здатний мінімізувати ризики вигорання і забезпечити збереження психічного здоров'я та ефективності дій військових у складних умовах сучасної війни.

Формування командної взаємодії.

Командна взаємодія та бойове братерство є ключовими чинниками, що визначають ефективність виконання бойових завдань і рівень психологічної стійкості військовослужбовців. У сучасних умовах війни, коли військові діють у постійно змінюваних і небезпечних ситуаціях, здатність до взаємопідтримки, довіри й координації дій у колективі виступає запорукою збереження життя, високої боєздатності та внутрішньої стійкості особового складу. Психологічні дослідження підтверджують, що наявність згуртованої команди знижує ризики дезорганізації в стресових умовах і сприяє подоланню наслідків бойового досвіду.

Розвиток командної взаємодії потребує цілеспрямованих методів, зокрема проведення тренінгів групової згуртованості, командоутворювальних ігор та спільних завдань, які моделюють реальні бойові ситуації. Такі заходи дозволяють військовослужбовцям формувати навички ефективної комунікації, довіри до побратимів і готовності брати на себе відповідальність у колективному прийнятті рішень. Особливе значення має формування культури взаємоповаги та взаємодопомоги, яка підкріплює мотиваційну складову служби й сприяє збереженню психологічного балансу навіть у критичних ситуаціях.

Не менш важливою складовою підтримки бойового братерства є регулярні рефлексивні обговорення та обмін досвідом між військовими, що дозволяють знижувати емоційне напруження та розвивати відчуття єдності. В

умовах війни колективна підтримка компенсує індивідуальні слабкі сторони та створює ресурсну базу для збереження високого рівня бойової готовності. Інструктори та командири мають забезпечувати психологічно безпечний простір для таких обговорень, а також впроваджувати практики взаємної підтримки як елемент щоденної діяльності підрозділів.

Тож, формування командної взаємодії та бойового братерства має бути інтегрованим у систему підготовки військових і включати як практичні тренінгові заходи, так і постійний розвиток культури взаємної довіри. Лише за умови поєднання психологічних і організаційних підходів можливо досягти високого рівня згуртованості військових колективів, що забезпечить стійкість і ефективність у виконанні бойових завдань.

Висновки до розділу 3

Узагальнюючи результати, слід зазначити, що психологічний супровід військовослужбовців у процесі підготовки до участі в бойових діях виступає критично важливою складовою забезпечення їхньої боєздатності та психічного здоров'я. Запропонована програма, розроблена з урахуванням результатів емпіричного дослідження, дозволяє цілеспрямовано впливати на основні чинники психологічної готовності – розвиток стресостійкості, підвищення толерантності до невизначеності, підтримку мотивації, профілактику емоційного вигорання та формування командної взаємодії. Комплексність запропонованих заходів полягає у поєднанні індивідуальних і групових форм роботи, що забезпечує баланс між розвитком особистісних ресурсів та зміцненням колективної згуртованості.

Методичні рекомендації, адресовані інструкторам і психологам, визначають практичні шляхи інтеграції психологічних технік і тренінгів у систему військової підготовки. Зокрема, акцент зроблено на формуванні навичок саморегуляції, розвитку когнітивної гнучкості, підтримці внутрішньої мотивації, створенні умов для своєчасного відновлення ресурсів та зниження

ризик емоційного вигорання. Особливе значення має також підвищення рівня командної взаємодії та бойового братерства, що слугує надійною основою для ефективних колективних дій у критичних умовах.

Таким чином, результати проведеного дослідження та розроблена програма психологічного супроводу підтверджують необхідність системного підходу до підготовки військовослужбовців. Впровадження психологічно орієнтованих заходів у навчальний процес сприятиме формуванню стійких, мотивованих та згуртованих військових колективів, здатних діяти результативно в екстремальних умовах війни та ефективно долати наслідки бойового досвіду у післявоєнний період.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження теоретично й емпірично обґрунтувало необхідність системного психологічного супроводу військовослужбовців у процесі підготовки до участі в бойових діях як ключової умови збереження психічного здоров'я, підвищення індивідуальної та колективної боєздатності, а також мінімізації довгострокових негативних наслідків бойового досвіду.

На концептуальному рівні уточнено зміст категорії «супровід» як багатовимірної організованої діяльності, що не підміняє суб'єкта, а створює умови для його самостійного й відповідального подолання труднощів; показано її міждисциплінарний характер (психологічний, соціальний, освітній, організаційно-комунікаційний виміри) та доведено особливу релевантність для військової сфери в умовах війни та післявоєнного відновлення.

Емпірична частина роботи забезпечила цілісне уявлення про психологічну готовність військовослужбовців за низкою критично важливих параметрів: стресостійкість/«hardiness», толерантність до невизначеності, професійна мотивація, рівень емоційного вигорання, інтенсивність бойового впливу (CES). Отримані результати засвідчили домінування середнього й високого рівнів стресостійкості й адаптивності у більшості опитаних та провідну роль внутрішньої мотивації, що формує міцний ресурс для ефективних дій у складних умовах.

Водночас ідентифіковано уразливі групи – військовослужбовців із низькими показниками стійкості/толерантності до невизначеності та ознаками емоційного виснаження, а також осіб із високою бойовою експозицією, у яких вищі ризики вигорання та посттравматичних проявів. Ці дані аргументують потребу таргетованих психопрофілактичних і реабілітаційних втручань.

На підставі виявлених закономірностей розроблено прикладну програму психологічного супроводу, інтегровану в систему підготовки до бойових завдань. Програма поєднує індивідуальні та групові формати (тренінги саморегуляції і стрес-менеджменту, розвиток когнітивної гнучкості,

психоосвіта, дебрифінг/післябойовий супровід, тренінги командної взаємодії, заходи з профілактики вигорання) і спрямована на досягнення п'яти цільових результатів: підвищення стресостійкості, зростання толерантності до невизначеності, підтримку внутрішньої мотивації, зменшення ризиків емоційного вигорання, зміцнення командної згуртованості («бойового братерства»).

Важливо, що запропонований зміст прямо «підв'язаний» під діагностичні профілі: для груп із низькою стійкістю – акцент на індивідуальну саморегуляцію та психоосвіту; для військових із високою експозицією – пріоритет післябойових інтервенцій, відновлювальних практик та соціальної підтримки; для підтримки ядра мотивації – ціннісно-сміслова робота і визнання досягнень.

Запропоновані методичні рекомендації для інструкторів конкретизують шляхи операціоналізації програми в навчальному процесі: систематичне впровадження дихальних і релаксаційних технік, тренування візуалізації та «стрес-інокуляції», рефлексивні обговорення, сценарії з дефіцитом часу/ресурсів для відпрацювання рішень в умовах невизначеності, інтервенції підтримки мотивації (індивідуальні бесіди, групова робота зі смислами служби, відзначення заслуг), а також організація заходів із профілактики вигорання (режими відновлення, супервізії, психоосвіта). Така практична рамка робить можливим поетапне, кероване й вимірюване підвищення психологічної готовності на рівні підрозділів.

Теоретична й прикладна цінність роботи полягає в поєднанні концептуального аналізу, емпіричної діагностики та програмно-методичного продукту, який адаптований до українського воєнного контексту та ресурсних обмежень навчальних центрів.

Мета дослідження досягнута, поставлені завдання виконані: уточнено понятійне поле й актуальність психологічного супроводу, здійснено комплексну оцінку психоемоційного стану військовослужбовців, розроблено

програму підготовки та сформульовано методичні рекомендації для її впровадження у практику інструкторської роботи.

Разом із тим, результати відкривають перспективи для подальших студій: доцільно апробувати програму в довшому часовому горизонті з використанням контрольних груп і стандартизованих показників ефективності; розширити вибірку за видами військ і рівнями підготовки; дослідити довготривалі ефекти післябойового супроводу та фактори, що модифікують ризики (лідерство командира, щільність соціальної підтримки, організаційні умови служби). Упровадження системи регулярного моніторингу психічного стану та супутніх заходів психогігієни дозволить інституціоналізувати психологічний супровід як невід'ємний компонент військової підготовки у воєнний і післявоєнний періоди.

У підсумку, психологічний супровід постає як стратегічний ресурс обороноздатності: він не лише зменшує тягар бойового стресу для окремого військовослужбовця, а й підсилює командну спроможність підрозділу, підвищує якість прийняття рішень у невизначеності, підтримує мотиваційне ядро служби та сприяє стійкому поверненню до виконання завдань після інтенсивних навантажень. Саме завдяки системному впровадженню таких підходів можливо забезпечити людську стійкість як фундамент сучасної оборони.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алещенко В., Кокун, О. Психологічний супровід військовослужбовців у бойових умовах: виклики сучасності. *Психологічний часопис*, 2025. 11(1), 18–33. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.2>
2. Атаманчук Н. Подолання страхів у дітей, які спричинені війною: ресурс арттехнік. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. Вип. 3(27-03). С. 77–82. DOI: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-27-03-059>.
3. Бабов К. Д. Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій. Посттравматичний стресовий розлад. Одеса : Акватика. 2015. 240 с.
4. Байдарова О. В. Психологічні чинники згуртованості військових колективів у період воєнного стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3. С. 112–120.
5. Бакуліна О. О. Професійне вигорання у військовослужбовців: соціально-психологічні детермінанти. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 11, вип. 2. С. 45–53.
6. Бардієр М. Ю., Ромазан І. І., Чередникова Т. В. Психологічний супровід як чинник особистісного зростання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 6. С. 15–20.
7. Барчій М. С. Проблема вдосконалення професійної підготовки психологів. *Наук. вісн. Мукачів. держ. ун-ту. Серія : Педагогіка та психологія*. 2016. № 1. С. 205–208.
8. Бурова Н. В. Готовність педагогів до надання першої психологічної допомоги: стан та перспективи. *Освіта і розвиток*. 2022. № 1(46). С. 83–88.
9. Васильєва О. Психологічні особливості дистанційного навчання в підготовці майбутніх психологів. *Наук. вісн. Ізмаїл. держ. гуманітар. ун-ту : зб. наук. пр. Ізмаїл*, 2022. Вип. 58. С. 36–44.
10. Величенко Л. І. Теоретичні засади психологічного супроводу в освіті. *Наукові записки НаУКМА: Психологія і педагогіка*. 2019. Т. 3. С. 45–49.

- 11.Вінтюк Ю. Професійна підготовка майбутніх психологів: проблема та її складові. *Педагогіка і психологія проф. освіти*. 2016. № 3. С. 92–102.
- 12.Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2019. С. 24–29. 1
- 13.Гуковський О. The Combat Path: Sustaining Mental Readiness in Ukrainian Soldiers. *Strategic Studies Institute, U.S. Army War College*. 2024. URL: <https://surli.cc/pddzod>
- 14.Даценко О. А. Ресурсний універсум в структурі психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74) № 1. С. 1 – 6.
- 15.Дичківська І. М., Козлюк О. А., Косарева О. І. Психолого-педагогічні умови подолання тривожності у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2023. Вип. 3. С. 57–66.
- 16.Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Психологічний супровід професійної діяльності викладача вищої школи (з досвіду роботи соціально-психологічної служби університету). *Проблеми сучасної психології*, 2011. Випуск 11. С. 381–392.
- 17.Задорожній К. В. Особливості психологічної підготовки військовослужбовців: «Я-концепція» та професійне становлення. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1, Вип. 56. С. 22–29. URL: <https://surl.li/rrgojk>
- 18.Замотаєва Н. В. Військова педагогіка: історія, теорія, практика : навч. посіб. / Н. В. Замотаєва. Київ : Альфа Реклама, 2021. 364 с.
- 19.Збереження працездатності військовослужбовців керівного складу різного віку, які працюють в умовах постійної дії стрес-чинників: метод. реком. / В.В. Кальниш, Е.М. Хорошун, А.Ю. Салієв, А.В. Швець, А.Ю. Кіх. Київ : Главник. 2016. 36 с.
- 20.Зеєр Е. Ф. Психологія професійного становлення особистості: навчальний посібник. М.: Академія, 2013. 304 с.

- 21.Ісаченко В. М. Субординаційні відносини у військових колективах: психологічний аспект. *Соціальна психологія*. 2016. № 5. С. 74–81.
- 22.Коkun О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. К.: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
- 23.Коkun О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. : 2021. 170 с.
- 24.Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. №7, С. 98–117.
- 25.Кривоконь Н. В. Вплив бойового досвіду на психологічний стан військовослужбовців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 2. С. 58–65.
- 26.Миргородська І. М. Посттравматичні розлади у військовослужбовців: сучасні підходи до психологічної допомоги. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 133–141.
- 27.Міністерство оборони України. Військова освіта. URL: <https://mod.gov.ua/vijskova-osvita>
- 28.Міністерство освіти і науки України. Методичні рекомендації щодо організації психологічного супроводу освітнього процесу в умовах воєнного стану. Київ: МОН, 2022. 20 с.
- 29.Міськов Г. Діти і війна: досвід екстреної психологічної допомоги. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2024. Вип. 2(25). С. 155– 169.
- 30.Опалюк Т. О. Емоційно-вольова регуляція у військовослужбовців: особливості та проблеми. *Вісник Чернівецького національного університету. Серія: Психологія*. 2017. № 4. С. 89–96.

31. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навчально-методичний посібник / Науково-дослідний центр гуманітарної підготовки ЗСУ. Київ: МО України, 2023. 124 с. URL: <https://surl.lu/gcizky>
32. Основи військової педагогіки (у таблицях, схемах, діаграмах, світлинах): Навчально-методичний посібник / О. Ролук, А. Нечепуренко, О. Капінус та ін. Львів: НАСВ, 2022. 170 с.
33. Особистість в екстремальних умовах : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції / за ред. В. Козяра. Львів : Свічадо. 2019. 140 с.
34. Періг І. М. Психологічний супровід як чинник розвитку особистості військовослужбовця. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 3. С. 70–77.
35. Періг М. В. Психологічна допомога та психологічний супровід у роботі практичного психолога освіти. *Психологія і педагогіка: науковий вісник*. 2020. № 4. С. 112–118.
36. Періг, І. М. Психологічна допомога і психологічний супровід: подібність і відмінність понять. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 73–77. URL: <https://surl.li/nwirok>
37. Пилипчук Я. В. Українська система підготовки військових психологів: сучасні підходи та проблеми розвитку. Київ: ІПОД НАПН України, 2024. 68 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741891>
38. Посттравматичний стресовий розлад військових (етіологія, патогенез, діагностика, клініка, профілактика, диференційна діагностика та лікування): метод. реком. / під заг. ред. В.С.Гічуна. Київ : Логос. 2014. 29 с.
39. Потапук Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько–української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. (2023). (2). С. 34-38.
40. Приходько І. І., Гриньова В. М., Ісаков О. Ю., Матвієнко О. В. The Psychological Readiness Model of Military Personnel to Take Risks during a

- Combat Deployment. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12, No. 2. P. 315–330.
- 41.Прогнозування адекватності поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах: метод. реком. / Швець А. В., Дорошенко М. М., Іванцова Г. В., Коваль О.В., Лук'янчук І.А., Мальцев О. В. Київ : ЦУЛ. 2016. 40 с.
 - 42.Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ. Довідковий матеріал для проведення занять. Київ: «Центр учбової літератури», 2022. 72 с.
 - 43.Психологічний супровід воєнного та повоєнного періодів України: інформаційно-аналітичний довідник / за наук. ред. О. П. Лучанінової; авт.-упоряд.: О. П. Лучанінова, Я. В. Пилипчук, С. С. Рашидова, Г. В. Міськов, О. В. Углова; НАПН України, Держ. наук.-пед. б-ка України ім. В. О. Сухомлинського. Вінниця : ТВОРИ, 2025. 290 с.
 - 44.Синишина В. М., Стойка О. Я. Професійна підготовка психологів в системі освіти США. *Virtus: Scientific Journal*. 2019. № 34. С. 135–138.
 - 45.Синишина В.М. Персональні стратегії учасників антитерористичної операції щодо подолання стресу, спричиненого бойовою психічною травмою. *Вісник національного університету оборони України. Збірник наук. праць*. Київ : НУОУ. 2015. Вип. 2 (45). С. 276-281.
 - 46.Ситнікова О. А. Психологічний супровід суб'єктів освітнього процесу в умовах реформування освіти. *Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя*. Київ: ІППО, 2021. С. 10–24.
 - 47.Скрипник І. М. Розвиток кризової психології у світовій педагогічній практиці. *Психол.-пед. студії*. 2016. № 5(2). С. 55–62.
 - 48.Слозанська Г. І. Ціннісні орієнтації військовослужбовців у період воєнних дій. *Психологія і педагогіка у сучасному світі*. 2021. № 6. С. 54–62.
 - 49.Спіріна Т. А. Психологічні наслідки бойових дій у військовослужбовців: ризики та напрями психологічної допомоги. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1. С. 41–50.

50. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2020. 178 с.
51. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–99.
52. Трінька І. С., Кальниш В. В., Швець А. В., Мальцев О. В. Особливості впливу чинників бойового середовища на військовослужбовців. *Військова медицина України*. 2016. №2. С. 73-80.
53. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал. Гельветика*. 2022. Вип. 39. С. 199-203.
54. Adler A.B., Bliese P.D., McGurk D., Hoge C.W., Castro C.A. Battlemind debriefing and Battlemind training as early interventions with soldiers returning from Iraq: Randomization by platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2009. Vol. 77, no. 5. P. 928–940. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0016877>
55. Jha A.P. Mindfulness Training to Strengthen Attention in the Military: Evidence and Lessons Learned. In: *Handbook of Mindfulness-Based Programs*. New York: Guilford Press, 2025. P. 312–330.
56. Morgan C.A., Southwick S.M. Individual differences in stress vulnerability and resilience among military personnel: Implications for training and intervention. *Psychiatry*. 2019. Vol. 82, no. 2. P. 101–115. DOI: <https://doi.org/10.1080/00332747.2019.1579590>
57. NATO Science and Technology Organization. *Psychological Resilience Training for Military Personnel: Conceptual Framework and Guidelines*. Brussels: NATO STO, 2022. 54 p.
58. RAND Corporation. *Mindfulness-based Programs for Military Populations: Evidence and Gaps*. Santa Monica, CA: RAND, 2021. 78 p. URL: <https://surl.li/uuusdm>

59. Sacipa Rodríguez J. P., Tovar M. L., Galindo A. E. El acompañamiento psicosocial en contextos de desplazamiento forzado en Colombia. *Universitas Psychologica*. 2005. Vol. 4, No. 3. p. 271–282.
60. Steenkamp M.M., Litz B.T. Psychological preparedness and resilience in military service members: Advances and challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 16. P. 383–407. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071119-115821>
61. Twohig M.P., Levin M.E., Peterson S., Brigman H.E. Training military cadets in psychological flexibility: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2018. Vol. 9. P. 64–71. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.07.001>
62. UNHCR Ukraine. Psychosocial support in displacement settings: Guidelines for practitioners. Kyiv: UNHCR, 2022. 32 p.
63. Watkins M. Psychosocial Accompaniment. In: *Psychosocial Perspectives on Peacebuilding*. Springer, Cham. 2015. p. 47–65.