

УДК 159.94

DOI <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-169>

Григор'ян Родіон Феліксівч

аспірант відділу психології мас та спільнот,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0009-0000-2324-7653>

rodion.hryhorjan@gmail.com

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНІНГУ З ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ ЗСУ

Актуальність. З початком повномасштабного вторгнення російських військ в Україну значну частину національного спротиву склали новосформовані Сили територіальної оборони Збройних Сил України. Ці Сили формувалися здебільшого з осіб, які до початку повномасштабного вторгнення були цивільними, а тому не мали відповідної військової та психологічної підготовки.

Мета статті – висвітлення результатів оцінювання ефективності проведення курсу тренінгів “Бойовий стрес: перша психологічна допомога та відновлення” за розробленою за участі автора програмою психологічної підготовки військовослужбовців Сил ТрО ЗСУ, спрямованою на підвищення їхньої психологічної стійкості та готовності до виконання службово-бойових завдань.

Методологія. Представлено результати опитування 1920 учасників та учасниць вищезгаданих тренінгів. З липня 2023 року по січень 2024 року автор разом з ГО “Центр стратегічного розвитку “Імпульс” за підтримки НАТО в рамках Комплексного пакету допомоги Україні провели 64 тренінги. Головні дослідницькі питання стосувалися тем програми тренінгу та оцінювання їхньої ефективності.

Результати. Учасники та учасниці визнали поліпшення свого психоемоційного та загального самопочуття, зменшення симптомів бойового стресу/ПТСР, зниження сили реагування на стресові фактори та опанування успішних індивідуальних копінг-стратегій подолання стресу.

Висновки. Оволодіння основними компетентностями першої психологічної допомоги не тільки озброїло учасників та учасниць необхідними знаннями та інструментами, а й сприяло підвищенню їхньої мотивації до подальшої роботи із психологічної підготовки особового складу своїх підрозділів та розвитку культури взаємопідтримки серед побратимів-посестер, що позитивно впливає на психологічну стійкість військовослужбовців і їхню готовність виконувати бойові завдання.

Перспективою подальших досліджень є визначення соціально-психологічних чинників підвищення стресостійкості військовослужбовців Сил

територіальної оборони в бойових умовах.

Ключові слова: психологічна стійкість; військовослужбовці; стресостійкість; психологічна підтримка; перша психологічна допомога; програма психологічної підготовки; бойовий стрес.

Rodion F. Hryhoryan

PhD student at the Department of Mass and Community Psychology,
Institute of Social and Political Psychology,
National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0000-2324-7653>

rodion.hryhoryan@gmail.com

EFFECTIVENESS OF STRESS RESILIENCE TRAINING FOR SERVICEMEMBERS OF THE TERRITORIAL DEFENSE FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Relevance. With the onset of Russia's full-scale invasion of Ukraine, a significant part of the national resistance was comprised of the newly formed Territorial Defense Forces of the Armed Forces of Ukraine. These Forces were primarily composed of individuals who, prior to the invasion, were civilians and therefore lacked the necessary military and psychological training.

Objective. The article aims to present the results of assessing the effectiveness of the training course "Combat Stress: First Psychological Aid and Recovery", developed with the author's participation as part of a psychological training program for servicemembers of the Territorial Defense Forces of the Armed Forces of Ukraine. The program focuses on enhancing their psychological resilience and readiness for fulfilling service-combat tasks.

Methodology. The article includes survey results from 1 920 participants of the mentioned training sessions. From July 2023 to January 2024, the author, in collaboration with the NGO "Center for Strategic Development "Impulse"" and with NATO support under the Comprehensive Assistance Package for Ukraine, conducted 64 training sessions.

The main research questions addressed the training program topics and their effectiveness assessment.

Results. Participants reported improved psycho-emotional and overall well-being, reduced symptoms of combat stress/PTSD, decreased reactions to stress factors, and the development of effective individual coping strategies for stress management.

Conclusions. Training in the core competencies of first psychological aid not only provided participants with essential knowledge and tools but also enhanced their motivation to further engage in psychological preparation of their unit personnel. It also fostered a culture of mutual support among comrades, positively impacting the psychological resilience and readiness of servicemembers to perform combat tasks.

Future research directions include identifying the socio-psychological factors that enhance the stress resilience of Territorial Defense Forces servicemembers under combat conditions.

Keywords: psychological resilience; servicemembers; stress resilience; psychological support; first psychological aid; psychological training program; combat stress.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. З початком повномасштабного вторгнення російських військ на територію України значну частину національного спротиву склали новосформовані Сили територіальної оборони Збройних Сил України. Ці Сили формувалися здебільшого з осіб, які до початку повномасштабного вторгнення були цивільними, а тому не мали відповідної військової та психологічної підготовки.

В умовах бойових дій, сповнених стресовості, непередбачуваності і напруженості, що вимагає не тільки фізичної витривалості, а й високого рівня психологічної стійкості, особливо гостро постає питання розвитку стресостійкості військовослужбовців. Постійна загроза життю людини, її здоров'ю, непередбачувана і часта зміна бойової ситуації, тривалі, нерідко за межами людських можливостей, навантаження, втрата бойових побратимів та посестер, призупинення, а часто і руйнування кар'єрного зростання в цивільному житті, непорозуміння в родині, протистояння піднесених і низинних, альтруїстичних і егоїстичних, фізичних і духовних сил – усе це породжує широкий спектр емоцій, настроїв, станів, почуттів і може викликати екстремальний (бойовий) стрес та пов'язані з ним негативні психічні стани.

З огляду на вищеперелічені умови потреба в розробленні спрямованих на підвищення стресостійкості ефективних (з урахуванням новітніх досліджень) програм із психологічної підготовки військовослужбовців, особливо тих, що не мали попереднього досвіду військової служби та підготовки, набуває особливої гостроти. Це дасть змогу не тільки зберегти здоров'я і життя військовослужбовців, а й підвищити боєздатність та ефективність підрозділів Збройних Сил у відсічі збройній агресії ворога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчаючи стресостійкість та способи її підвищення, ми спиралися на розуміння стресостійкості як здатності людини зберігати в стресовій ситуації певну спрямованість своїх дій, підтримувати адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій, успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її,

застосовувати адекватні способи дії (Боднар, & Макаренко, 2013; Корольчук, 2018; Малхазов, 2022 ; Титаренко, 2024; Громова, 2022; Когут, 2021).

Розвиток стресостійкості – складний процес, що залежить від багатьох чинників, включно з біологічними, психологічними та соціальними аспектами.

Біологічні чинники стресостійкості пов'язані з генетичними особливостями, нейробиологічними процесами та фізіологічними реакціями організму на стрес. Наприклад, вивчення роботи мозку в ситуації стресу, зокрема ролі гіпокампа, амігдали і префронтальної кори, є важливим аспектом розуміння стресостійкості (Sapolsky, 2017).

Психологічні чинники охоплюють особистісні характеристики, навички саморегуляції та когнітивні стратегії:

- риси особистості, зокрема оптимізм та навички вирішення проблем, позитивно впливають на стресостійкість);

- когнітивно-поведінкові стратегії, як-от позитивне мислення, переосмислення ситуацій та управління емоціями, є важливими для розвитку стресостійкості.

Незаперечний вплив на розвиток стресостійкості справляють соціальні чинники, насамперед підтримка з боку сім'ї, друзів, колег і суспільства в цілому:

- наявність підтримувальних відносин і комунікації в соціальних мережах сприяє підвищенню стресостійкості;

- інтеграція в спільноти та участь у соціальних заходах також позитивно впливають на здатність людини протистояти стресам.

Розуміння та врахування цих чинників допомагає розробляти ефективні стратегії і програми підтримки та розвитку стресостійкості, що надзвичайно важливо в сучасному світі, особливо коли йдеться про військовослужбовців в умовах бойових дій.

Попри те, що на цей час є велика кількість досліджень стресостійкості особистості і зокрема військовослужбовців (Bartone, & Bowles, 2020; McInerney, Waldrep, & Benight, 2022; Meredith et al., 2011; Seligman, Reivich, & McBride, 2011), малодослідженою залишається проблема вивчення ресурсів та засобів розвитку стресостійкості військовослужбовців, зокрема і Сил ТрО, які не були досі кадровими військовими, в екстремальних умовах війни (тривалої війни), що розгортається на території нашої країни. Також слід зважати і на те, що навіть ті дослідження, які стосуються воєн, не можуть бути відображенням української ситуації. Адже війна в Україні є найбільшим у Європі збройним конфліктом з часів Другої світової війни. Більше того, якою б повною не була та чи інша модель, вона потребує адаптації

відповідно до культурного контексту (Кухарук, 2022).

Жодне з досліджень не розглядало, наприклад, такі актуальні питання, які постають наразі в Україні: як невідготовлені військово-особи, а саме військовослужбовці Сил ТрО ЗСУ, витримували і досить успішно долали стресові стани на початку повномасштабної війни; як саме загартовувалася, адаптувалася психіка цивільних громадян, що надто швидко перекваліфікувалися на військових; які фактори сприяли такому швидкому зміцненню психіки та розвитку стресостійкості.

Суттєвий вплив на стресостійкість і бойову активність бійців мають обсяги фізичних та психологічних втрат, що пояснюється спеціальним терміном “межа моральної пружності військ”, під яким розуміють їхню здатність продовжувати бойові дії попри втрати (Блинов, 2019).

Психологічна підготовка військовослужбовців є важливим етапом, на якому детально аналізують особливості, умови майбутньої бойової діяльності, складність виконання бойового завдання, шляхи подолання труднощів. Завдяки теоретичним заняттям і практичним навчанням моделюється зовнішня картина бойових дій й опрацьовується психологічна модель бойової діяльності військовослужбовця з низкою головних умов бойової обстановки, які, закарбовуючись у свідомості, здатні знайти відгук і викликати психічні реакції, що виникають під час справжнього бою. Завдяки багаторазовому повторенню спеціальних вправ в умовах, що постійно ускладнюються, контроль військовослужбовця над своїм психічним станом і діями поліпшується. Поступово формується здатність контролювати свою невпевненість і страх.

Але на початку повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну все це військовослужбовці Сил ТрО ЗСУ опанували в експериментальних умовах, без жодної теоретично-практичної підготовки, що свідчить про унікальність та високий рівень адаптивної стресостійкості цих людей.

Найпоширеніші мотиви, рівень бойового досвіду визначають поведінку військовослужбовця в ситуації дії “вторинних” психологічних факторів бою: небезпеки, раптовості, несподіванки, новизни бойових подій, дефіциту часу та інформації, втрати бойових побратимів, дискомфорту тощо (Kennedy, & Zillmer, 2006; Sinclair, & Britt, 2013; Ungar, 2021). Однак вони не пояснюють особливості прояву і розвитку стресостійкості військовослужбовців Сил ТрО ЗСУ чи аналогічних військових підрозділів в інших країнах.

Брак або недостатність психологічної підготовки та початкового тренування серед персоналу Сил ТрО, а також постійний вплив

травматичних подій під час виконання бойових завдань можуть призводити до постійного дисфункціонального стану стресу та психічної травми, що негативно впливає на ефективність прийняття рішень, оперативну діяльність і загальну ефективність військовослужбовців у бойових умовах. Ці фактори зумовлюють гостру потребу в психологічній підготовці та підвищенні рівня стресостійкості військовослужбовців Сил ТрО ЗСУ.

Метою статті є висвітлення результатів оцінювання ефективності проведення курсу тренінгів “Бойовий стрес: перша психологічна допомога та відновлення” за розробленою за участі автора програмою психологічної підготовки військовослужбовців Сил ТрО ЗСУ, спрямованою на підвищення їхньої психологічної стійкості та готовності до виконання службово-бойових завдань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Щоб заповнити наявні прогалини в психологічній підготовці та володінні компетентностями з надання першої психологічної допомоги, подолання бойового стресу і відновлення після нього, на основі міжнародних протоколів і вітчизняного досвіду розроблено програму триденного тренінгу “Бойовий стрес: перша психологічна допомога та відновлення” для командирів (взводів, рот), їхніх заступників, бойових медиків, інструкторів з підтримки психологічного здоров’я, офіцерів груп контролю бойового стресу та інших категорій персоналу, відповідальних за заходи психологічної підтримки та стабілізації в підрозділах Сил ТрО ЗСУ.

Метою програми було також створення стійкого впливу, оскільки навчені військовослужбовці зможуть і надалі застосовувати та поширювати ці знання й навички у своїх військових підрозділах після завершення навчання. Здобуті знання та практичні навички з надання психологічної допомоги також можна буде успішно застосовувати після закінчення військової служби, коли учасники та учасниці бойових дій повернуться до цивільного життя. Вони можуть бути корисними для спільнот у цивільних умовах у разі надзвичайних подій, дорожніх аварій, терористичних актів, катастроф тощо.

За підтримки НАТО в межах Комплексного пакету допомоги Україні з липня 2023 року по січень 2024 року проведено 64 триденні тренінги, у яких взяли участь 1920 військовослужбовців Сил ТрО ЗСУ (командири взводів і відділень, командири рот та їхні заступники з морально-психологічного забезпечення, офіцери груп контролю бойового стресу, позаштатні інструктори із психологічної підтримки рівний-рівному, бойові медики, особовий склад підрозділів, де проводилися тренінги), серед яких 182 жінки-військовослужбовиці (9,5% від загальної кількості учасників).

Тренінги проводились як у польових умовах у різних регіонах України, так і в пунктах постійної дислокації військових підрозділів, які проходили процеси оперативного реформування та злагодження після виходу із зони бойових дій, а також батальйони, розгорнуті в зоні бойових дій для виконання своїх оперативних завдань. Офіційні листи подяки та численні запити від батальйонів, бригад і командування Сил ТрО ЗСУ щодо продовження навчання підкреслюють актуальність та корисність змісту тренінгів, цінність формату навчання і позитивний вплив такого навчання на стан військовослужбовців.

Варто зазначити, що команда тренерів тісно співпрацювала з Управлінням морально-психологічного забезпечення командування Сил ТрО ЗСУ для розроблення планів навчання для кожного циклу, адаптуючи їх до конкретних потреб та оперативного контексту. Це передбачало формування розкладу навчань, добір підрозділів, складання груп, організацію та адміністрування навчального процесу.

Програма триденного тренінгу складалася з 4 модулів (тем) по 2 години щодня і включала не тільки базові теми із психологічної підготовки, як-от стани, реакції та поведінка військовослужбовців до/ під час / після бою та надання першої психологічної допомоги в цих станах, зазначені в стандартах із психологічної підготовки ЗСУ (СТІ 000А.22А, СТІ 000Г.22Л), а й багато інших важливих тем:

- актуалізація важливості психологічної підготовки військовослужбовців;

- пояснення природи і перебігу бойового стресу у світлі сучасних нейробіологічних досліджень, а також з використанням авторських розробок, зокрема поєднання дзеркального відображення станів кольорового коду Купера і “хвилі стресу”;

- розвиток емоційного інтелекту, техніки психоемоційної стабілізації та саморегуляції, зокрема з використанням карт емоцій за Р. Плутчиком, авторського алгоритму – RESIST, тощо;

- техніки саморегуляції психофізіологічного стану, наприклад: “оптимальний бойовий стан”, авторські методики “Джерельце”, “Інтуїтивний рух” та інші;

- розвиток викладацько-інструкторських навичок;
- безконфліктні комунікації;
- основи опанування лідерських навичок;
- профілактика суїцидальної поведінки;
- формування особистої та групової системи ресурсів і тренування технік саморегуляції на основі моделі BASIC Ph.

Протягом усього курсу тренінгів на початку навчання тренери стикалися зі скептицизмом, певною недовірою та психологічним опором

до роботи з боку учасників та учасниць. Це пояснюється недостатнім рівнем розвитку психологічної культури в українському суспільстві через радянську спадщину, адже ще не так давно психологія асоціювалась із психіатрією, яка мала каральний характер, а звернення до психолога сприймалось як ознака ненормальності і ненадійності, що могло вплинути на соціальні зв'язки, кар'єру тощо. Тому особливу увагу впродовж усього тренінгу приділяли актуалізації важливості психологічної підготовки військовослужбовців та мотивуванню їхньої турботи про стан свого психічного здоров'я.

Отже, крім безпосередньо психологічної просвіти та підготовки, акцент також робили на адвокацію сприйняття психології, звернень до психологів, запитів на надання і дозволів на отримання психологічної підтримки та допомоги з боку побратимів – посестер, командирів, представників медичних служб підрозділів, фахівців груп контролю бойового стресу та цивільних психологів, що є вкрай важливим не тільки під час війни, а й у поствоєнний період.

Відгуки учасників та учасниць свідчать, що тренерам вдавалось екологічним чином долати їхній опір, встановлювати атмосферу довіри, залучати до роботи всіх учасників і підвищувати їхню мотивацію до навчання.

Цьому сприяли відповідні характеристики тренерів-психологів:

- великий досвід проведення групових тренінгів та індивідуального консультування учасників бойових дій і членів їхніх сімей з 2014 року;

- особистий досвід перебування в екстремальних/бойових ситуаціях;

- глибоке розуміння проблематики військовослужбовців;

- розуміння групової динаміки і внутрішніх процесів.

Про це також свідчить той факт, що під час навчання учасники висловлювали великий попит на індивідуальні психологічні консультації, який тренери-психологи задовольняли поза тренінговим часом. Після вирішення проблемного питання або зниження рівня напруження внаслідок емоційної вентиляції та підтримки з боку психологів-тренерів військовослужбовці ділилися своїм досвідом і враженнями від консультацій у своїх підрозділах, що ще більше впливало на зміну їхнього ставлення до навчання і тренерів. Отже, надання індивідуальних психологічних консультацій мало як прямий, так і опосередкований вплив на навчальний процес та розвиток психологічної культури військовослужбовців.

Щоб оцінити, наскільки ефективно проведені за зазначеною програмою тренінги задовольняли основні потреби командування та

персоналу залучених військових підрозділів у набутті компетентностей щодо посилення стресостійкості, було проведено посттренінгове анкетування (табл. 1). Участь в анкетуванні взяли всі учасники тренінгів (1920 осіб). З міркувань дотримання безпеки (особистої і підрозділу) та отримання більш достовірних відповідей щодо програми і формату тренінгів анкетування було анонімним, тому соціально-демографічні дані не збирались.

Таблиця 1

Розподіл відповідей на запитання “Які з тем проведеного тренінгу були найкориснішими для Вас?”

Назва теми	Частка відповідей, у %
Надання першої психологічної допомоги	57,86
Техніки стабілізації, саморегуляції та відновлення	47,55
Перебіг бойового стресу (код Купера, Хвиля стресу)	35,78
Керування емоціями	35,78
Психологічні стани та поведінка в разі бойового стресу	32,97
Важливість психологічної підготовки	8,7
Запобігання суїцидам	7,92
Модель ресурсів BASIC Ph	7,81
Усі теми	4,53

Під час проведення тренінгів у групах обговорювались актуальні питання не за планом, які учасники та учасниці запропонували додати до програми тренінгів. Наводимо найбільш статистично згадувані теми (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл відповідей на запитання “Які теми Ви б запропонували додати до програми тренінгу?”

Назва теми	Частка відповідей, у %
Вирішення конфліктів у підрозділах	11,77
Спілкування із сім'єю, дітьми, конфлікти в родині після повернення з війни	8,91
Самомотивація/мотивація особового складу	7,71
Перехід та адаптація до мирного життя в майбутньому	7,14
Спілкування з цивільним населенням	4,84
Робота з алко- і наркозалежностями	3,02

Під час тренінгів тренери-психологи відповідали на запитання учасників, надаючи матеріали з конкретних тем і долучаючись до групових обговорень та спілкування в чатах.

Прикметно, що 98 % учасників та учасниць оцінили параметри тренінгів на “відмінно”, що свідчить про актуальність і корисність змісту навчальної програми тренінгів, результативність формату командної роботи та комплексного підходу до психологічної підготовки. Це допомагало їм змінити ставлення до тренінгів на психологічні теми з упередженого на зацікавлене і завдяки цьому:

- у стислі терміни засвоїти теоретичні знання про методи та алгоритми допомоги в разі бойового стресу та управління іншими негативними психічними станами, що пришвидшує повернення військовослужбовців до подальшого виконання службово-бойових завдань;

- опанувати практичні техніки і протоколи надання невідкладної психологічної само- і взаємо-допомоги, стабілізації і відновлення ресурсних станів.

Одним з індикаторів ефективності проведених тренінгів є визнання учасниками та учасницями підвищення впевненості в собі та підрозділі, оскільки знання і вміння надавати невідкладну психологічну само- і

взаємодопомогу, нарівні зі знаннями і вміннями з тактичної медицини, збільшує шанси на виживання та успішне виконання бойового завдання підрозділом, що так само сприяє підвищенню рівня стресостійкості військовослужбовців.

До важливих результатів тренінгів можна також віднести підвищення рівня обізнаності військовослужбовців про психологічну підтримку і її важливість, набуття практичних навичок і розвиток компетентностей щодо надання негайної психологічної підтримки та відновлення психологічної стабільності в бойових умовах.

Варто зазначити, що комплексний підхід до побудови тренінгової програми та надання матеріалів тренінгів сприяє розвитку системи поширення здобутих під час навчань знань та опанованих методів у своїх підрозділах на основі підходу “рівний-рівному”, про що свідчать відгуки учасників та учасниць.

Згідно з моделлю BASIC Ph (Лахад, 2012) є шість каналів ресурсів подолання стресу:

- belief and values – віра, переконання, цінності, філософія життя, сенси;
- affect – вираження емоцій та почуттів;
- socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна належність, спілкування;
- imagination – сила уяви, мрії, спогади, творчість;
- cognition. thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії;
- physical – тілесні ресурси і фізична активність.

Результати тестування щодо визначення індивідуальної моделі ресурсів подолання стресу BASIC Ph показали, що в більшості учасників та учасниць переважним каналом ресурсів подолання стресу був канал “когніції / інтелект / розум / думки”. Це свідчить про те, що для підвищення стресостійкості військовослужбовців велике значення має психологічна просвіта з питань стресу (природа, перебіг, вплив на мозок і поведінку людини, способи подолання).

Навчання сприяло також поліпшенню комунікації та згуртованості команди, оскільки учасники опанували методи безконфліктного вирішення суперечок у команді, які виникали навіть під час тренінгів, та відпрацювали відповідні методи. Ці позитивні спостереження знайшли відображення у відгуках і листах подяки від командування військових підрозділів, залучених до проекту.

Варто звернути увагу і на гендерний аспект проведених навчань. Під час тренінгів з боку учасників-чоловіків траплялися випадки стереотипних і сексистських жартів, спрямованих на жінок. Для негайного реагування на ці випадки тренери вжили додаткових заходів,

підкреслюючи неприйнятний характер дискримінаційних висловлювань та подібних настановлень і наголошуючи на важливості дотримання принципів поваги, гідності й толерантності щодо всіх гендерів. Відгуки учасників та учасниць свідчать про важливість інформування із зазначеної теми для поліпшення психологічного клімату в підрозділі і, як наслідок, підвищення психологічної готовності підрозділу до виконання завдань.

Одним з викликів під час тренінгів став доволі важкий психологічний стан учасників та учасниць через інтенсивність бойових дій і значні людські втрати, що вимагало додаткового часу для відновлення ресурсного стану перед тим, як нова інформація могла бути ефективно засвоєна. Як рішення цієї проблеми тренери запропонували виконання технік психоемоційної та психофізіологічної саморегуляції, що сприяло відновленню необхідних ресурсів для ефективної участі в навчальному процесі й одразу наочно демонструвало суть психологічної підготовки. Це також було переконливим свідченням її важливості і дієвості та підвищувало мотивацію до подальшого опанування запропонованих знань і навичок.

По закінченні тренінгів і під час підбиття підсумків кожного тренінгового дня учасники та учасниці свідчили про:

- зменшення симптомів бойового стресу/ПТСР та напрацювання особистих успішних копінг-стратегій його зняття;
- зниження гостроти реагування на стресові ситуації (ідеться також про суб'єктивне оцінювання рівня стресу до і після вправ);
- поліпшення загального самопочуття (зняття головного болю і напруження, стабілізація артеріального тиску, розслаблення та мобілізація);
- зняття м'язового напруження, болю в тілі і кінцівках, поліпшення настрою, якості сну та процесів засинання.

Висновки. Зміст програми і формат комплексного підходу тренінгів “Бойовий стрес: перша психологічна допомога та відновлення” виявилися досить ефективними, про що свідчать результати анонімного анкетування учасників та учасниць по закінченні тренінгів. Так, 98% опитаних оцінили ефективність тренінгів як досить високу та засвідчили поліпшення свого психоемоційного і загального самопочуття, зменшення симптомів бойового стресу/ПТСР, зниження гостроти реагування на стресові фактори та напрацювання успішних індивідуальних копінг-стратегій подолання стресу.

Оволодіння основними компетентностями першої психологічної допомоги не тільки озброїло учасників та учасниць необхідними

знаннями та інструментами, а й сприяло підвищенню їхньої мотивації до подальшої роботи із психологічної підготовки особового складу своїх підрозділів та розвитку культури взаємопідтримки серед побратимів-посестер, що позитивно впливає на психологічну стійкість військовослужбовців та їхню готовність виконувати бойові завдання.

З огляду на позитивні результати проведеної роботи вважаємо надзвичайно важливим поширити апробовану програму тренінгу на навчання щойно мобілізованих військових, що допоможе підвищити їхню психологічну стійкість в умовах постійних втрат особового складу і тривалого впливу бойового стресу під час активної участі в бойових діях.

Список використаних джерел

- Блінов, О. (2019). *Бойова психічна травма*. Київ: Талком.
- Боднар, А., & Макаренко, Н. (2013). Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій: (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НаУКМА. Т. 149: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, с. 49–57. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMApp_2013_149_11
- Громова, Г. (2022). *Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості*. (Дис. д-ра філософії). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ.
- Когут, О. (2021). Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*, 12, 108–113.
- Корольчук, В. (2018). Психологія стресостійкості особистості. В *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації А43 в умовах кризового суспільства*, Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу з міжнародною участю, с. 41.
- Кухарук, О. (2022). Ідентичнісний вимір соціальної резильєнтності: визначення, підходи, можливості прогнозування. *Проблеми політичної психології*, 12 (26), 77–90.
- Малхазов, О. (2022). *Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- Титаренко, Т. (2024). *Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- Bartone, P., & Bowles, S. (2020). Hardiness Predicts Post-Traumatic Growth and Well-Being in Severely Wounded Servicemen and Their Spouses. *Military Medicine*, Vol. 186, Is. 5-6, 500–504. <https://doi.org/10.1093/milmed/usaa250>
- Kennedy, C., & Zillmer, E. (2006). *Military psychology : clinical and operational applications*. New York: Guilford Press. Retrieved from https://archive.org/details/militarypsycholo0000unse_j2q4/page/n3/mode/2up
- Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). *The "BASIC Ph" model of*

coping and resilience. Theory, research and cross-cultural application. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

McInerney, S., Waldrep, E., & Benight, C. (2022). Resilience enhancing programs in the U. S. military: An exploration of theory and applied practice. *Military psychology*, 241–252. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2086418>

Meredith, L., Sherbourne, C., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H., Parker, A., & Wrenn, G. (2011). *Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military*. RAND Corporation. Retrieved from <https://www.rand.org/pubs/monographs/MG996.html>

Sapolsky, R. (2017). *Behave. The biology of humans at our best and worst*. New York: Penguin Press.

Seligman, M., Reivich, K., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25–34. <https://doi.org/10.1037/a0021897>

Sinclair, R., & Britt, T. (2013). *Building psychological resilience in military personnel: theory and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.

Ungar, M. (2021). *Multisystemic Resilience. Adaptation and Transformation in Contexts of Change*. Oxford. Retrieved from <https://academic.oup.com/book/41117>

References

Bartone, P., & Bowles, S. (2020). Hardiness Predicts Post-Traumatic Growth and Well-Being in Severely Wounded Servicemen and Their Spouses. *Military Medicine*, Vol. 186, Is. 5-6, 500–504. <https://doi.org/10.1093/milmed/usaa250> (in English)

Blinov, O. (2019). *Boiova psykhična trauma* [Combat mental trauma]. Kyiv: Talkom. (in Ukrainian)

Bodnar, A., & Makarenko, N. (2013). Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti predstavnykiv stresohennykh profesii: (na prykladi pratsivnykiv pryvatnykh okhoronnykh struktur). *Naukovi zapysky NaUKMA, Vol. 149: Pedahohichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota*, pp. 49–57. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMApp_2013_149_11 (in Ukrainian)

Hromova, H. (2022). *Tolerantnist do nevyznachenosti yak chynnyk transformatsii travmatychnoho dosvidu osobystosti*. [Tolerance to uncertainty as a factor in the transformation of the traumatic experience of the individual]. (Diss. Doctor of Philosophy). Institute of Social and Political Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (in Ukrainian)

Kennedy, C., & Zillmer, E. (2006). *Military psychology : clinical and operational applications*. New York : Guilford Press. Retrieved from https://archive.org/details/militarypsycholo000unse_j2q4/page/n3/mode/2up (in English)

Kohut, O. (2021). Matrytsia rozvytku stresostiikosti osobystosti [The matrix of the development of stress resistance of the individual]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia"* [Scientific notes of the National University "Ostroh Academy"], 12, 108–113. (in Ukrainian)

Korolchuk, V. (2018). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti [Psychology of personality stress resistance]. In *Actual problems of psychological and social adaptation A43 in the conditions of a crisis society*, Materials of the 3rd All-Ukrainian Scientific and Practical Round Table with International Participation, p 41. (in Ukrainian)

Kukharuk, O. (2022). Identychnisnyi vymir sotsialnoi rezylientnosti: vyznachennia, pidkhody, mozhlyvosti prohnouzuvannia [Identical dimension of social resilience: definitions, approaches, forecasting possibilities]. *Problemy politychnoi psykholohii* [Problems of political psychology], 12 (26), 77–90. (in Ukrainian)

Lahad, M., Shacham, M., & Alon, O. (2013). *The “BASIC Ph” model of coping and resilience. Theory, research and cross-cultural application*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. (in English)

McInerney, S., Waldrep, E., & Benight, C. (2022). Resilience enhancing programs in the U.S. military: An exploration of theory and applied practice. *Military psychology*, 241–252. <https://doi.org/10.1080/08955605.2022.2086418> (in English)

Malkhazov, O. (2022). *Rozvytok emotsiinoi stiikosti osib, shcho perezhyvaiut naslidky travmatychnykh podii*. [Development of emotional stability of persons experiencing the consequences of traumatic events]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)

Meredith, L., Sherbourne, C., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H., Parker, A., & Wrenn, G. (2011). *Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military*. RAND Corporation. Retrieved from <https://www.rand.org/pubs/monographs/MG996.html> (in English)

Sapolsky, R. (2017). *Behave. The biology of humans at our best and worst*. New York: Penguin Press. (in English)

Seligman, M., Reivich, K., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25–34. <https://doi.org/10.1037/a0021897> (in English)

Sinclair, R., & Britt, T. (2013). *Building psychological resilience in military personnel: theory and practice*. Washington, DC: American Psychological Association. (in English)

Tytarenko, T. (2024). *Moie maibutnie zalezhyt vid mene: praktyky zdorovoho siohodennia u voiennykh i povoiennykh umovakh* [My Future Depends on Me: Healthy Present Practices in War and Postwar Conditions]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)

Ungar, M. (2021). *Multisystemic Resilience. Adaptation and Transformation in Contexts of Change*. Oxford. Retrieved from <https://academic.oup.com/book/41117> (in English)