

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СУЧАСНИХ ВОЄННИХ РЕАЛІЯХ

Миронюк Олександр

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти
педагогічного факультету,*

Приватного вищого навчального закладу

«Міжнародний економіко-гуманітарний університет

імені академіка Степана Дем'янчука»

Яцюрик Алла

кандидатка психологічних наук, доцентка

кафедри психології Приватного вищого навчального закладу

«Міжнародний економіко-гуманітарний університет

імені академіка Степана Дем'янчука»

м. Рівне, Україна

Сучасні умови збройної агресії проти України зумовлюють надзвичайне психологічне навантаження на військовослужбовців, що проявляється у високому рівні стресу, загрозі розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), зниженні працездатності та бойової ефективності. Як зазначають сучасні дослідники, «бойові втрати та інтенсивність бойового досвіду мають суттєвий вплив на рівень стресостійкості та психічного здоров'я військовослужбовців» [3, С. 21].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та практична розробка програми розвитку стресостійкості військовослужбовців Збройних сил України в сучасних воєнних реаліях. Основними завданнями є:

1. Визначити психологічні чинники, що впливають на формування стресостійкості та окреслити методи та технології психотренінгу, адаптовані до умов бойової діяльності.

2. Запропонувати структурно-функціональну модель програми розвитку стресостійкості.

Використавши комплекс методів, зокрема аналіз сучасних наукових джерел [1; 2; 3], психодіагностичні методики, спостереження тощо запропонуємо модель психологічної підготовки та розвитку стресостійкості військовослужбовців у сучасних воєнних реаліях [1, С. 28].

Структура програми розвитку стресостійкості

1. Діагностичний блок



Мета і завдання :

- виявлення рівня стресостійкості, психологічних ресурсів та груп ризику серед військовослужбовців;
- психодіагностичне обстеження особового складу;
- визначення індивідуальних та групових показників стресостійкості;
- ідентифікація військовослужбовців з підвищеним ризиком ПТСР.

Методи: психометричні тести (CISS, Hardiness Scale, Spielberger State-Trait Anxiety Inventory); анкетування щодо бойового досвіду та емоційного навантаження; спостереження у тренінгових і бойових умовах.

Очікуваний результат: формування профілю стресостійкості особового складу; визначення цільових груп для психотренінгу.

2.Психоосвітній блок

Мета і завдання :

- надання знань про природу стресу та методи його подолання;
- ознайомлення з фізіологічними та психологічними механізмами стресу;
- роз'яснення особливостей розвитку ПТСР і способів профілактики;
- пояснення значення психологічної самопідтримки та колективної взаємопідтримки.

Методи: лекції, інтерактивні семінари; відеоматеріали про ефекти стресу; кейсові заняття: аналіз конкретних бойових ситуацій і реакцій військовослужбовців[1, С. 29].

Очікуваний результат: усвідомлення власних реакцій на стрес; мотивація до саморегуляції та використання тренінгових методів.

3.Тренінговий блок

Мета і завдання :

- формування практичних навичок контролю емоцій, зниження тривожності та підвищення ефективності дій у бойових умовах;
- навчання дихальним та тілесним технікам саморегуляції;
- розвиток когнітивно-поведінкових навичок подолання стресу;
- відпрацювання алгоритмів поведінки в екстремальних ситуаціях.

Методи: когнітивно-поведінкові тренінги, перепризначення негативних думок; дихальні практики, релаксація; рольові ігри та симуляції бойових ситуацій; групові тренінги на розвиток командної взаємодії.

Очікуваний результат: підвищення емоційної стабільності, швидке відновлення працездатності після стресових подій; формування навичок ефективної взаємодії в підрозділі.

4.Ресурсний блок

Мета і завдання:

- активізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій;
- розпізнавання внутрішніх ресурсів (мотивація, досвід, стійкі психологічні якості);
- створення умов для взаємної підтримки серед військових;
- залучення командирів до психологічної підтримки особового складу.

Методи: менторські зустрічі та психологічні консультації; групові обговорення та обмін досвідом; командні вправи та фізичні активності для зміцнення довіри та взаємопідтримки.

Очікуваний результат: підвищення відчуття соціальної підтримки, усвідомлення власних ресурсів, зміцнення бойового духу та згуртованості підрозділу.

5.Рефлексивно-оцінний блок

Мета і завдання :

- оцінка ефективності програми та вироблення індивідуальних стратегій подолання стресу;
- аналіз динаміки змін у рівні стресостійкості;
- надання інструментів самооцінки та саморегуляції;
- визначення ефективності окремих елементів програми.

Методи: повторне тестування та анкетування; обговорення результатів у групі та індивідуальні консультації; створення персональних планів розвитку психологічної стійкості.

Очікуваний результат: вироблення власних стратегій подолання стресу; підтримка тривалої стресостійкості; розробка рекомендацій для удосконалення програми.

Отже, програма розвитку стресостійкості військовослужбовців ЗСУ у бойових умовах дозволяє: знизити рівень тривожності та емоційного виснаження; підвищити рівень самоконтролю та впевненості; розвинути здатність швидко адаптуватися в екстремальних умовах; зміцнити колективну згуртованість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волошина В.В. Сутність поняття психологічної реабілітації військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 7–11.
2. Сторожук Н. А., Мась Н. М., Покотило В. В. Сучасний стан системи психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Зб. наук. пр., Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Військ.-спеціальні науки*. К., 2016. Вип. 1(34). С. 34–38.
3. Savchenko, O., et al. *Life Significance in Maintaining Military Personnel's Resilience: Making a Mediation Model*. *Insight: the Psychological Dimensions of Society*, 2024. №12. С. 21.