МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ

Виконала: студентка 4 курсу, П42 групи
освітня програма «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Трегубенко Юлія В.
Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Ольховецький Сергій Миколайович

Умань− 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…….3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОБОТИ ПСИХОЛОГА В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ……7
1.1. Психологічна служба у Збройних Силах: завдання, функції та принципи діяльності ……7
1.2. Психологічні аспекти військової служби: специфіка впливу екстремальних умов ……17
1.3. Теоретичні підходи до вивчення психічних станів військовослужбовців .27
1.4. Основні проблеми та виклики у професійній діяльності військового психолога ……...31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОБОТИ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ……39
2.1. Методика та організація дослідження професійної діяльності військових психологів ……39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей роботи у ЗСУ ……44
2.3. Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності роботи психолога у військових підрозділах ……50
ВИСНОВКИ……..54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….……57
ДОДАТКИ……..…62

ВСТУП

Актуальність. У сучасних умовах розвитку українського суспільства, що перебуває під впливом тривалих військово-політичних викликів, проблема психологічного забезпечення військовослужбовців набуває особливої значущості. Повномасштабна війна зумовила не лише трансформацію військової системи, а й істотне зростання вимог до морально-психологічного стану особового складу. У таких умовах особливої ваги набуває діяльність військового психолога, який виступає ключовою фігурою у системі підтримки психічного здоров'я військовослужбовців, забезпечення їх психологічної стійкості та готовності до виконання службово-бойових завдань.

Військова служба обґрунтовано належить до видів професійної діяльності з підвищеним рівнем ризику та психоемоційного навантаження. Постійна загроза життю, участь у бойових діях, необхідність прийняття рішень в умовах невизначеності, фізичне виснаження та обмеження базових потреб створюють потужний комплекс стресогенних чинників. Тривалий вплив таких факторів призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості, підвищує ризик розвитку психічних порушень, зокрема тривожних станів, депресивних реакцій, посттравматичних стресових розладів, а також негативно впливає на ефективність виконання бойових завдань. У цьому контексті діяльність військового психолога виходить за межі традиційного психологічного консультування і набуває комплексного, міждисциплінарного характеру. Вона включає психодіагностику, профілактику, корекцію, кризове втручання, психологічну реабілітацію, а також участь у формуванні морально-психологічного клімату в підрозділі. Особливістю цієї діяльності є те, що вона здійснюється безпосередньо в умовах військової служби, часто – в зоні бойових дій, що значно ускладнює її реалізацію та підвищує вимоги до професійної компетентності фахівця.

Актуальність дослідження зумовлена також необхідністю наукового осмислення специфіки професійної діяльності військового психолога в умовах війни. Незважаючи на наявність значної кількості досліджень у сфері загальної

та військової психології, питання практичної організації роботи психолога в умовах бойових дій, взаємодії з командуванням, подолання професійного стресу та запобігання емоційному вигоранню залишаються недостатньо розробленими. Особливої уваги потребує аналіз тих викликів, з якими стикається військовий психолог у реальних умовах служби, а також визначення ефективних стратегій їх подолання.

Окремим аспектом актуальності є проблема збереження психічного здоров'я самих військових психологів. Постійний контакт із травматичними переживаннями інших людей, необхідність працювати в умовах ризику та відповідальності, обмеженість ресурсів і часу створюють передумови для розвитку професійного вигорання, вторинного травматичного стресу та емоційного виснаження. Це, у свою чергу, може негативно впливати на якість надання психологічної допомоги та ефективність функціонування всієї психологічної служби.

Важливим чинником, що підсилює актуальність теми, є необхідність удосконалення системи підготовки майбутніх військових психологів. Сучасні умови вимагають від фахівців не лише ґрунтовних теоретичних знань, а й сформованих практичних навичок роботи в екстремальних ситуаціях, здатності до швидкого прийняття рішень, емоційної стійкості та високого рівня саморегуляції. У зв'язку з цим постає потреба у розробці науково обґрунтованих рекомендацій щодо підвищення ефективності професійної діяльності військових психологів.

Крім того, актуальність дослідження визначається соціальною значущістю проблеми. Психічне здоров'я військовослужбовців безпосередньо пов'язане з їхньою боєздатністю, дисципліною, рівнем згуртованості підрозділів та загальною ефективністю виконання бойових завдань. Відповідно, ефективна діяльність військового психолога сприяє не лише збереженню здоров'я окремих військовослужбовців, а й підвищенню обороноздатності держави в цілому.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена сукупністю наукових, практичних і соціальних чинників, що визначають необхідність ґрунтовного

вивчення особливостей професійної діяльності військового психолога в умовах сучасної війни, а також пошуку ефективних шляхів її оптимізації.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості професійної діяльності психолога у Збройних Силах та окреслити шляхи підвищення її ефективності.

Об'єкт дослідження – професійна діяльність військового психолога у збройних силах.

Предмет дослідження – особливості роботи психолога у сфері психологічного забезпечення військовослужбовців.

Відповідно до теми та мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сутність та функції психологічної служби у Збройних Силах.
2. Визначити специфіку психологічних проблем та потреб військовослужбовців.
3. Дослідити труднощі та виклики професійної діяльності військового психолога.
4. Розкрити шляхи підвищення ефективності роботи психолога у військових підрозділах.
5. Надати рекомендації щодо вдосконалення системи психологічного забезпечення у Збройних Силах.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз і систематизація наукових джерел, узагальнення підходів до вивчення діяльності військових психологів;

Емпіричні: опитування, спостереження, аналіз результатів діяльності психологічних служб у військових частинах;

Методи кількісної та якісної обробки результатів.

Публікації. Трегубенко Ю.В. Особливості роботи психолога в збройних силах. *Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика* : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умань, 26 берез. 2026 р.). Умань : Візаві, 2026. 418 с. URL: https://drive.google.com/drive/folders/1oAg0oSXw_qKCjaE78SrWYAytjVJa21uY

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (42 позиції) та додатків (5 сторінок). Загальний обсяг роботи становить 66 сторінок, основного тексту – 48 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОБОТИ ПСИХОЛОГА В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ

1.1. Психологічна служба у Збройних Силах: завдання, функції та принципи діяльності

Психологічна служба у Збройних Силах України (ЗСУ) – це спеціалізована система, яка відповідає за ментальне здоров'я, бойовий дух та психологічну стійкість військовослужбовців. В умовах повномасштабної війни її роль стала критично важливою для збереження боєздатності підрозділів [39, с. 1].

Психологічна служба у Збройних Силах України є важливою складовою системи морально-психологічного забезпечення військовослужбовців та спрямована на збереження їх психічного здоров'я, підвищення психологічної стійкості й ефективності виконання службово-бойових завдань. Актуальність діяльності психологічної служби зумовлена специфікою військової служби, яка пов'язана з підвищеним рівнем стресу, ризиком для життя, тривалими психоемоційними навантаженнями та перебуванням в екстремальних умовах [21, с. 102].

Психологічна служба в Збройних Силах України відіграє надзвичайно важливу роль у забезпеченні психічного здоров'я військовослужбовців та формуванні сприятливого морально-психологічного клімату в підрозділах. Її діяльність спрямована на підтримку психологічної рівноваги особового складу, підвищення рівня психологічної стійкості та ефективності виконання службово-бойових завдань [15, с. 25].

В умовах мирного часу психологічна робота зосереджується на профілактиці негативних психічних станів, психологічній підтримці та підготовці військовослужбовців до служби. Особлива увага приділяється формуванню навичок адаптації до специфічних умов військової діяльності, розвитку емоційної стабільності та готовності до можливих стресових ситуацій. Важливим складником психологічної роботи є психологічна підготовка, яка

розглядається як ключовий елемент формування стресостійкості та здатності ефективно діяти в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [10, с. 94].

Процес військової служби може супроводжуватися не лише виконанням професійних завдань, а й значною кількістю стресових чинників. До них належать зміна соціального середовища, розрив звичних соціальних зв'язків, віддаленість від родини, обмеженість особистого простору, а також невизначеність щодо майбутнього. У сукупності ці фактори можуть негативно впливати на емоційний стан військовослужбовців та ускладнювати процес адаптації до служби [5, с. 140].

З метою мінімізації негативного впливу стресових чинників психологічна служба реалізує спеціальні програми, спрямовані на навчання військовослужбовців методам саморегуляції, управління емоційними станами та формування ефективних стратегій подолання стресу. Такі програми сприяють підвищенню усвідомленості власних психологічних реакцій, розвитку навичок контролю емоцій і підтриманню психічної рівноваги [26, с. 58].

Психологічна підтримка особового складу здійснюється як у формі індивідуальних консультацій, так і через проведення групових занять. В індивідуальних консультаціях психологи працюють із військовослужбовцями, які стикаються з труднощами адаптації до умов служби, міжособистісними проблемами або перебувають у стані емоційної напруги чи кризових переживань. Така форма роботи дає змогу своєчасно виявляти психологічні проблеми та надавати необхідну допомогу на ранніх етапах, запобігаючи їх подальшому загостренню [32, с. 2].

Психологічна служба функціонує в системі Збройних Сил як спеціалізований напрям професійної діяльності, що забезпечує психологічний супровід військовослужбовців на різних етапах служби. Її робота регламентується нормативно-правовими документами Міністерства оборони України та спрямована на реалізацію комплексу заходів, які охоплюють психологічну діагностику, профілактику, корекцію та психологічну допомогу особовому складу [40, с. 1].

Основна мета служби – забезпечення психологічної готовності воїна до виконання завдань та збереження його психічного здоров'я.

- Психологічний супровід бойової діяльності: Підготовка особового складу до стресових ситуацій на полі бою та допомога у відновленні після них.
- Професійно-психологічний відбір: Визначення придатності кандидатів до конкретних військових спеціальностей (наприклад, оператор дрона, снайпер, танкіст).
- Профілактика деструктивних явищ: Попередження самогубств, конфліктів у колективі, порушень дисципліни та вживання психоактивних речовин.
- Психологічна допомога та реабілітація: Робота з наслідками бойових психічних травм (ПТСР, контузії) та сприяння адаптації після поранень.
- Робота з сім’ями: Підтримка родин військовослужбовців, що безпосередньо впливає на моральний стан бійця [38, с. 81].

Основним завданням психологічної служби є сприяння підтриманню оптимального психічного стану військовослужбовців, формування психологічної готовності до виконання професійних обов’язків, а також попередження негативних психічних явищ. Особливе значення має своєчасне виявлення ознак психоемоційного перенапруження, дезадаптації, тривожних та депресивних станів, що можуть негативно впливати на службову діяльність та міжособистісні стосунки у військовому колективі [43, с. 102].

До важливих завдань психологічної служби також належить профілактика психологічних розладів серед військовослужбовців. Реалізація цього напряму діяльності здійснюється шляхом проведення спеціальних навчальних заходів, спрямованих на формування у військовослужбовців навичок розпізнавання ранніх ознак психоемоційного неблагополуччя, зокрема симптомів стресу, підвищеної тривожності та депресивних станів. Своєчасне виявлення таких проявів дозволяє запобігти розвитку більш серйозних психологічних порушень і знизити ризик дезадаптації [52, с. 155].

У межах профілактичної роботи психологи навчають військовослужбовців ефективним методам самодопомоги, які сприяють зниженню психоемоційного напруження та відновленню внутрішньої рівноваги. Зокрема, широко застосовуються техніки релаксації, дихальні вправи, а також елементи медитативних практик, що допомагають нормалізувати емоційний стан, зменшити рівень напруги та підвищити здатність до саморегуляції. Використання зазначених методів сприяє підтриманню психологічної стійкості військовослужбовців і підвищує ефективність їхньої професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [44, с. 1].

Психологічна робота в системі Збройних Сил України реалізується через різноманітні форми діяльності, що відповідають специфіці військової служби та актуальним психологічним потребам військовослужбовців. Застосування різних форм психологічної роботи забезпечує комплексний підхід до підтримки психічного здоров'я особового складу та сприяє підвищенню ефективності виконання службових обов'язків [45, с. 67].

До основних форм психологічної роботи у Збройних Силах належать індивідуальні консультації, групові тренінги, психодіагностичні обстеження та спеціалізовані програми психологічної підготовки. Кожна з цих форм має власну специфіку та виконує визначену функцію в системі психологічного забезпечення [28, с. 45].

Індивідуальні консультації займають важливе місце в практичній діяльності військового психолога, оскільки створюють умови для конфіденційного спілкування та глибшого розуміння психологічного стану військовослужбовця. У процесі консультацій психолог надає можливість військовослужбовцям відкрито обговорювати власні переживання, труднощі адаптації та емоційні проблеми. Для більш ґрунтовної оцінки стану особистості можуть застосовуватися психодіагностичні методики та інші діагностичні інструменти, що дозволяє виявити індивідуальні потреби, установки та ресурси військовослужбовця. На основі отриманих даних формується індивідуальна програма психологічної підтримки та корекції.

Групові тренінги є важливою формою психологічної роботи, спрямованою на розвиток командної взаємодії та згуртованості військового колективу. У межах тренінгових занять основна увага приділяється формуванню навичок ефективного спілкування, співробітництва та взаємодії в умовах підвищеного стресу або кризових ситуацій. Для досягнення поставлених цілей широко використовуються активні методи навчання, зокрема рольові ігри, під час яких учасники відпрацьовують різні ситуації, пов'язані з військовою службою. Такий підхід сприяє розвитку адаптивних моделей поведінки та підвищенню готовності до дій у складних і нестандартних умовах [18, с. 59].

Психодіагностичні обстеження є важливою складовою системи психологічної роботи в Збройних Силах України та спрямовані на виявлення індивідуально-психологічних особливостей особистості військовослужбовців. Результати психодіагностики становлять основу для планування подальших заходів психологічного супроводу, оскільки дозволяють своєчасно виявити рівень стресу, тривожності, емоційної напруги, а також особливості механізмів подолання складних ситуацій. Застосування відповідних психодіагностичних методик дає змогу здійснювати диференційований підхід до надання психологічної допомоги та підвищувати її ефективність [12, с. 115].

На основі даних психодіагностичних обстежень розробляються та впроваджуються спеціалізовані психологічні програми підготовки, спрямовані на формування та розвиток психологічної стійкості військовослужбовців. Такі програми можуть охоплювати техніки управління гнівом, роботу з підвищеною тривожністю, а також засвоєння ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. Зазначені програми, як правило, організовуються у форматі тренінгів або семінарів, під час яких військовослужбовці набувають практичних навичок саморегуляції, контролю емоційних реакцій та підтримання стабільного психоемоційного стану. Реалізація таких заходів сприяє зниженню рівня психологічного напруження та підвищенню адаптаційних можливостей особового складу [16, с. 135].

Більшість психологів до ключових функцій психологічної служби у Збройних Силах України відносять діагностичну, профілактичну, корекційну,

консультативну та реабілітаційну. Сукупна реалізація цих функцій забезпечує комплексний психологічний супровід військовослужбовців на різних етапах проходження служби [2, с. 108].

Діагностична функція полягає у вивченні індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, зокрема рівня їх психологічної адаптації до умов служби, мотиваційної спрямованості, емоційного стану та психологічної готовності до виконання службових обов'язків. Здійснення психодіагностики дозволяє своєчасно виявляти потенційні труднощі та ризики, що можуть негативно впливати на ефективність діяльності особового складу [9, с. 1].

Профілактична функція спрямована на запобігання виникненню та розвитку негативних психічних станів, зниження рівня психоемоційного напруження і стресу, а також формування у військовослужбовців навичок саморегуляції та психологічної стійкості. Реалізація цієї функції сприяє підтриманню психічного здоров'я та зменшенню ймовірності дезадаптації в умовах військової служби [14, с. 22].

Корекційна та консультативна функції передбачають надання цілеспрямованої психологічної допомоги військовослужбовцям у складних життєвих і службових ситуаціях. Вони спрямовані на подолання емоційних труднощів, корекцію дезадаптивних форм поведінки, а також надання психологічної підтримки у кризових станах. Консультативна робота допомагає військовослужбовцям усвідомити власні проблеми та знайти конструктивні шляхи їх вирішення [13, с. 127].

Реабілітаційна функція психологічної служби орієнтована на відновлення психічного здоров'я військовослужбовців після пережитих психотравмуючих подій, зокрема бойових дій або інших екстремальних ситуацій. Вона включає комплекс заходів, спрямованих на зниження наслідків психологічних травм, відновлення емоційної рівноваги та повернення військовослужбовців до повноцінного функціонування в професійній і соціальній сферах [25, с. 799].

Функції служби відображають практичні кроки, які виконують військові психологи на різних етапах служби:

Функція	Опис діяльності
Діагностична	Оцінка морально-психологічного стану (МПС) підрозділу, вивчення індивідуально-психологічних особливостей кожного військовослужбовця.
Профілактична	Прогнозування поведінки військовослужбовців і підрозділів в екстремальних ситуаціях (наприклад, під час бойових дій), запобігання розвитку негативних психічних станів.
Корекційна	Проведення тренінгів, психотехнік і корекційних заходів, спрямованих на зниження рівня стресу та відновлення психологічної рівноваги.
Консультативна	Надання психологічних рекомендацій командирам щодо покращення морально-психологічного клімату в колективі та ефективного управління особовим складом.
Реабілітаційна	Відновлення психічного здоров'я військовослужбовців після психотравмуючих подій, бойових дій або тривалого стресу; зниження наслідків психологічних травм і сприяння повторній адаптації.

Таблиця 1.1. Функції психологічної служби у Збройних Силах України

Діяльність психологічної служби ґрунтується на низці принципів, які забезпечують її ефективність. До них належать принцип науковості, що передбачає використання науково обґрунтованих методів і підходів; принцип конфіденційності, який гарантує збереження особистої інформації військовослужбовців; принцип системності, що полягає у комплексному підході до психологічного супроводу; принцип гуманізму та поваги до особистості, а також принцип професійної відповідальності психолога.

Діяльність військового психолога у Збройних Силах України ґрунтується на дотриманні етичних і професійних принципів, які забезпечують ефективність психологічної допомоги, захист прав військовослужбовців та відповідність вимогам військової служби. Зазначені принципи визначають зміст, форми та межі професійної діяльності психолога в умовах як мирного часу, так і бойових дій [29, с. 140].

Принцип законності передбачає, що діяльність військового психолога здійснюється відповідно до Конституції України, чинного законодавства, статутів Збройних Сил України, а також нормативно-правових актів і наказів Міністерства оборони України. Дотримання цього принципу гарантує правомірність психологічної роботи, її узгодженість із системою військового управління та захист прав військовослужбовців [37, с. 14].

Принцип професіоналізму полягає у наявності в психолога відповідної фахової освіти, необхідних знань і практичних навичок для роботи в умовах

військової служби. Військовий психолог повинен постійно підвищувати рівень своєї професійної компетентності, проходити спеціалізовану підготовку та опановувати сучасні методики психологічної допомоги. Особливе значення має володіння спеціальними військовими протоколами психологічного реагування, зокрема такими як Protocol Hi-G або MARCH, що застосовуються в умовах підвищеної загрози життю та екстремальних ситуацій [41, с. 18].

Принцип конфіденційності є одним із ключових у діяльності військового психолога та передбачає нерозголошення особистої інформації, отриманої під час психологічної роботи з військовослужбовцями. Збереження конфіденційності сприяє формуванню довірчих відносин між психологом і військовослужбовцем, що є необхідною умовою ефективної психологічної допомоги. Винятки можливі лише у випадках, коли існує реальна загроза життю або здоров'ю самого військовослужбовця чи осіб з його оточення [57, с. 86].

Принцип доступності та безперервності означає, що психологічна допомога має бути доступною для військовослужбовців на всіх етапах проходження служби та в різних умовах її здійснення. Психологічний супровід повинен надаватися як у пунктах постійної дислокації військових підрозділів, так і безпосередньо в зоні бойових дій, зокрема на передових позиціях. Безперервність психологічної роботи дозволяє забезпечити своєчасне реагування на зміни психоемоційного стану військовослужбовців і запобігти розвитку кризових станів [33, с. 8].

Принцип гуманізму передбачає повагу до особистості військовослужбовця, його честі, гідності та права на психологічну підтримку. Військовий психолог зобов'язаний будувати свою діяльність на засадах емпатії, толерантності та безумовного прийняття, враховуючи індивідуальні особливості, життєвий досвід і психоемоційний стан кожного військовослужбовця. Реалізація цього принципу сприяє створенню безпечного психологічного простору та підвищує ефективність надання психологічної допомоги [36, с. 10].

Принцип діяльності	Зміст принципу	Відповідні функції психологічної служби
Законність	Діяльність військового психолога здійснюється відповідно до Конституції України, статутів Збройних Сил України, нормативно-правових актів та наказів Міністерства оборони України. Забезпечує правомірність і регламентованість психологічної роботи.	Діагностична, профілактична, консультативна
Професіоналізм	Передбачає наявність у психолога відповідної фахової освіти, спеціальної підготовки та постійного підвищення кваліфікації, зокрема володіння військовими психологічними протоколами (Protocol Hi-G, MARCH).	Діагностична, корекційна, реабілітаційна
Конфіденційність	Забезпечує нерозголошення особистої інформації військовослужбовця, отриманої під час психологічної роботи, за винятком випадків загрози життю або безпеці. Сприяє формуванню довіри до психолога.	Консультативна, корекційна, реабілітаційна
Доступність та безперервність	Психологічна допомога надається на всіх етапах проходження служби — як у пунктах постійної дислокації, так і безпосередньо в зоні бойових дій. Забезпечує постійний психологічний супровід.	Профілактична, консультативна, реабілітаційна
Гуманізм	Ґрунтується на повазі до особистості військовослужбовця, його честі та гідності, врахуванні індивідуальних психологічних особливостей і життєвого досвіду.	Усі функції психологічної служби

Таблиця 1.2. Принципи, зміст та функції діяльності психологічної служби у Збройних Силах України

Подана таблиця відображає взаємозв’язок між основними принципами діяльності психологічної служби у Збройних Силах України, їх змістовим наповненням та відповідними функціями. Така структуризація дозволяє наочно продемонструвати системний характер психологічної роботи та показати, що реалізація кожного принципу забезпечує ефективне виконання конкретних функцій психологічної служби.

З таблиці видно, що принцип законності визначає нормативно-правові межі діяльності військового психолога та забезпечує правомірність діагностичної, профілактичної й консультативної роботи. Принцип професіоналізму підкреслює важливість спеціальної підготовки та безперервного підвищення кваліфікації психолога, що є необхідною умовою ефективного здійснення діагностичної, корекційної та реабілітаційної функцій.

Принцип конфіденційності виступає основою довірчих відносин між психологом і військовослужбовцем, що особливо важливо під час надання консультативної, корекційної та реабілітаційної допомоги. Принцип доступності та безперервності забезпечує постійний психологічний супровід особового складу незалежно від умов проходження служби та сприяє реалізації профілактичної, консультативної й реабілітаційної функцій [23, с. 516].

Принцип гуманізму має універсальний характер і поширюється на всі напрями діяльності психологічної служби, оскільки передбачає повагу до особистості військовослужбовця, його гідності та індивідуальних психологічних особливостей. Загалом таблиця ілюструє комплексний підхід до організації діяльності психологічної служби у Збройних Силах України та підкреслює її значення у забезпеченні психічного здоров'я військовослужбовців [14, с. 177].

Сьогодні психологічна служба ЗСУ активно впроваджує стандарти НАТО, зокрема систему декомпресії – короткострокових заходів для військових, які повертаються з зони бойових дій, щоб полегшити перехід від війни до мирного життя. Військовий психолог у структурі Збройних Сил виконує важливу роль посередника між особистістю військовослужбовця та вимогами військової служби. Його діяльність спрямована не лише на вирішення індивідуальних психологічних проблем, а й на формування сприятливого морально-психологічного клімату в підрозділі, підвищення згуртованості колективу та ефективності спільної діяльності [8, с. 46].

Отже, психологічна служба у Збройних Силах є необхідним елементом забезпечення стабільного функціонування військових підрозділів. Її завдання, функції та принципи діяльності спрямовані на збереження психічного здоров'я військовослужбовців, підвищення їх психологічної стійкості та успішне виконання службових обов'язків в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

1.2. Психологічні аспекти військової служби: специфіка впливу екстремальних умов

Військова діяльність в екстремальних умовах є особливим видом професійної діяльності, що здійснюється на межі фізичних і психічних можливостей людини. Специфіка впливу екстремальних умов полягає в їх комплексному характері: вони одночасно впливають на фізичний стан, емоційну сферу, когнітивні процеси та поведінку військовослужбовця, поступово виснажуючи його адаптаційні ресурси. Тривале перебування в умовах небезпеки, дефіциту часу, інформаційної невизначеності та постійної загрози життю створює високий рівень психоемоційного напруження [6, с. 284].

Військова служба обґрунтовано відноситься до професій із підвищеним рівнем психологічної напруженості, що зумовлено високою відповідальністю за прийняття рішень, необхідністю швидкого реагування в кризових ситуаціях та ризиком для власного життя і життя інших. Перебування військовослужбовців у бойових умовах супроводжується інтенсивними психоемоційними навантаженнями, які можуть призводити до змін психічного стану, порушення емоційної рівноваги, зниження концентрації уваги та ефективності виконання службово-бойових завдань [24, с. 171].

Екстремальні умови військової служби характеризуються постійною загрозою життю, фізичним виснаженням, обмеженням особистого простору, порушенням звичного режиму сну та відпочинку, а також тривалим перебуванням у стані очікування небезпеки. Такі фактори спричиняють підвищений рівень стресу, тривожності та емоційної напруги, що може призводити до розвитку негативних психічних станів і зниження психологічної стійкості військовослужбовців [7, с. 22].

Проблематика впливу екстремальних умов на психіку людини ґрунтовно досліджувалася в межах психології стресу. Значний внесок у її розробку зробив Ганс Сельє, який розглядав стрес як універсальну реакцію організму на будь-які надмірні вимоги середовища. Згідно з його концепцією, тривалий вплив

стресорів призводить до виснаження адаптаційних можливостей організму, що є характерним для умов військової діяльності [51, с. 82].

Подальший розвиток цієї проблематики здійснили Річард Лазарус та Сьюзан Фолкман, які наголошували на вирішальній ролі когнітивної оцінки ситуації та стратегій подолання стресу (coping). Згідно з їхніми дослідженнями, психологічні наслідки екстремальних умов залежать не лише від сили стресора, а й від суб'єктивного сприйняття ситуації та наявних у особистості ресурсів подолання [22, с. 165].

У сучасних дослідженнях військової психології важливе місце посідає ресурсний підхід, представлений у працях Стеван Хобфолл, який розглядав стрес як результат втрати або загрози втрати значущих ресурсів. У контексті військової служби такими ресурсами виступають фізичні сили, психологічна стійкість, соціальна підтримка та відчуття контролю над ситуацією [59, с. 53].

Серед українських дослідників проблем психологічного забезпечення військовослужбовців та впливу бойових умов на психіку вагомий внесок зробили В. Панок, О. Кокун та інші науковці, які підкреслюють важливість комплексної системи психологічної підтримки й розвитку стресостійкості особового складу [17; 18; 19; 32; 33].

Таким чином, екстремальні умови військової діяльності мають потужний і багатовимірний вплив на психіку військовослужбовців, що підтверджується численними науковими дослідженнями. Усвідомлення закономірностей цього впливу є важливою передумовою організації ефективної діяльності психологічної служби та розробки заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я і боєздатності військовослужбовців.

Однією з ключових психологічних реакцій на екстремальні умови є стрес. У помірних проявах він може виконувати мобілізувальну функцію, сприяючи концентрації уваги та швидкому прийняттю рішень. Проте за умов тривалого або надмірного впливу стресових факторів можливе виникнення дезадаптивних реакцій, які проявляються у вигляді підвищеної дратівливості, емоційного виснаження, зниження працездатності та порушення міжособистісних взаємин у військовому колективі [31, с. 54].

Екстремальні умови війни характеризуються сукупністю потужних стресогенних чинників, інтенсивність яких значно перевищує межі звичайного людського досвіду. Їхній вплив має комплексний характер і охоплює фізичну, емоційну, когнітивну та моральну сфери особистості військовослужбовця, що створює високий ризик психологічного виснаження та дезадаптації [11, с. 41].

Вітальна загроза є одним із провідних чинників екстремального впливу. Постійна небезпека для життя та здоров'я формує стан хронічної напруженої готовності, коли організм тривалий час перебуває у режимі мобілізації. Очікування можливого обстрілу або атаки часто чинить більш виснажливий психологічний вплив, ніж сам факт бойового зіткнення, оскільки супроводжується постійною тривогою, відчуттям неконтрольованості ситуації та страхом невизначеності [4, с. 142].

Сенсорне перевантаження також є характерною ознакою бойових умов. Надмірний шум вибухів і військової техніки, яскраві світлові спалахи, різкі запахи горілого, а також спостереження крові, поранень і руйнувань призводять до перевантаження сенсорних систем. Такий вплив може спричиняти гострі емоційні реакції, зниження концентрації уваги, підвищену збудливість або, навпаки, емоційне «оніміння» як захисну реакцію психіки.

Дефіцит часу та інформації є ще одним потужним стресогенним чинником. Військовослужбовці змушені приймати життєво важливі рішення в умовах обмеженої або суперечливої інформації, так званого «туману війни». Постійна необхідність діяти швидко, без повної впевненості у правильності рішень, підвищує рівень психоемоційного напруження, сприяє когнітивному перевантаженню та може призводити до помилок і психологічного виснаження [30, с. 79].

Фізичне виснаження істотно посилює негативний вплив екстремальних умов. Хронічне недосипання, нерегулярне або неповноцінне харчування, тривалі фізичні навантаження, а також вплив несприятливих погодних факторів (холод, спека, вологість, бруд) знижують фізичні ресурси організму. Це, у свою чергу, негативно позначається на психічному стані, знижує рівень стресостійкості та здатність до емоційної саморегуляції [27, с. 106].

Особливе місце серед чинників екстремального впливу займають морально-етичні конфлікти. Необхідність застосування зброї, переживання втрати побратимів, зіткнення зі смертю та усвідомлення крихкості людського життя можуть спричиняти глибокі внутрішні переживання. Такі ситуації нерідко супроводжуються почуттям провини, моральними сумнівами, екзистенційними кризами та можуть мати довготривалі психологічні наслідки.

Важливим психологічним аспектом військової служби є вплив бойового досвіду на емоційно-вольову сферу особистості. Військовослужбовці можуть переживати сильні емоційні стани, пов’язані з втратою побратимів, участю у бойових діях, необхідністю приймати складні моральні рішення. За відсутності належної психологічної підтримки такі переживання можуть накопичуватися та призводити до формування хронічної напруги, тривожних і депресивних станів, а в окремих випадках – до розвитку посттравматичних стресових розладів [20, с. 78].

Разом із цим бойовий досвід істотно впливає на вольову регуляцію поведінки військовослужбовців. Тривале перебування в умовах небезпеки потребує постійного самоконтролю, стримування емоційних реакцій і прийняття відповідальних рішень у стресових ситуаціях. З одного боку, це може сприяти розвитку таких вольових якостей, як витривалість, рішучість, відповідальність і здатність до самодисципліни. З іншого боку, за умов надмірного психоемоційного навантаження та відсутності можливостей для психологічного відновлення, ресурси саморегуляції поступово виснажуються, що може проявлятися у підвищеній дратівливості, імпульсивності або емоційній відчуженості [55, с. 122].

Крім того, бойовий досвід може змінювати ставлення військовослужбовців до себе, оточення та світу загалом. Пережиті травматичні події нерідко супроводжуються переоцінкою життєвих цінностей, зниженням довіри до оточуючих або, навпаки, посиленням потреби у соціальній підтримці. Такі зміни можуть ускладнювати процес соціальної адаптації як під час служби, так і після повернення до мирного життя [53, с. 113].

У цьому контексті особливого значення набуває своєчасна діяльність психологічної служби, спрямована на підтримку емоційної рівноваги, розвиток навичок саморегуляції та профілактику негативних психологічних наслідків бойового досвіду. Комплексний психологічний супровід дозволяє зменшити ризик розвитку дезадаптивних станів і сприяє збереженню психічного здоров'я військовослужбовців [58, с. 168].

Отже, чинники екстремального впливу в умовах війни діють комплексно та взаємопов'язано, значно підвищуючи психологічне навантаження на військовослужбовців. Усвідомлення специфіки цих чинників є необхідною умовою для організації ефективної психологічної підтримки, профілактики психічних розладів та збереження психічного здоров'я особового складу.

Психічні стани військовослужбовців у бойових умовах мають динамічний характер і змінюються залежно від тривалості та інтенсивності впливу екстремальних чинників. У процесі безпосередньої участі в бойових діях психіка проходить низку послідовних етапів адаптації до небезпеки, кожен з яких має свої психологічні особливості та наслідки для ефективності діяльності [1].

Першою є *стадія тривоги та мобілізації*, яка виникає у відповідь на безпосередню загрозу життю. На цьому етапі відбувається різка активація нервової системи, супроводжувана викидом адреналіну та інших стресових гормонів. Прискорюється серцебиття, підвищується м'язовий тонус, загострюється увага та сенсорне сприйняття. Організм переходить у режим реакції «бий або біжи», що забезпечує швидке реагування на небезпеку. Психологічно цей етап може супроводжуватися відчуттям страху, напруження або внутрішньої зібраності [3, с. 19].

Наступною є *стадія резистентності (стійкості)*, на якій психіка поступово адаптується до умов постійної небезпеки. Емоційні реакції притуплюються, зменшується інтенсивність страху, дії стають більш автоматизованими та контрольованими. Військовослужбовці часто описують цей стан як «холоднокровність» або емоційну відстороненість. Саме на цьому етапі спостерігається найвищий рівень боєздатності, оскільки поєднуються

зосередженість, швидкість реакцій і здатність діяти відповідно до поставлених завдань навіть у складних умовах [40, с. 1].

Однак за відсутності повноцінного відпочинку та психологічного відновлення може настати *стадія виснаження*. Вона характеризується поступовим вичерпанням фізичних і психічних ресурсів організму. На цьому етапі з'являються ознаки апатії, емоційного спустошення, зниження уваги та працездатності. Можливі помилки в діях, порушення самоконтролю, імпульсивні або панічні реакції. У деяких випадках стадія виснаження може стати передумовою розвитку гострих стресових реакцій або тривалих психологічних розладів [49, с. 83].

Таким чином, динаміка психічних станів у бою відображає процес адаптації психіки військовослужбовця до екстремальних умов. Усвідомлення закономірностей переходу між зазначеними стадіями є важливим для організації своєчасної психологічної підтримки, профілактики виснаження та збереження боєздатності особового складу.

Умови бойової діяльності створюють надзвичайно інтенсивне психоемоційне навантаження, унаслідок чого в психіці військовослужбовців можуть виникати специфічні реакції, пов'язані зі змінами у сприйнятті, увазі, пам'яті та усвідомленні подій. Такі реакції мають переважно адаптивний характер і розглядаються як захисні механізми психіки, спрямовані на виживання в екстремальних умовах [46, с. 1].

Однією з поширених реакцій є явище «тунельного зору», за якого поле зорового сприйняття різко звужується. У цьому стані військовослужбовець концентрує увагу виключно на безпосередній загрозі або цілі, водночас не помічаючи подій, що відбуваються на периферії зору. Така реакція сприяє швидкому реагуванню в критичній ситуації, проте може знижувати здатність до повноцінної орієнтації в бойовому просторі [56, с. 228].

Ще однією специфічною реакцією є викривлення сприйняття часу. У бойових умовах час може суб'єктивно «уповільнюватися», коли окремі миті здаються надзвичайно тривалими, або, навпаки, «прискорюватися», внаслідок чого значні часові проміжки можуть частково або повністю випадати з пам'яті.

Такі зміни пов’язані з особливостями роботи пам’яті та уваги в умовах сильного стресу і високої активації нервової системи [48, с. 57].

Характерною реакцією на бойовий стрес є також акустичне відсікання, за якого знижується або вибірково змінюється слухове сприйняття. У цьому стані людина може не чути гучних звуків, таких як вибухи чи постріли поблизу, але водночас чітко сприймати значущі сигнали – наприклад, команду командира або звук механізму зброї. Така реакція дозволяє психіці фокусуватися на інформації, критично важливій для виживання [42, с. 1].

Особливу увагу привертає дисоціація як форма психологічного захисту. Вона проявляється у відчутті відстороненості від подій, переживанні нереальності того, що відбувається, або у сприйнятті ситуації ніби «з боку». Дисоціативні реакції допомагають знизити інтенсивність емоційного болю та страху в умовах надмірного стресу. Водночас за тривалого або повторного виникнення вони можуть ускладнювати подальшу психологічну адаптацію та потребувати професійної психологічної допомоги [5, с. 140].

Таким чином, специфічні реакції на бойовий стрес є проявом адаптаційних можливостей психіки військовослужбовців, спрямованих на збереження функціональної здатності в умовах загрози життю. Розуміння цих реакцій має важливе значення для діяльності військового психолога, оскільки дозволяє своєчасно відрізняти нормальні стресові реакції від патологічних проявів і визначати необхідність психологічного втручання.

Окрім емоційної сфери, екстремальні умови впливають і на когнітивні процеси військовослужбовців. В умовах бойових дій можливі порушення концентрації уваги, зниження швидкості мислення, труднощі у прийнятті рішень. Разом з тим, за умови належної психологічної підготовки та підтримки, у військових формується здатність до швидкої адаптації, підвищується рівень самоконтролю та відповідальності за власні дії [35, с. 1].

Соціально-психологічні аспекти військової служби також мають важливе значення. Спільне перебування в екстремальних умовах сприяє формуванню згуртованості, взаємної підтримки та почуття відповідальності за колектив. Водночас напружена обстановка може провокувати конфлікти, загострення

міжособистісних суперечностей та порушення психологічного клімату в підрозділі, що потребує своєчасного втручання з боку військового психолога [47, с. 75].

За відсутності своєчасного відновлення та системної психологічної підтримки тривалий вплив екстремальних чинників може призводити до формування у військовослужбовців негативних психічних станів, що ускладнюють адаптацію та знижують рівень боєздатності. Основні з цих станів узагальнено в таблиці 1.3.

Стан	Прояви
Бойова психічна травма	Прямий результат пережитого жаху, що призводить до тимчасової втрати боєздатності.
Моральна травма	Глибокий психологічний дискомфорт через вчинки (або бездіяльність), що суперечать власним моральним переконанням.
Вторинний травматичний стрес	Виникає у тих, хто постійно бачить страждання інших (медики, капелани, психологи).

Таблиця 1.3. Наслідки тривалого перебування в екстремальних умовах

Подана таблиця відображає основні психологічні наслідки тривалого перебування військовослужбовців в екстремальних умовах бойової діяльності за відсутності своєчасного відновлення та професійної психологічної підтримки. У ній систематизовано ключові стани, що можуть розвиватися внаслідок хронічного впливу стресогенних чинників, а також наведено їхні характерні прояви.

Згідно з інформацією, наведеною в таблиці, що бойова психічна травма є безпосередньою реакцією на пережиті жахливі події та може призводити до тимчасової втрати боєздатності, порушення емоційної стабільності й здатності ефективно виконувати службові завдання. Моральна травма відображає глибокий внутрішній конфлікт, пов’язаний із діями або бездіяльністю, які суперечать особистим моральним цінностям військовослужбовця, та часто супроводжується почуттям провини, сорому й емоційного виснаження. Вторинний травматичний стрес характерний для осіб, які постійно контактують зі стражданнями інших, зокрема військових медиків, капеланів і психологів, та проявляється симптомами, подібними до первинної психічної травми [1].

Таким чином, таблиця наочно демонструє різноманітність і складність психологічних наслідків тривалого перебування в екстремальних умовах війни та підкреслює важливість системної психологічної підтримки, профілактики та реабілітації військовослужбовців і фахівців допоміжних служб.

Важливим чинником збереження психічного здоров'я та ефективності діяльності військовослужбовців в умовах війни є психологічна стійкість (resilience). Під резильєнтністю розуміють здатність особистості не лише витримувати вплив екстремальних стресових факторів, а й відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів, зберігати здатність до адаптації та подальшого функціонування [50, с. 62].

Ключовим завданням психологічної служби у Збройних Силах України є цілеспрямований розвиток резильєнтності особового складу. Формування психологічної стійкості сприяє зменшенню негативних наслідків бойового стресу, підвищенню здатності до саморегуляції та зниженню ризику розвитку тривалих психічних розладів [42, с. 1].

Одним із важливих чинників розвитку резильєнтності є реалістична бойова підготовка, яка передбачає моделювання умов, максимально наближених до реальних бойових ситуацій. Такі елементи підготовки, як імітація поранень, перебування під умовним вогнем, обкатка бронетехнікою, дозволяють військовослужбовцям заздалегідь адаптуватися до можливих стресових впливів і зменшують інтенсивність психологічних реакцій у реальному бою [54, с. 93].

Не менш важливу роль відіграє згуртованість підрозділу, що проявляється у взаємній підтримці, довірі та відчутті відповідальності один за одного. Феномен «плеча побратима» виступає потужним психологічним ресурсом, який допомагає військовослужбовцям долати страх, напруження та відчуття ізольованості. Соціальна підтримка в бойових умовах значно підвищує рівень психологічної стійкості та знижує ризик дезадаптації.

Важливим чинником формування резильєнтності є також довіра до командира та впевненість у власній зброї й підготовці. Чітке розуміння завдань, впевненість у професіоналізмі командування та відчуття контролю над

ситуацією знижують рівень тривожності та сприяють збереженню психологічної стабільності навіть у критичних умовах [55, с. 124].

Таким чином, екстремальні умови війни неминуче змінюють людину, впливаючи на її психіку, систему цінностей і спосіб реагування на навколишній світ. Завдання військового психолога полягає не в усуненні цих змін, а в тому, щоб зробити їх керованими та адаптивними. Своєчасна психологічна підтримка, розвиток резильєнтності та ефективних стратегій подолання стресу дозволяють військовослужбовцю вийти з досвіду війни не психологічно «зламаним», а внутрішньо «загартованим», здатним до подальшого професійного й особистісного відновлення.

Отже, екстремальні умови військової служби мають комплексний вплив на психіку військовослужбовців, охоплюючи емоційну, когнітивну та поведінкову сфери. Усвідомлення специфіки цього впливу є необхідною передумовою ефективної діяльності військового психолога, спрямованої на профілактику негативних психічних станів, підтримку психологічної стійкості та забезпечення належного морально-психологічного стану особового складу.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення психічних станів військовослужбовців

Проблема психічних станів військовослужбовців є однією з ключових у сучасній військовій психології, оскільки саме психічні стани значною мірою визначають поведінку, ефективність діяльності та адаптацію особистості в умовах підвищеного стресу. Теоретичне осмислення цієї проблематики ґрунтується на загальнопсихологічних і спеціальних військово-психологічних підходах, які розкривають природу, структуру та функції психічних станів в екстремальних умовах [2, с. 84].

Значний внесок у вивчення психічних станів військовослужбовців зробили вітчизняні науковці, зокрема О. Кокун, В. Панок, В. Огоренко, а також інші дослідники, у працях яких психічні стани розглядаються як складні динамічні утворення, що формуються в процесі взаємодії особистості з умовами військової діяльності. Зазначені науковці підкреслюють, що психічні стани відображають

рівень адаптації військовослужбовця до екстремального середовища, визначають ефективність його діяльності, здатність до саморегуляції та прийняття рішень у стресових ситуаціях. Особлива увага приділяється таким аспектам, як розвиток психологічної стійкості, подолання наслідків бойового стресу, а також відновлення особистісних ресурсів у процесі психологічної допомоги та реабілітації [17; 18; 19; 32; 33; 49].

У межах функціонального підходу психічний стан розглядається як механізм регуляції діяльності, що забезпечує узгодження вимог ситуації з індивідуальними можливостями особистості. За С. Довгалюк, у складних та екстремальних умовах психічний стан військовослужбовця постає як цілісна реакція психіки, що виявляється через єдність поведінкових проявів, емоційних переживань і вольових зусиль у процесі виконання професійних завдань. Його адаптивна функція полягає у підтриманні належного рівня працездатності, адекватності поведінки та збереженні психічного здоров'я [10, с. 72].

З позицій інтегративного підходу, представленого у працях Р. Мороз, Н. Сосновенко, психічний стан визначається як складне, цілісне, поліфункціональне та полістуктурне явище психічного життя особистості. Він виконує роль зв'язувальної ланки між психічними процесами (відчуттями, сприйманням, мисленням) і психічними властивостями (характером, темпераментом, спрямованістю). У військовій діяльності цей підхід дозволяє пояснити багатовимірність психічних реакцій військовослужбовців у бойових та екстремальних умовах [25, с. 805].

Важливе місце у вивченні психічних станів посідає стресовий підхід, відповідно до якого основна увага приділяється реакціям особистості на стресогенні чинники. У військовій психології стрес розглядається як природна реакція на загрозу, небезпеку та перевантаження. За умови короткочасного впливу стрес може сприяти мобілізації ресурсів організму, однак тривалий стрес призводить до виснаження, порушення емоційної рівноваги та зниження психологічної стійкості [60, с. 224].

У межах стресового та ресурсного підходів, розроблених у працях О. Кокун та І. Пішко, психічні стани військовослужбовців аналізуються як

результат впливу психотравмуючих ситуацій різної тривалості та інтенсивності. Дослідники наголошують, що участь у бойових діях супроводжується виникненням як короткочасних, але надзвичайно сильних стресових подій, так і тривалих або повторюваних стресорів. Це зумовлює підвищений ризик розвитку посттравматичної стресової симптоматики, водночас за певних умов може сприяти зростанню психологічної стійкості та адаптивних ресурсів особистості [19, с. 241].

Особливу увагу в теоретичних моделях приділено класифікації військовослужбовців за рівнем психологічної адаптації. Так, В. Панок, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Остапчук виокремлюють три групи військовослужбовців: осіб без виражених порушень психічного стану; осіб із функціональними відхиленнями, які компенсуються за рахунок напруги внутрішніх ресурсів; та осіб із вираженими проявами посттравматичної стресової симптоматики. Такий підхід має важливе значення для організації диференційованого психологічного супроводу [18, с. 140].

У межах діяльнісного підходу психічні стани розглядаються як результат активної взаємодії особистості з умовами та вимогами діяльності. Методологічні засади цього підходу були закладені у працях С. Хобфолл та Г. Сельє, які підкреслювали, що психіка формується й проявляється в діяльності. У контексті військової служби, особливо в умовах бойових дій, діяльнісний підхід дозволяє пояснити виникнення таких психічних станів, як бойова напруженість, мобілізація, тривожність, страх, емоційне виснаження. З позицій цього підходу психічні стани трактуються як адаптивні реакції організму на вимоги середовища, які за оптимальних умов сприяють мобілізації ресурсів і підвищенню боєздатності, однак за тривалого або надмірного впливу можуть набувати дезадаптивного характеру та призводити до виснаження психічних ресурсів [51; 59].

Когнітивний підхід акцентує увагу на визначальній ролі пізнавальних процесів у формуванні психічних станів. Теоретичні засади цього підходу пов’язані з працями Р. Лазарус, який довів, що емоційні реакції залежать від когнітивної оцінки ситуації, а також із когнітивною теорією С. Фолкмана. Згідно

з когнітивним підходом, емоційні та поведінкові реакції військовослужбовців значною мірою визначаються тим, як вони інтерпретують бойові події, оцінюють рівень загрози та власні можливості впливу на ситуацію. Негативні когнітивні установки, спотворене сприйняття реальності, катастрофізація подій або занижена самооцінка можуть посилювати тривожність, страх і відчуття безпорадності, що підвищує ризик дезадаптації в бойових умовах [22, с. 302].

У межах особистісного підходу психічні стани аналізуються з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців. Цей підхід представлений у працях вітчизняних дослідників, зокрема В. Стасюк, І. Приходько, О. Колесніченко, які наголошують на ролі темпераменту, рівня емоційної стабільності, стресостійкості, мотиваційної сфери та попереднього життєвого й бойового досвіду. Саме індивідуальні відмінності пояснюють, чому за однакових умов військової служби різні військовослужбовці демонструють різні психічні реакції, рівні витривалості та здатності до психологічної адаптації [13, с. 46].

У сучасних психологічних дослідженнях дедалі більшого значення набуває комплексний (інтегративний) підхід, який поєднує положення діяльнісного, стресового, когнітивного та особистісного підходів. Такий підхід представлений, зокрема, у ресурсній концепції С. Хобфолл, де психічні стани розглядаються як індикатори збереження або втрати психологічних ресурсів. Інтегративний підхід дозволяє трактувати психічні стани військовослужбовців як багатовимірне явище, що формується під впливом умов служби, індивідуальних психологічних особливостей та соціального середовища військового колективу [59, с. 81].

Таким чином, поєднання різних теоретичних підходів створює ґрунтовну методологічну основу для вивчення психічних станів військовослужбовців та визначає напрями практичної діяльності військового психолога, спрямованої на підтримку психологічної стійкості та ефективної адаптації в умовах бойових дій.

Отже, аналіз наукових підходів свідчить, що психічні стани військовослужбовців розглядаються як складні динамічні утворення, які відображають рівень адаптації особистості до екстремальних умов військової діяльності. Застосування цих підходів у практичній діяльності військового

психолога сприяє своєчасному виявленню негативних психічних станів, профілактиці дезадаптації та підвищенню психологічної стійкості особового складу.

1.4. Основні проблеми та виклики у професійній діяльності військового психолога

Професійна діяльність військового психолога здійснюється в умовах підвищеної відповідальності та психологічної напруженості, що зумовлює наявність низки специфічних проблем і викликів. Особливість роботи психолога у Збройних Силах полягає у необхідності поєднання фахових психологічних знань із розумінням військової специфіки, дисципліни та умов служби, що значно ускладнює процес надання психологічної допомоги [12, с. 116].

Однією з основних проблем є робота в умовах постійного стресу та ризику. Військовий психолог часто перебуває в тій самій екстремальній ситуації, що й військовослужбовці, яким він надає допомогу. Це створює додаткове емоційне навантаження та підвищує ризик професійного виснаження й емоційного вигорання самого фахівця. Постійний контакт із травматичними переживаннями інших людей може негативно впливати на психологічний стан психолога та знижувати ефективність його діяльності [18, с. 81].

Одним із найбільш складних аспектів професійної діяльності військового психолога є проблема подвійної лояльності, яка виникає внаслідок поєднання двох ролей. З одного боку, психолог є військовослужбовцем і підпорядковується командиру, з іншого – фахівцем, основним професійним обов’язком якого є захист психологічного благополуччя та інтересів військовослужбовця. Така ситуація створює внутрішній професійно-етичний конфлікт і потребує зважених рішень у кожному конкретному випадку.

Особливої складності набуває проблема співвідношення конфіденційності психологічної допомоги та службової необхідності інформування командування. З одного боку, військовий психолог зобов’язаний дотримуватися принципу конфіденційності, що є основою довірчих відносин між ним і

військовослужбовцем. З іншого боку, у випадках, коли психологічний стан бійця може становити загрозу для його життя, безпеки оточуючих або боєздатності підрозділу (зокрема за наявності суїцидальних думок чи намірів самовільного залишення служби), психолог змушений інформувати командира. Визначення межі між збереженням професійної таємниці та виконанням службового обов'язку є надзвичайно тонким і вимагає високого рівня професійної відповідальності [24, с. 83].

Ще одним серйозним викликом є рольова розмитість діяльності військового психолога в бойових умовах. Через кадровий дефіцит або складну оперативну обстановку психолог часто змушений виконувати невластиві йому функції, зокрема брати участь у медичній допомозі, виконувати завдання стрільця або обіймати посади, пов'язані з морально-психологічним забезпеченням підрозділу. Таке поєднання ролей обмежує можливості психолога щодо повноцінного виконання його прямих професійних обов'язків і знижує ефективність психологічного супроводу особового складу [26, с. 62].

Наступним важливим викликом є обмеженість ресурсів і часу. У бойових або наближених до них умовах військовий психолог змушений працювати в стислі терміни, часто без можливості застосування повного комплексу психодіагностичних та корекційних методик. Це вимагає від фахівця високого рівня професійної підготовки, гнучкості мислення та здатності швидко приймати рішення [26, с. 68].

Вагомими чинниками, що ускладнюють ефективну діяльність військового психолога, є організаційні та структурні проблеми, зумовлені особливостями функціонування військових підрозділів в умовах бойових дій.

Однією з ключових проблем є дефіцит кадрового забезпечення та надмірне професійне навантаження. Кількість військовослужбовців, які потребують психологічної допомоги, значно перевищує можливості штатної чисельності психологів. У практиці нерідко трапляються ситуації, коли один фахівець відповідає за психологічний супровід цілого батальйону, що може налічувати від 500 до 800 осіб. Такий обсяг навантаження обмежує можливість надання

індивідуальної та своєчасної психологічної допомоги й підвищує ризик професійного вигорання самого психолога [35, с. 1].

Суттєвим ускладненням є також відсутність належних умов для проведення психологічної роботи. У зоні бойових дій можливості для організації спеціально обладнаного простору для консультування практично відсутні. Психологічна допомога часто надається в польових умовах – у бліндажах, підвальних приміщеннях або транспортних засобах, що негативно впливає на рівень конфіденційності, психологічного комфорту та встановлення довірчих відносин між психологом і військовослужбовцем.

Окремою проблемою виступає надмірна бюрократизація діяльності психологічної служби. Значна кількість обов'язкової документації, звітів і журналів потребує суттєвих часових затрат, які могли б бути спрямовані на безпосередню роботу з особовим складом. Така ситуація знижує ефективність психологічного супроводу та ускладнює оперативне реагування на психологічні потреби військовослужбовців [14, с. 129].

Проблемою професійної діяльності військового психолога є також недостатній рівень психологічної культури серед частини військовослужбовців. Стереотипи щодо звернення за психологічною допомогою, страх бути сприйнятим як «слабкий» або недовіра до психолога можуть ускладнювати встановлення контакту та знижувати ефективність психологічного супроводу. У таких умовах важливою складовою роботи психолога стає просвітницька діяльність, спрямована на формування позитивного ставлення до психологічної допомоги [20, с. 86].

Важливим чинником, що ускладнює ефективну діяльність військового психолога, є наявність соціально-психологічних бар'єрів у військовому середовищі. Одним із найсуттєвіших таких бар'єрів залишається феномен стигматизації психологічної допомоги, який проявляється в упередженому ставленні до психологів та небажанні військовослужбовців звертатися по професійну підтримку [36, с. 51].

У багатьох випадках військовослужбовці сприймають психолога не як фахівця з допомоги, а як представника контролюючої ланки. Це породжує

недовіру, зокрема страх того, що звернення до психолога може мати негативні наслідки для служби, зумовити втрату авторитету в підрозділі або призвести до обмеження допуску до виконання бойових завдань [43, с. 154].

Значний вплив на формування таких установок має культура маскулінності, яка традиційно домінує у військовому середовищі. Вона ґрунтується на переконанні, що прояв емоційної вразливості або звернення по психологічну допомогу є ознакою слабкості. Унаслідок цього військовослужбовці часто ігнорують власні психоемоційні труднощі, намагаючись «тримати все в собі» до моменту, коли психологічний стан стає критичним.

Окремим бар'єром виступає дистанція між психологом і військовослужбовцем, пов'язана з відсутністю у психолога бойового досвіду. У таких випадках у бійців формується установка «ти не був у бою – ти не зрозумієш», що ускладнює встановлення довірчих відносин і знижує ефективність психологічного супроводу. Недостатній рівень ідентифікації з фахівцем може зумовлювати відмову від відкритого обговорення переживань і проблем [36, с. 45].

Узагальнення основних соціально-психологічних бар'єрів, які ускладнюють взаємодію військовослужбовців із психологом та знижують ефективність психологічної допомоги у військовому середовищі, подано у таблиці 1.4.

Виклик	Суть проблеми
Недовіра	Психолога сприймають як особу, яка може передати інформацію командуванню або негативно вплинути на подальшу службу військовослужбовця.
Культура маскулінності	Домінування установки, що звернення по психологічну допомогу є проявом слабкості, що знижує готовність до відкритої комунікації.
Дистанція «ти не був у бою»	Недовіра до психологів, які не мають бойового досвіду, та сумнів у їх здатності зрозуміти переживання військовослужбовців.

Таблиця 1.4. Основні соціально-психологічні бар'єри у взаємодії військовослужбовців з психологом

Подана таблиця відображає ключові соціально-психологічні бар'єри, що виникають у процесі взаємодії військовослужбовців із психологом у Збройних Силах України, а також розкриває зміст кожного з них. У таблиці виокремлено

такі основні виклики, як недовіра до психолога, домінування культури маскулінності та дистанція, пов’язана з відсутністю у психолога бойового досвіду.

Аналіз представлених у таблиці даних свідчить про те, що зазначені бар’єри мають як індивідуально-психологічний, так і соціально-культурний характер та формуються під впливом особливостей військового середовища. Вони ускладнюють встановлення довірчих відносин між психологом і військовослужбовцем, знижують готовність бійців звертатися по психологічну допомогу та обмежують можливості своєчасної профілактики психоемоційних порушень.

Таким чином, узагальнення соціально-психологічних бар’єрів у таблиці дозволяє наочно продемонструвати системність проблеми та підкреслює необхідність цілеспрямованих заходів щодо подолання стигматизації психологічної допомоги у військовому середовищі.

Окремим і надзвичайно важливим викликом у діяльності військового психолога є проблема його власного психологічного виснаження. Фахівці психологічної служби перебувають у зоні підвищеного ризику вторинної травматизації, що зумовлено постійним емоційним залученням у переживання військовослужбовців та роботою з наслідками бойових травм [32, с. 7].

Одним із проявів цього процесу є емпатійна втома, яка виникає внаслідок тривалого вислуховування історій, пов’язаних зі смертю, пораненнями, катуваннями, втратами побратимів і руйнуванням життєвих цінностей. Постійна емоційна включеність у такі наративи поступово виснажує психологічні ресурси фахівця, знижує рівень емпатії, може призводити до емоційного притуплення або, навпаки, до надмірної емоційної реактивності [18, с. 102].

Ще одним складним переживанням є феномен «провини вцілілого», який може проявлятися у військових психологів через усвідомлення власної відносної безпеки порівняно з бійцями, що безпосередньо беруть участь у штурмових діях. Крім того, психолог може відчувати внутрішній тиск і почуття провини через неможливість надати допомогу всім, хто її потребує, або повністю усунути наслідки пережитих травматичних подій [16, с. 88].

Суттєвим чинником, що посилює ризик професійного виснаження, є обмежені можливості для супервізійної підтримки. На відміну від цивільної психологічної практики, де супервізія є важливим елементом професійної діяльності та психологічного самозахисту фахівця, у військових умовах психолог часто змушений працювати без регулярної підтримки більш досвідчених колег. Відсутність можливості професійного обговорення складних випадків і власних емоційних реакцій призводить до накопичення внутрішньої напруги та підвищує ризик емоційного вигорання. Окрім того, психологічне виснаження військового психолога є серйозною професійною проблемою, яка потребує системної профілактики, організації супервізійної підтримки та створення умов для збереження психічного здоров'я самих фахівців психологічної служби [9, с. 1].

Отже, професійна діяльність військового психолога супроводжується низкою проблем і викликів, пов'язаних із екстремальними умовами служби, високим емоційним навантаженням, обмеженими ресурсами та особливостями військового середовища. Усвідомлення цих труднощів є необхідною передумовою для підвищення ефективності психологічної допомоги та забезпечення належного психологічного супроводу військовослужбовців.

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз особливостей професійної діяльності військового психолога в умовах військової служби. Встановлено, що психологічна служба у Збройних Силах України є важливою складовою системи морально-психологічного забезпечення та спрямована на збереження психічного здоров'я військовослужбовців, підвищення їх психологічної стійкості та ефективності виконання службово-бойових завдань. Її діяльність реалізується через діагностичну, профілактичну, корекційну, консультативну та реабілітаційну функції.

З'ясовано, що військова служба здійснюється в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та характеризується впливом комплексу екстремальних чинників, серед яких провідними є загроза життю, фізичне виснаження, інформаційна невизначеність і морально-етичні конфлікти. Їх

тривалий вплив може призводити до розвитку негативних психічних станів і зниження рівня адаптації військовослужбовців.

Визначено, що психічні стани військовослужбовців у бойових умовах мають динамічний характер і проходять стадії мобілізації, стійкості та виснаження. При цьому стрес може виконувати як мобілізувальну, так і дезадаптивну функцію залежно від інтенсивності та тривалості його впливу. Узагальнення теоретичних підходів (стресового, когнітивного, діяльнісного, ресурсного та особистісного) дозволило розглядати психічні стани військовослужбовців як складне багатовимірне явище, що формується під впливом умов діяльності, індивідуально-психологічних особливостей і соціального середовища. Обґрунтовано, що важливим чинником збереження психічного здоров'я військовослужбовців є психологічна стійкість (резильєнтність), яка визначається здатністю особистості ефективно долати стресові ситуації, зберігати функціональність і відновлювати внутрішні ресурси після психотравмуючих подій.

Виявлено, що професійна діяльність військового психолога характеризується високим рівнем складності та відповідальності, оскільки здійснюється в умовах невизначеності, ризику та значного емоційного навантаження. Основними викликами є необхідність поєднання ролей військовослужбовця і психолога, робота в екстремальних умовах, а також ризик професійного вигорання та вторинного травматичного стресу.

Узагальнення теоретичного матеріалу засвідчило, що ефективність діяльності військового психолога значною мірою залежить від рівня його професійної підготовки, сформованості навичок саморегуляції, стресостійкості та здатності до роботи в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Таким чином, теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити ключові аспекти професійної діяльності військового психолога та окреслити основні напрями подальшого емпіричного дослідження, що буде представлено у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОБОТИ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

2.1. Методика та організація дослідження професійної діяльності військових психологів

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей професійної діяльності військового психолога в умовах службово-бойової діяльності, здійснювалося на базі установ і організацій, фахівці яких безпосередньо залучені до надання психологічної допомоги військовослужбовцям.

Вибір бази дослідження зумовлений необхідністю отримання достовірних даних від практикуючих психологів, які мають реальний досвід роботи з військовими в умовах війни або після повернення з бойових дій.

У дослідженні взяли участь 54 респонденти – практикуючі психологи, серед яких:

• фахівці територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки;

• психологи центрів надання соціальних послуг;

• психологи медичних закладів, зокрема ті, які працюють із військовослужбовцями та ветеранами;

• інші спеціалісти, діяльність яких пов’язана з психологічним супроводом військових.

До вибірки включено саме цю категорію респондентів, оскільки вони мають безпосередній досвід професійної взаємодії з військовослужбовцями, що дозволяє дослідити реальні особливості діяльності військового психолога, її труднощі, виклики та специфіку.

Такий підхід забезпечує практичну спрямованість дослідження та підвищує достовірність отриманих результатів, оскільки базується на професійному досвіді фахівців, які працюють у сфері психологічного забезпечення військовослужбовців.

Метою дослідження було вивчення особливостей професійної діяльності психологів, які працюють із військовослужбовцями, а також визначення основних психологічних труднощів і професійних викликів, з якими вони стикаються у своїй діяльності.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. проаналізувати основні напрями та зміст професійної діяльності психологів, які працюють із військовослужбовцями;
2. визначити ключові психологічні труднощі та стресогенні чинники у роботі з військовими;
3. з’ясувати особливості професійних навантажень і ризиків (емоційне вигорання, вторинний травматичний стрес);
4. дослідити рівень стресостійкості та психологічних ресурсів фахівців;
5. окреслити ефективні практики психологічної допомоги військовослужбовцям.

Для досягнення поставленої мети та розв’язання завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методів і психодіагностичних методик.

У процесі емпіричного дослідження застосовано поєднання теоретичних, емпіричних і статистичних методів, що забезпечило всебічний аналіз досліджуваної проблеми та достовірність отриманих результатів.

1. Методика діагностики емоційного вигорання (адаптований варіант на основі концепції професійного вигорання). Зазначена методика була використана з метою визначення рівня емоційного вигорання у фахівців, діяльність яких пов’язана з наданням психологічної допомоги військовослужбовцям. Вона спрямована на виявлення таких проявів, як емоційне виснаження, зниження професійної мотивації, формування дистанційованого ставлення до клієнтів та зменшення відчуття професійної ефективності. Методика розроблена на основі сучасних наукових підходів до вивчення синдрому професійного вигорання та адаптована до умов діяльності фахівців допоміжних професій. Отримані результати дали змогу оцінити рівень

професійного виснаження респондентів та визначити ризики зниження ефективності їхньої діяльності.

2. Методика визначення рівня стресостійкості (за О. Кокун). Зазначена методика застосовувалася з метою оцінки здатності фахівців витримувати інтенсивні психоемоційні навантаження, характерні для роботи з військовослужбовцями. Вона дозволяє визначити рівень психологічної витривалості, здатність до саморегуляції та ефективного функціонування в умовах стресу. Результати дослідження дали можливість оцінити наявні психологічні ресурси респондентів та їхню готовність до виконання професійних обов'язків у складних умовах.

3. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Методика була використана для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності у практикуючих психологів. Вона дозволяє диференціювати тимчасові емоційні стани, пов'язані з професійною діяльністю, та стійкі особистісні характеристики. Отримані результати дали змогу оцінити схильність респондентів до тривожних реакцій, що є важливим чинником ефективності їхньої професійної діяльності в умовах підвищеного психологічного навантаження.

4. Метод спостереження. Спостереження застосовувалося як допоміжний метод під час проведення анкетування. Воно дозволило зафіксувати особливості поведінки студентів, їхні емоційні реакції, рівень зацікавленості темою дослідження та загальну активність у процесі обговорення проблематики діяльності військового психолога.

5. Методи кількісного та якісного аналізу**.** Для обробки та інтерпретації результатів дослідження використовувалися методи кількісного та якісного аналізу. Кількісний аналіз передбачав підрахунок відсоткових показників, тоді як якісний аналіз дозволив узагальнити зміст відповідей респондентів і глибше розкрити особливості їхніх уявлень та психологічних характеристик.

Емпіричне дослідження здійснювалося у три послідовні етапи, що відповідали меті, завданням і логіці наукового пошуку.

На першому етапі (підготовчо-теоретичному) було проведено ґрунтовний аналіз наукових джерел із проблеми професійної діяльності військового психолога, особливостей психологічного забезпечення військовослужбовців та специфіки їхніх психічних станів в умовах екстремальної діяльності. На цьому етапі особлива увага приділялася узагальненню сучасних підходів до розуміння функцій військового психолога, визначенню ключових понять дослідження, а також виявленню основних наукових суперечностей у досліджуваній проблематиці.

Крім того, здійснювалося обґрунтування методологічних засад дослідження, формулювалися його мета, завдання, об’єкт і предмет, визначалися критерії та показники емпіричного вивчення особливостей професійної діяльності військового психолога. На основі аналізу було підібрано адекватний комплекс методів дослідження, зокрема анкетування та психодіагностичні методики, що забезпечують можливість всебічного вивчення досліджуваного явища.

Другий етап передбачав проведення емпіричного дослідження, яке включало анкетування та психодіагностичне обстеження практикуючих психологів, що мають досвід роботи з військовослужбовцями. До вибірки дослідження увійшли 54 респонденти, діяльність яких пов’язана з наданням психологічної допомоги у структурах, що взаємодіють із військовими та ветеранами, зокрема у територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки, закладах охорони здоров’я та соціальних служб. Застосування комплексу методик дало змогу отримати первинні емпіричні дані щодо особливостей професійної діяльності військових психологів, виявити основні труднощі та стресові чинники їхньої роботи, а також оцінити окремі психологічні характеристики фахівців, важливі для виконання професійних обов’язків у специфічних умовах.

На цьому етапі було застосовано комплекс емпіричних методів дослідження, зокрема:

- анкетування, спрямоване на виявлення уявлень респондентів про зміст, функції, труднощі та вимоги до професійної діяльності військового психолога;
- психодіагностичні методики, що дозволили оцінити індивідуально-психологічні характеристики респондентів, зокрема рівень стресостійкості, емоційної врівноваженості, особливості реагування на екстремальні ситуації та здатність до психологічної адаптації.

Організація дослідження передбачала дотримання етичних принципів психологічної науки: участь респондентів була добровільною, їм гарантувалася анонімність та конфіденційність отриманих результатів. Інструкції до виконання завдань були стандартизованими, що забезпечувало однакові умови для всіх учасників дослідження.

Застосування комплексу взаємодоповнювальних методів дало змогу отримати достовірні первинні емпіричні дані, які відображають як когнітивний (уявлення про професію), так і особистісний (психологічна готовність) аспекти підготовки майбутніх військових психологів.

Третій етап (аналітико-узагальнювальний) передбачав обробку отриманих результатів дослідження. На цьому етапі здійснювався кількісний та якісний аналіз емпіричних даних із використанням методів математичної статистики та узагальнення. Проводилося систематизування результатів, їх інтерпретація відповідно до поставлених завдань дослідження, а також виявлення закономірностей і тенденцій.

Особлива увага приділялася порівняльному аналізу отриманих показників, визначенню рівнів сформованості уявлень про професійну діяльність військового психолога, а також встановленню зв’язків між окремими психологічними характеристиками респондентів. На основі проведеного аналізу формулювалися обґрунтовані висновки та розроблялися практичні рекомендації щодо підвищення ефективності діяльності військових психологів.

Таким чином, організація емпіричного дослідження відзначалася чіткою структурованістю та логічною послідовністю етапів, що забезпечило його наукову обґрунтованість і достовірність отриманих результатів.

Залучення до дослідження практикуючих психологів, які мають досвід роботи з військовослужбовцями, дозволило забезпечити аналіз досліджуваної проблеми на основі реального професійного досвіду та практичної діяльності. Використання комплексу взаємодоповнювальних методів сприяло отриманню різнопланової емпіричної інформації щодо особливостей роботи військових психологів, основних труднощів і стресових чинників їхньої професійної діяльності. Отримані в ході дослідження дані формують надійну емпіричну основу для подальшого аналізу та інтерпретації результатів, що буде здійснено в наступному підрозділі, а також дозволяють сформулювати практичні рекомендації щодо вдосконалення професійної діяльності психологів у сфері роботи з військовослужбовцями в умовах сучасних викликів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей роботи у ЗСУ

На даному етапі здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження, проведеного серед практикуючих психологів, які мають досвід роботи з військовослужбовцями та надання їм психологічної допомоги.

Отримані дані дали змогу з’ясувати особливості професійної діяльності військового психолога з позиції практичного досвіду фахівців, а також визначити рівень їхньої стресостійкості як однієї з ключових професійно важливих якостей. Зокрема, було проаналізовано, наскільки респонденти стикаються з основними змістовими та функціональними аспектами роботи психолога у військовому середовищі, включаючи діяльність в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, кризових та екстремальних ситуацій.

Результати дослідження за методикою діагностики емоційного вигорання. У результаті проведеного емпіричного дослідження було визначено рівень емоційного вигорання у практикуючих психологів, які працюють із військовослужбовцями.

Аналіз отриманих даних дозволив виокремити три основні рівні сформованості синдрому емоційного вигорання: низький, середній та високий.

Рівень емоційного вигорання	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	12	22 %
Середній	26	48 %
Високий	16	30 %
Усього	54	100 %

Таблиця 2.1. Рівень емоційного вигорання у респондентів (n = 54)

Отримані результати свідчать про те, що у майже половини респондентів (48%) виявлено середній рівень емоційного вигорання. Цей показник є найбільш масовим і вказує на перехідний етап: стадія напруження вже сформована або перебуває в процесі формування. Психологічний аналіз цієї групи свідчить про наявність окремих симптомів професійного виснаження. Респонденти можуть відчувати періодичну втому, зниження концентрації уваги та певне емоційне перенасичення від інтенсивної взаємодії. Хоча критичного зниження ефективності діяльності ще не спостерігається, такий стан є «зоною ризику», оскільки за відсутності належного відпочинку та психогігієни він може швидко трансформуватися у глибоке вигорання.

У 30% опитаних зафіксовано високий рівень емоційного вигорання. Це критичний показник, який характеризується стійким емоційним виснаженням та деперсоналізацією. Для цієї групи характерне відчуття повної спустошеності («порожнечі»), що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресорів без можливості відновлення внутрішнього ресурсу. Високий рівень вигорання супроводжується зниженням професійної самооцінки, редукцією власних досягнень та тенденцією до цинічного ставлення або вимушеного психологічного дистанціювання від проблем клієнтів (військовослужбовців). Дана група респондентів гостро потребує спеціалізованої допомоги, супервізії та проведення корекційних заходів для запобігання повному професійному дефолту.

Водночас 22% досліджуваних продемонстрували низький рівень емоційного вигорання. Це найменша група респондентів, чиї результати свідчать про високий рівень психологічної резильєнтності (стійкості). Такі фахівці зберігають високу професійну мотивацію, здатні до емпатії без шкоди для

власного психічного стану та володіють ефективними копінг-стратегіями. Низький показник вигорання в умовах роботи з військовослужбовцями (що само по собі є екстремальним видом діяльності) може бути наслідком як значного досвіду роботи, так і розвинених навичок саморегуляції та наявності потужної соціальної підтримки.



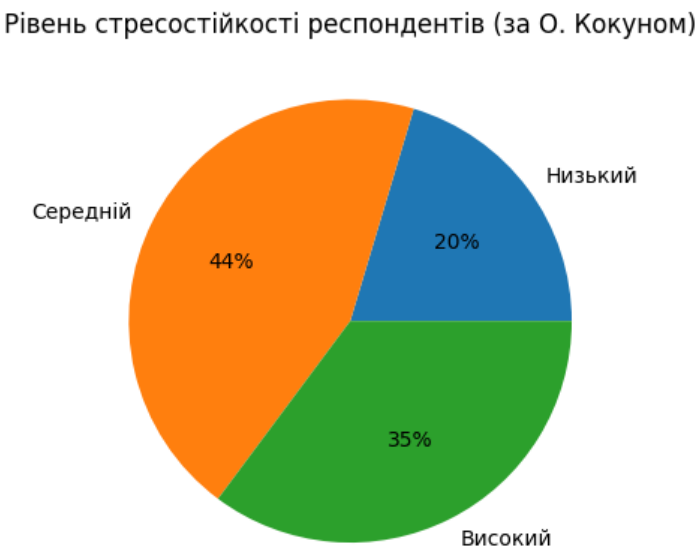
Діаграма 2.1. Рівень емоційного вигорання у респондентів

У цілому, діаграма демонструє переважання середнього та високого рівнів вигорання, що підкреслює актуальність проблеми професійного виснаження серед фахівців, які працюють із військовослужбовцями.

Аналіз результатів методики визначення рівня стресостійкості (за О. Кокуном). Оскільки емоційне вигорання є прямим наслідком тривалого впливу професійного стресу, наступним етапом нашого дослідження стало вивчення індивідуальних ресурсів фахівців, що дозволяють їм протистояти деструктивному впливу зовнішніх чинників. Ключовим серед таких ресурсів є стресостійкість – інтегративна якість особистості, яка забезпечує успішну адаптацію до екстремальних умов діяльності та збереження психічного здоров'я.

Для глибшого розуміння отриманих результатів рівня вигорання нами було проведено аналіз результатів за методикою визначення рівня стресостійкості (за

О. Кокуном). Це дозволило оцінити не лише поточний стан психологів, а й їхній потенціал щодо значущості та витривалості у професійній військовій сфері.



Діаграма 2.2. Методика стресостійкості за О. Кокуном

На діаграмі представлено результати дослідження рівня стресостійкості у практикуючих психологів, які працюють із військовослужбовцями (n = 54).

Аналіз отриманих даних свідчить про переважання середнього та високого рівнів стресостійкості, що загалом є позитивним показником професійної придатності респондентів до роботи в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Найбільшу частку становить середній рівень стресостійкості – 44% опитаних (24 особи). Це вказує на достатню, але нестабільну здатність до подолання стресових ситуацій, яка може коливатися залежно від інтенсивності професійного навантаження та тривалості роботи в екстремальних умовах.

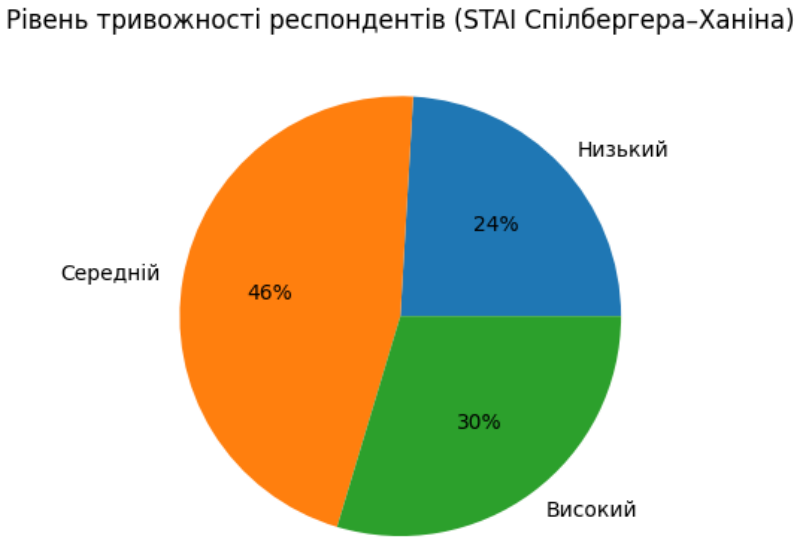
Високий рівень стресостійкості виявлено у 35% респондентів (19 осіб). Дана група характеризується сформованими навичками саморегуляції, емоційної стабільності та здатністю ефективно функціонувати навіть в умовах значного психологічного тиску. Це свідчить про наявність виражених професійно важливих якостей, необхідних для роботи з військовослужбовцями.

Низький рівень стресостійкості зафіксовано у 20% опитаних (11 осіб), що може свідчити про знижену здатність до подолання стресу, підвищену

вразливість до психоемоційного навантаження та потенційні ризики професійного виснаження.

Загалом результати діаграми демонструють, що більшість респондентів має середній або високий рівень стресостійкості, однак наявність групи з низькими показниками вказує на необхідність розвитку психологічних ресурсів та впровадження профілактичних заходів щодо збереження професійного здоров'я фахівців.

Аналіз результатів шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). З метою дослідження емоційного стану практикуючих психологів, які працюють із військовослужбовцями, було застосовано шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI). Методика дозволяє оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності, що дає можливість розмежувати тимчасові емоційні реакції, зумовлені професійною діяльністю, та стійкі особистісні характеристики респондентів. Отримані дані відображають загальний рівень схильності фахівців до тривожних станів в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.



Діаграма 2.3. Рівень тривожності респондентів Спілбергера–Ханіна (STAI).

На діаграмі представлено розподіл рівнів тривожності серед практикуючих психологів, які беруть участь у психологічному супроводі військовослужбовців (n = 54).

Аналіз отриманих даних свідчить про переважання середнього рівня тривожності, який виявлено у 46% респондентів (25 осіб). Це може свідчити про наявність помірної емоційної напруги, що є характерною для фахівців, які систематично працюють у стресогенних умовах. Такий рівень тривожності може бути як адаптивною реакцією на складність професійної діяльності, так і сигналом накопичення психоемоційного навантаження.

Високий рівень тривожності зафіксовано у 30% опитаних (16 осіб), що вказує на виражену схильність до тривожних переживань, підвищену емоційну напругу та можливі труднощі у саморегуляції в умовах професійного стресу. Дана група респондентів може потребувати додаткових заходів психологічної підтримки та профілактики емоційного виснаження.

Низький рівень тривожності виявлено у 24% респондентів (13 осіб), що свідчить про відносно стабільний емоційний стан, сформовані механізми саморегуляції та здатність ефективно функціонувати в умовах професійного навантаження.

У цілому результати свідчать про домінування середнього та високого рівнів тривожності, що підкреслює актуальність психологічного супроводу фахівців, які працюють із військовослужбовцями, та необхідність розвитку їхніх ресурсів емоційної стійкості

У результаті емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей професійної діяльності психологів, які працюють із військовослужбовцями, було отримано комплексні дані щодо їхнього емоційного стану, рівня стресостійкості та тривожності.

Встановлено, що у значної частини респондентів спостерігається середній рівень емоційного вигорання, що свідчить про наявність ознак професійного виснаження, які поки що не набули критичного характеру, однак потребують уваги з боку системи психологічної підтримки фахівців. Водночас у третини опитаних виявлено високий рівень вигорання, що характеризується емоційним виснаженням, зниженням професійної мотивації та тенденцією до психологічного дистанціювання від клієнтів.

Аналіз рівня стресостійкості показав переважання середніх та високих показників, що загалом свідчить про наявність у більшості респондентів достатніх ресурсів для подолання професійних стресових ситуацій. Разом із тим, наявність групи з низьким рівнем стресостійкості вказує на існування ризиків дезадаптації в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Дослідження рівня тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна виявило переважання середніх значень із значною часткою високого рівня тривожності, що свідчить про підвищену емоційну напругу у частини фахівців, пов'язану зі специфікою їхньої професійної діяльності в умовах роботи з військовослужбовцями.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє констатувати, що професійна діяльність психологів у сфері роботи з військовослужбовцями характеризується високим рівнем емоційного навантаження, що проявляється у ризиках розвитку емоційного вигорання, підвищеної тривожності та диференційованого рівня стресостійкості.

Отримані дані підтверджують необхідність системного впровадження заходів психологічної підтримки фахівців, розвитку їхніх адаптаційних ресурсів та профілактики професійного вигорання як важливої умови ефективності їхньої професійної діяльності.

2.3. Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності роботи психолога у військових підрозділах

На основі теоретичного аналізу проблеми та результатів проведеного емпіричного дослідження було розроблено цілісну систему психологічних рекомендацій. Вони спрямовані на зміцнення внутрішнього ресурсу та підвищення ефективності професійної діяльності діючих психологів у військових підрозділах.

Отримані результати засвідчили, що незважаючи на наявний професійний досвід, стан фахівців характеризується неоднорідністю: значна частина респондентів демонструє ознаки емоційного виснаження, а їхній рівень

стресостійкості зазнає суттєвих коливань під впливом екстремальних умов служби. Встановлено, що тривале перебування в зоні бойових дій та постійна робота з травматичним досвідом військовослужбовців виснажують адаптаційний потенціал навіть досвідчених кадрів.

Особливої уваги заслуговує той факт, що за умов сучасної високоінтенсивної війни традиційна підготовка фахівців потребує постійного оновлення та спеціалізованої психологічної підтримки самого персоналу. Відсутність системних заходів із профілактики вигорання безпосередньо у військових підрозділах створює ризики для професійного здоров'я діючих психологів. Це зумовлює гостру необхідність впровадження науково обґрунтованих заходів, спрямованих на відновлення психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення психологічної стійкості фахівців, які вже виконують завдання за призначенням у Збройних Силах України.

У зв'язку з цим доцільно виокремити такі напрями психологічних рекомендацій:

Організаційні рекомендації (на рівні підрозділу та керівництва):

Створення системи постійної професійної підтримки та групового обміну досвідом. Керівництву підрозділів важливо запровадити регулярні зустрічі для фахового обговорення робочих ситуацій. Для військового психолога, який щодня працює з важким емоційним станом бійців, критично важливо мати можливість обговорити складні випадки з досвідченішими колегами або у колі рівних фахівців. Такі «групи підтримки» дозволяють вчасно отримати професійну пораду, подивитися на ситуацію з боку та зняти емоційну напругу. Це допомагає уникнути «накопичення чужого болю» (вторинної травматизації) та дає впевненість у правильності своїх дій, що значно знижує ризик професійного виснаження.

Впровадження чіткого графіку чергування навантаження та відпочинку. Для того, щоб психолог не втратив працездатність, необхідно встановити зрозумілий ритм служби. Періоди інтенсивної та виснажливої роботи (наприклад, безпосередньо на лінії фронту чи під час екстреної допомоги після обстрілів) мають обов'язково змінюватися часом для відновлення сил та роботи

з документами. Важливо запровадити правило: після роботи з особливо важкими випадками психологу необхідна коротка пауза для відновлення внутрішнього ресурсу. Такий розумний розподіл часу дозволяє фахівцю залишатися чуйним до проблем солдатів і не перетворювати свою роботу на суху формальність.

Облаштування спеціальних місць для психологічного відновлення самих фахівців. На рівні командування доцільно виділити окремі зони (кімнати або куточки розвантаження), призначені саме для відпочинку психологів. Такі місця мають бути захищені від зайвого шуму та постійних звернень по роботі. Наявність простору, де фахівець може хоча б на короткий час змінити обстановку, побути в тиші або скористатися методами релаксації, допомагає швидко знизити рівень стресу. Створення таких умов показує, що командування цінує здоров'я психолога, і допомагає йому довше залишатися ефективним у строю

Індивідуальні рекомендації щодо підвищення стресостійкості:

Ось розширений варіант індивідуальних рекомендацій для військових психологів. Текст сформований у три змістовні блоки з професійним обґрунтуванням, але написаний зрозумілою мовою без зайвих складних термінів.

Опанування та регулярне застосування технік саморегуляції Військовий психолог повинен володіти методами швидкого відновлення рівноваги на рівні автоматизму. Це не просто професійне вміння для роботи з бійцями, а засіб особистого виживання. Важливо практикувати дихальні вправи (наприклад, «дихання за квадратом»), які дозволяють за лічені хвилини заспокоїти серцебиття та зняти тривогу. Також високу ефективність має метод розслаблення м'язів (релаксація) та техніка «заземлення» — здатність у момент сильного стресу швидко повернути увагу до реальності через органи чуття. Щоденне використання цих інструментів дозволяє психологу вчасно «скидати» напругу, не даючи їй накопичуватися і переростати в хронічну втому.

Формування стійкої навички психологічного відмежування від роботи. Для збереження психічного здоров'я психолог має навчитися чітко розділяти професійні обов'язки та особисте життя. Важливо виробити власні «ритуали завершення дня», які допомагають залишити робочі проблеми в кабінеті чи

підрозділі (наприклад, зміна одягу, прогулянка або коротка медитація). Формування здатності «психологічно вимикатися» дозволяє повноцінно відпочивати, не прокручуючи в голові трагічні історії військовослужбовців під час дозвілля. Встановлення таких меж – це не байдужість, а необхідна умова професійного довголіття, що дозволяє «не нести війну в родину» та зберігати власний дім як безпечне місце для відновлення сил.

Постійний контроль власного емоційного стану (самодіагностика). Діючий військовий психолог повинен уважно ставитися до найменших змін у своїй поведінці та самопочутті. Регулярне самостійне тестування на рівень стресу та вигорання (наприклад, раз на кілька місяців) допомагає помітити проблему на етапі, коли її ще легко виправити. Важливо звертати увагу на такі «дзвіночки», як порушення сну, дратівливість або байдужість до того, що раніше було цікавим. Своєчасне виявлення перших ознак виснаження дозволяє вчасно змінити режим роботи, звернутися за підтримкою до колег або взяти паузу, що зрештою рятує від глибокої кризи та професійного краху.

Рекомендації щодо збереження емоційного ресурсу:

Свідомий пошук та використання особистих джерел відновлення сил. Для військового психолога, який постійно віддає емоційну енергію іншим, життєво важливо мати власну систему «підзарядки». Кожен фахівець має чітко визначити перелік занять, які приносять йому заспокоєння та радість поза межами служби. Це можуть бути фізичні навантаження (спорт), читання, захоплення або творчість. Важливо розуміти, що такі «ресурсні заняття» — це не просто розвага, а необхідний інструмент професійної придатності. Регулярне повернення до улюблених справ допомагає перекрити негативні враження від роботи позитивними емоціями, відновлюючи внутрішній баланс, необхідний для подальшої служби.

Розвиток гнучкого мислення та фокусування на позитивних змінах. В умовах війни психолог часто стикається з обставинами, на які він не може вплинути. У таких ситуаціях важливо вміти змінювати власне ставлення до подій, щоб не витрачати сили на марні переживання. Необхідно вчитися помічати навіть маленькі професійні перемоги: успішну консультацію,

покращення настрою бійця або вчасно надану підтримку. Фокусування на позитивних змінах у стані військовослужбовців, з якими проводиться робота, дає фахівцю відчуття важливості його справи. Це допомагає боротися з відчуттям безпорадності та зміцнює віру у власну професійну ефективність.

Зміцнення зв'язків із «цивільним» оточенням для емоційного розвантаження. Для профілактики вигорання військовому психологу важливо мати коло спілкування поза межами армійського середовища. Активна підтримка зв'язків із родиною та друзями, чиє життя не пов'язане з військовою сферою, створює необхідний «місток» до мирного життя. Спілкування на неробочі теми дозволяє фахівцю хоча б на деякий час змінити роль «військового» на роль «батька/матері», «друга» чи «сина/доньки». Таке переключення уваги є потужним засобом психологічного захисту, адже підтримка у неформальному, безпечному середовищі допомагає швидше відновити душевний спокій та відчути цінність життя поза війною.

Проведене дослідження підтвердило, що професійна діяльність психолога в Збройних Силах супроводжується надмірним психоемоційним навантаженням. Виявлений високий рівень вигорання у 30% діючих фахівців та низька стресостійкість у 21% респондентів свідчать про те, що система психологічної підтримки має бути спрямована не лише на військовослужбовців, а й на самих психологів. Впровадження запропонованих рекомендацій дозволить знизити ризик професійної деформації та забезпечити довготривалу працездатність фахівців у складних умовах сучасної війни.

Таким чином, розроблені рекомендації спрямовані на комплексне підвищення ефективності діяльності психолога у військових підрозділах і враховують як результати емпіричного дослідження, так і специфіку сучасних умов військової служби. Їх реалізація сприятиме формуванню професійно підготовлених, психологічно стійких і компетентних фахівців, здатних ефективно здійснювати психологічне забезпечення військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження можна зробити такі висновки, що узагальнюють результати роботи:

Аналіз сутності та функцій психологічної служби у Збройних Силах України свідчить, що вона є фундаментальною складовою системи морально-психологічного забезпечення, яка спрямована на підтримання боєздатності та ментального благополуччя особового складу. Сутність цієї служби полягає у створенні безпечного психологічного середовища, що сприяє адаптації військових до екстремальних умов служби та мінімізації негативних наслідків бойового стресу. Ключові функції включають не лише традиційну діагностику та консультування, а й прогнозування групової динаміки у підрозділах, профілактику дезертирства та суїцидальних нахилів, а також безпосередню психологічну підтримку під час виконання бойових завдань. Діяльність служби базується на принципах гуманізму, конфіденційності та професійної етики, що дозволяє інтегрувати психологічні знання у військову практику для підвищення ефективності управління військами та збереження людського ресурсу.

Визначення специфіки психологічних проблем та потреб військовослужбовців вказує на те, що професійна діяльність у військовій сфері супроводжується безперервним впливом стресогенних чинників, таких як вітальна загроза, фізичне виснаження, соціальна ізоляція та необхідність прийняття миттєвих рішень у ситуаціях невизначеності. Основними психологічними проблемами особового складу є гострі стресові реакції, розвиток ПТСР, порушення сну, підвищена агресивність та відчуття екзистенційної кризи після участі в бойових діях. Водночас актуальні потреби військових зосереджені навколо формування навичок емоційної саморегуляції, зміцнення міжособистісної довіри всередині підрозділу, отримання визнання соціальної значущості їхнього внеску та забезпечення якісної психологічної декомпресії при поверненні до мирних умов.

Дослідження труднощів та викликів професійної діяльності військового психолога виявило, що цей фахівець працює у специфічному полі подвійної

лояльності: з одного боку, він має піклуватися про психічне здоров'я індивіда, а з іншого – сприяти виконанню бойового наказу та зміцненню дисципліни. Основними труднощами є високий рівень професійного вигорання через вторинну травматизацію, необхідність працювати в «сірій зоні» без належних кабінетних умов, а також можлива недовіра з боку особового складу чи командування до психологічної допомоги. Військовий психолог змушений постійно балансувати між роллю офіцера та роллю терапевта, що вимагає надзвичайної гнучкості, емоційної стійкості та здатності швидко приймати рішення в умовах дефіциту часу та ресурсів.

Розкриття шляхів підвищення ефективності роботи психолога у військових підрозділах свідчить про необхідність переходу від реактивних моделей психологічної допомоги до превентивних стратегій та впровадження сучасних інструментів самодопомоги. Ефективність такої діяльності значно зростає за умови використання сучасних підходів до надання першої психологічної допомоги, спрямованих на швидку стабілізацію психічного стану в умовах бойових дій та зниження гострих стресових реакцій. Важливим напрямом підвищення якості роботи є розвиток системи взаємопідтримки за принципом «рівний – рівному», у межах якої психологи навчають командний склад базовим навичкам розпізнавання ознак психічних розладів і надання первинної психологічної допомоги. Окреме значення має впровадження тренінгів зі згуртованості військових підрозділів, що сприяє формуванню єдиної командної взаємодії, підвищенню рівня довіри між військовослужбовцями та розвитку колективної здатності до подолання стресових ситуацій і відновлення після психоемоційних навантажень

Надані рекомендації щодо вдосконалення системи психологічного забезпечення у Збройних Силах акцентують увагу на необхідності створення цілісної екосистеми супроводу, яка охоплює всі етапи служби – від професійно-психологічного відбору та підготовки на полігонах до тривалої реабілітації після демобілізації. Необхідно розширити штат військових психологів, забезпечити їх регулярною супервізією для запобігання професійній деформації та модернізувати технічну базу для проведення психофізіологічних досліджень.

Особливу увагу слід приділити роботі з сім'ями військовослужбовців, оскільки стабільний тил є ключовим фактором стійкості бійця, а також впровадженню цифрових платформ для дистанційного моніторингу психоемоційного стану особового складу, що дозволить своєчасно ідентифікувати групи ризику та надавати точкову допомогу.

Зважаючи на специфіку професії, важливим є забезпечення регулярної супервізії та професійної підтримки, організація програм психологічного відновлення, формування навичок самодопомоги та оптимізація режиму праці й відпочинку психологів. Це сприяє збереженню професійної компетентності та ефективності роботи у військових підрозділах.

Комплексні рекомендації передбачають інтеграцію освітньої та практичної підготовки, стандартизацію навчання військових психологів відповідно до сучасних вимог, розвиток міждисциплінарної взаємодії (психологи, медики, командири), вдосконалення відбору та підготовки фахівців для роботи в екстремальних умовах. Реалізація цих заходів забезпечить формування психологічно стійких, компетентних та професійно підготовлених військових психологів.

Проведене дослідження підтвердило, що професійна діяльність військового психолога є багатовимірною, високовідповідальною та потребує системного підходу до підготовки фахівців, розвитку їхніх психічних і професійних якостей. Теоретичні положення, емпіричні дані та розроблені рекомендації створюють науково обґрунтовану основу для підвищення ефективності психологічного забезпечення військовослужбовців у сучасних умовах, враховують індивідуальні та організаційні аспекти діяльності, а також специфіку сучасної військової служби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу ЗСУ : методичні рекомендації. Міністерство оборони України : офіційний вебсайт. URL: https://mod.gov.ua/diyalnist/normativno-pravova-baza/algoritm-roboti-viiskovogo-psikhologa-shchodo-psikhologichnogo-zabezpechennia-profesiinoi-diialnosti-osobovogo-skladu-zsu-metodichni-rekomendatsii

2. Бабчук О. Г. Психологія особистості в період війни та повоєнний час: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти ОПП «Психологія», другого (магістерського) рівня, спеціальності С4 Психологія. Одеса: ОДУВС 2025. 138 с.

3. Березовська Л. І., Богайчук В. Ж. Емоційна стійкість військовослужбовців: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3 (67). С. 19–25. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-22-67-3-19-25.

4. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи, 25-26 жовтня 2024 р. : Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. І.В. Данилюка, Т.М. Траверсе. Київ: Видавництво Ліра-К, 2024. 370 с. https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi81/0060744.pdf

5. Гаврилькевич В., Абдрахманова М. Показники агресивності у військовослужбовців. *Психологія Тревеллогія*. 2023. Вип. 1. С. 138-148. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-1

6. Гонсалес Л. Залишитися в живих. Психологія поведінки в екстремальних ситуаціях. Київ : СКІФ, 2023. 356 с.

7. Гусак Н. Є., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій. Київ : НаУКМА, 2017. 91 с.

8. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми*

*гуманітарних на*ук. Психологія. 2023. Вип. 51. С.46-52. DOI: 10.32782/2312-8437.51.2023-1.6

9. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб / Постанова Кабінету Міністрів України від 29.11.2022 р. № 1338. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#n17

10. Довгалюк С. П. Особливості надання психологічної підтримки військовослужбовцям після повернення до цивільного життя : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. «053 — психологія» / наук. кер. Вишньовський. Тернопіль : ТНТУ, 2025. 107 с. https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/50812

11. Екстремальна психологія / За ред. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 501 с.

12. Живоглядов Ю., Денисова А. Психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4 (68). С. 115–122. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-115-122

13. Збірник методик та діагностик негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / уклад. : В. В. Стасюк, І. С. Приходько, О. В. Колесніченко та ін. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 248 с. URL: http://ndc-gp.mil.gov.ua/storage/zbirnyk_metodyk.pdf

14. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України : метод. посіб. / І. В. Немінський, О. Б. Рой, А. М. Романишин та ін. ; за ред. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.

15. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. Київ. 2022. № 1 (65). С. 24–30.

16. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період: дис. канд. психол. наук: 19.00.09. / Нац. ун-т

оборони України ім. Івана Черняховського. Київ, 2019. 312 с. URL: https://nuou.org. ua/assets/dissertations/diser/diser-zubovskyi.pdf

17. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 53 с.

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

19. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с

20. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

21. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.

22. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання. Нью-Йорк: Springer, 1984. 445 с.

23. Лук'янчук, Н.. Психологічна підтримка особистості під час війни в україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2025. 1(77), 513–520.

24. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.

25. Мороз Р. А., Сосновенко Н. В. Соціально-психологічна постковідна реабілітація в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 10(40). 2023. С. 799-810. DOI: 10.52058/2708-7530-2023-10(40)-799-810

26. Назар Ю. О. Концептуальні підходи до розуміння феномену посттравматичного зростання особистості. *Психологія і особистість*. 2024. Вип. 1. С. 58-98. DOI: https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298772

27. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с. URL: https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf

28. Особистість в екстремальних умовах: курс лекцій : навч. посіб. / уклад. А. В. Шулдик. Умань : Візаві, 2023. 168 с.

29. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям : метод. посіб. / за заг. ред. Н. О. Луньової. Київ : 7БЦ, 2023. 180 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/735626/

30. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овчаренко ; під ред. К. Скварч, Дж. К. Лаурісон. Київ : Наш Формат Серія «Адаптація та реабілітація». 2017. 1068 с.

31. Пам'ятка психологу для психологічного супроводження військовослужбовців в екстремальних умовах. Київ : КНТ, 2023. 76 с.

32. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Том 2. Вип. 4. С. 1-8. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4205

33. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Том 1. Вип. 5. С. 1-12. DOI: 10.37472/v.naes.2023.5133

34. Перепелюк Т. Д., Ольховецький С. М. Феномен травми війни: етнокультурні фактори та експериментальні докази. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. Том 20. № 6. С. 81–89. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-25-20-6-76-84

35. Порядок та умови надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб / затверджено

постановою Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338 URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#n17

36. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

37. Превентивні психофізіологічні заходи з попередження розвитку дизадаптації у військовослужбовців (невротичних та психічних розладів, пресуїцидальних форм поведінки) в умовах воєнного конфлікту та після його завершення : метод. рек. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 80 с.

38. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3(56). С. 78-84. DOI: 10.32689/ maup.psych.2022.3.11

39. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення у Збройних Силах України : Наказ Міністерства оборони України від 15.01.2024 № 25. *Законодавство України* : вебсайт. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1930-25#Text

40. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» / Лист Міністерства освіти і науки України URL: https://mon.gov.ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij

41. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності [Текст] : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2018. 40 с. https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_PPD.pdf

42. Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах. К. : Центр учбової літератури, 2023. 43 с.

43. Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VIII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 27 березня 2025 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психологічної освіти та [ін.] ; [редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик]. Умань. 168 с.

44. Психологічна допомога під час війни : онлайн-курс. *Prometheus*. URL: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychologist-officer-combat-operations/

45. Психологічна стійкість воїна : підручник / О. О. Осадько, О. В. Колесніченко, О. М. Кокун та ін. ; за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ : Золоті ворота, 2016. 516 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/707010/

46. Психологічна характеристика військової служби [Електронний ресурс] http://in1.com.ua

47. 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. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745461/1/IAS_Reference-Book_2025.pdf

48. Психологічний супровід незламних: методичні рекомендації по роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій / Т. В. Карамушка, Л. Ю. Полівко, О. Ю. Вісіч [та ін.]. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2023. 60 с. https://psyhologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2024/07/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4-%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D1%85.pdf

49. Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу : навч. посіб. / В. В. Огоренко, Л. М. Юр'єва, А. Е. Ніколенко та ін. ; за ред. проф. В. В. Огоренка. Дніпро : ЛІРА, 2023. 312 с.

50. Путівник у сфері ментального здоров'я військовослужбовців в умовах війни / авт.-упоряд.: О. Кухарук, М. Сириця. Київ : Центр реадаптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2023. 88 с.

51. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ: Прогрес, 1979. 123 с.

52. Синякова В. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців після повернення. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Випуск 23. С. 153–159. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.18

53. Слабкий, Г. О., Іваць-Чабіна, А. Р., Чірпак, В. З.. Вплив війни на психічне здоров'я в Україні. Public Health Journal, 2023. 10(4), 112– 130.

54. Слободяник, Н. В. . Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74), 4, 91–95.

55. Сорочич Н. М., Спринська З. В. Особливості роботи психолога з учасниками бойових дій. *Габітус*. 2025. Вип. 77. Ч. 2. С. 121–125. DOI: https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.22. URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/77-2025/part_2/24.pdf

56. Стасюк В. В., Федоренко Ю. А. Психологічна реабілітація ветеранів Збройних Сил України, які брали участь у збройному конфлікті. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 227–232. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.41

57. Теорія та практика психологічної допомоги військовим ТрО та членам їхніх сімей : навч. посіб. / С. Л. Чуніхіна та ін. ; за наук. ред. Л. А. Опанасенко. — Миколаїв : Іліон, 2023. 172 с. https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1288/1/THEORY%20AND%20PRACTICE%20OF%20PSYCHOLOGICAL%20HELP.pdf

58. Харитонова Н. Посттравматичне зростання як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд

досліджень. Psychology travelogs. 2023. No 1. С. 167–189. DOI: 10.31891/ pt-2023-1-17

59. Хобфолл С. Стрес, культура і спільнота: психологія та філософія стресу. Нью-Йорк: Пленум Прес, 1998. 290 с.

60. Шулдик А.В., Шулдик Г.О. Особливості прояву емоцій здобувачів вищої освіти під час російського-української війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023, № (1(69). С. 223–230. URL: http://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/557

ДОДАТКИ

Додаток 1

Протокол психологічної допомоги «Hi-G»

Ця методика використовується для швидкої стабілізації побратима, який перебуває у стані ступору, паніки або сильного емоційного шоку. Мета – перевести людину з емоційного стану (права півкуля) у раціональний (ліва півкуля).

Алгоритм Hi-G (спрощена модель):

1. H (Here / Тут і зараз): Повернути людину в реальність.
    - *Дія:* Встановити зоровий контакт, назвати на ім'я, змусити відчути опору під ногами.
    - *Фраза:* «Дивись на мене! Як тебе звати? Ти мене чуєш?»
2. i (Information / Інформація): Надати чітку, коротку інформацію про те, що відбувається, без зайвих емоцій.
    - *Дія:* Короткі речення, фактичний стан справ.
    - *Фраза:* «Був обстріл. Ми в укритті. Ти живий. Я поруч».
3. G (Goals / Ціль та активність): Дати просте завдання, яке вимагає дії.
    - *Дія:* Залучити людину до допомоги або виконання простого наказу. Це вмикає когнітивні функції.
    - *Фраза:* «Тримай цей бинт», «Подай мені рацію», «Перевір свій магазин».

Додаток 2

Протокол тактичної медицини «MARCH»

Це золотий стандарт надання першої допомоги в умовах бойових дій (TCCC). Психолог також повинен знати цей алгоритм, оскільки часто опиняється на місці події першим або допомагає медику.

Абревіатура розшифровується так:

- M (Massive Hemorrhage) – Масивна кровотеча: Зупинка критичних кровотеч з кінцівок за допомогою турнікета. Це першочергове завдання (правило 30 секунд).
- A (Airway) – Дихальні шляхи: Перевірка прохідності дихальних шляхів. Якщо боєць непритомний — використання назофарингеальної трубки або переведення у стабільне бокове положення.
- R (Respiration) – Дихання: Перевірка цілісності грудної клітки. Пошук проникаючих поранень, накладання оклюзійної наліпки (при підозрі на пневмоторакс).
- C (Circulation) – Циркуляція: Повний огляд на наявність інших (немасивних) кровотеч, перевірка пульсу, кольору шкіри та капілярного наповнення.
- H (Head / Hypothermia) – Голова / Гіпотермія: Огляд на предмет черепно-мозкових травм та запобігання переохолодженню (використання термоковдри), навіть влітку.

Взаємозв’язок методик у роботі психолога

Психолог у бойових умовах працює за принципом «спочатку MARCH, потім Hi-G».

Якщо боєць поранений фізично – емоційна підтримка надається паралельно з медичною допомогою, але ніколи не замість неї. Якщо ж фізичних ушкоджень немає, але людина «замерзла» або панікує – застосовується Hi-G.

ДОДАТОК З

Адаптована анкета для дослідження уявлень студентів щодо професійної діяльності військового психолога

Шановні респонденти!

Анкета розроблена з метою дослідження уявлень майбутніх психологів про особливості професійної діяльності психолога у Збройних Силах України. Опитування є анонімним, отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді в наукових цілях. Просимо Вас уважно прочитати запитання та обрати варіант відповіді або надати власну відповідь.

1. Ваша стать:
   ☐ чоловіча
   ☐ жіноча
2. Ваш курс навчання:
   ☐ 1 курс
   ☐ 2 курс
   ☐ 3 курс
   ☐ 4 курс
3. Чи знайомі Ви зі специфікою діяльності психолога у Збройних Силах України?
   ☐ так, добре обізнаний(а)
   ☐ маю загальне уявлення
   ☐ майже не знайомий(а)
4. Як Ви оцінюєте значущість роботи психолога у військовій сфері?
   ☐ дуже важлива
   ☐ важлива
   ☐ помірно важлива
   ☐ неважлива
5. Які психологічні труднощі, на Вашу думку, найчастіше переживають військовослужбовці?
   (можна обрати декілька варіантів)
   ☐ підвищена тривожність
   ☐ емоційне виснаження
   ☐ страх за життя
   ☐ агресивність
   ☐ труднощі адаптації
   ☐ інше (вкажіть) _____
6. Чи потребують військовослужбовці постійної психологічної підтримки?
   ☐ так
   ☐ лише у кризових ситуаціях
   ☐ ні

7. Які якості, на Вашу думку, є найважливішими для військового психолога?
   (відкрите запитання)

8. Чи розглядаєте Ви можливість працювати військовим психологом у майбутньому?
   ☐ так
   ☐ ні
   ☐ важко відповісти
9. З якими труднощами може стикатися військовий психолог у професійній діяльності?
   (відкрите запитання)

10. Як Ви оцінюєте власну готовність до роботи в умовах підвищеного психологічного навантаження?
    ☐ висока
    ☐ середня
    ☐ низька

ДОДАТОК 4

Методика «Самооцінка рівня стресостійкості»

Інструкція.
Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану та поведінці у стресових ситуаціях.

Оцінювання проводиться за шкалою:

- 3 бали – повністю згоден(на)
- 2 бали – частково згоден(на)
- 1 бал – не згоден(на)

Твердження

1. У складних ситуаціях я зазвичай зберігаю спокій.
2. Я здатний(а) контролювати свої емоції під час стресу.
3. Невдачі не вибивають мене з рівноваги надовго.
4. Я швидко адаптуюся до змін та нових умов.
5. У напружених ситуаціях я приймаю зважені рішення.
6. Я не схильний(а) панікувати в умовах небезпеки.
7. Після стресових подій я швидко відновлюю емоційний стан.
8. Я впевнений(а) у власних силах навіть у складних умовах.
9. Труднощі мотивують мене діяти активніше.
10. Я вмію знаходити підтримку та ресурси для подолання стресу.

Обробка результатів

Підрахуйте загальну кількість набраних балів.

- 25–30 балів – високий рівень стресостійкості
- 18–24 бали – середній рівень стресостійкості
- 10–17 балів – низький рівень стресостійкості

Інтерпретація

Високий рівень стресостійкості свідчить про здатність особистості ефективно справлятися з психоемоційними навантаженнями. Середній рівень вказує на відносну адаптованість до стресу за умови підтримки. Низький рівень свідчить про потребу у розвитку навичок саморегуляції та психологічної підготовки.