

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Кафедра психології
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка
до дипломного проекту (роботи)
магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему: «Психологічні особливості штабних військовослужбовців»
(назва теми)

Виконала: студентка 2 курсу,
групи СНз-112м
Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)
Освітня програма (спеціалізація)
Психологія
КРУГОЛЬ О.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)
Керівник КОВАЛЬ В.О.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)
Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук

Кафедра психології

Ступінь вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«01» вересня 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТКИ

КРУГОЛЬ Ольги Володимирівни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості штабних військовослужбовців

керівник проєкту (роботи) к.пед.н., доцент КОВАЛЬ Владислав Олександрович
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від « 01 » вересня 2023 року №331

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «11» грудня 2023 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 154 сторінки, 8 таблиць, 19 рисунків, 70 джерел, 2 додатки

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) проаналізувати психологічні особливості станів штабних військовослужбовців; на основі теоретичного дослідження розробити та провести емпіричне дослідження щодо особливостей протікання психологічних станів у штабних військовослужбовців в залежності від їх виду діяльності в

умовах впливу дії психотравмувальних чинників; розробити практичні рекомендації щодо методів, способів психологічної роботи з штабними військовослужбовцями, в залежності від їх діяльності, в умовах дії психотравмувальних чинників.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) табл. 2.1-2.3 Шкала депресії Бека; табл. 2.4-2.6 Шкала прояву тривожності Тейлор; табл. 2.7 Опитувальник для визначення зловживання алкоголем CAGE; табл. 2.8 Опитувальник для скринінгу ПТСР; рис. 2.1-2.3 Опитування для штабних військовослужбовців; рис. 2.4 Анкета на визначення психоемоційного стану; рис. 3.1 Результати опитування на визначення депресії за шкалою Бека; рис 3.2 Кількість відповідей "b)" за шкалою депресії Бека; рис 3.3 Результати опитування на визначення рівня тривожності за шкалою Тейлор; рис. 3.4 Результати опитування CAGE; рис. 3.5 Результати опитування на визначення наявності ПТСР; рис. 3.6 Загальний стан учасників унікального опитування штабних військовослужбовців; рис 3.7 Психологічний стан учасників унікального опитування штабних військовослужбовців; рис. 3.8 Потреба психологічної допомоги учасників унікального опитування штабних військовослужбовців; рис. 3.9 Потреба психологічної допомоги колег учасників унікального опитування штабних військовослужбовців; рис. 3.10 Сфера проходження служби учасників унікального опитування штабних військовослужбовців; рис. 3.11 Рівень стресу під час служби учасників унікального опитування штабних військовослужбовців; рис. 3.12 Рівень робочого навантаження на службі учасників унікального опитування штабних військовослужбовців; рис. 3.13 Морально-психологічне забезпечення підрозділу учасників унікального опитування штабних військовослужбовців; рис. 3.14 Особисте та сімейне життя учасників унікального опитування штабних військовослужбовців; рис. 3.15 Важливість підтримки сім'ї для учасників унікального опитування штабних військовослужбовців.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Дата, підпис	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	КОВАЛЬ В.О., в.о. завідувача кафедри	01.09.2023	02.10.2023
2	КОВАЛЬ В.О., в.о. завідувача кафедри	05.10.2023	01.11.2023
Норм-ль	ГАРМАШ А.О., викладач	09.12.2023	11.12.2023

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	29.08.2023	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2023	
3	Затвердження теми	01.09.2023	
4	Складання змісту	20.09.2023	
5	Виконання першого розділу	22.09.2023	
6	Виконання другого розділу	06.10.2023	
7	Виконання третього розділу	20.10.2023	
8	Формування висновків	28.10.2023	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2023	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2023	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	09.11.2023	
12	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	11.12.2023	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2023	
14	Одержання відгуку та рецензії	14.12.2023	
15	Захист дипломної роботи	22.12.2023	

Студентка

(підпис)

Ольга КРУГОЛЬ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Владислав КОВАЛЬ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 93 с., 8 табл., 19 рис., 70 дж., 2 дод.

Об'єкт дослідження: психологічний стан штабних військовослужбовців.

Предмет дослідження: особливості проявів психологічного стану штабних військовослужбовців в залежності від виду діяльності.

Мета дослідження: виявити особливості психологічних станів військовослужбовців і розробити практичні рекомендації щодо регуляції психологічного стану штабних військовослужбовців.

Завдання:

- Проаналізувати психологічні особливості станів штабних військовослужбовців.
- На основі теоретичного дослідження розробити та провести емпіричне дослідження щодо особливостей протікання психологічних станів у штабних військовослужбовців в залежності від виду їх діяльності в умовах впливу дії психотравмувальних чинників.
- Розробити практичні рекомендації щодо методів, способів психологічної роботи з штабними військовослужбовцями, в залежності від їх діяльності, в умовах дії психотравмувальних чинників.

Методи дослідження: використання як кількісних, так і якісних методів, таких як опитування, спостереження, інтерв'ю та аналіз документів, для отримання вичерпного розуміння психологічних особливостей військовослужбовців штабних підрозділів.

В роботі досліджено причини психологічних особливостей штабних військовослужбовців під час бойових дій та були розроблені програми психологічної підтримки штабних військовослужбовців під час проведення бойових дій.

Практичне значення результатів дослідження: дослідження може бути використано задля поліпшення психологічного стану штабних військовослужбовців під час повномасштабної війни.

ШТАБНІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ОПИТУВАННЯ,
ПСИХОТРАВМУВАЛЬНІ ЧИННИКИ, ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ТРАВМАТИЗАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ДІЄЮ ПСИХОТРАВМУВАЛЬНИХ ЧИННИКІВ.....	10
1.1. Особливості вивчення психологічного стану штабних військовослужбовців під дією психотравмувальних чинників у вітчизняних та зарубіжних наукових працях.....	10
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНА ЧАСТИНА.....	49
2.1. Емпіричне дослідження особливостей травматизації штабних військовослужбовців.....	49
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	66
3.1.Результати емпіричного дослідження.....	66
3.2. Психологічні рекомендації щодо методів, способів стабілізації психоемоційного стану штабних військовослужбовців, в умовах дії психотравмувальних чинників.....	79
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
ДОДАТКИ.....	100

ВСТУП

Військова психологія є важливою галуззю, яка спрямована на забезпечення психологічної підготовки та підтримки військового персоналу на різних етапах їхньої служби. Вона допомагає підвищити бойову ефективність, знизити ризики психологічних травм, покращити загальне благополуччя штабних військовослужбовців та підготувати їх до адаптації в мирному житті. Військова психологія постійно розвивається та адаптується до сучасних викликів та потреб військової сфери, щоб забезпечити ефективну допомогу штабним військовослужбовцям у будь-яких умовах.

Вивчення психологічного стану штабних військовослужбовців під дією психотравмувальних чинників є складною та важливою проблемою в сучасній психології та військовій науці. Оскільки ця тема є дослідженою недостатньо, а психологічний стан штабних військовослужбовців прямо впливає на ефективність планування спецоперацій, логістику, забезпечення військових частин, це впливає прямим чином на втрати техніки, ресурсів та особового складу. Ця тема вимагає врахування різних теоретичних та методологічних аспектів для визначення індивідуальних та групових реакцій на стресові ситуації військової служби. Розглянемо основні теоретико-методологічні проблеми, пов'язані із вивченням цієї теми.

Однією з ключових проблем є вибір теоретичного підґрунтя для дослідження психологічного стану штабних військовослужбовців, оскільки подібних досліджень існує недостатньо, щоб були сталі теоретичні опори для дослідження. Існують різні психологічні теорії, такі як теорія стресу Генрі Сельє та теорія травматичного стресу. Вчені повинні обрати конкретну теорію або підхід, який найкраще відображає сутність проблеми, що вивчається.

Дослідження психологічного стану штабних військовослужбовців потребує використання різноманітних методів. Це можуть бути анкети, інтерв'ю, психологічні тести, а також фізіологічні методи, які вимагають спеціального обладнання. Важливо розробляти методологічно обґрунтовані підходи для збору та аналізу даних.

Ідентифікація психотравмувальних чинників, які можуть впливати на штабних військовослужбовців, також є складною задачею. Вони можуть включати в себе бойові операції, моральний стрес та навантаження, стосунки на відстані з родиною, втрату товаришів по службі тощо. Важливо враховувати різноманітність можливих чинників.

Штабні військовослужбовці можуть відреагувати на психотравмувальні чинники по-різному. Деякі можуть виявити реакцію стресу або травму, тоді як інші можуть залишатися стійкими. Дослідники повинні вивчати індивідуальні та групові відмінності в реакціях на стресові ситуації.

Дослідникам необхідно дотримуватися етичних стандартів у вивченні психологічного стану штабних військовослужбовців, оскільки ця тема може включати в себе конфіденційну інформацію та питання приватності.

На основі результатів дослідження потрібно розробляти програми професійно-психологічного відбору, психологічної підготовки для штабних військовослужбовців під час несення служби та програми реабілітації для тих, хто вже пережив стресові ситуації.

Психологічний стан штабних військовослужбовців також може залежати від їхнього соціокультурного контексту, особистих характеристик, попереднього досвіду тощо. Важливо враховувати ці фактори при дослідженні.

У вивченні психологічного стану штабних військовослужбовців під дією психотравмувальних чинників, важливо поєднувати теоретичний аналіз з емпіричними дослідженнями, щоб зрозуміти природу та наслідки стресових ситуацій у військовому середовищі. Такий підхід дозволить розробити ефективні методи психологічної підготовки та підтримки для штабних військовослужбовців.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ШТАБНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ДІЄЮ ПСИХОТРАВМУВАЛЬНИХ ЧИННИКІВ

1.1. Особливості вивчення психологічного стану штабних військовослужбовців під дією психотравмувальних чинників у вітчизняних та зарубіжних наукових працях.

Сьогодні складно повірити в те, що сучасна психологія, спрямована до гуманістичних ідеалів, націлена на розкриття та реалізацію глибинних можливостей людської особистості та суспільства, пошук ефективних засобів допомоги людині у збереженні психічного та тілесного здоров'я, з'явилася і сформувалася багато в чому завдяки запитам бойової практики військ, потреб війни.

Передісторія та етапи становлення вітчизняної військової психології:

- неусвідомлювані спроби використовувати «психологічний фактор» у протиборстві з противником, мабуть, мали місце ще в доісторичні часи, коли первісне суспільство почало розпадатися на племена і з'явилася необхідність силовими методами ділити з недругом територію, видобуток, жінок та ін. Основними психологічними засобами впливу доісторичної людини на ворога були інстинктивні реакції загрозливої поведінки, що дісталися йому від предків та тварин[43]:

- жахлива міміка, загрозливі крики, жестикуляція, рухи, нанесення бойового забарвлення на обличчя і тіла воїнів;

- використання як елементів одягу шкір диких тварин (тигрів, леопардів та ін.), пір'я сильних і розумних птахів, що повинно було свідчити про володіння якостями, схожими з якостями цих тварин;

- форма обладунків (наприклад, роги на шоломі);

- зображення диких звірів, драконів на прапорах, щитах, обладунках; шумові ефекти (удари зброєю по щитах, бій барабанів, виття бойових труб) і т.д.

Нерідко для надання психологічного впливу та введення противника в оману використовувалися тварини (слони, тигри, бики, кози та ін.), вогонь, засоби, що впливають на нюхову систему і виводять противника з ладу без завдання йому фізичних втрат. Наприклад, у приміщення, що обороняються ворогом, закидалися речовини, що видають при горінні нестерпний запах.

На ранніх етапах історії мистецтво управління психічними станами, думками та вчинками людей удосконалювалося і зберігалось як таємна зброя жерцями, шаманами, політичними та військовими діячами Шумеру, Вавилону, Єгипту, Китаю, Стародавньої Греції, Риму, Київської Русі та інших держав. Потім воно поступово «вросло» у військове мистецтво найбільш талановитих полководців, в окремих випадках складаючись у більш менш систематизоване знання. Військово-психологічні знання будувалися на фундаменті ширших філософсько-психологічних уявлень того часу про мир, людство, людину, війну [52].

Поступово у бойових практиків сформувався своєрідний «Психологічний репертуар». Вже в еллінську епоху до цього репертуару входили такі елементи: психологічне вивчення противника; введення його в оману; залякування і порушення психологічної єдності ворожих військ; розвиток та мобілізація психологічних можливостей своїх воїнів; розробка психологічно обґрунтованих тактичних форм; створення засобів протиборства, які мають переважно психологічний вплив на противника; використання психологічних знань у системі бойової підготовки воїнів та ін.

Історія ведення воїн показує, що великі полководці, які правильно враховують психологічні можливості військ, здобули перемогу над більш численним і краще озброєним ворогом. Визначними емпіричними військовими психологами зарекомендували себе Сунь, Олександр Македонський, Ганнібал, Юлій Цезар, князь Святослав Ігорович, Наполеон, Богдан Хмельницький, Іван Сірко, Петро Сагайдачний, Симон Петлюра, Роман Шухевич, Євген Коновалець та багато інших полководців, військових діячів. Історія зберігає їхню заслужену

славу саме тому, що вони зуміли скористатися невидимою, але могутньою силою - психікою бійців.

Михайло Драгомиров (1830-1905) – професор, генерал, почесний член Університету св. Володимира, командувач військами Київського військового округу. Засновник вітчизняної військової психології, він об'єднав психологію і тактику та вважав, що військова справа має бути побудована відповідно до законів людської психіки (так наприклад, солдати в строю повинні стояти не за ранжиrom, а за симпатією один до одного). Він глибоко розумів сутність психологічної підготовки, був прихильником системи підготовки військ (використовував такі засоби і прийоми: грізні атаки, клав два бойові набої на 1000 холостих, щоб солдати відповідальніше ставилися до навчань зі зброєю тощо). Був прихильником суворої військової дисципліни, вона, на його думку – мати перемоги.

Адмірал Степан Макаров (1848-1904) в своїй праці «Роздуми з питання морської тактики» виклав свої думки щодо зв'язку тактики з психологією, запровадив поняття «військова психологія».

Вітчизняна військова психологія вібрала в себе всю палітру військово-психологічних ідей, якими мала до кінця XIX ст. світове військово-психологічне мистецтво. Вона бере свій початок з діяльності фахівців, які, використовуючи спеціальні методи психологічного дослідження, опрацьовували деякі цілісні уявлення з актуальних проблем діяльності армії та флоту. Так, багато матеріалів було зібрано з проблем поведінки воїна в бою. М. Корф, П. Ізместьєв, Г. Шумков та інші на основі опитувань, спостережень і особистих вражень намагалися зрозуміти динаміку переживань від бойових дій воїна в бою. Такі спеціалісти, як А. Резанов, А. Зиков, М. Головін, першими почали вивчати питання страху і паніки в бою. Цікаву думку з приводу цієї проблеми мав Г. Шумков, який виявив вплив виснаження і стомлення на виникнення страху і запропонував використовувати ліки в боротьбі з ним.

У військово-психологічній науці (Полянський, 1910; Шумков, 1908; Макнаб, 2002) зазначається, що діяльності людини-бійця під час війни і бою

притаманний особливий характер, оскільки вона протікає в умовах хронічної небезпеки, тобто у постійній небезпеці втратити здоров'я або життя, а, з іншого боку, – в умовах не тільки безкарного знищення собі подібних, а й у прямій необхідності та у заохочувальному бажанні робити це в ім'я цілей загального благополуччя для свого народу, так і з метою власного самозбереження (Дрейлінг, 1935), що створює умови для розвитку гострого внутрішньо особистісного конфлікту. Як зазначають у своєму дослідженні В. Кремень, М. Костицький, С. Максименко, Б. Олексієнко, О. Сафін, В. Толубко, організація і здійснення психологічної підготовки базується на певних загальних психологічних механізмах формування психологічної готовності воїнів до бойових дій [42]. Особлива увага зверталася саме на емоційні аспекти діяльності воїнів у наукових працях О. Бойка, М. Корольчука, В. Лефтерова, Г. Ложкіна, С. Миронця, В. Моляко, Є. Потапчука, І. Приходько, В. Осьодло, Н. Оніщенка, А. Романишина, О. Сафіна, О. Тімченка, М. Томчука, С. Яковенка та ін.

Ці та інші дослідники намагалися практично розв'язувати такі складні проблеми, як ставлення до солдата, розуміння його розвитку у процесі військової служби, підбір і виховання офіцерських кадрів, управління підрозділами, взаємини з підлеглими, підготовка до бою тощо.

У розвитку військової психології можемо виділити чотири основні етапи - романтизму, «анабіозу», становлення та розвитку військової психології [36].

Етап романтизму (кінець XIX - середина 30-х рр. XX ст.) характеризується активним осмисленням вченими (воєначальниками, військовими лікарями) можливостей докладання психологічного знання до бойової практики військ, формулюванням основних військово-психологічних гіпотез, «грубим» окресленням предметного поля військової психології, першими спробами ентузіастів застосувати висновки та рекомендації психологічної науки у військовій справі. Тут ще немає офіційно визнаної військової психології, немає військових психологів, але є самовідданий ентузіазм вчених, їх романтична віра в майбутнє військової психології (її високе соціальне призначення і найбільшу гуманістичну цінність).

Етап «анабіозу» військової психології (середина 1930-х - початок 1960-х рр.). Починається з розгрому військово-психологічної науки і характеризується тимчасовим заморожуванням дослідницької та практичної діяльності в цій науковій галузі. У ці роки не виходило скільки значних науково-психологічних робіт. Військово-психологічна практика пішла у «фізіологічне підпілля», замаскувалася в «фізіологічний» одяг. Викликати військову психологію до життя виявилось не під силу навіть Другій світовій війні. Хоча в роки війни військово-психологічна теорія і практика розвивалися за психофізіологічним, клінічним, інформаційно-психологічним, психолого-педагогічним напрямками, масштаби вирішених психологами завдань здаються нікчемними перед масштабами самої події - світової війни.

Фактично, на описуваному етапі військово-психологічна думка повернулася в період стихійного розвитку і найбільш яскраво виявлялася в діяльності полководців, командирів частин і з'єднань, багато з яких показали себе найбільшими емпіричними психологами при плануванні операцій, введенні противника в оману, при організації бойової та психологічної підготовки тощо [54].

Етап становлення військової психології як науки (початок 1960-х - середина 1990-х рр.) характеризується: початком систематичних військово-психологічних досліджень найважливіших сторін життєдіяльності військ (кандидатські та докторські дисертації, комплексні науково-дослідні роботи та ін.) і публікацій у відкритому масовому друку; перекладом ряду військово-психологічних праць зарубіжних фахівців під редакцією А.В. Барабанщикова та Н.Ф. Феденко; поширенням військово-психологічних знань серед командирів, політпрацівників, військових педагогів (уявлення про специфіку та завдання нової військової психології були викладені в книзі Г.Д. Лукова та К.К. Платонова «Психологія»; виходом рекомендацій щодо психологічної підготовки військовослужбовців частин Сухопутних військ; формуванням військово-психологічного співтовариства (поява в армії перших вчених психологів); становленням військово-психологічної практики (становлення системи

психологічної підготовки, психологічної допомоги, реабілітації учасників бойових дій та ін.); визріванням і першими спробами реалізації ідеї про створення єдиної психологічної служби для ЗС (Д.В. Гандер, М.Т. Юсов та ін).

Військова психологія активно шукає точки свого практичного застосування і знаходить їх практично у всіх сторонах життя і діяльності військ: у навчанні, вихованні, підборі на військову службу, бойовій підготовці військовослужбовців, у керівництві військовими підрозділами і т.д.

Етап розвитку військової психології (з середини 1990-х рр.) характеризується тим, що починається підготовка психологів для військ, у штати військових частин вводяться посади психологів, оголошується створення психологічної служби, починається розробка нормативно-правової бази психологічної роботи в ЗС.

Військово-психологічна наука, ніби повернувшись до своїх джерел, суттєво розширила поле своїх інтересів, активно досліджує найрізноманітніші прояви психіки військовослужбовця у різних видах військової діяльності, виробляє обґрунтовані рекомендації щодо підвищення боєздатності та боєздатності військ. Завершуються великі дослідження проблем бойової та психологічної підготовки льотчиків (Корчемний П.А., Костров Є.К., Лисаков Н.Д., Пономаренко В.А., С'єдін С.І.), десантників (Захарик С.В., Комісарів А.М., Сисоєв В.В., Федотов А.Ю), танкістів (Богданов І.В., Індюченко А.Д., Кандибович С.Л.), воїнів внутрішніх військ (Дубяга В.Ф., Суворов А.В.), військової дисципліни та відхиляється (Боїнко В.А, Буранов С.М., Дохолян С.Б., Євенко С.Л., Караяні А.Г., Утлік Е.П.), психологічного забезпечення бойових дій Сухопутних військ у локальних військових конфліктах (Караяні А.Г.), далеких морських походів (Селезньов В.М.), підготовки фахівців ВПС (Гандер Д.В.), психологічної адаптації військовослужбовців до різних обставин військової служби та повсякденної життєдіяльності (Булгаков А.В., Жуков А.М., Сенокосов Ж.Г., Ульянов В.Ф.) [36].

Формуються нові для військової психології галузі наукових досліджень та практики - військова конфліктологія (Анцупов А.Я., Шипілов А.І.), психологія взаємовідносин між військовослужбовцями, сумісності та згуртованості військових колективів, морально-психологічного стану особового складу (Буранов С.М., Гончаров А.І., Каширін В.П., Круткін С.В., Лазарєв С.В., Полянський М.С., Утлік Е.П., Федотов В.В., Шипілов А.І.). Силами Абдрахманова Р.А., Крука В.М., Попова В.Є., Полянського М.С., Харітонова О.М. створюється військова психотерапія. Військові психологи включають у поле своєї наукової уваги та практичної діяльності психологічну допомогу пораненим та інвалідам (Волобуєва Ю.М., Караяні А.Г., Мітасова Є.В.) [43].

Проблема дослідження особистості військовослужбовців у специфічних умовах службової діяльності почала активно розроблятися з початку 90-х років ХХ століття (М.В. Андреев, В.Г. Андросюк, І.Б. Журавльова, С.І. Захарова, Л.І. Казміренко, І.О. Котенев, Т.Н. Левашова, А.І. Папкін та ін.). Разом із тим, ще недостатньої уваги приділяється комплексному дослідженню особистості військовослужбовця в контексті особистісного та діяльнісного підходів психології [67].

З введенням у ЗС посад військових психологів (1992 р.) починається всебічне дослідження процесу професійного становлення. Унікальним напрямом у вітчизняній психології стає військова професіологія (Батищев В.М., Давидов Д.Г., Єлбаєв Ю.А., Жильцов В.А., Ожерельєва І.Г., Старостенкова Т.А.). Продовжують активно досліджувати психологічні аспекти військового управління, підвищення ефективності діяльності військових фахівців (Гнездилов Г.В., Дударєв В.В., Камишанов А.А., Кишиков Р.В., Кузнєцов Л.М., Мощенко А.В., Січко А.В., Суботін І.Б.) та психологічного супроводу навчального процесу (Бархаєв Б.П., Жилиєв А.А., Полянський М.С., Сулімов Ю. Г. та ін.) [67].

Одними з дослідників військової психології є викладачі факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Данилюк І.В., Васютинський В.О., Коваленко А.Б., Найдьонова Л.А., Чуйко О.В., Дубровинський Г.Р., Коцюба Г.О., Романова Ю.В., Щербатюк Б.А. та інші.

Багато найкращих робіт викладачів військових вищих навчальних закладів, таких як Національна академія Служби безпеки України та Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого Інститут підготовки юридичних кадрів для СБ України недоступні для загалу, бо мають гриф обмеження доступу і є лише для службового користування.

Апробовані методики авторським колективом (Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В.) Науково-дослідницького центру гуманітарних проблем ЗС України викладено в методичному посібнику, можуть застосовуватись з метою діагностування негативних психічних станів військовослужбовців, які виконують службові обов'язки та бойові завдання в районі ведення бойових дій. Посібник може бути використано у роботі психологів, офіцерів по роботі з особовим складом з метою діагностики, прогнозування та попередження виникнення у військовослужбовців негативних психічних станів. Автори цього посібника ще у 2016 році акцентували увагу не тільки на військовослужбовцях, що беруть безпосередню участь в бойових діях, а й штабних військовослужбовцях, бо від них іноді залежить успіх проведення цих бойових дій і їхній стан, фізичний і психологічний, відіграє ключове значення.

Багато корисного матеріалу для науковців надають військові, які зараз воюють, бачать на власні очі купу подій і ситуацій, які необхідно буде досліджувати. Так, наприклад, Валерій Маркус, головний сержант 47 окремої механізованої бригади «Магура», учасник російсько-української війни ще з 2014 року, письменник і мандрівник, співзасновник та ідеолог благодійного фонду «Магура». Він є прикладом лідерства серед військових, командиром за яким йдуть тисячі.

Також Костянтин Ульянов, тренер з ножового і паличного бою, прикладного фехтування і психологічної підготовки. Автор курсу психологічної

підготовки і профілактики бойового стресу «Броньований розум». Його програма «Броньований розум» перша в Україні, що стосується підготовки психіки людини до бойового стресу. Мета курсу - підготувати психіку людини до навантажень гострого та хронічного бойового стресу, запобігти психотравмуванню під час бойових дій та надати практичні навички контролю над стресом в критичній ситуації загрози життю. Головна особливість цього курсу - це науковий підхід, що базується на знаннях психофізіології людини, адже співавторами курсу є як учасники бойових дій, так і фахівці з психології, фізичного виховання, педагогіки та соціальної реабілітації, інструктори з багаторічним досвідом. На даний момент пройшли курс тисячі військовослужбовців. Це найкращий курс, він підходить і для самовивчення, бо написаний дуже доступно і зрозуміло кожному. Він набагато кращий методичок НАТО тощо, бо адаптований до наших реалій, описано саме наш менталітет, наші звички і також нашого безпосереднього ворога, хоч і написаний з використанням досвіду військових США, Ізраїлю та інших. Саме курс «Броньований розум» розраховано абсолютно для всіх військовослужбовців, і штабних в тому числі, а ще він підійде всім тим, хто хоче вижити під час війни.

Безумовно, залишається чимало невирішених проблем, що знижують ефективність психологічної роботи у військах. Разом з тим наявні на сьогоднішній день наукові положення, досвід практичної психологічної роботи у військовий і мирний час дозволяють з повною підставою визначити об'єктно-предметне поле, основну проблематику, принципи та методи військової психології.

Основна проблематика, принципи та методи військової психології [42].

Теоретичний аналіз праць основоположників військово-психологічної науки дає можливість виділити її об'єкт, тобто ту частину реальності, на яку спрямована дослідницька активність. Як об'єкт військової психології виступає військовослужбовець, включений у бойовий колектив і спільно з іншими воїнами виконує бойові завдання. Предмет (частина об'єкта, що піддається дослідженню конкретною наукою) військової психології - психіка

військовослужбовця, який здійснює у складі військового колективу підготовку до бойової діяльності та виконання бойових завдань. Таке розуміння предмета аналізованої науки дозволяє визначити військову психологію як галузь спеціального наукового знання та практики, націлених на дослідження психологічних особливостей спільної бойової діяльності військовослужбовців та обґрунтування методів забезпечення її ефективності. У цьому визначенні свідомо не використовується термін «галузь психологічної науки», оскільки має на меті зафіксувати наступне.

Військова психологія [29]:

- а) є одночасно галуззю психології та військової науки;
- б) інтегрує теоретичне знання та практичний досвід, науково-дослідну діяльність та вироблення рекомендацій про додаток теоретичних висновків до вирішення практичних завдань військової діяльності;
- в) орієнтуючись на пріоритетне вивчення війни та бою, досліджує шляхи та способи бойової та психологічної підготовки військовослужбовців, забезпечення високої бойової готовності та ефективного бойового чергування у мирний час.

На рівні сучасних уявлень військова психологія закликає вирішувати ряд завдань. Розглянемо їх докладно [54].

1. Дослідження психологічних явищ та закономірностей війни та бою.

У феномені війни військових психологів особливо цікавлять:

- психологічні причини її виникнення, психологічні функції та закономірності;
- психологічні «провісники» війни; психологічні умови живучості війни як соціального явища;
- психологічні підстави класифікації воєн і військових конфліктів;
- психологічні основи стратегії та оперативного мистецтва, ефективного управління військами;
- психологічні фактори героїчного, нормативного (дисциплінованого), міфологічного (забобони, міфи, символи), що відхиляється (зрада, самогубство,

членушкодження, дезертирство, симуляція, пияцтво, наркотизм та ін.) і патологічного (логічного) психотичний рівні) поведінки учасників бойових дій; гендерні, вікові, професійні, релігійні, етнічні фактори збройного протиборства;

- психологічні аспекти впливу військово-польового побуту на морально-психологічний стан військ та ін.

При аналізі бою (бойової діяльності) увага військових психологів, перш за все, зосереджується на дослідженні факторів, що визначають активність воїнів на полі бою. При цьому інтерес представляють як фактори, що позитивно впливають на дії військовослужбовців, так і фактори, що знижують їх бойові можливості. Серед найважливіших явищ, що підлягають військово-психологічному дослідженню, виділяються бойові, еколого-ергономічні, соціальні, психофізіологічні та психологічні фактори.

Бойові фактори: вид та інтенсивність бойових дій; особливості використовуваних засобів військового насильства; обсяг втрат убитими та пораненими; ступінь ізольованості підрозділів та частин від основних сил; професійна підготовленість військовослужбовців та ін.

Еколого-ергономічні фактори: природно-географічні та погодно-кліматичні умови; поєднання бойової активності та відпочинку; тривалість перебування у безпосередньому зіткненні з противником; відповідність зброї та бойової техніки вимогам бойового завдання; надійність індивідуальних та групових засобів та систем захисту; ергономічність бойової техніки, бойових споруд, споруд для побуту та ін.

Соціальні фактори: рівень психологічної сумісності, згуртованості та колективізму військовослужбовців; спрямованість та стан колективної думки та настрою; спрямованість системи бойових традицій, групових норм, санкцій, забобонів, міфів та символів; відношення до командира; ставлення суспільства до цілей, способів ведення війни, до армії, до супротивника.

Психофізіологічні фактори: задоволеність потреб у їжі та воді; тривалість та якість сну; ступінь стомлюваності; рівень бойового стресу; монотонія; біль; вживання психотропних, наркотичних препаратів та алкоголю.

Психологічні фактори: небезпека (страх смерті, поранення, болю, каліцтва, втрати), раптовість, відповідальність, брак часу та інформації (невідомість), наявність або відсутність бойового досвіду (адаптованість), загибель бойових товаришів, участь у жорстокому насильстві, наявність психічної травми, володіння прийомами психічної саморегуляції та ін.

Військова психологія досліджує вплив перерахованих вище факторів на відчуття, сприйняття бойової обстановки, орієнтування, мотивацію, цілі, способи та ефективність бойових дій, цінності, психічні стани, працездатність, бойову активність, психічне здоров'я [43].

Стрес-фактори бойової обстановки погіршують функціонування психіки у бою. Вони негативно впливають на точність сприйняття елементів бойової обстановки, визначення відстаней до цілей, орієнтування на полі бою. У деяких випадках у учасника бойових дій може виникнути ефект так званого «тунельного» видіння, що полягає в тому, що солдат фіксує лише важливі для нього об'єкти (укриття, маршрути руху до них, джерело небезпеки тощо), втрачає здатність до повноцінної бойової взаємодії та до ефективних дій. Через війну стрілянина у бою дає нікчемні, у сенсі поразки, результати.

Внаслідок впливу бойових стрес-факторів у військовослужбовця можуть виникати різні фобічні розлади, що досягають часом патологічного рівня: «мінобоязнь», «снайперобоязнь», «самобоязнь», «танкобоязнь», «атомобоязнь» («ядерний невроз»). Військова психологія ставить перед собою завдання виявити причини та кореляти страху, знайти «протиотруту» в нервово-психічній і духовній організації самого воїна, в навколишньому його бойовому соціумі, в психологічній саморегуляції, в психотропних інгредієнтах фармакологічних препаратів, лікарських трав. Найважливішим завданням військової психології є вивчення мотивації та бойових установок воїнів, специфіки цілей бойової діяльності, законів використання військової хитрощі та маскуванню для досягнення раптовості та психологічної переваги над противником і т.п.

Військова психологія активно досліджує такі найважливіші для військової діяльності соціально-психологічні явища, як психологічна сумісність

військовослужбовців, згуртованість колективу (колективізм), лідерство, відносини відповідальної залежності, особливості штабних військовослужбовців та ін. Один з найбільших фахівців у галузі дослідження морального духу військ армії США С.Л.Е. Маршалл, ветеран двох світових війн та війни в Кореї, вивчаючи причини бойової активності військовослужбовців у роки Другої світової війни, зазначив, що високі ідеї патріотизму, любові до ближніх, прагнення до справедливості в бою «згортаються» і маніфестуються у вигляді колективів. Солдат іде в бій не так «за Батьківщину», як за те, щоб не підвести бойових товаришів і не славитися в очах товаришів по службі боягузом. У своїй книзі «Люди проти вогню» («Men against fire» і подальшій роботі (до речі, критика його досліджень та зроблених ним висновків теж стала хрестоматійною) він стверджує, що лише 2% солдатів убивали ворога без додаткових мотиваційних факторів.

Особливого значення набуває вивчення психологічних механізмів перетворення бойового військового колективу на натовп і закономірності поведінки воїнів у контексті групової поведінки та паніки [28].

У бойовій обстановці активно діють неформальні механізми комунікації, що передають емоційно насичену, часто спотворену інформацію, здатну привести до групової паніки та інших психологічних проявів натовпу. Існує своєрідний «психічний телеграф», з дивовижною швидкістю розповсюджує чутки, легенди, критику та наклеп. Тому військова психологія веде активний пошук закономірностей прояву, причин швидкої розповсюдження і живучості таких явищ у колективній психології військових підрозділів і частин, як чутки, психічне зараження, наслідування, навіювання.

Феномени страху та групової паніки, методи їх профілактики та припинення і сьогодні є популярними об'єктами дослідження у військовій психології. Однак зрозуміло, що тут ще багато чого доведеться зрозуміти, експериментально перевірити, обґрунтувати як практичні рекомендації військам.

2. Пізнання психологічних особливостей управлінської діяльності у бойовій обстановці.

З давніх-давен добре відомо, що віра в перевагу свого озброєння та своєї бойової навченості і ще більше віра у знання, досвід і удачливість, бойове щастя свого начальника - велика моральна запорука успіху.

Ізраїльські військові психологи встановили, що довіра до командира - найважливіший фактор згуртування військового підрозділу, його бойової активності та попередження психотравматизації військовослужбовців. Навіть коли слабшає віра у справедливість війни, рівень морально-психологічного стану воїнів може залишатися досить високим, якщо солдати зберігають віру в свого командира (Ной, Соломон, 1985, с. 28-37).

Також відомо, що в ізраїльській системі психологічної допомоги працює понад 2500 фахівців, під час активних бойових дій на службу призивають резервістів. Загалом встановлений норматив військових психологів та соціальних працівників має сьогодні наближатися до показника -1 фахівець на 70-90 військовослужбовців. На особливу увагу заслуговує той факт, що військових психологів в Ізраїлі визначають як «офіцерів зі здоров'я душі», що унеможлиблює спекуляції щодо психічної повноцінності військовослужбовців. Ізраїльська система психологічної допомоги та підтримки складається з п'яти великих підрозділів: підрозділ діагностики, профілізації та профорієнтації; служба психологічної підтримки військовослужбовців; підрозділ із реабілітації та роботи з демобілізованими; служба підтримки та допомоги цивільного населення при кризових ситуаціях; служба роботи з сім'ями постраждалих. Також важливу роль в ізраїльській армії надається підготовка командирів, так як вони постійно перебувають пліч-о-пліч зі своїм підлеглим, і саме на них покладена роль первинної діагностики і скерування його до спеціалістів: психолога, психотерапевта [62].

На командира лягає безліч обов'язків, пов'язаних з виконанням його функцій. Найголовніша з них - вести підлеглих у бій. Під час Другої світової війни в ході масштабного психологічного дослідження було встановлено, що під

час бою лише 15% військовослужбовців ведуть прицільний вогонь за неприязельськими позиціями. Якщо до цієї малої частини безпосередньо діючих бійців приєднати тих, хто виявляє якусь особисту ініціативу, то відсоток реальних учасників бою може бути доведений до 25%. Ця тенденція тією чи іншою мірою властива всім арміям світу. Враховуючи цю обставину, командир повинен допомагати своїм підлеглим перемогти почуття невпевненості та вселяти їм відчуття безпеки, максимально інформувати їх про ворога та його тактику [54].

Заходи для попередження голоду, втоми, нудьги, невідомості, слуху і неробства. До того ж командир має бути взірцем холонокровності, витримки, виконання військового обов'язку.

Таким чином, психологія військового керівництва, що становить найважливіший компонент предмета військової психології, покликана дати командирам усіх рівнів знання про специфіку їхнього виду управлінської діяльності, конкретні рекомендації щодо її оптимізації.

3. Психологічне обґрунтування тактики, оперативного мистецтва та стратегії.

Слід сказати, що основні тактичні форми вирости з психології, зі пізнання психологічних особливостей противника, психологічних можливостей своїх військ, особливостей мислення ворожого полководця, впливу на поведінку людей тактичних властивостей місцевості, природно-географічних, погодно-кліматичних факторів і т.д.

В основі багатьох тактичних форм лежать психологічні інсайти (прозріння, раптові відкриття) військових діячів. Видатні вітчизняні та зарубіжні представники військової науки, враховуючи роль психології для мистецтва ведення бойових дій, стверджували, що військова психологія - душа тактики, навчання та виховання військ, тобто всієї діяльності офіцера. Військова психологія, правильно застосована в стратегії та тактиці, створить у майбутньому нове вміння свідомо використовувати невичерпні запаси психологічної енергії для досягнення цілей перемоги.

Військова психологія покликана зробити все, щоб у бойових статутах, що визначають хід бойових дій, були представлені механізми використання психологічних закономірностей досягнення перемоги над противником і кожен командир міг використати повною мірою психологічні можливості своїх воїнів.

4. Психологічне обґрунтування цілей, принципів та методів бойової підготовки військ.

Бойова підготовка військ є основним видом діяльності військ у мирний час та найважливішою умовою досягнення здатності вирішувати конкретні завдання у бойовій обстановці. Головним її принципом, виробленим військовою психологією та педагогікою і перевіреном кров'ю солдатів багатьох армій світу, по праву вважається принцип «вчити війська тому, що необхідно на війні».

Військова психологія покликана показувати, як тактичні помилки впливають на психічні стани, мотивацію, бойову активність воїнів та результати бойових дій. За її рекомендаціями в бойову підготовку військ впроваджуються когнітивні (зорові, смислові, пізнавальні) моделі конкретних видів бою, а елементи цих моделей (характерні цілі для поразки, їх динамічна зміна, взаємодія, ступінь важливості в конкретній ситуації бою тощо).

5. Розробка теорії та технологій психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій.

Психіка нормальної людини не здатна витримати вплив бойових стрес-факторів без спеціальної підготовки до дій у таких умовах. Для того щоб діяти на полі бою та й в тилу чи штабі з максимальною ефективністю, військовослужбовець повинен задовго психологічно адаптуватися до візуальних, аудіальних, кінестетичних елементів бойової обстановки, перебудувати динаміку своїх біоритмів, звикнути до реального фізичного навантаження, характерного для сучасного бою, пройти процес «впрацювання». На сьогодні до цього має бути готовий кожен.

Поряд з методами «показу поля бою», привнесення до процесу бойової підготовки психологічних елементів, схожих за своєю структурою і змістом з

психологічними факторами бою, попередньою адаптацією до бою, останнім часом психологами розробляються спеціальні методи психологічної підготовки.

Наукові напрацювання у вітчизняній та зарубіжній військовій психології дозволяють створювати сучасні методики психологічної підготовки, розраховані на виховання вдумливих і кмітливих воїнів, чия здатність до адаптації поєднувалася б з високим інтелектом і особистою відвагою, а також з готовністю до швидкого переходу з активних бойових дій на повсякденну роботу в умовах локального військового конфлікту і вирішення миротворчих завдань.

6. Обґрунтування завдань та способів психологічного супроводу бойових дій.

На рівні сьогоденних уявлень військово-психологічної науки психологічний супровід бойових дій передбачає безперервний моніторинг (прогнозування, вивчення, оцінку) бойової обстановки, рівня втоми, якості сну, психогенних втрат серед особового складу, а також психологічну підтримку та реабілітацію психотравмованих військовослужбовців. Але реабілітація неможлива поки йдуть бойові дії. Лише після закінчення війни військовослужбовці зможуть повноцінно проходити реабілітацію.

Під час початку російсько-української війни гостро постало питання забезпечення психологічного супроводу військовослужбовців в екстремальних умовах служби. Однак слід зазначити, що в перші роки при вирішенні цього завдання виникало багато труднощів. Не було теоретичних і методичних рекомендацій для проведення роботи з психологічного супроводу особового складу в екстремальних умовах війни. На сучасному етапі психологічний супровід - це комплекс заходів з підтримання оптимального стану психічного здоров'я військовослужбовців, психологічної стійкості до впливу факторів стресу та готовності до виконання обов'язків військової служби та запобігання виникненню негативних психологічних станів. (Н.А. Агаєв, А.Б. Дейко, О.Г. Скрипін, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт) [43]. Здійснивши аналіз науково-психологічних джерел, можна сказати наступне, питання організації психологічного супроводу діяльності особового складу різних військових

формувань займалися військові науковці-дослідники: В.І. Алещенко (морально-психологічне забезпечення застосування військ), М.Й. Варій (проблема морально-психологічного стану військ), М.І. Д'яченко, Л.О. Кандибович (психологічні проблеми підготовки до діяльності), О.Г. Караяні (забезпечення соціально-психологічної стійкості військових підрозділів). Є.В. Кравченко, О.В. Тімченко, В.Є. Хрістінко (психологічний супровід оперативно-службової діяльності органів і підрозділів Внутрішніх справ), В.Ф. Кулаков (морально-психологічне забезпечення діяльності військ), С.Ю. Лебедева (психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України), М.Г. Логачов (психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях), Г.В. Ложкін, І.І. Приходько (психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов), В.І. Савінцев (морально-психологічне забезпечення бою), В.В. Стасюк (соціально-психологічне забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів), Л.М. Уваров (сутність та зміст морально-психологічного забезпечення), М.Ф. Феденко, Л.Ф. Желєзняк (морально-психологічне забезпечення бойових дій частини і підрозділів), В.В. Ягупов (сутність та зміст морально-психологічного забезпечення) та ін. [42].

Страх, що народжується боєм, може викликати паніку, спровокувати виникнення у військовослужбовців бойових психічних травм - психогенних розладів, що характеризуються різним часом їх прояву, глибиною деформації психічних функцій і особистісних структур, обсягом необхідної психологічної або психології. Про реальні масштаби психотравматизації військовослужбовців у сучасній війні говорять такі дані. У Другій світовій війні понад 1 млн. 393 тис. американських солдатів на той чи інший термін втрачали боєздатність у зв'язку з психічними розладами. Лише у наземних силах сухопутних військ 504 тис. осіб було виведено з ладу через психотравматизацію. Такої кількості військовослужбовців цілком достатньо для укомплектування 50 піхотних дивізій (Габріель, 1987).

Вивчення історії становлення системи психологічної допомоги в арміях США, Великобританії, Франції, Ізраїлю дозволило виявити ряд тенденцій у цій галузі. Зокрема, встановлено, що у тих випадках, коли психологічна допомога воїнам із психічними розладами не надавалася в екстреному порядку (негайно), період їхньої реабілітації затягувався на багато місяців, років, а іноді й десятиліття; якщо воїни швидко, без спеціальної підготовки, поверталися в мирні умови життєдіяльності, це нерідко виступало як самостійний фактор їх психотравматизації.

У ході бойових дій були вироблені різноманітні технології та окремі методи психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців у бойовій обстановці. Вони засновані на тому становищі, що підготувати бійця до війни означає не тільки навчити майстерно вбивати супротивника, але головним чином навчити володіти собою в бойовій обстановці.

Таким чином, подальша розробка методів прогнозування та оцінки психогенних втрат, а також методів психологічної підтримки та реабілітації учасників бойових дій є нагальним завданням сучасної військової психології.

7. Інформаційно-психологічне протиборство із противником.

З перших днів свого існування вітчизняна військова психологія виходить з того, що поняття «підготувати бій, наступ» дорівнює поняттям «підірвати, розхитати, убити психічні сили противника». Звідси випливає можливість практично використати психологічні засоби для досягнення перемоги над супротивником у бою. Вироблення таких засобів - одне з найважливіших завдань військово-психологічної науки.

Військова психологія виходить з того, що сучасна стратегія бойових дій повинна обов'язково включати інформаційно-психологічне протиборство, що інтегрує психологічний вплив на противника (психологічні операції, ПсО) і захист військ від ПсО противника. ПсО розглядаються як самостійний вид впливу, ефективною зброєю, застосування якого може взагалі призвести до відмови від використання військової сили.

ПсО повинні забезпечити створення на тактичному, оперативному та стратегічному рівнях такого інформаційного та психологічного середовища, яке в максимальній мірі сприяло б досягненню високої ефективності бойових дій, морально-психологічної переваги своїх військ над військами противника, зводило б до мінімуму ефективність застосування противником «психологічної зброї». До основних різновидів такої зброї можна віднести вже широко відомі та апробовані на практиці системи інформаційно-психологічного впливу, що знаходяться на стадії активної наукової і дослідно-конструкторської розробки, а саме зброя психотропна, технопсихологічна, соматопсихологічна, психофізіологічна, віртуальна і психотронна. Навіть просте перерахування показує, наскільки величезні можливості цієї зброї, за ефективністю нерідко порівнюваного зі зброєю масового ураження. Доцільність застосування такої зброї та її ефективність, вплив на населення ми бачимо зараз. ІПсО - це сплановані дії з поширення інформації на іноземну аудиторію задля досягнення певної цілі, впливу на емоції, критичне мислення, почуття та дії цільової групи людей. Дуже активно використовується ворогом на тимчасово окупованих територіях України.

Гасло нашого Центру інформаційно-психологічних операцій «Розум перемагає силу». Він був сформований ще в 2003 році в АР Крим. Значних зусиль до його створення доклали ветерани воєнної розвідки України: Чеpecь В.І., Шаблінський І.І.. Активні та рішучі дії на практиці показали з 2014 року, протистоячи російській інтервенції до Криму.

Сам термін «психологічні операції» вказує на те, що для досягнення цілей підривної діяльності широко залучаються досягнення психологічної науки. Саме вона вказує фахівцям з ПсО на ті особливості індивідуальної та групової психіки, які доцільно піддати впливу; розробляє ефективні методи оцінки психологічного стану супротивника; дає рекомендації щодо планування операцій психологічної війни; виробляє критерії та методи оцінки результативності психологічного впливу на людей.

Але ж і ворог використовує ПсО, їм піддаються якраз ті військовослужбовці, що перебувають в тилу, бо самі не можуть оцінити ситуацію, інформацію сприймають із ЗМІ, інтернету, так званих «розповідей очевидців» тощо. Через передачу неправдивої інформації починають стресувати, панікувати, розповсюджувати інформацію далі.

Водночас спецслужби країни-агресора активно використовують соціальні мережі для збору повноцінних досьє на українських військовослужбовців, які публікують світлини з фронту і спілкуються з рідними та друзями через псевдобезпечні месенджери. Крім того, за допомогою них відслідковується переміщеннями користувачів на інших сайтах, а також геолокація та багато інших даних. Отже, соціальні мережі не варто сприймати як безтурботний майданчик для постів, присвячених вузькому колу родичів та друзів. За сучасних реалій соціальні мережі – це дієвий спосіб власноручно позбавити себе права на приватне життя та зануритися до тенет всеосяжної пропаганди, спрямованої проти України

8. Соціально-психологічна реадаптація учасників бойових дій. Як показано вище, бойові дії накладають помітний відбиток на перебіг психічної діяльності і поведінку всіх військовослужбовців. У низці досліджень констатується, що посттравматичні стресові розлади (ПТСР) становлять від 10 до 50% усіх медичних наслідків бойових подій. Це говорить про необхідність тривалого, спеціально організованого періоду переведення психіки військовослужбовців з військового у мирний режим функціонування, поступового, «щадного» включення в систему соціальних відносин за умов світу, тобто про період соціально-психологічної реадаптації.

Важливо сказати, що помилково вважати, що ПТСР це суто «воєнна» проблема. Стрес викликаний ДТП, смертельною хворобою, стихійним лихом чи злочинним посяганням на життя тощо, так само впливає на людину. Тож і штабні військовослужбовці постійно піддаються стресу.

Практика показує, що за сприятливих умов виведення військ з бойових дій необхідно до повернення в мирну обстановку організувати спеціальний період

життєдіяльності, своєрідний «Психологічний карантин». Метою діяльності командирів, заступників з виховної роботи, військових психологів та медиків на етапі «карантина» є задоволення природних потреб учасників бойових подій у розумінні, визнанні, престижі, зняття психічної напруженості та психологічна підготовка їх до мирних умов життєдіяльності. Іншими словами, необхідно, з одного боку, виключити вторинну психотравматизацію ветеранів бойових дій при зіткненні з обставинами мирного життя, а з іншого - захистити суспільство від непідготовленого повернення до нього людей з «воєнізованою психікою».

Не менш складна робота з соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, що повертаються з районів боїв, належить у місцях їх постійної служби та проживання. Тут має бути створене відповідне середовище, що реадapte. Незалежно від того, чи повернувся солдат додому переможцем або переможеним, його повинні достеменно зустріти країна, товариші по службі, члени сім'ї, знайомі. Поступове зняття високої психічної напруги, стимульованої бойовим стресом, служить залучення учасників бойових подій в активну громадську роботу. Зокрема, виступи перед товаришами по службі, членами їхніх сімей, учнями шкіл, працівниками підприємств дозволяють активно задіяти такий ефективний психотерапевтичний засіб, як можливість виговоритися (своєрідний дебрифінг).

Військово-психологічні дослідження показують, що реадaptaційні заходи не можна проводити як короткострокову та інтенсивну кампанію. Їх потрібно здійснювати на кшталт соціально-психологічного моніторингу, тобто безперервного відстеження морально-психологічного стану та психічного здоров'я ветеранів. Це можливо лише в тому випадку, якщо в країні буде створена цілісна система психологічної реадaptaції ветеранів військових подій, яка, за оцінками фахівців, повинна включати правове обґрунтування, матеріально-технічну базу психологічної реабілітації, підготовлені кадри, напрацьовані традиції такої діяльності. Це все ще в нашій країні попереду.

Зіткнувшись з новими реаліями нашого життя, є дослідники, так наприклад К. Ульянов, який вважає, що до лікування ПТСР потрібен новий підхід. Якби це

дико не звучало, ніщо не зможе повернути все як було раніше. Ані таблетки, ані терапія, ані найкращі друзі й близькі не зможуть повернути «все як було». Це неможливо. Відоме прислів'я стверджує: «З війни ніхто не повертається». Так вийшло, що війна – це надто сильний стрес, надто страшна й токсична подія, щоб лишитися таким, як був, навіть для звичайного громадянина. Але й не потрібно залишатися таким як був. Потрібно прийняти зміни і виробити нові життєві звички з умовою себе нового. Напевно, саме тому більшість ветеранів, які здолали ПТСР та депресію, кажуть, що якби мали можливість повернутися в минуле і щось змінити, все одно вчинили б так само. Мабуть тому, що пройшовши пекельні випробування людина стає сильнішою й досвідченішою. Тому повинно йтися не про реабілітацію, а про переорієнтацію ветерана з урахуванням його змін та нових можливостей [59].

9. Професійний психологічний відбір.

На думку військових психологів багатьох країн, професійний психологічний відбір (ППВ) - це найекономніший і найнадійніший метод запобігання психотравматизації військовослужбовців, профілактики їхньої деморалізації, збереження високого морального духу та забезпечення ефективних дій у бойових умовах.

В даний час в арміях США, Великобританії, Франції, Німеччини склалися потужні, цілісні та багаторівневі системи професійно-психологічного відбору військовослужбовців, орієнтовані як на мирний, так і на воєнний час. Вони передбачають здійснення ще у мирний час професійного опису військових професій та спеціальностей, профорієнтації та профпідбору громадян на військову службу, психологічний супровід професійного становлення військовослужбовця.

Військові психологи розробили десятки тестів, апаратурних засобів та комп'ютерних програм для ППВ. У вітчизняній армії вибудована своєрідна вертикаль з посадових осіб, які здійснюють такий відбір, у військових комісаріатах і військових частинах створені та функціонують спеціальні підрозділи та органи (штатні та позаштатні). Незважаючи на велику кількість

проведених останнім часом досліджень у цій галузі тут ще багато «роботи» для психологічної науки.

На закінчення відзначимо, що крім розглянутих вище основних завдань військова психологія вирішує ряд спеціальних завдань, націлених на оптимізацію діяльності військовослужбовця, надання йому психологічної допомоги у специфічних ситуаціях. До спеціальних завдань військової психології належать: психологічне обґрунтування рішень при конструюванні бойової техніки та зброї; психологічне забезпечення використання тварин на вирішення бойових завдань; психологічна підготовка військовослужбовців до активної поведінки в полоні, втечі з полону, психологічна допомога звільненим із полону; психологічний супровід допиту військовополонених; вивчення потенціалу психотропних препаратів щодо розширення психологічних можливостей військовослужбовців при вирішенні завдань в екстремальних умовах, психологічне забезпечення діяльності військових розвідок та ін.

Специфіка об'єкта та предмета дослідження, дослідницьких та прикладних завдань, історія становлення науки визначають місце військової психології в системі наукового знання. Вона активно взаємодіє практично з усіма галузями психологічної та військової наук, активно адаптує для своїх цілей їх методологічні принципи, методичний апарат, спирається на виявлені ними закономірності і, у свою чергу, надає у розпорядження цих дисциплін результати власних досліджень. Це дозволяє військовій психології активно освоювати все нові й нові області свого предмета.

Психологія військовослужбовців - це галузь психології, яка вивчає психологічні аспекти служби в армії та вплив військових умов на психіку військовослужбовців. Основні аспекти включають [30]:

1. Стрес та травматичні події: військовослужбовці стикаються зі стресом, пов'язаним з бойовими операціями, та можуть бути свідками травматичних подій. Психологи досліджують вплив цього на психіку та роблять рекомендації для психологічної реабілітації.

2. Адаптація до військового життя: деякі військовослужбовці мають труднощі з адаптацією до життя в армії та підкоренням військовому дисциплінарному режиму. Психологи працюють над підтримкою адаптації.

3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): військовослужбовці, які пережили війну або конфлікт, можуть страждати від ПТСР. Психологи допомагають виявляти та лікувати цей розлад.

4. Психологічна підготовка та тренування: важлива складова військової психології - це розробка методів психологічної підготовки для покращення військових навичок та рішень в стресових ситуаціях.

5. Військова мотивація та лідерство: дослідження, спрямовані на розуміння мотивації військовослужбовців та розвиток лідерських якостей.

Психологи в армії відіграють важливу роль у забезпеченні психічного здоров'я та ефективності військовослужбовців під час служби та після неї.

Вивчення психологічного стану військовослужбовців, які забезпечують виконання бойових завдань під дією психотравмувальних чинників, є важливим напрямком досліджень в психології військових операцій. У вітчизняних та зарубіжних наукових працях виділяються деякі особливості цього вивчення [23]:

1. Методи дослідження: дослідження психологічного стану військовослужбовців, які пережили психотравму, використовують різні психологічні методи, такі як тестування, інтерв'ю, спостереження та аналіз документів.

2. Психотравмувальні події: дослідження спрямовані на вивчення різних психотравмувальних подій, таких як бойові дії, аварії, втрати товаришів тощо, і їх вплив на психологічний стан військовослужбовців.

3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): особлива увага приділяється дослідженню ПТСР серед військовослужбовців і розробці методів діагностики та лікування цього розладу.

4. Соціальна підтримка: вивчається важливість соціальної підтримки та психологічної реабілітації військовослужбовців після психотравмувальних подій.

5. Міжнародні дослідження: у зарубіжних наукових працях вивчення психологічного стану військовослужбовців є актуальним і має міжнародний вимір, оскільки психотравмувальні події торкаються різних країн та конфліктів.

Ці дослідження спрямовані на розуміння та поліпшення психологічного стану військовослужбовців, які знаходяться у стресових ситуаціях під час бойових дій, і важливі для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації.

Зарубіжні наукові праці щодо вивчення психологічного стану військовослужбовців мають значний обсяг та різноманітність. Ось кілька видатних наукових досліджень та публікацій на цю тему:

1. «The Invisible Wounds of War: Psychological and Cognitive Injuries, Their Consequences, and Services to Assist Recovery» авторства Террі І. Говіна та колег. Ця книга розглядає психологічні та когнітивні наслідки війни та конфліктів, а також надані послуги для допомоги військовослужбовцям у відновленні [2].

2. «Combat Stress Control in a Theater of Operations» авторства Уолтера Пенгіла та його колег. Ця праця зосереджена на питаннях контролю за стресом та психологічної підтримки в районі воєнної дії [60].

3. «The Psychological Impact of War Trauma on Civilians: An International Perspective» авторства Джозефа С. Баркера. Ця книга досліджує психологічні наслідки війни на цивільних мешканців у різних країнах [31].

4. «Posttraumatic Stress Disorder: From Neurobiology to Treatment» авторства Аріель Й. Шалов та колег. Ця праця присвячена дослідженню посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та способів його лікування [4].

5. «Military Psychology: Clinical and Operational Applications» авторства Кармін М. Помпео та Реймонда А. Маккарті. Ця книга розглядає психологічні аспекти військової служби, включаючи психологічну підготовку та підтримку військовослужбовців [33].

Ці наукові праці та книги є лише деякими прикладами з великого обсягу літератури, що розглядає психологічний стан військовослужбовців у зарубіжних дослідженнях та публікаціях.

Українські наукові праці щодо вивчення психологічного стану військовослужбовців включають в себе різноманітні дослідження та публікації, які розглядають психологічні аспекти військової служби та її вплив на особистість військовослужбовців. Ось декілька прикладів українських наукових праць [12]:

1. «Психологічне забезпечення діяльності Збройних Сил України в умовах антитерористичної операції» авторства Наталії Десятнікової. Ця стаття розглядає психологічні аспекти діяльності Збройних Сил України під час бойових дій на сході України.

2. «Психологічні аспекти військової служби: досвід України» авторства Лариси Авдієнко. У цій книзі розглядаються психологічні виклики, з якими стикаються військовослужбовці України та методи їх розв'язання.

3. «Психологічна реабілітація військовослужбовців» авторства Ольги Головіної. Ця стаття акцентує увагу на психологічній реабілітації військовослужбовців, які пережили стресові ситуації.

4. «Особливості психологічного супроводу військових конфліктів» авторства Оксани Зубар. Ця робота розглядає психологічні аспекти військових конфліктів і важливість психологічної підтримки військових.

5. «Психологічні аспекти бойової діяльності в умовах інформаційної війни» автор Тетяна Горошко. Стаття розглядає вплив інформаційної війни на психологічний стан військовослужбовців.

6. «Психологічні техніки розвитку стресостійкості військовослужбовців» автор П'янківська Л.В. стаття щодо стресостійкості військовослужбовців.

7. «Психічне здоров'я особистості військовослужбовця» Степовий А.А. у статті описано, що при тривалому перебуванні в екстремальних умовах закріплюються специфічні компенсаторно-приспосувальні зміни, що

потім контрастують з вимогами мирного життя і стають причиною соціально-психологічної дезадаптації, у тому числі основними проявами посттравматичних стресових розладів.

8. Стаття «Бойовий стрес у військовослужбовців: профілактика, діагностика, допомога» Приходько І.І. про розроблення триденної програми психологічного відновлення військовослужбовців.

9. «Психологія регуляції поведінки військовослужбовця в різних зонах бойового стресу» Хміляр О.Ф. стаття про важливість діяльності керівника підрозділу. В більшості армій країн НАТО загальну відповідальність за охорону психічного здоров'я військовослужбовців, що діють у бойових порядках несе командир підрозділу. Лише командир, перебуваючи на передовій, поруч зі своїми підлеглими, в змозі збалансувати їхні дії та вчинки в ситуації смертельної небезпеки, й тим самим регулювати протікання стресових реакцій. Це статті наукових конференцій.

Ці українські дослідження та публікації відображають актуальні аспекти вивчення психологічного стану військовослужбовців в контексті сучасних військових конфліктів та діяльності Збройних Сил України.

Конкретно щодо штабних військовослужбовців наукових робіт мало.

Війна в Україні актуалізувала подальше вивчення військової психології, розширення методів, способів, засобів. Так як участь у військових подіях є потужним стресом, що призводить до функціональних порушень організму, розвитку соматичних захворювань і виникненню патологічних реакцій. З огляду на те, що в організації медичної, психологічної, професійної та соціальної реабілітації військовослужбовців (навіть учасників бойових дій) немає єдиних методологічних підходів, а визначені тільки окремі напрямки теорії і практики з цієї проблеми й то в основному запозичені в армій інших держав, є необхідність розробки оптимального варіанту проведення медико-психологічних реабілітаційних профілактичних засобів для всіх військовослужбовців.

Вивчення психологічного стану військовослужбовців в Україні є важливою та актуальною темою, особливо в контексті повномасштабного

вторгнення. Це дослідження спрямоване на з'ясування та аналіз різних психологічних аспектів військової служби. Ось деякі ключові питання та аспекти дослідження психологічного стану військовослужбовців в Україні [31]:

1. Стрес та ПТСР: вивчення рівня стресу та визначення чинників, що впливають на розвиток посттравматичного стресового розладу серед військовослужбовців.

2. Психологічна підготовка: аналіз ефективності програм психологічної підготовки перед військовою службою та впровадження нових методів для підготовки військових до стресових ситуацій.

3. Психологічна реабілітація: вивчення методів та програм психологічної реабілітації для військовослужбовців після закінчення служби або після досвіду психотравмувальних подій.

4. Соціальна підтримка: аналіз ролі соціальної підтримки та міжособистих відносин у забезпеченні психологічного благополуччя військовослужбовців.

5. Стресостійкість та розвиток психологічних ресурсів: вивчення можливостей розвитку стресостійкості та психологічних ресурсів військовослужбовців для підвищення їхньої психічної стійкості.

6. Вплив військової служби на сім'ї військовослужбовців: дослідження впливу військової служби на психологічний стан та сімейні відносини військових та їхніх родин.

7. Психологічна підтримка під час бойових дій: аналіз програм та послуг психологічної підтримки для військових, що перебувають в зоні конфлікту.

Ці дослідження допомагають зрозуміти психологічні виклики та потреби військовослужбовців в Україні та сприяють розробці ефективних програм і стратегій для забезпечення їхнього психологічного благополуччя та підтримки.

Одним із основних завдань військової психології є підготовка військовослужбовців до виконання військових завдань. Це включає в себе навчання навичкам стресостійкості, психологічну підготовку до бойових дій,

навчання способам роботи в стресових умовах та підвищення психічної стійкості військового персоналу.

У військових конфліктах військовослужбовці стикаються з численними стресовими ситуаціями та психологічними травмами. Військова психологія надає психологічну підтримку військовослужбовцям під час бойових дій, допомагаючи їм подолати стрес, а також надаючи допомогу у випадках психологічного дистресу та ПТСР.

Психологічна підготовка та психологічна підтримка військовослужбовців допомагають підвищити їхню бойову ефективність. Вони навчаються краще контролювати свої емоції, приймати рішення в стресових ситуаціях та співпрацювати в команді.

Психологічна підготовка перед бойовими діями та психологічна допомога під час них допомагають знизити ризик розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних травм. Вчасна інтервенція та підтримка можуть попередити серйозні наслідки.

Психологічна допомога та психологічна підготовка сприяють покращенню загального фізичного та психічного благополуччя військовослужбовців. Вони навчають навичкам саморегуляції, стресостійкості та підтримують здорові міжособистісні відносини.

Вплив нових технологій та стратегій на психологічну підготовку військовослужбовців є надзвичайно важливою та актуальною темою в контексті сучасної військової сфери. З розвитком технологій і зміною характеру військових конфліктів, психологічна підготовка військового персоналу вимагає адаптації та змін у підходах та методах. Давайте розглянемо, як нові технології та стратегії впливають на військову психологічну підготовку [18].

1. Використання віртуальної реальності (VR) та аугментованої реальності (AR).

Однією з найбільш інноваційних технологій, яка впливає на психологічну підготовку, є використання VR та AR. Вони дозволяють військовослужбовцям потрапити в віртуальне або розширене середовище, що може імітувати бойову

ситуацію або навчальну обстановку. Це допомагає психологічно підготувати військовослужбовців до реальних бойових умов і покращити їхні навички та реакції на стресові ситуації.

2. Використання штучного інтелекту (AI).

AI може бути використаний для аналізу психологічних даних військовослужбовців. Наприклад, аналіз голосу та мови може виявити ознаки стресу або психічного дистресу. AI також може використовуватися для персоналізації психологічної підготовки, створюючи індивідуальні програми для кожного військовослужбовця.

3. Збільшена залученість медичних технологій.

Сучасні медичні технології дозволяють військовослужбовцям отримувати швидку медичну допомогу навіть в умовах бойових дій. Це може позитивно вплинути на їхню психологічну стійкість, забезпечуючи відчуття безпеки та підтримки.

4. Зміни в стратегіях ведення війни.

Зміни в сучасних стратегіях ведення війни, такі як кібервійна та гібридна війна, створюють нові психологічні виклики для військовослужбовців. Вони повинні бути готові до неklasичних загроз та викликів, які можуть мати психологічний вплив на них.

5. Зміни в комунікаційних технологіях.

Сучасні засоби зв'язку та інформаційні технології дозволяють військовослужбовцям залишатися на зв'язку з рідними і близькими навіть під час військових дій. Це позитивно впливає на їхню психологічну стійкість, зменшуючи відчуття відокремленості та ізоляції.

6. Етичні питання.

З впровадженням нових технологій військова психологія також стикається з етичними питаннями. Наприклад, використання даних про психологічний стан військовослужбовців може порушити приватність та етичні стандарти. Тому важливо розробляти етичні стандарти та політики для захисту прав та конфіденційності військових.

Вплив нових технологій та стратегій на психологічну підготовку військовослужбовців надає нові можливості та виклики для військової психології. Важливо постійно адаптуватися до цих змін та розробляти нові методи та підходи для забезпечення психологічної стійкості та готовності військовослужбовців до викликів сучасної військової сфери.

Психологічна допомога військовослужбовцям в Україні є важливим аспектом їхнього психофізичного благополуччя, особливо в умовах бойових дій та після них. В Україні існує ряд організацій та програм, спрямованих на надання психологічної підтримки військовослужбовцям та ветеранам. Ось деякі з них [43]:

1. Військово-медична служба. Українська військово-медична служба має психологічні служби, які надають консультації та психологічну допомогу військовослужбовцям у зоні бойових дій та після їх завершення.
2. Центр психосоціальної реабілітації ветеранів та антитерористичних операцій: цей центр надає психологічну та соціальну підтримку ветеранам війни та їх родинам. Вони організовують групові сесії, індивідуальні консультації та тренінги для психологічної реабілітації.
3. Громадські організації: в Україні діє безліч громадських організацій, які займаються психологічною підтримкою військових та ветеранів. Деякі з них спеціалізуються на конкретних аспектах, таких як психологічна допомога ветеранам з ПТСР.
4. Психотерапевтичні центри: в більшості міст України функціонують психотерапевтичні центри та клініки, де можна отримати кваліфіковану психологічну допомогу.
5. Телефони довіри: для військовослужбовців та ветеранів діють телефони довіри, де можна звернутися за психологічною консультацією та підтримкою.
6. Тренінги та психологічні курси: ветерани та військовослужбовці можуть брати участь у тренінгах та психологічних курсах, спрямованих на зміцнення психічного стану та відновлення психологічного здоров'я.

Психологічна допомога військовослужбовцям в Україні є актуальною та важливою проблемою, і національні та міжнародні організації продовжують працювати над покращенням системи психологічної підтримки для цієї категорії осіб.

Вся війна побудована на психології. Тому що все, що ми відчуваємо і з чим стикаємось у мирному житті, є повністю іншим ніж під час війни. В середині людини на війні, в критичній ситуації, проявляються специфічні можливості для виконання завдань, навіть про які вона могла не підозрювати. Тому перше, що повинні вивчати і усвідомлювати військові – це психологія, а потім вже фізична та бойова підготовка. Коли ти йдеш воювати, то мусиш перебудовувати свою психіку на те, що це робота, насамперед. За статистикою, лише 10% людей здатні бути воїнами. Зі слів військових, найскладніше їм повертатись у мирні міста, бо там вони некомфортно себе почувають, але якщо людина психологічно підготовлена то швидко опановує себе в мирному житті.

Але у кожного військовослужбовця психологічна підготовка має бути своя, відповідно до виконання функціональних обов'язків. У штабних військовослужбовців теж є свої проблеми, свій рівень стресу і проявляється у всіх по-різному. Через малу рухливість та мале фізичне навантаження рівень стресу збільшується, бо немає виходу, з'являються проблеми зі здоров'ям – ішемічна хвороба серця, гіпертонія, інсульт, виразка шлунку, діабет і багато інших. Стрес змінює роботу систем організму, що робить його беззахисним перед інфекціями чи іншим впливом.

Сімейні проблеми також позначаються на якості служби, так наприклад ненормований робочий день може негативно впливати на сімейні стосунки. Щоб знизити рівень стресу необхідно займатися спортом, особливо якщо з'являється депресивний стан чи просто погане самопочуття. Так, наприклад лікарка Ольга Король у своєму блогу пояснює, чому спорт дуже важливий: «Коли ви відчуваєте тривогу або панічну атаку, виділяється адреналін. Це означає, що йде порушення його виділення наднирниками, тобто порушується регуляція. Ця регуляція керується вегетативною нервовою системою. Також адреналін виділяється за

емоцій, будь то позитивні чи негативні. А головне, що фізичні навантаження теж сприяють виділенню адреналіну. Тобто наше завдання - навчити наднирники виділяти його коли потрібно нам, а не тоді коли їм це потрібно, не тоді коли цього захоче нервова система. Ми не можемо спеціально викликати тривогу для необхідного виділення адреналіну. Тому варто зайнятись спортом. Це мають бути кардіонавантаження, швидка хода, біг або велосипед. В результаті отримаємо так звану саморегуляцію виділення адреналіну. І за панічної атаки він виділятиметься вже не буде».

Вивчення психологічного стану штабних військовослужбовців під дією психотравмувальних чинників є складною та важливою проблемою в сучасній психології та військовій науці. Ця тема вимагає врахування різних теоретичних та методологічних аспектів для визначення індивідуальних та групових реакцій на стресові ситуації військової служби. Розглянемо основні теоретико-методологічні проблеми, пов'язані із вивченням цієї теми.

Однією з ключових проблем є вибір теоретичного підґрунтя для дослідження психологічного стану штабних військовослужбовців. Існують різні психологічні теорії, такі як теорія стресу Генрі Сельє та теорія травматичного стресу. Вчені повинні обрати конкретну теорію або підхід, який найкраще відображає сутність проблеми, що вивчається.

Дослідження психологічного стану військовослужбовців, в тому числі і штабних, потребує використання різноманітних методів. Це можуть бути анкети, інтерв'ю, спостереження, психологічні тести, а також фізіологічні методи, які вимагають спеціального обладнання. Важливо розробляти методологічно обґрунтовані підходи для збору та аналізу даних.

Ідентифікація психотравмувальних чинників, які можуть впливати на штабних військовослужбовців, також є складною задачею. Вони можуть включати в себе бойові операції, моральний стрес, розлучення з родиною, втрату товаришів тощо. Важливо враховувати різноманітність можливих чинників.

Військовослужбовці можуть відреагувати на психотравмувальні чинники по-різному. Деякі можуть виявити реакцію стресу або травму, тоді як інші

можуть залишатися стійкими. Дослідники повинні вивчати індивідуальні та групові відмінності в реакціях на стресові ситуації.

Також необхідно дотримуватися етичних стандартів у вивченні психологічного стану військовослужбовців, оскільки ця тема може включати в себе конфіденційну інформацію та питання приватності. А на сьогодні ще й питання особистої безпеки.

На основі результатів дослідження потрібно розробляти програми психологічної підготовки для всіх військовослужбовців, і перед виконанням бойових завдань, і виконання функціональних обов'язків в штабі чи тилу, курсантів військових вищих навчальних закладів та програми реабілітації для тих, хто вже пережив стресові ситуації.

Психологічний стан військовослужбовців також може залежати від їхнього соціокультурного контексту, особистих характеристик, попереднього досвіду тощо. Важливо враховувати ці фактори при дослідженні.

У вивченні психологічного стану штабних військовослужбовців під дією психотравмувальних чинників, важливо поєднувати теоретичний аналіз з емпіричними дослідженнями, щоб зрозуміти природу та наслідки стресових ситуацій у військовому середовищі. Такий підхід дозволить розробити ефективні методи психологічної підготовки та підтримки для всіх військовослужбовців.

Проблема адаптації військовослужбовців до діяльності в особливих умовах є однією з найбільш актуальних, які вивчаються в сучасній військовій педагогіці та психології. Це пов'язано з тим, що її вирішення може значно спростити проходження військової служби, вплинути на якість виконання завдань і зменшити плинність кадрів. Умовою успішного проходження військової служби є стійка адаптація особистості до її умов проходження. Адаптація військових до їхньої професійної діяльності успішно впливає на якість цієї діяльності, психологічний комфорт, адекватну поведінку, оптимальну взаємодію з військовим колективом. Адаптація до військової служби характеризується двома відносно самостійними процесами: спочатку проходження в колектив у навчальних групах (первинна адаптація), а потім у

колективи військових частин, у які військовослужбовці направляються після закінчення курсу базової підготовки (вторинна адаптація). Протягом протікання первинної і вторинної адаптації встановлюється низка послідовних стадій: орієнтовна, критична, завершальна [46].

Аналізуючи літературні джерела приходимо до висновку, що майже вся система бойової підготовки спрямована на вирішення запитання окресленого нами вище. Але, чи лише добре організована бойова підготовка сприяє вирішенню даних проблем? Безумовно, що лєвова частка цієї справи залишається за нею. Але окрім неї може існувати ще цілий комплекс заходів завданням яких як раз і є підготовка психіки військовослужбовця до впливу психотравмувальних і пригнічуючих факторів бою. До даного контексту відноситься психологічна підготовка, психологічна профілактика, психологічна реабілітація військовослужбовців. Відносно двох останніх мову мають вести виключно психологи, психотерапевтами і фахівці психіатрії. Що ж стосується психологічної підготовки, то в її організації беруть участь як психологи, так і командири. Правильна її організація сприятиме вирішенню зазначених вище проблем.

Результати досліджень науковців Ізраїлю свідчать, що під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірного і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, зловживання психотропними речовинами і посттравматичний стресовий розлад. А дослідження проведенє науковцями США доводить, що травматичні події війни можуть мати довгостроковий вплив на здоров'я та благополуччя. Вони доводять, що більшість людей, які пережили війну, поступово пристосовуються до нової реальності, відновлюються, деякі у відповідь на стресові обставини і події відчувають піднесення. Цей феномен пояснюється теорією Хабфолла, відповідно до якої травма може призвести як до втрати, так і до отримання важливих ресурсів. Тож можна очікувати, що вплив війни може призвести до глибшого розуміння цінності життя, що, як наслідок, може підвищити досягнення й рівень задоволення життям. Це підтверджує

дослідження науковців із Американської асоціації психологів: на початкових етапах відновлення після травматичної події людина може почуватися вкрай дезорганізованою і розбитою. Утім, після відновлення її самопочуття буде кращим, ніж було до отримання психотравми. Науковці виявили, що більшість американських учасників бойових операцій завдяки пережитому досвіду війни почувалися стійкими і само ефективними. Це вплинуло на їхній подальший кар'єрний розвиток і рівень освіти. Психолог Андрій Козінчук щоб допомогти собі адаптуватися до війни радить, перш за все знайти відносно безпечне місце та займатися рутинними справами: готувати їжу, застеляти ліжко, ходити на прогулянку тощо. Ці звичайні речі допоможуть відчувати життя. Попри сум і спустошеність необхідно шукати спілкування з іншими людьми, адже люди, які пережили подібну травматичну подію і вийшли з того стану, можуть допомогти повернутися до життя ліпше, ніж професійні психологи (стаття І. Свеженцевої на сайті Суспільне. Новини).

Питання щодо особливостей вивчення психологічного стану саме штабних військовослужбовців залишається ще не вивченим. На сьогодні дослідники не ділять військовослужбовців на категорії, дослідження є досить загальними і направлені на військових, що брали безпосередню участь в бойових діях, наприклад бойові медики, штурмовики, піхота, танкісти та інші категорії військовослужбовців, що задіяні у прямих зіткненнях з ворогом. Але ніхто не виділяє штабних військових, командування, військових тилового забезпечення та інших. Ці ролі є не менш важливими, бо без менеджменту, командування та логістики армія не зможе ефективно воювати, не зможе забезпечувати якраз тих військових, що воюють безпосередньо з ворогом, без цих людей неможливе саме функціонування війська. На цих спеціалістах величезна відповідальність, а від початку повномасштабного вторгнення їх навантаження, фактори стресу та відповідальність в рази збільшилася. Всі ці люди переживають психологічне виснаження, можуть мати психологічні та психічні порушення, в них також є перепрацювання, ненормований графік і різні фактори стресу на службі, що впливають на їх психіку, сімейне життя та соціальне становище.

Безумовно, ті навантаження, стресові ситуації, постійні загрози смерті, зіткнення з ворогом та обставини, що переживають військові з бойових підрозділів є незрівнянними з іншими. До прикладу, наші українські військові є просто героями які боронять нашу землю, водночас як ми бачимо, психологічна допомога треба усім військовим без винятку. На перший погляд може здатися, що тиловим та штабним легше, вони не ризикують життям, не беруть участь у безпосередньому бойовому протистоянні з ворогом, але це міфи. Те, що вони не на першій лінії не означає, що вони не мають загрози для життя, навантаження у них теж великі особливо під час війни. З особистої практики, у штабних військових навантаження дуже велике, вони можуть частіше вигорати на роботі, мати більш виражені симптоми тривожного розладу, більш схильні до депресії, бо свої емоції немає куди виплеснути.

Варто впроваджувати більше психологічної роботи та допомогти зі штабними військовими, бо всі фактори вказують на потребу в цьому. Варто збільшити штат кваліфікованих військових психологів для військових бойових підрозділів та штабних військових. Проблема з нестачею військових психологів є нагальною, цивільному психологу набагато важче працювати або навіть неможливо працювати з військовими через нерозуміння потреб, проблем та унікального досвіду військових на війні. Для роботи з військовослужбовцями необхідно проходити спеціальні курси, тренінги тощо, щоб розуміти специфіку.

Психологи України вже зараз зіштовхуються з великим викликом, недостатньо хороших спеціалістів щоб надати кваліфіковану допомогу усім хто її потребує. Тож для цього можна буде залучати іноземних спеціалістів, впроваджувати безкоштовні освітні заходи та курси для надання самопомоги населенню.

Тема з надання кваліфікованої психологічної допомоги є важливою у контексті роботи з військовими. Бо це не просто про психологічну допомогу, а про людські ресурси і чи ми зможемо ефективно з цим працювати. Вся російсько-українська війна зав'язана на ресурсах. Нам необхідно зберегти свій людський ресурс і довести цю війну проти загарбників до переможного кінця. І тут

потрібна злагоджена робота тилу у вигляді цивільних, волонтерів, тилкових військових, штабних військовослужбовців і безпосередньо військовослужбовців з передової, учасників бойових дій. Це все цілісний організм - соціум, який треба підтримувати психологічно. Зараз багато тих хто виснажений від війни, заморений, хто не може продовжувати, але в нас немає вибору. Військові обирають шлях боротьби, тому ми будемо продовжувати працювати, реформувати та покращувати систему психологічної допомоги військовослужбовцям, боротися за незалежність.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЧНА ЧАСТИНА

2.1. Емпіричне дослідження особливостей травматизації штабних військовослужбовців.

Емпіричне дослідження - це наукове дослідження, яке базується на конкретних спостереженнях, експериментах або аналізі даних, з метою отримання нового знання або перевірки існуючих гіпотез. Цей вид дослідження розглядає реальні факти, які можна спостерігати або вимірювати, та базується на об'єктивних даних.

Емпіричні дослідження використовуються в різних наукових дисциплінах, включаючи природничі, соціальні та гуманітарні науки, і вони є важливим інструментом для розвитку наукових знань і підтримки прийняття рішень в різних галузях.

Це емпіричне дослідження особливостей травматизації штабних військовослужбовців, є важливим для розуміння факторів, що впливають на їхню безпеку та добробут, спроможність до виконання важливих функціональних обов'язків.

Дане дослідження включає аналіз таких аспектів: рівень тривожності, наявність ПТСР, частоту вживання алкоголю, кількість факторів стресу та подразників, наявність депресії, задоволеність службою, навантаженість на службі та кореляцію всіх психологічних або психічних порушень з початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну.

У своєму дослідженні особливостей травматизації штабних військовослужбовців ми використали шкалу депресії Бека, методику вимірювання рівня тривожності Тейлор, опитувальник для визначення зловживання алкоголем CAGE, опитувальник для скринінгу ПТСР та один самостійно розроблений унікальний тест для опитування саме штабних військовослужбовців. Все опитування проводилося за допомогою сервісу «Google Форми».

Перший опитувальник, який ми використали в дослідженні - це шкала депресії Бека. Ця шкала була розроблена американським психіатром Аароном Беком і його колегами у 1961 році, вона є інструментом для визначення рівня депресивних симптомів у пацієнтів. Шкала дозволяє об'єктивно оцінити ступінь важкості депресії і визначити, чи необхідно психіатричне лікування.

Інструкція виглядає подібним чином: «Уважно ознайомтеся з кожною групою тверджень. Потім у кожній групі виберіть одне твердження з 4 варіантів відповіді, яке найкраще відповідає тому, як Ви почували себе протягом цього тижня, включаючи сьогоднішній день».

Основні компоненти шкали депресії Бека включають 21 твердження, що характеризують різні аспекти депресії. Опитуваний повинен визначити, наскільки кожне з тверджень відповідає його стану, використовуючи чотирибальну шкалу:

- За кожну відповідь нараховується 0 - якщо твердження не характеризує стан пацієнта;
- 1 - якщо твердження має слабкий ступінь вираження;
- 2 - якщо твердження має помірний ступінь вираження;
- 3 - якщо твердження має виражений ступінь.

Далі подається короткий опис деяких тверджень, див. табл. 2.1 - 2.3, що входять до шкали, наприклад «Я відчуваю сум, але це мене не турбує», «Я втомлююсь легко», «Моя ініціативність менша, ніж зазвичай» та інші подібні твердження.

Таким чином, твердження в кожній групі оцінюється від 0 до 3 балів відповідно до зростання важкості симптому. Сумарний бал може бути від 0 до 63 балів і свідчить про вираженість депресії:

- від 0 до 9 балів – відсутність депресивних симптомів,
- від 10 до 15 балів – легка депресія (субдепресія),
- від 16 до 19 балів – помірна депресія,
- від 20 до 29 балів – виражена депресія середньої важкості,
- від 30 до 63 балів – важка депресія.

Також виділяють 2 субшкали. Твердження 1-13 груп спрямовані на виявлення когнітивно-афективних проявів депресії, а 14-21 груп – соматичних проявів.

Назва кожної групи тверджень наведена нижче:

1. Сум
2. Песимізм
3. Почуття неспроможності
4. Незадоволеність
5. Почуття провини
6. Відчуття покарання
7. Відраза до самого себе
8. Самозвинувачення
9. Суїцидальні думки
10. Сльозливість
11. Дратівливість
12. Соціальна відчуженість
13. Нерішучість
14. Сприйняття свого тіла
15. Втрата працездатності
16. порушення сну
17. Втома
18. Втрата апетиту
19. Втрата ваги
20. Занепокоєння станом здоров'я
21. Втрата сексуального потягу

Таблиця 2.1.

Шкала депресії Бека

№	Твердження	Відповідь
1	а) Я не відчуваю себе засмученим/засмученою б) Я засмучений/засмучена в) Я увесь час засмучений/засмучена і не можу від цього відключитися г) Я настільки засмучений/засмучена і нещасний/нещасна, що не можу це витримати	
2	а) Я не тривожусь з приводу свого майбутнього б) Я відчуваю, що моє майбутнє мене тривожить в) Я відчуваю, що мене нічого не чекає в майбутньому г) Моє майбутнє безнадійне, і нічого не може змінитися на краще	
3	а) Я не відчуваю себе невдахою б) Я відчуваю, що терпів/терпіла більше невдач, ніж інші люди в) Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу в ньому багато невдач г) Я відчуваю, що як особистість я – повний невдаха	
4	а) Я отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше б) Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше в) Я більше не отримую задоволення ні від чого г) Я повністю незадоволений життям і мені все набридло	
5	а) Я отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше б) Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше в) Я більше не отримую задоволення ні від чого г) Я повністю незадоволений життям і мені все набридло	
6	а) Я не відчуваю, що можу бути покараним/покарана за щось б) Я відчуваю, що можу бути покараним/покарана в) Я очікую, що можу бути покараним/покарана г) Я відчуваю себе вже покараним/покараною	

Таблиця 2.2.

Шкала депресії Бека

7	а) Я не розчарувався/розчарувалася в собі б) Я розчарувався/розчарувалася в собі с) Я собі огидний/огидна д) Я ненавиджу себе	
8	а) Я не розчарувався/розчарувалася в собі б) Я розчарувався/розчарувалася в собі с) Я собі огидний/огидна д) Я ненавиджу себе	
9	а) Я не розчарувався/розчарувалася в собі б) Я розчарувався/розчарувалася в собі с) Я собі огидний/огидна д) Я ненавиджу себе	
10	а) Я плачу не більше, ніж зазвичай б) Зараз я плачу частіше, ніж раніше с) Тепер я постійно плачу д) Раніше я міг/могла плакати, а зараз не можу, навіть якщо мені хочеться	
11	а) Зараз я роздратований/роздратована не більше, ніж зазвичай б) Я роздратовуюсь легше, ніж раніше с) Зараз я постійно відчуваю роздратованість д) Я став/стала байдужим до речей, які мене раніше роздратовували	
12	а) Зараз я роздратований/роздратована не більше, ніж зазвичай б) Я роздратовуюсь легше, ніж раніше с) Зараз я постійно відчуваю роздратованість д) Я став/стала байдужим до речей, які мене раніше роздратовували	
13	а) Я іноді відкладаю прийняття рішень, як і раніше б) Я частіше, ніж раніше, відкладаю прийняття рішень с) Мені важче приймати рішення, ніж раніше д) Я більше не можу приймати рішення	
14	а) Я не відчуваю, що виглядаю гірше, ніж зазвичай. б) Мене турбує, що я виглядаю старим і непривабливим. с) Я знаю, що в моїй зовнішності сталися значущі зміни, які роблять мене непривабливим/непривабливою д) Я знаю, що виглядаю безглуздо	

Таблиця 2.3.

Шкала депресії Бека

15	а) Я можу працювати так само добре, як і раніше б) Мені потрібно зробити додаткові зусилля, щоб почати щось робити с) Я з важкістю змушую себе щось робити д) Я зовсім не можу виконувати жодну роботу	
16	а) Я сплю так само добре, як і раніше б) Зараз я сплю гірше, ніж раніше с) Я прокидаюсь на 1-2 години раніше і мені важко заснути знову д) Я прокидаюсь на декілька годин раніше ніж зазвичай і більше не можу заснути	
17	а) Я не втомлююся більше, ніж зазвичай б) Тепер я втомлююся швидше, ніж раніше с) Я втомлююся майже від усього, що я роблю д) Я не можу нічого робити через втомленість	
18	а) Мій апетит не гірший, ніж зазвичай б) Мій апетит зараз значно гірший, ніж раніше с) У мене зовсім немає апетиту д) Мій апетит став гіршим, ніж раніше	
19	а) Останнім часом я не схуд/схудла або втрата ваги була незначною б) За останній час я схуд/схудла більше ніж на 2 кг с) Я схуд/схудла більше ніж на 5 кг д) Я схуд/схудла більше ніж на 7 кг	
20	а) Останнім часом я не схуд/схудла або втрата ваги була незначною б) За останній час я схуд/схудла більше ніж на 2 кг с) Я схуд/схудла більше ніж на 5 кг д) Я схуд/схудла більше ніж на 7 кг	
21	а) Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився б) Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно. с) Мій інтерес до статевого життя значно зменшився д) Я повністю втратив інтерес до статевого життя	

Другий опитувальник - це шкала тривожності Тейлор. Призначений для вимірювання проявів тривожності. Цю методику розробила Джанет Тейлор Спенс, американський психолог у 1953 році. Використовується для замірювання соматичних, емоційних і поведінкових проявів тривожності. Підвищений рівень

тривожності може бути як індивідуальною особливістю людини, так і маркером визначення порушень її соціальної адаптації в соціумі чи наявності ментального розладу. Часто тестування на тривожність за цією методикою використовується в питаннях профорієнтації та прийому на роботу.

Шкала складається з 50 питань, які охоплюють різні аспекти тривожності, такі як соматичні прояви, невпевненість у собі, соціальна тривога та інші див. табл. 2.4 - 2.6.

Інструкція виглядає наступним чином: «Уважно прочитайте твердження і дайте відповідь на кожне питання «Так» або «Ні», в залежності від того чи воно відповідає дійсності стосовно вас чи ні».

Обробка та інтерпретація результатів відбувається так - підраховується загальна сума балів, за кожен збіг відповіді з ключем зараховується 1 бал.

Ключ до опитування:

- Відповідь «+» – на твердження №№ 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.
 - Відповідь «-» – на твердження №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.
- Сума балів може бути в діапазоні від 0 до 50 балів та є показником рівня тривожності у обстежуваного:
- від 0 до 5 балів – низький рівень тривожності,
 - від 6 до 15 балів – середній (з тенденцією до низького) рівень тривожності,
 - від 16 до 25 балів – середній (з тенденцією до високого) рівень тривожності,
 - від 26 до 40 балів – високий рівень тривожності,
 - від 41 до 50 балів – надмірно високий рівень тривожності.

Високі бали на шкалі можуть свідчити про наявність тривожних розладів і вимагати подальшого обстеження та, можливо, консультації фахівця. Як завжди, оцінка повинна проводитися враховуючи інші аспекти стану опитуваного та в контексті загального клінічного образу.

Таблиця 2.4.

Шкала прояву тривожності Тейлор

Твердження	Відповідь
Зазвичай я спокійний і мене важко вивести з себе.	
Я нервуюся не більше, ніж інші люди.	
У мене рідко бувають закрепи.	
У мене рідко бувають головні болі.	
Я рідко втомлююся.	
Я майже завжди відчуваю себе щасливим.	
Я впевнений/а в собі.	
Я практично ніколи не червонію.	
Порівняно зі своїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною	
Я червонію не частіше, ніж інші	
У мене рідко буває сильне серцебиття.	
Зазвичай мої руки достатньо теплі.	
Я сором'язливий не більше, ніж інші	
Мені не вистачає впевненості в собі	
Іноді мені здається, що я ні на що не гідний	
У мене бувають періоди такої тривожності, що я не можу сидіти на місці.	
У мене бувають періоди такої тривожності, що я не можу сидіти на місці.	
У мене бувають періоди такої тривожності, що я не можу сидіти на місці.	
Я б хотів бути так само щасливим, як інші	

Таблиця 2.5.

Шкала прояву тривожності Тейлор

Мені здається іноді, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які я не подолаю.	
Мені рідко сняться кошмарні сни	
Я помічаю, що мої руки починають труситися, коли я намагаюся щось зробити.	
У мене надзвичайно рухливий і нерівномірний сон	
Мене дуже турбують можливі невдачі.	
Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знаю, що мені ніщо не загрожує.	
Мені важко зосередитися на роботі або якому-небудь завданні.	
Я працюю з великою напругою.	
Я легко можу розгубитися.	
Практично завжди я відчуваю тривогу через когось або через щось.	
Я схильний сприймати все занадто серйозно	
Я часто плачу.	
Мене рідко мучать приступи блювоти і відчуття нудоти.	
Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунку.	
Я часто боюсь, що от-от почервонію.	
Мені дуже важко зосередитися на чомусь.	
Моя матеріальна ситуація дуже турбує мене.	
Моя матеріальна ситуація дуже турбує мене.	
У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.	
У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.	
Навіть в холодні дні мені легко пітніти.	

Таблиця 2.6.

Шкала прояву тривожності Тейлор

Іноді я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.	
Я – людина, яка легко збуджується.	
Іноді я відчуваю себе повністю непотрібним.	
Іноді мені здається, що мої нерви на межі, і я ось-ось вийду з себе.	
Я часто помічаю, що мене щось турбує.	
Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.	
Практично весь час я відчуваю голод.	
Іноді я засмучуюся через дрібниці.	
Життя для мене пов'язане з сильним напруженням.	
Очікування завжди турбує мене.	

Третьою в нашому емпіричному дослідженні використовується одна з методик для виявлення алкоголізму - анкета CAGE див. табл. 2.7. Це аббревіатура, яка складається з перших літер англійських слів, що становлять чотири питання.

Кинути (Cut down): Чи ви коли-небудь намагалися зменшити або припинити вживання алкоголю, але не змогли?

Обурення (Annoyed): Чи коли-небудь хтось виразив розчарування, чи обурення щодо вашого вживання алкоголю?

Відчуття провини (Guilty): Чи коли-небудь ви відчували себе винним, чи винною у зв'язку зі своїм вживанням алкоголю?

Відкрити очі на ситуацію (Eye-opener): Чи коли-небудь ви вживали алкоголь вранці, щоб розслабитися або відновити сили?

Інструкція до анкети виглядає наступним чином: «Уважно прочитайте твердження і дайте відповідь на кожне питання «Так» або «Ні», в залежності від того чи воно відповідає дійсності стосовно вас чи ні, розділ без назви».

Якщо відповідь «так» на два чи більше питання, це може свідчити про наявність проблем з алкоголем тоді і рекомендується консультація з фахівцем.

Опитувальник CAGE (для виявлення зловживання алкоголем).

Результати: дві чи більше позитивні відповіді свідчать про зловживання алкоголем.

Таблиця 2.7.

Опитувальник для визначення зловживання алкоголем CAGE

Твердження	Відповідь
Чи відчували Ви, що потрібно зменшити вживання алкоголю?	
Чи дратують вас люди, які критикують Вас за вживання алкоголю?	
Ви коли-небудь відчували провину від того, що вживаєте алкоголь?	
Чи були випадки, коли Вам було потрібно похмелитися чи вживати алкоголь зранку, щоб заспокоїти нерви?	

Четвертим є опитувальник для скринінгу ПТСР див. табл. 2.8. Це спрощена версія шкали впливу подій (IES-R). Вона також містить в собі питання про травмуючі події та чинники, але є меншою за розміром ніж шкали впливу подій (IES-R). Вибір є таким бо необхідно економити час наших військових, оскільки опитування проходило в робочий час.

Інструкція до анкети виглядає наступним чином: «Уважно прочитайте твердження і дайте відповідь на кожне питання «Так» або «Ні», в залежності від того чи воно відповідає дійсності стосовно вас чи ні, розділ без назви».

Чотири і більше позитивні відповіді у результаті проходження цього опитування вказують на ймовірність ПТСР.

Таблиця 2.8.

Опитувальник для скринінгу ПТСР

№	Твердження	Відповідь
1	Чи намагаєтеся Ви не згадувати про травмуючу подію, уникаючи певних місць, людей або діяльності?	
2	Чи втратили Ви інтерес до діяльності, яка раніше була важливою або приємною?	
3	Чи стали Ви відчувати себе ізольованим від інших людей?	
4	Чи втратили Ви здатність переживати почуття любові або прихильності до інших людей?	
5	Чи почали Ви думати, що немає ніякого сенсу будувати плани на майбутнє?	
6	Чи виникли у Вас проблеми із засинанням або сном?	
7	Чи стали Ви більш нервовим або дратівливим через звичайний шум чи рух?	

І останнім, у нашому загальному опитуванні, є спеціально розроблений тест для штабних військових див. рис. 2.1 - 2.3. Його результати можуть відобразити якість життя та дозвілля, наявність стресу, задоволеність службою та особистим життям штабних військовослужбовців. Це опитування було розроблене на основі власного досвіду спілкування зі штабними військовослужбовцями та з їх відгуків.

Цей тест має шкалу оцінювання від 1 до 10, де 1 відповідно - це вкрай негативні зміни, а 10 - це вкрай позитивні зміни. Бали за кожне питання сумуються і діляться на кількість питань з відповідної групи запитань. Загалом у тесті 16 запитань (3 групи питань):

- Загальний психологічний стан оцінюють питання: 1, 3, 5, 12, 13;

- Сферу проходження служби оцінюють питання: 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11;
- Особисте життя та сім'я оцінюють питання: 4, 14, 15, 16;
- Підрахунок балів влаштований за логікою:
- Відповідь за шкалою, що буде <5 , означає, що стан учасника погіршився за час повномасштабного вторгнення від 24.02.2022.
- Відповідь за шкалою, що буде $=5$, означає, що стан учасника не змінився за час повномасштабного вторгнення від 24.02.2022.
- Відповідь за шкалою, що буде >5 , означає, що стан учасника став кращим за час повномасштабного вторгнення від 24.02.2022.
- Інструкція виглядає так: «Уважно прочитайте твердження і дайте відповідь на кожне питання за шкалою від 1 до 10».

В цьому опитуванні зроблено акцент саме на питання проходження служби в штабі, оскільки попередньо учасники нашого опитування проходили тестування на дослідження рівня тривожності, наявності депресії, ПТСР, схильності до алкоголізму, що вже оцінювало їх психологічний стан. А нам важливо було дізнатися їх вмотивованість до служби, навантаженість, стрес при проходженні служби, наявність професійного вигорання та інші психологічні аспекти пов'язані з військовою службою, але у штабі.

Інструкція: Уважно прочитайте твердження і дайте відповідь на кожне питання за шкалою від 1 до 10

1. Оцініть свій загальний психологічний стан під час повномасштабного вторгнення за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже погано, 10 - дуже добре.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Оцініть рівень стресу на роботі за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже малий, 10 - дуже великий.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Оцініть загальний рівень психологічного комфорту за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже поганий, 10 - дуже хороший.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. Оцініть ваше вміння розслабитися після роботи за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже важко розслабитися, 10 - дуже легко розслабитися.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. Оцініть зміну вашого психологічного стану від початку повномасштабного вторгнення за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже погано, 10 - дуже добре.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Оцініть внутрішню мотивацію виконувати завдання, які вам доручаються за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже погано, 10 - дуже добре.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. Оцініть важливість для вас спілкування і підтримки з боку колег та вищого командування за шкалою від 1 до 10, де 1 - зовсім не важливо, 10 - дуже важливо.

Рис. 2.1. Опитування для штабних військовослужбовців

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. Оцініть як збільшилося навантаження на вас від початку повномасштабного вторгнення у порівнянні з часом до 24 лютого за шкалою від 1 до 10, де 1 - зменшилося 10 - дуже збільшилося.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

9. Оцініть вашу трудову у навантаженість на сьогодні за шкалою від 1 до 10, де 1 - невелика, 10 - дуже велика.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10. Оцініть задоволеність своєю роботою за шкалою від 1 до 10, де 1 - зовсім не задоволений/задоволена, 10 - дуже задоволений.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10. Оцініть задоволеність своєю роботою за шкалою від 1 до 10, де 1 - зовсім не задоволений/задоволена, 10 - дуже задоволений.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

12. Оцініть вашу потребу у психологічній допомозі за шкалою від 1 до 10, де 1 - взагалі не потребує, 10 - дуже потребує.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. Оцініть потребу ваших колег у психологічній допомозі за шкалою від 1 до 10, де 1 - взагалі не потребують, 10 - дуже потребують.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

14. Оцініть важливість для вас спілкування і підтримки зі сторони рідних та близьких за шкалою від 1 до 10, де 1 - зовсім не важливо, 10 - дуже важливо.

Рис. 2.2. Опитування для штабних військовослужбовців

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

15. Оцініть зміни у вашому особистому житті за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже погіршилося, 10 - дуже покращилося.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

16. Оцініть наявність вільного часу за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже поменшало, 10 - збільшилося.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Рис. 2.3. Опитування для штабних військовослужбовців

Опитування на визначення психоемоційного стану ми оформили для зручності учасників у вигляді Гугл форми див. рис. 2.4. Це полегшило розсилку опитування, бо не треба було фізично контактувати і витратити на це дорогоцінний час учасників, також ми забезпечили повну анонімність і учасники у відповідях були більш щирими та відкритими. Подібна форма опитування полегшила саме проведення тестування, комунікацію з учасниками опитування та аналіз отриманих відповідей.

Опитування на визначення психоемоційного стану

Це опитування проводиться абсолютно анонімно і не збирає ваших приватних даних, ваші відповіді будуть використані у науковому дослідженні

Опитування займе до 30 хвилин вашого часу 🕒

Дякую за приділений вами час 😊

alexkruhol@gmail.com [Змінити обліковий запис](#)



📧 Спільно не використовується

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Інструкція:

*

Уважно ознайомтеся з кожною групою тверджень. Потім у кожній групі виберіть одне твердження (варіант відповіді a, b, c або d), яке найкраще відповідає тому, як Ви почували себе протягом цього тижня, включаючи сьогоднішній день.

Питання 1

- ☐ a) Я не відчуваю себе засмученим/засмученою
- ☐ b) Я засмучений/засмучена
- ☐ c) Я увесь час засмучений/засмучена і не можу від цього відключитися
- ☐ d) Я настільки засмучений/засмучена і нещасний/нещасна, що не можу це витримати

Рис. 2.4. Опитування на визначення психоемоційного стану

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Результати емпіричного дослідження.

Результати нашого емпіричного дослідження насправді є досить цікавими та позитивними, вони дають надію на те, що проблема з можливою епідемією ПТСР, вигорання через службу, депресивні та тривожні розлади нам найближчим часом не загрожують серед штабних військовослужбовців.

Першим опитуванням, яке проходили учасники, стала шкала депресії Бека див. рис. 3.1. За результатами опитування всього 12 учасників з 60 мають ознаки легкої депресії та 1 учасник тестування має ознаки помірної депресії, що складає 20% та 1,7% відповідно від загальної кількості. Інші ж 47 учасників, що складає 78,3% опитуваних від загальної кількості не мають ознак депресії, що є доволі високим показником і показує, що наші військовослужбовці працюють над тим щоб підтримувати себе у ментальній рівновазі.

Результати опитування на визначення депресії

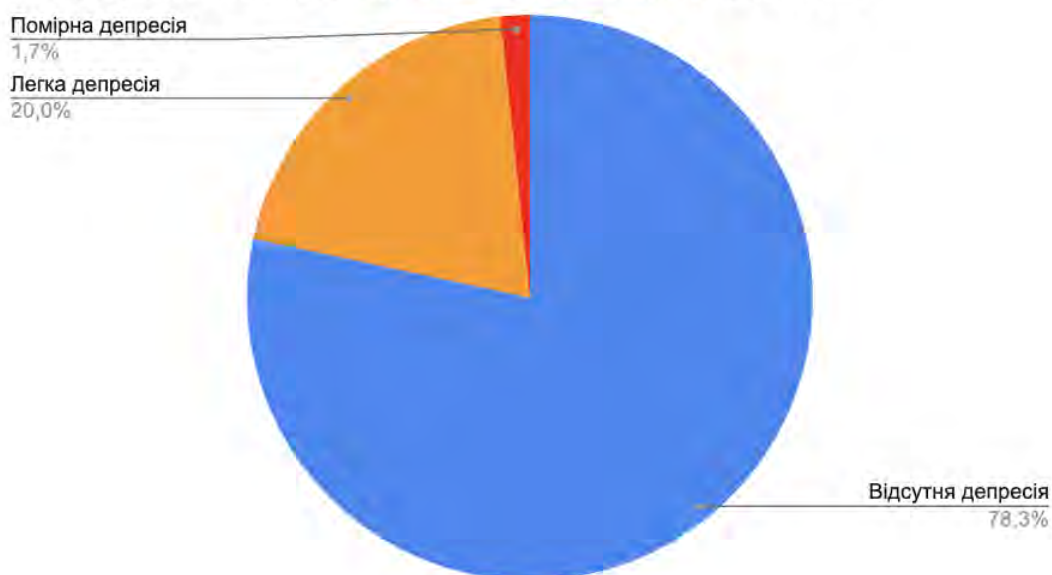


Рис. 3.1. Результати опитування на визначення депресії за шкалою Бека

Що також цікаво, найбільше відповідей «b)», які дають 1 бал по шкалі, складають наступні відповіді див. рис. 3.2:

- 36 відповідей у 2 питанні «b) Я відчуваю, що моє майбутнє мене тривожить»;
- 15 відповідей у 4 питанні «b) Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше»;
- 24 відповіді у 5 питанні «b) Досить часто я відчуваю себе винним/винною»;
- 24 відповіді у 6 питанні «b) Я відчуваю, що можу бути покараним/покарана»;
- 28 відповідей у 8 питанні «b) Я критикую себе за помилки і слабкості»;
- 22 відповіді у 12 питанні «b) Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше»;
- 38 відповідей у 16 питанні «b) Зараз я сплю гірше, ніж раніше»;

Кількість відповідей "b)" учасників за шкалою Бека

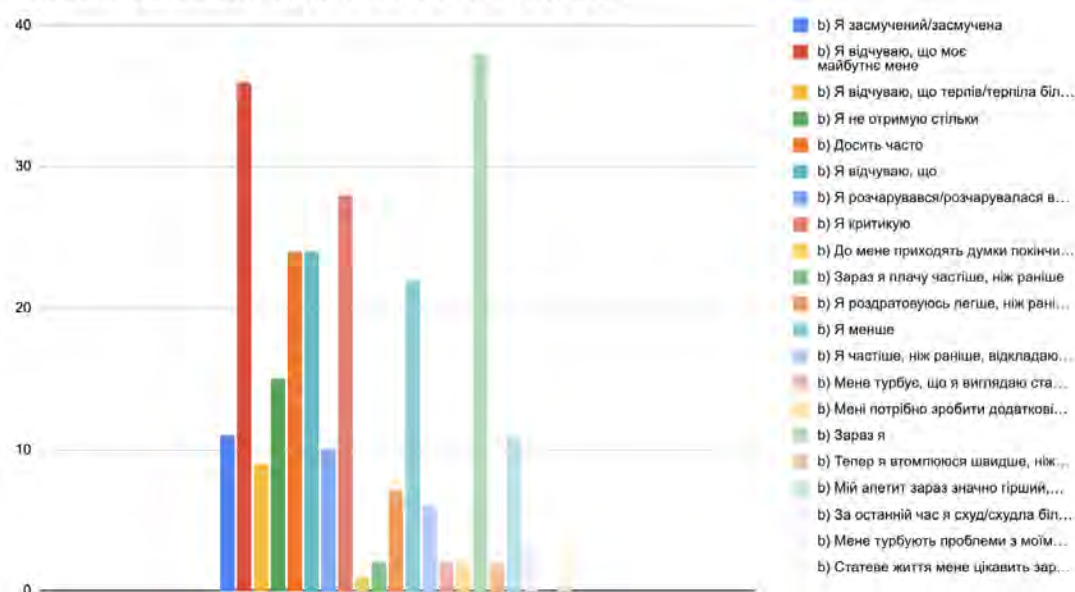


Рис 3.2. Кількість відповідей "b)" за шкалою депресії Бека

Наведені вище результати є абсолютно нормальними для військовослужбовців, які проходять службу під час війни, вони відображають цілком природні процеси під час тривалого стресу, постійних обстрілів та форс-

мажорів під час служби. Також важливим фактором є те, що усі учасники тестування знаходяться в межах Запорізької області.

Тож беручи до уваги усі фактори, найбільше відповідей з варіантом «b)» ми маємо в запитаннях 2 та 16 про тривогу за своє майбутнє та погіршення сну, що складають 75% та 77,2% відповідно. Учасники тестування знаходяться під загрозою смерті більше ніж пересічні громадяни України під час війни, вони є пріоритетною мішенню для ворога - тривога про власне майбутнє і його невизначеність є результатом цього тиску на психіку. На порушення сну впливає багато чинників, таких як постійний стрес, перепрацювання, загроза життю, тощо.

Наступним запитанням з великою кількістю відповідей з варіантом «b)», йде критика за помилки та слабкості - 28 відповідей, що складає 46,6% учасників. Ціна помилки під час служби є дуже високою, тому люди картають себе навіть за найменші помилки, що могли б призвести до чиєїсь загибелі. Це призводить до страху помилок, обережності, виваженості, але водночас це робить військовослужбовців більш тривожними і може призводити до неврозу або загострювати перфекціонізм.

І нерозривно з попередніми результатами опитування йдуть твердження про відчуття провини та страх бути покараним, що складає по 24 відповіді з варіантом «b)» на кожен пункт, що складає 40% усіх учасників. Бо критика себе за помилки прямо впливає на відчуття провини, наприклад страх перед вищим керівництвом, страх відповідальності за провину, тощо.

Останнім твердженням з великою кількістю відповідей «b)» є зменшення задоволення від життя - 15 відповідей 25% від усіх відповідей. Це тільки чверть, але вона відображає вплив війни на якість життя деяких військовослужбовців.

Хорошим знаком є те, що на 20 питання всі учасники вибрали варіант «a)», що означає - штабні військовослужбовці турбуються про своє здоров'я як зазвичай, знаходяться у хорошій фізичній формі, дотримуються прийняттого способу харчування, та проходять за графіком профілактичні огляди.

Загалом результат опитування за шкалою депресії Бека показав хороший моральний стан учасників опитування. Це означає, що ці штабні військовослужбовці можуть ефективно вирішувати поставлені задачі, вони емпатійні, відповідальні та турбуються про своїх колег та побратимів. Цінування життя інших - це дуже важлива якість серед українських військовослужбовців і є гаслом ЗСУ.

Результати опитування за шкалою тривожності Тейлор лаконічно відображає твердження, які найбільш турбували учасників в опитуванні на визначення депресії за шкалою Бека див. рис. 3.3. Оскільки високий рівень тривожності мають 5 учасників, що складає 8,3% від загальної кількості учасників; середній (з тенденцією до високого) рівень тривожності мають 27 учасників, що складає вже 45% від загальної кількості учасників; середній (з тенденцією до низького) рівень тривожності складає 15 учасників, що становить 25% від загальної кількості учасників; низький рівень тривожності мають 13 учасників, що складає 21,7% від загальної кількості учасників;

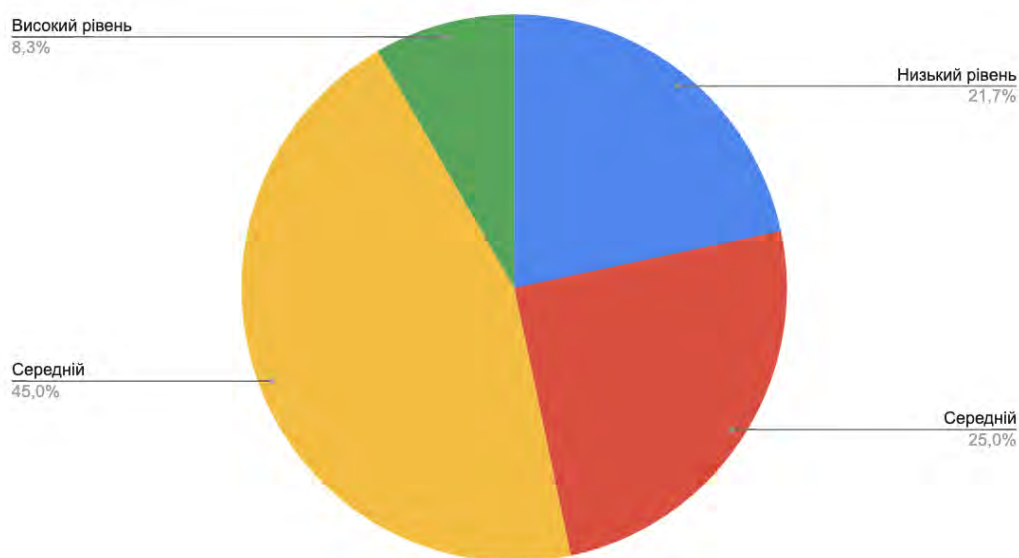


Рис 3.3. Результати опитування на визначення рівня тривожності за шкалою Тейлор

За опитуванням CAGE, див. рис. 3.4, в учасників тестування не було виявлено схильності до алкоголю. Це є надзвичайно важливим фактором при

проходженні служби у ЗСУ, який впливає на якість взаємовідносин з іншими військовослужбовцями, на якість виконання обов'язків та на особисте життя.



Рис. 3.4. Результати опитування CAGE

Опитування на визначення можливості ПТСР показало дуже гарний результат див. рис. 3.5. Тільки у 2 учасників опитування, що складає 3,3% від загальної кількості учасників, є ймовірність ПТСР. Ймовірність не є діагнозом, підтвердження про наявність у людини ПТСР може надати психотерапевт або психіатр. Тож цим учасникам варто звернутися до спеціаліста, якщо вони помітили під час опитування, що в них може бути ПТСР. Можливо на це вже звернув увагу їх штатний психолог.

Результати опитування на визначення наявності ПТСР

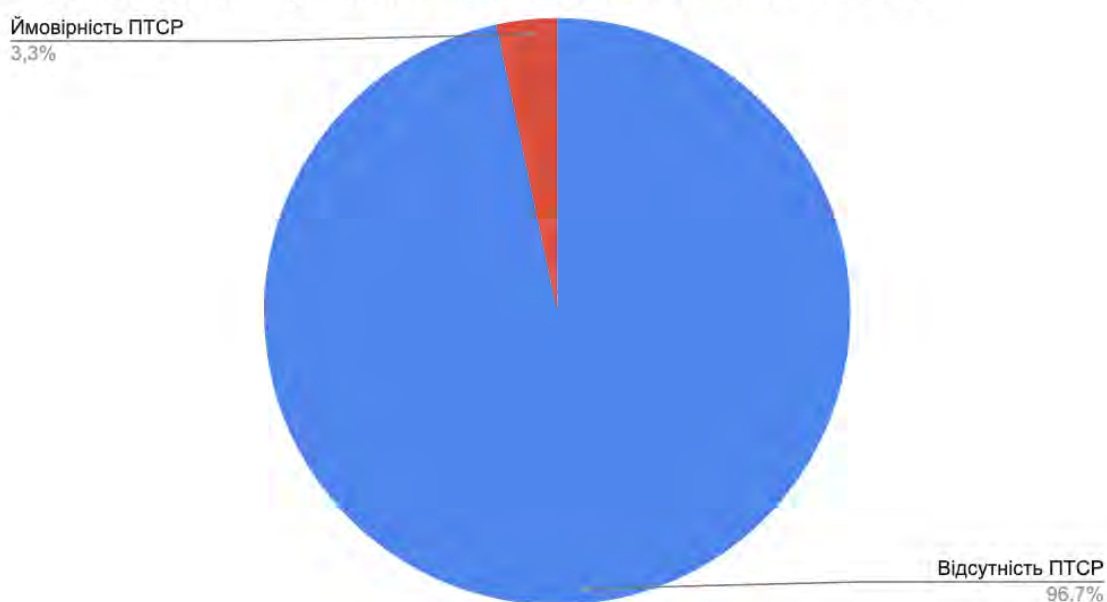


Рис. 3.5. Результати опитування на визначення наявності ПТСР

Результати унікального опитування, розробленого спеціально для дослідження психологічного стану штабних військовослужбовців, виявили також позитивну динаміку, що можна побачити на графіку див. рис. 3.6. Оцінювання відбувається наступним чином:

- відповідь менше як 5 балів - погіршення стану;
- відповідь 5 балів - стан не змінився;
- відповідь понад 5 балів - покращення стану;

Загальний стан учасників є досить високим, бо він покращився у 42 учасників опитування, залишився таким же у 15 учасників, погіршився у 3 учасників.

Загальний стан учасників анкетування

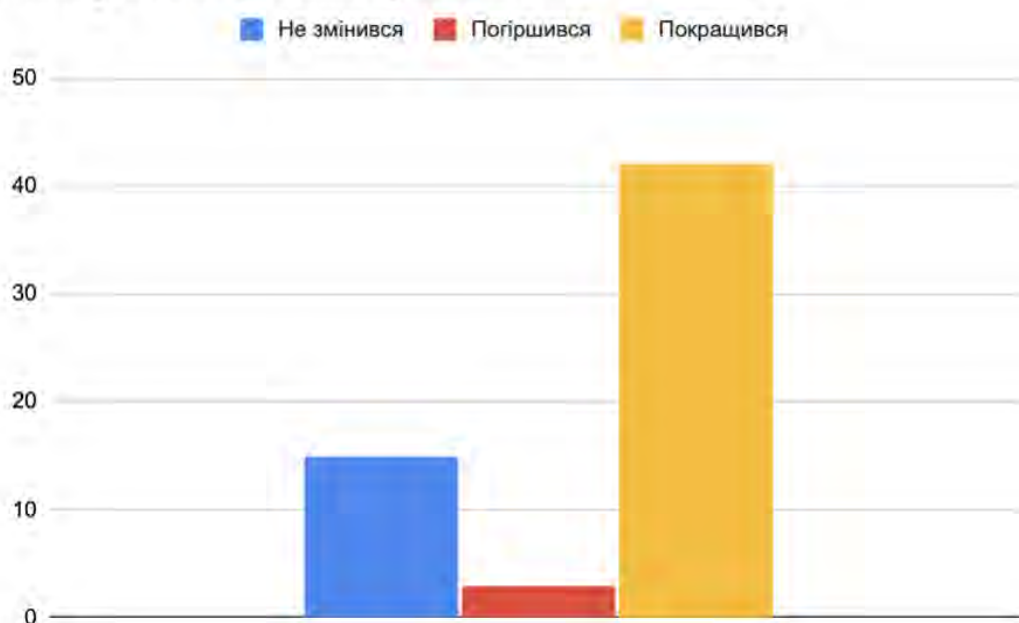


Рис. 3.6 Загальний стан учасників унікального опитування штабних військовослужбовців

Це опитування досліджує три різні сфери життя штабних військовослужбовців такі як:

- психологічний стан;
- сферу проходження служби;
- сферу особистого життя та відносин у сім'ї;

Тож розглянемо ці сфери окремо, загальний психологічний стан за діаграмою нижче покращився у 44 учасників, не змінився у 9 і погіршився у 7 учасників див. рис. 3.7.

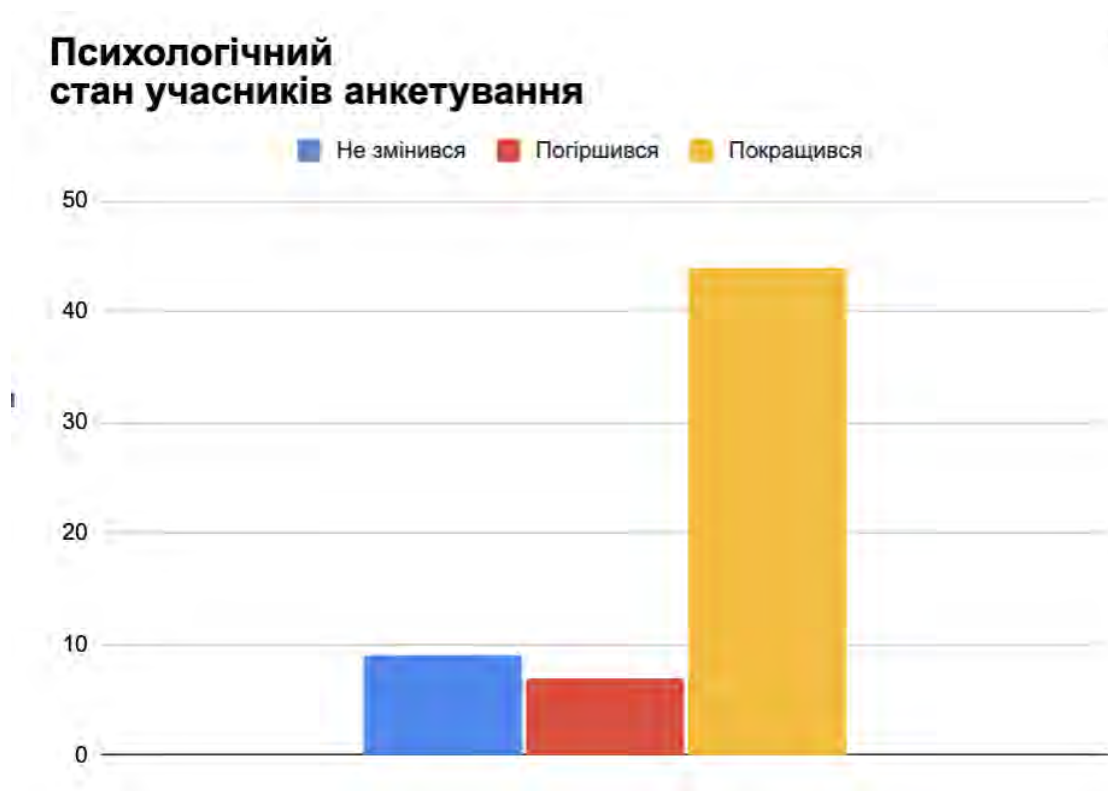


Рис 3.7. Психологічний стан учасників унікального опитування штабних військовослужбовців

Що цікаво, так це те, що у 12 питанні «Оцініть вашу потребу у психологічній допомозі за шкалою від 1 до 10, де 1 - взагалі не потребую, 10 - дуже потребую» - 52 учасники вказали, що вони не потребують психологічної допомоги і тільки 5 учасників вказало, що вони справді потребують її див. рис. 3.8.

А вже у 13 питанні нашого опитування «Оцініть потребу ваших колег у психологічній допомозі за шкалою від 1 до 10, де 1 - взагалі не потребують, 10 - дуже потребують» результати з перспективи на інших людей змінилися див. рис. 3.9. Вже 33 учасники вказали, що їх колеги потребують психологічної допомоги, а 27 учасників відмітили, що не потребують.

Потреба у психологічній допомозі

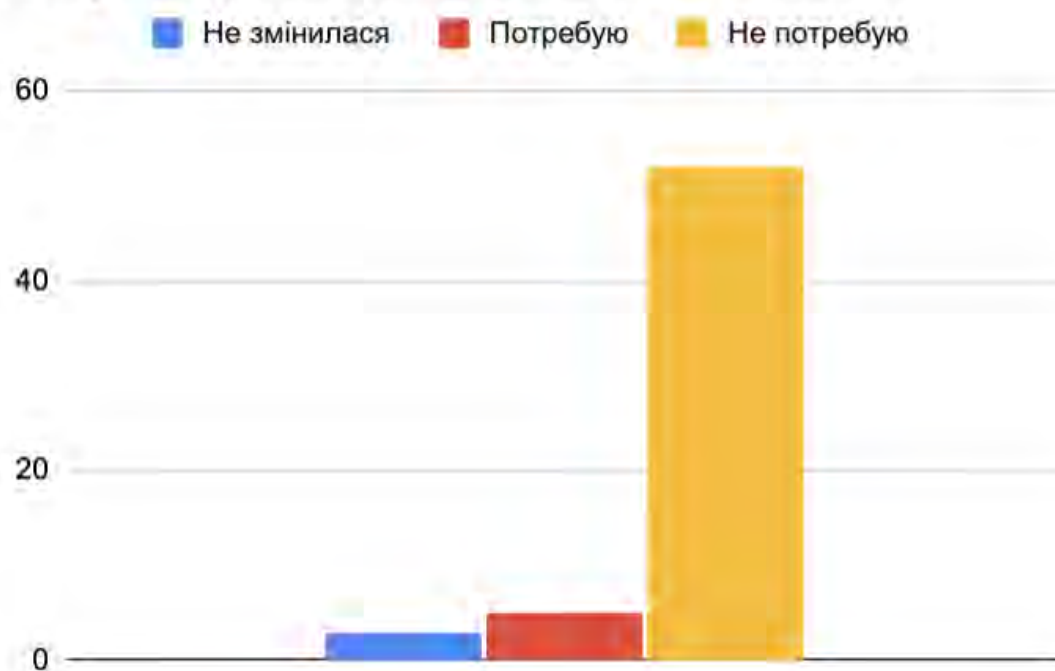


Рис. 3.8. Потреба психологічної допомоги учасників унікального опитування штабних військовослужбовців

Потреба колег у психологічній допомозі штабних військовослужбовців

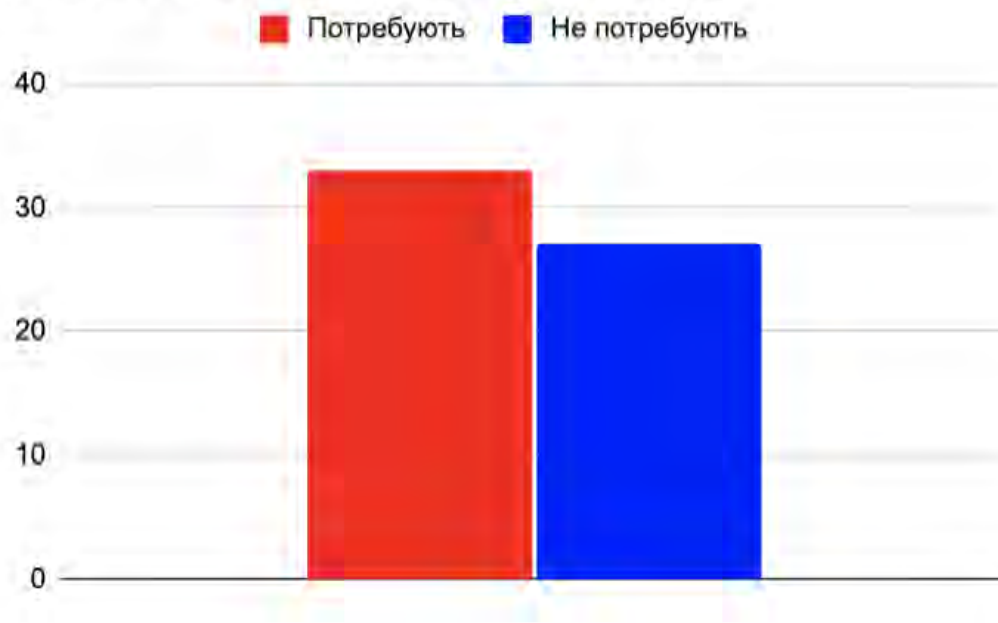


Рис. 3.9. Потреба психологічної допомоги колег учасників унікального опитування штабних військовослужбовців

Наведена нижче діаграма показує, що сфера проходження служби покращилася у 26 учасників, погіршилася у 5 і не змінилася у 29 учасників див. рис. 3.10. Цей результат показує, що позитивні зміни в службі виросли більше ніж на 40% і погіршення відбулося тільки у 5 учасників, що є 9% від загальної кількості учасників опитування. На погіршення може впливати як колектив, умови праці, так і психологічний стан учасника.

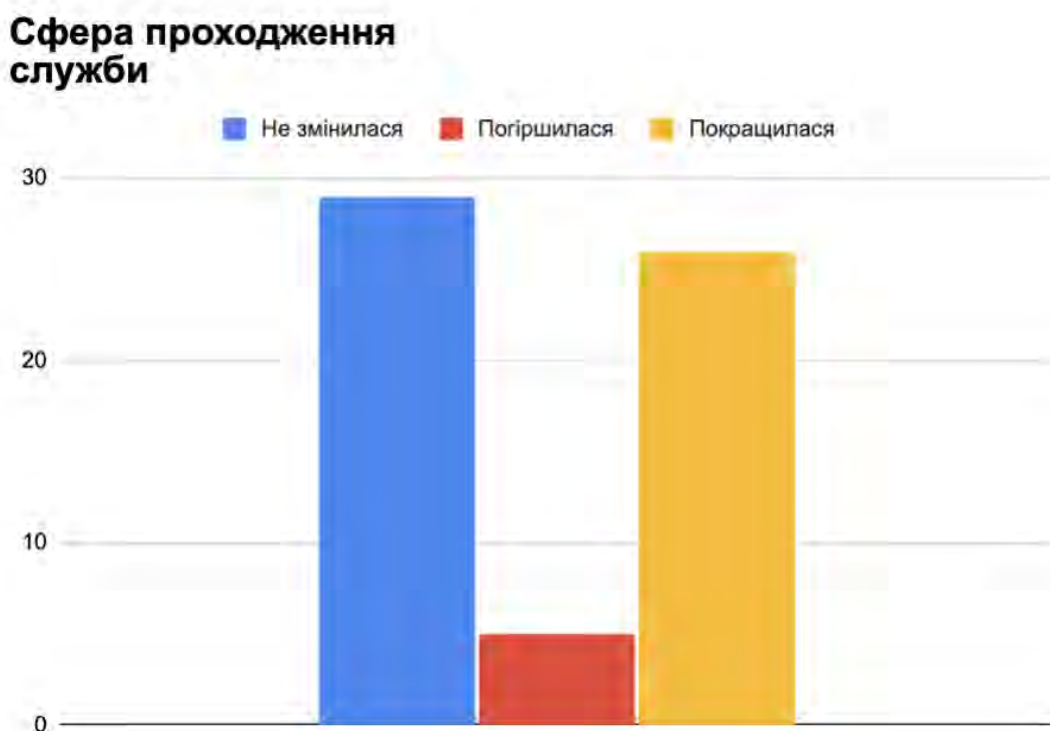


Рис. 3.10. Сфера проходження служби учасників унікального опитування штабних військовослужбовців

Розбираючи сферу служби більш детально, цікаво побачити, що у 2 питанні «Оцініть рівень стресу на роботі за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже малий, 10 - дуже великий» 33 учасники відповіли, що стрес зменшився за час повномасштабного вторгнення, 22 учасники відмітили, що стрес збільшився і 5 відмітили, що рівень стресу не змінився. Понад 50% відмітило про зменшення рівня стресу, і 9% про те, що їх рівень стресу не змінився - це свідчить про те, що ці, майже 60% військовослужбовців, котрі проходили опитування, гарно адаптуються під стресові чинники та мають сильну та стійку нервову систему див. рис. 3.11. Водночас це опитування показує, що рівень стресу високий у

більше ніж третини учасників опитування, що корелює з попередніми опитуваннями про тривожність, порушення сну та відчуття провини.

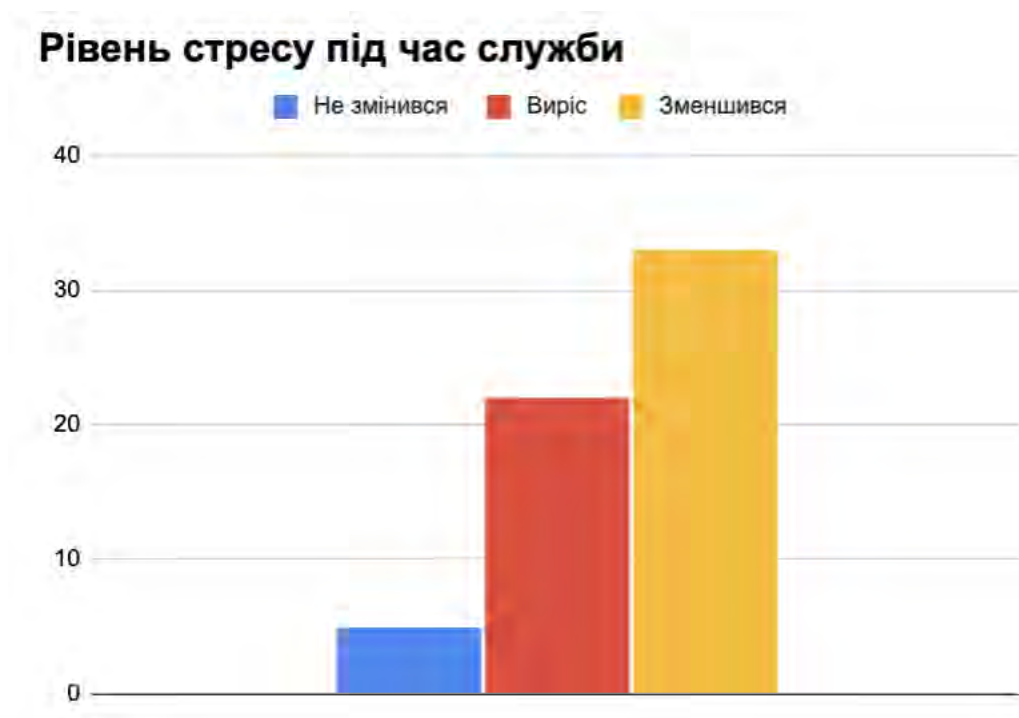


Рис. 3.11. Рівень стресу під час служби учасників унікального опитування штабних військовослужбовців

Також відповідно до опитування на визначення рівня тривожності за шкалою Тейлор, питання 8 з нашого опитування «Оцініть як збільшилося навантаження на вас від початку повномасштабного вторгнення у порівнянні з часом до 24 лютого за шкалою від 1 до 10, де 1 - зменшилося 10 - дуже збільшилося» відобразило причини підвищення тривожності, порушення сну, почуття провини і критики за помилки див. рис. 3.12. Робоче навантаження у порівнянні з часом до початку повномасштабного вторгнення 24 лютого виросло на 100% у 58 учасників опитування і тільки у 2 учасників воно залишилося незмінним. Це свідчить про те, що ці військовослужбовці на зараз мають велике навантаження, не мають відпусток і мало вихідних. Це як раз і відображає опитування за шкалою Тейлор.

Навантаження на службі від початку повномасштабного вторгнення

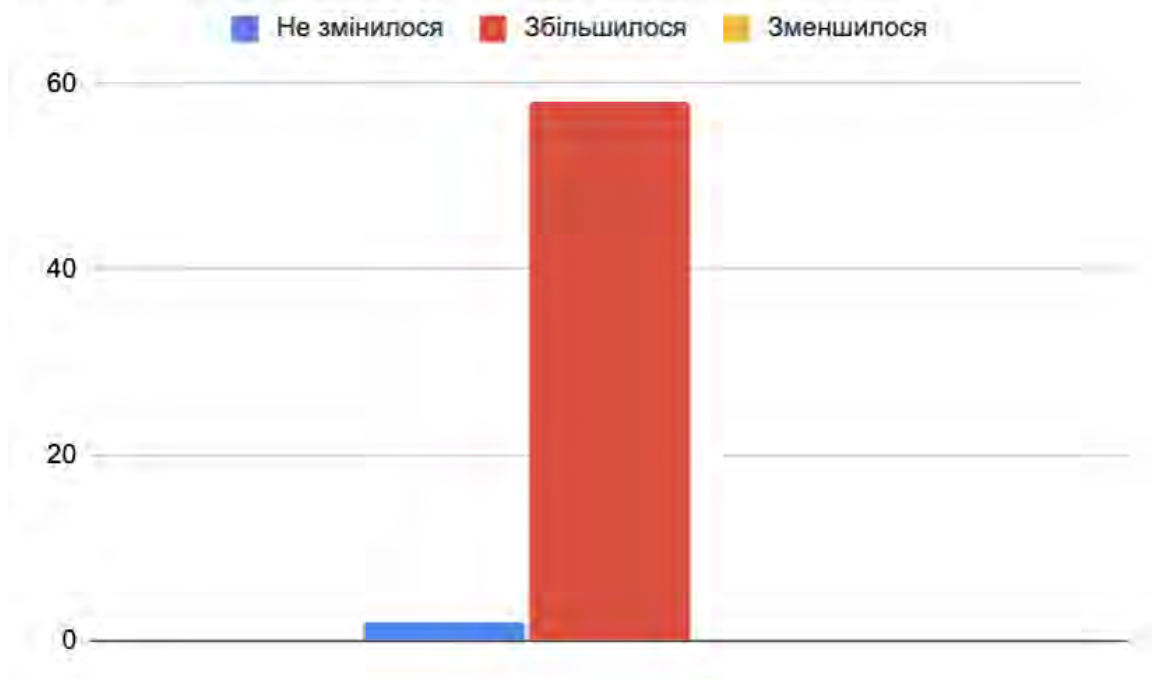


Рис. 3.12. Рівень робочого навантаження на службі учасників унікального опитування штабних військовослужбовців

Основна причина погіршення психологічного забезпечення військовослужбовців - це нестача військових психологів у лавах ЗСУ, також що ще гірше, хороших спеціалістів доволі мало у цій сфері, вони вигорають, мають забагато запитів на одного психолога і не можуть забезпечити якісну допомогу усім, хто цього потребує. Організацією психологічної підтримки для військових займаються здебільшого громадські організації, об'єднання ветеранів, благодійні фонди та окремі спеціалісти, що на безкоштовній основі допомагають військовослужбовцям. Державі на жаль не вистачає ресурсів для реабілітації військових загалом, а окремо психологічною підтримкою не займаються, що відображає нижче наведена діаграма див. рис. 3.13.

Морально-психологічне забезпечення підрозділу

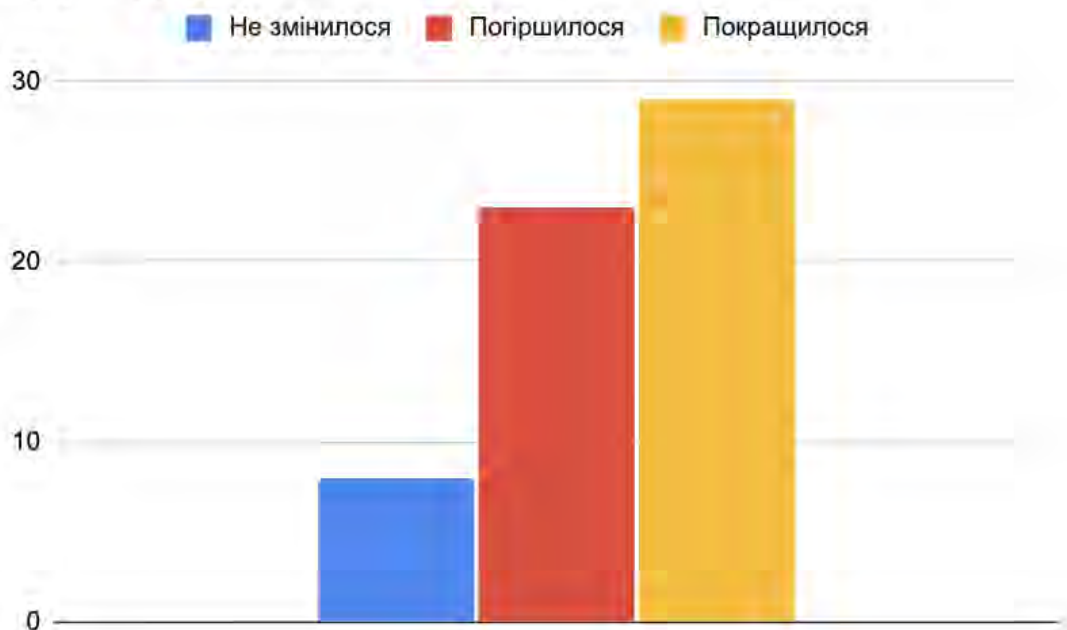


Рис. 3.13. Морально-психологічне забезпечення підрозділу учасників унікального опитування штабних військовослужбовців

Наведена нижче діаграма, див. рис. 3.14, показує, що сфера особистого життя та сім'ї покращилася у 7 учасників, не змінилася в 33 учасників, а погіршилося у 20 учасників. Погіршення пов'язані з розлученнями, смертю близьких людей та погіршенням стосунків у сім'ї через розлуку. Відсоток розлучень загалом серед військовослужбовців зріс, оскільки не всі партнери можуть прийняти їх довгу відсутність, не можуть сприймати стосунки на відстані або конфлікти, які були і до цього, починають загострюватися. Покращення не значні, вони пов'язані з тим, що деякі військовослужбовці тільки-но одружилися або заручилися зі своїми партнерами. Також варто зазначити, що підтримка близьких людей і сім'ї є дуже важливою для військовослужбовців див. рис. 3.15. Безумовно стосунки на відстані не йдуть на користь, але більша частина учасників опитування відмітила те, що їх стосунки не змінилися, все ж наявність онлайн зв'язку, відеодзвінків, підтримки кожного дня від близьких допомагає підтримувати взаємні стосунки у позитивному руслі.

Особисте життя та сім'я

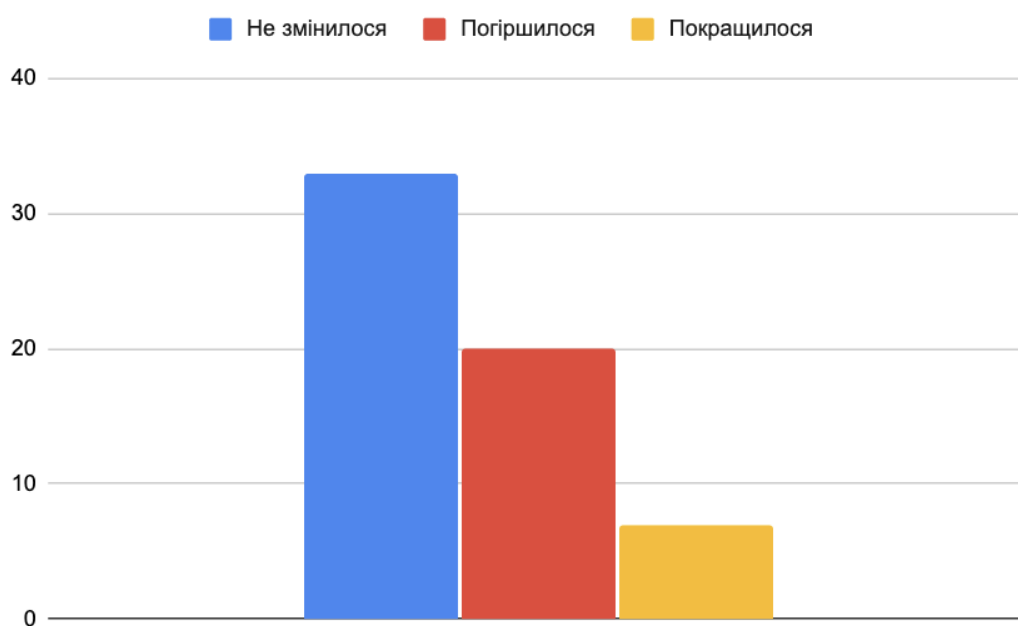


Рис. 3.14. Особисте та сімейне життя учасників унікального опитування штабних військовослужбовців

Важливість підтримки близьких та сім'ї

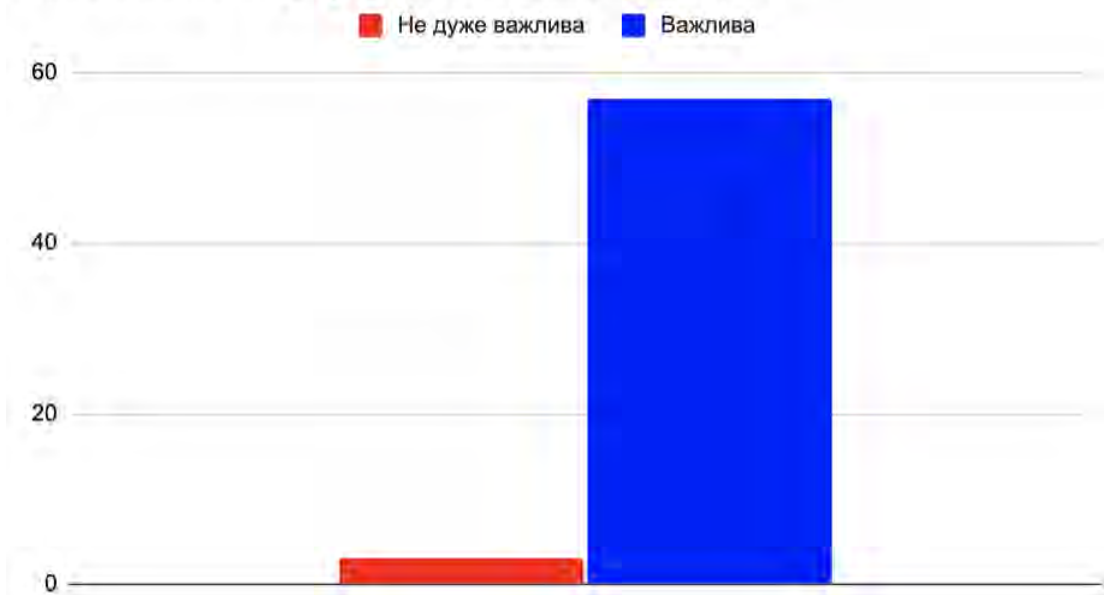


Рис. 3.15. Важливість підтримки сім'ї для учасників унікального опитування штабних військовослужбовців

3.2. Психологічні рекомендації щодо методів, способів стабілізації психоемоційного стану штабних військовослужбовців в умовах дії психотравмувальних чинників.

В сучасних умовах військової служби штабні військовослужбовці стикаються з рядом психотравмувальних факторів, які ми виявили через тестування, що можуть впливати на їх психоемоційний стан та загальний рівень психологічного добробуту. Забезпечення психологічної підтримки та стабілізації в цих умовах є дуже важливим завданням. Психологічних рекомендацій щодо стабілізації психоемоційного стану військовослужбовців є доволі багато, але ми опишемо спочатку ті, які нам розповів військовий психолог та самі військовослужбовці під час зустрічі з ними.

Військовим психологом надано наступні поради, що використовуються у власній практиці для стабілізації, діагностики та профілактики психоемоційного стану військовослужбовців :

- забезпечення регулярних індивідуальних та групових консультацій для військовослужбовців;
- загальний моніторинг, проведення анкетувань, опитувань, бесід на виявлення депресії, тривожних станів, ПТСР і т.д.;
- проведення тренінгів з управління стресом та емоційною саморегуляцією, навчати технікам побудови психологічного захисту та адаптації до екстремальних умов;
- виявлення та допомога тим, хто може відчувати емоційний стрес;
- проведення просвітницької роботи, рекомендація курсів з психологічної допомоги в умовах війни, прикладом є курси на платформі Прометеус.

Рекомендації від військовослужбовців для стабілізації свого психоемоційного стану:

- регулярні заняття спортом та фізична активність - це забезпечує вироблення ендорфінів, зниження рівня стресу та тривожності, зменшує напругу в організмі та покращує сон;
- навчання та тренування - це активності які спрямовані на підвищення кваліфікації та продуктивності служби, що дає впевненість в собі;

- позбавлення шкідливих звичок, оскільки шкідливі звички негативно впливають на психоемоційний стан та здоров'я в цілому;
- ресурсні можливості при наявності часу - подивитися улюблений фільм, слухати музику, грати на телефоні;
- забезпечувати собі сон не менше 6 годин.

Забезпечення стабілізації психоемоційного стану штабних військовослужбовців в умовах психотравмувальних факторів вимагає комплексного та систематичного підходу. Відповідальність за стабілізацію психоемоційного стану лежить на командирах, психологах та самих військовослужбовцях.

Також окремою важливою темою є первинна реабілітація під час служби, при виконанні бойових завдань та екстрених ситуаціях. Методи первинної стабілізації та покрокову інструкцію гарно описав К. Ульянов у книзі «Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій».

Первинну реабілітацію необхідно проводити за можливістю зразу ж. Допомогати повинні командири, колеги, медичні працівники. Окрім спеціальних лікарських засобів, що медичні працівники застосовують у кожному конкретному випадку психічного розладу, є ще й традиційні заспокійливі і засоби стимулювання. Але крім лікарських засобів стабілізації та реабілітації військовослужбовців, відновленню їхнього ментального здоров'я використовуються суто психологічні заходи, застосування яких можливе негайно.

У людини в екстремальній ситуації можуть з'явитися такі симптоми:

- марення;
- галюцинації;
- апатія;
- ступор;
- рухливе збудження;
- агресія;
- страх;

- істерика;
- нервові тремтіння;
- плач.

Необхідно створити умови для нервової «розрядки».

Марення і галюцинації: в критичній ситуації може виникнути потужний стрес, що призводить до сильного нервового напруження, порушує рівновагу в організмі, негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї. Під час марення людина має хибні уявлення, у помилковості яких їй неможливо переконати. При галюцинації людина має відчуття присутності уявних об'єктів (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та інше).

В такій ситуації:

- 1) необхідно звернутися за медичною допомогою;
- 2) до надання медичної допомоги потрібно стежити, щоб потерпілий не завдав шкоди собі та оточуючим. Забрати все, що становить потенційну загрозу;
- 3) потерпілого обов'язково ізолювати і не залишати на самоті;
- 4) говорити з ним спокійним голосом, погоджуватися з усім, що він говорить і не намагатися переконати у зворотному, бо це неможливо.

Апатія: виникає після тривалої напруженої, але невдалої роботи; або в ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, втрачає сенс своєї діяльності; або коли не вдалося когось врятувати. У стані апатії людина може перебувати від кількох годин до декількох тижнів. Апатія характеризується байдужим ставленням до навколишнього, млявістю, загальмованістю, повільною мовою, з довгими паузами.

Перша допомога в такій ситуації:

- 1) поговорити з людиною, поставити прості запитання: «Як тебе звуть?», «Як ти себе відчуваєш?», «Хочеш пити?»;
- 2) провести потерпілого до місця, де він зможе відпочити, допомогти зручно влаштуватися, зняти взуття, тощо;
- 3) з його дозволу, взяти за руку, покласти руку на чоло, тощо;
- 4) дати можливість поспати або просто полежати;

5) якщо немає змоги відпочити, то необхідно більше поговорити, можна залучити до простої спільної діяльності.

Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму, настає після найсильніших нервових потрясінь. Коли людина витратила багато сил та енергії на виживання і в неї не вистачає сили на контакт з навколишнім світом. Ступор зазвичай триває від декількох хвилин до декількох годин. Якщо не надати належну допомогу, то людина перебуватиме в такому стані довго, це призведе до її фізичного виснаження. Основні ознаки ступору: різке зниження або відсутність мови і рухів; відсутність реакцій на зовнішні подразники; заціпеніння або повна нерухомість, напруга окремих груп м'язів.

В такій ситуації:

1) необхідно зігнути пальці на обох руках і притиснути до основи долоні. Великі пальці мають бути виставлені назовні;

2) кінчиками великого і вказівного пальців масажувати потерпілому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, прямо над зіницями.

3) за можливості, налаштувати своє дихання до ритму його дихання;

4) за всяку ціну необхідно домогтися реакції, вивести людину із заціпеніння (наприклад, на вухо говорити тихо, чітко і повільно те, що може викликати емоції, краще негативні).

Рухове збудження – людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Основні ознаки: різкі рухи, безцільні дії, гучна мова, підвищена мовна активність, часто відсутня реакція на оточуючих.

В такій ситуації:

1) використовується спосіб «захоплення»: перебуваючи позаду, просуються руки потерпілому під пахви, притиснути і злегка перекинути на себе;

2) ізолювати від оточення;

3) масажувати «позитивні» точки, говорити спокійним голосом про його почуття;

4) не сперечатися з потерпілим, не ставити запитань, в розмові уникати фраз із часткою «не», що стосується небажаних дій («Не біжи», «Не кричи»);

5) потрібно пам'ятати, що потерпілий може заподіяти шкоду собі та іншим;

6) рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем або агресивною поведінкою.

Агресивна поведінка (агресія) – один із способів, яким організм людини намагається знизити внутрішнє напруження. Прояв агресії може тривати досить довго. Основні ознаки: роздратування, невдоволення, гнів, навіть без приводу; завдання ударів; словесна образа, лайка; м'язове напруження; підвищення кров'яного тиску.

У такій ситуації необхідно:

1) зменшити оточення до мінімуму;

2) дати змогу «випустити пару»;

3) доручити роботу з великим фізичним навантаженням;

4) демонструвати доброзичливість, не звинувачувати, можна висловитися тільки з приводу його дій;

5) намагатися розрядити ситуацію з гумором;

6) можна спробувати погасити агресію страхом покарання;

7) ненадання допомоги в такій ситуації може призвести до негативних та небезпечних наслідків.

Страх. Основні ознаки: напруженість м'язів, сильне серцебиття, прискорене дихання, знижений контроль над власною поведінкою. В цій ситуації:

1) покласти руку потерпілого собі на зап'ясток, щоб потерпілий відчув спокійний пульс;

2) спонукати потерпілого дихати в одному ритмі;

3) уважно ставитися до потерпілого, з розумінням, співчуттям;

4) зробити потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Нервові тремтіння. Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння. Так організм «скидає» напруження. Якщо цю реакцію зупинити, то напруження залишиться усередині, в тілі, і спричинить м'язовий біль, а надалі може призвести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка тощо. Основні ознаки: тремтіння починається раптово; виникає тремтіння або всього тіла, або окремих його частин; реакція триває досить довго (до декількох годин); потім людина відчуває сильну втому і потребує відпочинку.

У такій ситуації:

- 1) потрібно посилити тремтіння;
- 2) взяти потерпілого за плечі і сильно, різко потрясти протягом 10-15 секунд;
- 3) потрібно розмовляти з ним у цей час, інакше він може сприйняти ваші дії як напад;
- 4) після завершення реакції треба дати потерпілому змогу відпочити, бажано покласти його спати;
- 5) Заборонено: обіймати потерпілого або притискати до себе; вкривати чимось теплим; заспокоювати потерпілого, просити, аби він опанував себе.

Плач. Під час плачу в організмі людини виділяються речовини, що впливають заспокійливо. Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе. Основні ознаки: людина вже плаче або готова розридатися; дрижать губи; спостерігається пригніченість; на відміну від істерики, немає ознак збудження.

В такій ситуації:

- 1) не залишайте потерпілого на самоті;
- 2) необхідно встановити фізичний контакт;
- 3) застосовуйте навички «активного слухання»;
- 4) не намагайтеся заспокоювати потерпілого, необхідно дати можливість виговоритися і виплакати;
- 5) не ставте запитань, не давайте порад. Головне завдання – вислухати.

Істерика. Істеричний напад триває кілька хвилин або кілька годин. Основні ознаки: притомність, надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози, мова швидка, емоційно насичена, крики, ридання.

В такій ситуації:

- 1) головне вивести глядачів, створити спокійну обстановку;
- 2) несподівано зробіть дію, яка може сильно здивувати (облити водою, щось впустити, різко крикнути на потерпілого);
- 3) говорити з потерпілим короткими фразами, впевненим тоном;
- 4) після істерики настає знесилення, можна покласти потерпілого спати, але потрібно спостерігати за його станом;
- 5) не потурайте бажанням потерпілого [54].

На базі проведених інтерв'ю з військовим психологом, штабними військовослужбовцями та вивченою літературою ми розробили практичні рекомендації щодо методів, способів психологічної роботи зі штабними військовослужбовцями, що брали участь у нашому опитуванні. У нашу вибірку входять штабні військовослужбовці різних посад, звань, структур та напрямів роботи, що потребує універсальних рекомендацій:

1. Для штабних військовослужбовців з легкою депресією:
 - індивідуальні консультації зі штабним психологом;
 - запрошення до участі у групових активностях, спрямованих на підтримку та взаємодію з колегами;
 - заохочення до занять фізичною активністю, що може підвищити рівень ендорфінів, знизити рівень тривожності та поліпшити настрій.
- Для штабних військовослужбовців з помірною депресією:
 - сесії психотерапії для розкриття коренів депресії та розвитку ефективних стратегій управління емоціями (КПТ терапія);
 - заохочення до занять фізичною активністю, що може підвищити рівень ендорфінів, знизити рівень тривожності та поліпшити настрій;
 - надання, при потребі, додаткових днів відпочинку за станом здоров'я;
 - зменшення робочого навантаження по службі.

Для штабних військовослужбовців з середнім та високим рівнем тривожності:

- навчання технікам релаксації та дихальним вправам для зниження рівня тривожності;
- вправа «Метелик» - це релаксаційна техніка, яка сприяє зниженню стресу та тривожності. Вона базується на принципі глибокого дихання та свідомого розслаблення;
- вправа «Свічка» - це техніка релаксації та концентрації, яка допомагає заспокоїти розум і знизити рівень стресу. Основна ідея полягає в тому, щоб уявляти себе свічкою, яка плавно горить, та спрямовувати увагу на цей образ;
- техніка дихання «квадратом» - це простий метод регулювання дихання, який сприяє релаксації та зниженню рівня стресу. Вона базується на ритмічних і рівних вдихах та видихах, що утворюють "квадрат" [54];
- проведення тренінгів з управління стресом для навчання ефективним стратегіям подолання труднощів;
- проведення індивідуальних психологічних консультацій для визначення конкретних причин тривожності та розробки індивідуальних планів допомоги.

Для штабних військовослужбовців з можливістю розвитку ПТСР:

- проведення сесій травматичного дебрифінгу для тих, хто може бути під впливом травматичних подій, що можуть призвести до ПТСР;
- направлення всіх військовослужбовців з можливістю розвитку ПТСР на КПТ та EMDR психотерапії.

Для штабних військовослужбовців, хто має підвищене навантаження на службі:

- тренінги з управління власним часом - навчання ефективним стратегіям управління часом та планування, дозволять уникнути виснаження та перевантаження особового складу.

Ця проблема є нагальною для нашої армії, оскільки відпусток та вихідних недостатньо. У ході опитування ми виявили, що навантаження з 24 лютого 2022 року зросло на 100% в 58 учасників. Тож на подібних тренінгах можна навчати використовувати:

- діаграма Ганта - графічний метод відображення графіку проєкту чи завдань, що допомагає візуалізувати та планувати робочий процес;
- матриця Ейзенхауера - ця методика допомагає класифікувати завдання за важливістю та термінами виконання. Завдяки чіткому розподілу, можна приділити більше часу та уваги найважливішим завданням;

2. Проведення просвітницьких та профілактичних заходів:

- проведення регулярних тренінгів з протистояння російському ІІСО, що також впливають на військовослужбовців, оскільки їх запускають через соцмережі та онлайн платформи;
- проведення тренінгів з елементами когнітивно-поведінкової терапії для вивчення та вдосконалення стратегій управління стресом та емоційною регуляцією;
- надання спеціальних матеріалів та ресурсів, таких як Прометеус.

Підводячи підсумки емпіричного дослідження, ми отримали результати тестування та відштовхуючись від них, сформувавши перелік рекомендацій для військовослужбовців. Загальні підсумки нашого тестування на визначення психоемоційного стану військовослужбовців показали позитивну динаміку:

- результати опитування за шкалою депресії Бека показали відсутність депресії у 47 учасників, легку депресію у 12 учасників та 1 учасника з помірною депресією;
- результати опитування за методикою вимірювання рівня тривожності Тейлор визначили, що у 13 учасників низький рівень тривожності, середній рівень з тенденцією до низького у 15 учасників, середній рівень тривожності з тенденцією до високого у 27 учасників і високий рівень тривожності у 5 учасників;

- опитувальник для визначення зловживання алкоголем CAGE показав, що серед учасників опитування не було виявлено тих хто зловживає алкоголем;
- опитувальник для скринінгу ПТСР показав, що тільки у 2 учасників є можливість розвитку ПТСР;
- унікальне опитування для штабних військовослужбовців показало, що погіршення загального стану штабних військовослужбовців не перевищує 4%.

Корисним буде використання психологічних технік для підвищення стресостійкості та зниження рівня тривоги, запобігання виникнення негативних емоційних станів. Так наприклад, техніка «Писати про пережите», дослідження доводять, що саме письмове висловлення про пережите призводить до покращення психологічного і фізичного стану, зміцнює психологічну стійкість, впливає на особистісне зростання. Написання про пережиту подію допоможе краще осмислити, усвідомити та сформулювати спогади в пам'яті. Можна не лише писати, а й малювати. За допомогою малюнка або письма можна краще зрозуміти себе, свої потреби, бажання та емоції. Техніка допомагає знизити рівень емоційної напруги [54].

Ми отримали важливе підтвердження результатів опитування за шкалою тривожності Тейлор завдяки унікальному опитуванню для штабних військовослужбовців, що розробили. Підвищена тривожність виникає через високу навантаженість на службі, підвищений рівень стресу, брак вільного часу, недостатнє морально-психологічне забезпечення підрозділів.

Також під час проведення бесіди з військовим психологом та штабними військовослужбовцями ми визначили психологічні рекомендації щодо методів та способів стабілізації психоемоційного стану військовослужбовців, що використовує психолог, та які допомагають військовослужбовцям стабілізувати свій психоемоційний стан самостійно. Вивчаючи літературу, ми визначили основні поради для первинної реабілітації штабних військовослужбовців в умовах дії психотравмувальних чинників.

На базі проведених розмов з військовим психологом і вивченої літератури ми врешті сформуvalи практичні рекомендації щодо методів та способів психологічної роботи з штабними військовослужбовцями, в умовах дії психотравмувальних чинників.

ВИСНОВКИ

У ході виконання цієї роботи ми провели унікальне дослідження, оскільки досліджень на тему саме штабних військовослужбовців недостатньо. Зазвичай у дослідженнях беруть до уваги тільки військовослужбовців, що виконують завдання в зоні бойових дій, а ми дослідили ту частину бойового складу, яку зазвичай дослідники не виділяють окремо.

Також підтвердили провідну гіпотезу дослідження, що психологічні особливості штабних військовослужбовців включаючи їх психологічний статус, стресостійкість, комунікативні навички та ефективність у прийнятті рішень, впливають на успішність виконання завдань та загальну ефективність військового управління.

Ми виконали мету нашого дослідження, а саме дослідили та проаналізували психологічні особливості станів штабних військовослужбовців.

На основі теоретичного дослідження ми розробили та провели емпіричне дослідження щодо особливостей протікання психологічних станів у штабних військовослужбовців в умовах впливу дії психотравмувальних чинників. Ми використали кількісні та якісні методи дослідження, такі як опитування, спостереження, інтерв'ю та аналіз документів, для отримання вичерпного розуміння психологічних особливостей військовослужбовців штабних підрозділів. Також у ході проведення дослідження ми виявили психологічні аспекти, що впливають на роботу та функціонування штабних військовослужбовців, такі як фактор особистого життя, рівень їх тривожності, наявність депресивних або тривожних розладів, наявність шкідливих звичок, задоволеність роботою, морально психологічне забезпечення їх військової частини, злагодженість колективу, тощо.

Ми виявили, що психологічні особливості штабних військовослужбовців полягають у їх високому рівні стресостійкості; зниженій схильності до депресії порівняно з пересічними громадянами; підвищеній тривожності та обачності, надання особливої уваги мірам особистої безпеки; зниженій схильності до

алкозалежності; психологічній та фізичній витривалості, оскільки штабні військовослужбовці несуть ефективно службу і зберігають внутрішній ресурс під час повномасштабної війни з агресором; вмінні психологічно розряджатися та розслаблятися під час і після несення служби, щоб мінімізувати стресові фактори; вмінні ефективно розподіляти час для виконання поставлених перед ними задач; та вмінні підтримувати стосунки з близькими людьми на відстані.

Саме дослідження результатів показало позитивні результати учасників опитування. На такі, відносно позитивні результати дослідження, мали вплив багато чинників: по-перше, всі опитані військовослужбовці дійсно штабні, ніколи не перебували в зоні бойових дій; по-друге, вони всі пройшли професійно-психологічний відбір при прийомі на службу тож відібрані найкращі, тут якраз видно якісну роботу військового психолога; по-третє, активні бойові дії тривають в Запорізькій області другий рік і всі вже адаптувалися до них; також, підвищилася якість життя та мотивація, через збільшення грошового забезпечення. А ще всі опитані військовослужбовці мають вислугу років більше 5 років військової служби.

Можемо зробити висновок про те, що необхідно покращувати психологічне забезпечення у військових частинах, оскільки відчувається нестача спеціалістів при наявності кількості психологічних відхилень від норм. Вводити обов'язковий професійно-психологічний відбір для проходження військової служби, але це можливо лише в мирний час.

Також необхідно пам'ятати, що військовий психолог має гуманітарну освіту, тому не займається діагностикою психічних захворювань, не має права лікувати і призначати лікарські препарати. Його сфера діяльності не має відношення до хвороб. Разом з тим, психолог повинен вміти розмежовувати психопатологічні симптоми від умовно нормальної своєрідної поведінки і переживань людини, яка переживає психологічні труднощі. Професійний психолог повинен вміти розпізнавати патологічні прояви в мисленні, емоційній сфері, поведінці, міжособистісному спілкуванні, щоб не допустити помилки під

час інтерпретації індивідуально-психологічних особливостей клієнта і не пропустити психічних розладів.

Війна зруйнувала звичне життя кожного. Всім хто пережив психотравмувальні події, бажано звернутися до психолога за кваліфікованою допомогою. Якщо немає такої можливості, необхідно самостійно підвищувати власну стресостійкість для попередження негативних наслідків травмуючої події. Військовослужбовців цьому вчать. Стресостійкість характеризується врівноваженістю, впевненістю, що дозволяє людині протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати добре самопочуття і працездатність.

Ми використали результати дослідження у формуванні практичних рекомендацій для штабних військовослужбовців задля поліпшення психологічного стану штабних військовослужбовців під час повномасштабної війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції (Київ, 26.05.2015 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. – Київ: НУОУ, 199 2016. 400 с.
2. Tanielian, Terri L. The Invisible Wounds of War: Psychological and Cognitive Injuries, Their Consequences, and Services to Assist Recovery/ Terri Tanielian, Lisa H. Jaycox. p.; cm.
3. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: метод. рек. / М-во оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України; [Н. А. Агаєв, О. Г. Скрипкін, А. Б. Дейко та ін.]. – Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
4. Аріель Й. Шалов "Posttraumatic Stress Disorder: From Neurobiology to Treatment".
5. Атаманчук М.О. Індивідуалізація виховання військовослужбовців (Основи теорії, методика і організація): Навч. посібник / М.О. Атаманчук. – Київ: КВГІ, 1996. 356 с.
6. Бабенко М.С., Ротань М.П., Стасюк В.В. Виховна робота: методологія, організація і методика: Навчально-методичний посібник: Київ: ВГІ НАОУ, 2001. 114 с.
7. Бойко О.В. Лідерство сержанта та офіцера (психологопедагогічний аспект): навч. посіб. / О.В. Бойко [та ін.]. – Львів: ЛІСВ, 2009. 187 с.
8. Бойко О.В. Психолого-педагогічний практикум лідерства командира взводу (роти): [навч. посіб.] / О.В. Бойко, Д.В. Миценко, А.М. Романишин. – Львів: АСВ, 2009. 153 с.

9. Бойко О.В. Теорія і методика формування лідерської компетентності офіцерів Збройних сил України: монографія / О.В. Бойко. Житомир Вид. О.О. Євенок, 2020. 667 с.
10. Бойко О.В., Голик М.М., Кожевніков В.М., Чепур О.М. Військове навчання і виховання: навч.-метод. посіб. – Львів: ЛІСВ, 2007. 153 с.
11. Варій М.Й. Військова психологія і педагогіка: посібник/М.Й. Варій, М.М. Козяр, М.С. Коваль; за заг. ред. М.Й. Варія. – Львів: Сполом, 2003. 624 с.
12. Варій М.Й. Основи психології і педагогіки: навч. посіб./М.Й. Варій, А.М. Зачепа, В.Л. Ординський. – Львів: Ініціатива, 2006. 378 с.
13. Варій М.Й. Основи психології і педагогіки : підручник/М.Й. Варій, В.Л. Ортинський; Нац. ун-т «Львівська політехніка». – Львів: Вид-во Львів. 2017. 547 с.
14. Варій М.Й. Основи соціальної психології військового колективу: монографія / М.Й. Варій. – Львів: Сполом, 2000. 249 с.
15. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція. – Режим доступу :<http://www.disser.com.ua>.
16. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція. – Режим доступу :<http://www.imperiar.te.ua>.
17. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція. – Режим доступу :<http://www.library.iapm.edu.ua>.
18. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція. – Режим доступу :<http://www.mil.gov.ua>.
19. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція. – Режим доступу :<http://www.pravo.vuzlib.net>.
20. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція. – Режим доступу :<http://www.studentam.net.ua>.
21. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція. – Режим доступу :<http://www.ua.glavred.info>.
22. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція. – Режим доступу :<http://www.ua.textreferat.com>.

23. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція.
– Режим доступу :<http://www.ubgd.lviv.ua>.
24. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція.
– Режим доступу :<http://www.vijsko.milua.org>.
25. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція.
– Режим доступу:<http://www.westukr.itgo.com>.
26. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція.
– Режим доступу:<http://www.zakon.nau.ua>.
27. Військова психологія [Електронний ресурс] : наукова конференція.
– Режим доступу :<http://www.navigator.lg.ua/arts.php?mode=r0077>.
28. Вовна А.М. Психологія мобілізованого: нарис/А.М. Вовна. – Тернопіль: Мандрівець, 2018. 152 с.
29. Голик М.М. Теоретичні основи психології і педагогіки військового колективу: курс лекцій / М.М. Голик, А.Л. Папікян. – Львів: ЛВІ, 2006. 78 с.
30. Гузенко І.М., Кожевніков В.М., Маруняк М.С., Романишин А.М. ЗНАТИ. ВМІТИ. ЛЮБИТИ. Психологія індивідуальної виховної роботи з військовослужбовцями: Навчально-методичний посібник / – Львів: АСВ, 2012. 285 с.
31. Джозеф С. Баркер «The Psychological Impact of War Trauma on Civilians: An International Perspective».
32. Директива командувача Повітряних Сил ЗС України від 15.12.2017 року №Д-1 «Про організацію індивідуального впливу на особовий склад Повітряних Сил ЗС України».
33. Кармін М. Помпео та Реймонда А. Маккарті «Military Psychology: Clinical and Operational Applications».
34. Конституція України. Основний закон. – Київ, 2021. 98 с.
35. Копець Л.В. Психологія особистості: навч. посіб. / Л.В. Копець. – Київ: Києво-Могилянська академія, 2008. 458 с.
36. Лісовський П.М. Військова психологія: методологічний аналіз. Київ: Кондор. 2017. 289 с.

37. Мазепа П. Принципи НАТО і система морально-психологічного забезпечення армії. До чого це?: веб-сайт. URL: https://petrimazepa.com/ukprincipi_nato_i_sistema_moralno_psikhologichnogo_zabezpechennya_armii_do_chogo_se.
38. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб./ С.Д. Максименко, В.О. Соловієнко. – Київ: МАУП, 2000. 256 с.
39. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: в 2 т./ С.Д. Максименко. – Київ: Форум, 2002. – (Т. 1. 319 с. ; Т. 2. 335 с.).
40. Методика психологічної підготовки: навч.-метод. посіб. / Г.П. Воробйов, І. М. Чубенко, П.П. Ткачук та ін. – Львів: АСВ, 2013. 493 с.
41. Морально-психологічне забезпечення підготовки та ведення бойових дій: навч.-метод. посіб.: у 2 ч. Ч. 1 / Є.Ю. Литвиновський, О.І. Попович, В.І. Савінцев, В.В. Стасюк. – Вид. 2-ге, допов. – Київ: ВГІ НАОУ, 2002. 200 с.
42. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: підручник: у 2 ч. Ч. 1 / за заг. ред. В. В. Стасюка. – Київ: НУОУ, 2012. 682 с.
43. Нідхі Махешварі, Вайніт В. Кумар. Військова психологія. Концепти, направлення та інтервенції. Харків: Гуманітарний Центр. 2022. 391 с.
44. Ніколенко Л.Т. Особистісно-орієнтована освіта та шляхи її реалізації в системі підвищення кваліфікації. 2005. № 3. 23–27 с.
45. Овсяннікова Я.О., Похілько Д.С. Використання соціально-психологічного тренінгу в межах психологічної підготовки фахівців ризиконебезпечних професій. Матеріали науково-практичної конференції МОУ Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського Гуманітарний інститут кафедра суспільних наук Інститут психології імені Г.С. Костюка НА ПН України. Київ, 2018. 272 с.
46. Огороков Р.С. Психологічна характеристика особистості військовослужбовця на початку служби в лавах ЗСУ. Психологія особистості. Випуск 19. 2020. 170-174 с.
47. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.: Підручник. – Київ, 1999. 536 с.

48. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. – Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
49. Пам'ятка військовослужбовцю під час підготовки до бою та в бою. Київ: Скіф. 2022. 57 с.
50. Попович О.І., Петрович В.І., Стасюк В.В. Виховна робота у підрозділі. Навч.-метод. посібник. – Київ: КВГІ, 2000. 168 с.
51. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ до перебування в умовах різкої зміни бойової обстановки та умовах примусової ізоляції. Київ: Центр учбової літератури. 2022. 107 с.
52. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: методичний посібник / О.М. Кокун та ін. ; за ред. М.В. Герасименко. Київ, 2019. 288 с.
53. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу. Вплив бою на психіку військовослужбовців в ході бойових дій : навч.-метод. посіб. / [А. М. Романишин, О.В. Бойко, Д.В. Богородицький та ін.]. – Львів: НАСВ, 2015. 322 с.
54. Романишин А.М. Психологія бою. Львів: Астролябія, 2022. 336 с.
55. Ротань М.П., Стасюк В.В. Методика індивідуальної роботи. Навч.-метод. посібник. – Київ: КВГІ, 1999. 336 с.
56. Статути ЗС України. – Київ: Варта, 2021. 458 с.
57. Сулицький В.В. Психологія суїцидальної поведінки/ В.В. Сулицький. – Київ: Леся, 2001. 344 с.
58. Теорія і методика виховної роботи: навчально-методичний посібник. – Київ, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – К: КНУ, 2014. 312 с.
59. Ульянов К. Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ: УкрСІЧ. 2020. 304 с.
60. Уолтер Пенгіл «Combat Stress Control in a Theater of Operations».

61. Фельдман А. Інтерв'ю. НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія. № 9 (73). URL: <http://neuronews.com.ua/page/albert-feldman-E280A6ochen-vazhnosozdat-takuyusistemu-pri-kotoroj-voennosluzhacshij-smogC2A0byC2A0poluchitpsihologicheskuyupomocsh-na-vseh-etapah-neseniyaC2A0sluzhbyiC2A0posleC2A0demobiliz>.

62. Федоренко І., Босенко А., Радзієвський Р. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського, 2018. 7-13 с.

63. Фурманець Б.І. Основи військової психології: навч. посіб. / Б.І. Фурманець. – Харків: ХВУ, 2004. 220 с.

64. Ходаківський Є.І. Психологія управління: навч. посіб. / Є.І. Ходаківський, Ю.В. Богоявленська, Т.П. Грабар; за ред. Є.І. Ходаківського. – Київ: Центр учб. літ., 2008. 608 с.

65. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим: курс лекцій / Т.Ф. Цигульська. – Київ: Наук. думка, 2000. 189 с.

66. Ягупов В.В. Військова дидактика: навч. посіб. / В.В. Ягупов. – Київ: Київ. ун-т, 2000. 400 с.

67. Ягупов В.В. Військова психологія: підручник / В.В. Ягупов. – Київ: ТанDEM, 2004. 656 с.

68. Ягупов В.В. Педагогіка: навч. посіб. / В.В. Ягупов. – Київ: Либідь, 2002. 560 с.

69. Ягупов В.В. Військова психологія. – Київ: Либідь, 2005. 654 с.

70. Ягупов В.В. Військове виховання. – Київ: Варта, 2003. 546 с.

ДОДАТОК А

Відповіді не можна редагувати

Опитування на визначення психоемоційного стану

Це опитування проводиться абсолютно анонімно і не збирає ваших приватних даних, ваші відповіді будуть використані у науковому дослідженні

Опитування займе до 30 хвилин вашого часу ⌚

Дякую за приділений вами час 😊

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Інструкція:

Уважно ознайомтеся з кожною групою тверджень. Потім у кожній групі виберіть одне твердження (варіант відповіді a, b, c або d), яке найкраще відповідає тому, як Ви почували себе протягом цього тижня, включаючи сьогоднішній день.

Питання 1

- ☒ a) Я не відчуваю себе засмученим/засмученою
- ☐ b) Я засмучений/засмучена
- ☐ c) Я увесь час засмучений/засмучена і не можу від цього відключитися
- ☐ d) Я настільки засмучений/засмучена і нещасний/нещасна, що не можу це витримати

Питання 2 *

- ☐ a) Я не тривожуся з приводу свого майбутнього
- ☒ b) Я відчуваю, що моє майбутнє мене тривожить
- ☐ c) Я відчуваю, що мене нічого не чекає в майбутньому
- ☐ d) Моє майбутнє безнадійне, і нічого не може змінитися на краще

Питання 3 *

- ☒ a) Я не відчуваю себе невдахою
- ☐ b) Я відчуваю, що терпів/терпіла більше невдач, ніж інші люди
- ☐ c) Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу в ньому багато невдач
- ☐ d) Я відчуваю, що як особистість я – повний невдаха

Питання 4 *

- ☒ a) Я отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше
- ☐ b) Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше
- ☐ c) Я більше не отримую задоволення ні від чого
- ☐ d) Я повністю незадоволений життям і мені все набридло

Питання 5 *

- ☒ a) Я не відчуваю себе винним/винною у чомусь
- ☐ b) Досить часто я відчуваю себе винним/винною
- ☐ c) Більшу частину часу я відчуваю себе винним/винною
- ☐ d) Я постійно відчуваю провину

Питання 6 *

- ☒ a) Я не відчуваю, що можу бути покараним/покарана за щось
- ☐ b) Я відчуваю, що можу бути покараним/покарана
- ☐ c) Я очікую, що можу бути покараним/покарана
- ☐ d) Я відчуваю себе вже покараним/покараною

Питання 7 *

- ☒ a) Я не розчарувався/розчарувалася в собі
- ☐ b) Я розчарувався/розчарувалася в собі
- ☐ c) Я собі огидний/огидна
- ☐ d) Я ненавиджу себе

Питання 8 *

- ☒ a) Я знаю, що я не гірший/гірша за інших
- ☐ b) Я критикую себе за помилки і слабкості
- ☐ c) Я постійно обвинувачую себе за свої дії
- ☐ d) Я виню себе у всьому поганому, що відбувається

Питання 9 *

- ☒ a) Я ніколи не думав/думала покінчити собою
- ☐ b) До мене приходять думки покінчити собою, але я не буду їх втілювати
- ☐ c) Я б хотів/хотіла покінчити собою
- ☐ d) Я б вбив/вбила себе, якби з'явилася нагода

Питання 10 *

- ☒ a) Я плачу не більше, ніж зазвичай
- ☐ b) Зараз я плачу частіше, ніж раніше
- ☐ c) Тепер я постійно плачу
- ☐ d) Раніше я міг/могла плакати, а зараз не можу, навіть якщо мені хочеться

Питання 11 *

- ☒ a) Зараз я роздратований/роздратована не більше, ніж зазвичай
- ☐ b) Я роздратовуюсь легше, ніж раніше
- ☐ c) Зараз я постійно відчуваю роздратованість
- ☐ d) Я став/стала байдужим до речей, які мене раніше роздратовували

Питання 12 *

- ☒ a) Я не втратив/втратила інтерес до інших людей
- ☐ b) Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше
- ☐ c) Я майже втратив/втратила інтерес до інших людей
- ☐ d) Я повністю втратив/втратила інтерес до інших людей.

Питання 13 *

- ☒ a) Я іноді відкладаю прийняття рішень, як і раніше
- ☐ b) Я частіше, ніж раніше, відкладаю прийняття рішень
- ☐ c) Мені важче приймати рішення, ніж раніше
- ☐ d) Я більше не можу приймати рішення

Питання 14 *

- ☒ a) Я не відчуваю, що виглядаю гірше, ніж зазвичай.
- ☐ b) Мене турбує, що я виглядаю старим і непривабливим.
- ☐ c) Я знаю, що в моїй зовнішності сталися значущі зміни, які роблять мене непривабливим/ непривабливою
- ☐ d) Я знаю, що виглядаю безглуздо

Питання 15 *

- ☒ a) Я можу працювати так само добре, як і раніше
- ☐ b) Мені потрібно зробити додаткові зусилля, щоб почати щось робити
- ☐ c) Я з важкістю змушую себе щось робити
- ☐ d) Я зовсім не можу виконувати жодну роботу

Питання 16 *

- ☐ a) Я сплю так само добре, як і раніше
- ☒ b) Зараз я сплю гірше, ніж раніше
- ☐ c) Я прокидаюсь на 1-2 години раніше і мені важко заснути знову
- ☐ d) Я прокидаюсь на декілька годин раніше ніж зазвичай і більше не можу заснути

Питання 17 *

- ☒ a) Я не втомлююся більше, ніж зазвичай
- ☐ b) Тепер я втомлююся швидше, ніж раніше
- ☐ c) Я втомлююся майже від усього, що я роблю
- ☐ d) Я не можу нічого робити через втомленість

Питання 18 *

- ☒ a) Мій апетит не гірший, ніж зазвичай
- ☐ b) Мій апетит зараз значно гірший, ніж раніше
- ☐ c) У мене зовсім немає апетиту
- ☐ d) Мій апетит став гіршим, ніж раніше

Питання 19 *

- ☒ a) Останнім часом я не схуд/схудла або втрата ваги була незначною
- ☐ b) За останній час я схуд/схудла більше ніж на 2 кг
- ☐ c) Я схуд/схудла більше ніж на 5 кг
- ☐ d) Я схуд/схудла більше ніж на 7 кг

Питання 20 *

- ☒ a) Я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж зазвичай
- ☐ b) Мене турбують проблеми з моїм фізичним здоров'ям, такі як болі, розлад шлунка, закрепи і т. д.
- ☐ c) Я дуже турбуюся про свій фізичний стан, і мені важко думати про щось інше
- ☐ d) Я настільки турбуюся про свій фізичний стан, що більше не можу думати ні про що

Питання 21 *

- ☒ a) Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився
- ☐ b) Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно.
- ☐ c) Мій інтерес до статевого життя значно зменшився
- ☐ d) Я повністю втратив інтерес до статевого життя

Інструкція: Уважно прочитайте твердження і дайте відповідь на кожне питання «Так» або «Ні», в залежності від того чи воно відповідає дійсності стосовно вас чи ні

Зазвичай я спокійний і мене важко вивести з себе. *

☒ Так

☐ Ні

Я нервуюся не більше, ніж інші люди. *

☒ Так

☐ Ні

У мене рідко бувають закрепи. *

☒ Так

☐ Ні

У мене рідко бувають головні болі. *

☒ Так

☐ Ні

Я рідко втомлююся. *

☒ Так

☐ Ні

Я майже завжди відчуваю себе щасливим. *

☒ Так

☐ Ні

Я впевнений/а в собі. *

☐ Так

☒ Ні

Я практично ніколи не червонію. *

☐ Так

☒ Ні

Порівняно зі своїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною. *

☒ Так

☐ Ні

Я червонію не частіше, ніж інші. *

☐ Так

☒ Ні

У мене рідко буває сильне серцебиття. *

☐ Так

☒ Ні

Зазвичай мої руки достатньо теплі. *

☒ Так

☐ Ні

Я сором'язливий не більше, ніж інші. *

☐ Так

☒ Ні

Мені не вистачає впевненості в собі. *

☒ Так

☐ Ні

Іноді мені здається, що я ні на що не гідний. *

☐ Так

☒ Ні

У мене бувають періоди такої тривожності, що я не можу сидіти на місці. *

☒ Так

☐ Ні

Мій шлунок сильно турбує мене. *

☐ Так

☒ Ні

Мені не вистачає духу подолати всі майбутні труднощі. *

☐ Так

☒ Ні

Я б хотів бути так само щасливим, як інші. *

☐ Так

☒ Ні

Мені здається іноді, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які я не подолаю. *

☐ Так

☒ Ні

Мені рідко сняться кошмарні сни. *

☒ Так

☐ Ні

Я помічаю, що мої руки починають тремити, коли я намагаюся щось зробити. *

☒ Так

☐ Ні

У мене надзвичайно рухливий і нерівномірний сон. *

☒ Так

☐ Ні

Мене дуже турбують можливі невдачі. *

☒ Так

☐ Ні

Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знаю, що мені ніщо не загрожує. *

☒ Так

☐ Ні

Мені важко зосередитися на роботі або якому-небудь завданні. *

☐ Так

☒ Ні

Я працюю з великою напругою. *

☐ Так

☒ Ні

Я легко можу розгубитися. *

☐ Так

☒ Ні

Практично завжди я відчуваю тривогу через когось або через щось. *

☒ Так

☐ Ні

Я схильний сприймати все занадто серйозно. *

☒ Так

☐ Ні

Я часто плачу. *

☐ Так

☒ Ні

Мене рідко мучать приступи блювоти і відчуття нудоти. *

☒ Так

☐ Ні

Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунку. *

☐ Так

☒ Ні

Я часто боюсь, що от-от почервонію. *

☐ Так

☒ Ні

Мені дуже важко зосередитися на чомусь. *

☐ Так

☒ Ні

Моя матеріальна ситуація дуже турбує мене. *

☐ Так

☒ Ні

Часто я думаю про такі речі, про які з ніким не хотілося б говорити. *

☐ Так

☒ Ні

У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну. *

☒ Так

☐ Ні

Іноді, коли я опиняюсь в розгубленості, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить. *

☐ Так

☒ Ні

Навіть в холодні дні мені легко пітніти. *

☐ Так

☒ Ні

Іноді я стаю таким збудженим, що мені важко заснути. *

☒ Так

☐ Ні

Я – людина, яка легко збуджується. *

☒ Так

☐ Ні

Іноді я відчуваю себе повністю непотрібним. *

☐ Так

☒ Ні

Іноді мені здається, що мої нерви на межі, і я ось-ось вийду з себе. *

☐ Так

☒ Ні

Я часто помічаю, що мене щось турбує. *

☒ Так

☐ Ні

Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей. *

☒ Так

☐ Ні

Практично весь час я відчуваю голод. *

☐ Так

☒ Ні

Іноді я засмучуюся через дрібниці. *

☒ Так

☐ Ні

Життя для мене пов'язане з сильним напруженням. *

☐ Так

☒ Ні

Очікування завжди турбує мене. *

☒ Так

☐ Ні

Інструкція: Уважно прочитайте твердження і дайте відповідь на кожне питання «Так» або «Ні», в залежності від того чи воно відповідає дійсності стосовно вас чи ні Розділ без назви

Чи намагаєтеся Ви не згадувати про травмуючу подію, уникаючи певних місць, людей або діяльності? *

☒ Так

☐ Ні

Чи втратили Ви інтерес до діяльності, яка раніше була важливою або приємною? *

☐ Так

☒ Ні

Чи стали Ви відчувати себе ізольованим від інших людей? *

☐ Так

☒ Ні

Чи втратили Ви здатність переживати почуття любові або прихильності до інших людей? *

☐ Так

☒ Ні

Чи почали Ви думати, що немає ніякого сенсу будувати плани на майбутнє? *

☒ Так

☐ Ні

Чи виникли у Вас проблеми із засинанням або сном? *

☒ Так

☐ Ні

Чи стали Ви більш нервовим або дратівливим через звичайний шум чи рух? *

☒ Так

☐ Ні

Інструкція: Уважно прочитайте твердження і дайте відповідь на кожне питання за шкалою від 1 до 10

1. Оцініть свій загальний психологічний стан під час повномасштабного вторгнення за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже погано, 10 - дуже добре. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

2. Оцініть рівень стресу на роботі за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже малий, 10 - дуже великий. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐

3. Оцініть загальний рівень психологічного комфорту за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже поганий, 10 - дуже хороший. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

12. Оцініть вашу потребу у психологічній допомозі за шкалою від 1 до 10, де 1 - взагалі не потребує, 10 - дуже потребує. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. Оцініть потребу ваших колег у психологічній допомозі за шкалою від 1 до 10, де 1 - взагалі не потребують, 10 - дуже потребують. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐

14. Оцініть важливість для вас спілкування і підтримки зі сторони рідних та близьких за шкалою від 1 до 10, де 1 - зовсім не важливо, 10 - дуже важливо. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒

15. Оцініть зміни у вашому особистому житті за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже погіршилося, 10 - дуже покращилося. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐

16. Оцініть наявність вільного часу за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже поменшало, 10 - збільшилося. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐

Інструкція: Уважно прочитайте твердження і дайте відповідь на кожне питання «Так» або «Ні», в залежності від того чи воно відповідає дійсності стосовно вас чи ні Розділ без назви

Чи відчували Ви, що потрібно зменшити вживання алкоголю? *

- ☐ Так
- ☒ Ні

Чи дратують Вас люди, які критикують Вас за вживання алкоголю? *

- ☐ Так
- ☒ Ні

Ви коли-небудь відчували провину від того, що вживаєте алкоголь? *

- ☐ Так
- ☒ Ні

Чи були випадки, коли Вам було потрібно похмелитися чи вживати алкоголь зранку, щоб заспокоїти нерви? *

- ☐ Так
- ☒ Ні

ДОДАТОК Б

Відповіді не можна редагувати

Опитування на визначення психоемоційного стану

Це опитування проводиться абсолютно анонімно і не збирає ваших приватних даних, ваші відповіді будуть використані у науковому дослідженні

Опитування займе до 30 хвилин вашого часу 🕒

Дякую за приділений вами час 😊

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Інструкція:

*

Уважно ознайомтеся з кожною групою тверджень. Потім у кожній групі виберіть одне твердження (варіант відповіді a, b, c або d), яке найкраще відповідає тому, як Ви почували себе протягом цього тижня, включаючи сьогоднішній день.

Питання 1

- ☒ a) Я не відчуваю себе засмученим/засмученою
- ☐ b) Я засмучений/засмучена
- ☐ c) Я увесь час засмучений/засмучена і не можу від цього відключитися
- ☐ d) Я настільки засмучений/засмучена і нещасний/нещасна, що не можу це витримати

Питання 2 *

- ☐ а) Я не тривожуся з приводу свого майбутнього
- ☒ б) Я відчуваю, що моє майбутнє мене тривожить
- ☐ в) Я відчуваю, що мене нічого не чекає в майбутньому
- ☐ г) Моє майбутнє безнадійне, і нічого не може змінитися на краще

Питання 3 *

- ☒ а) Я не відчуваю себе невдахою
- ☐ б) Я відчуваю, що терпів/терпіла більше невдач, ніж інші люди
- ☐ в) Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу в ньому багато невдач
- ☐ г) Я відчуваю, що як особистість я – повний невдаха

Питання 4 *

- ☐ а) Я отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше
- ☒ б) Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше
- ☐ в) Я більше не отримую задоволення ні від чого
- ☐ г) Я повністю незадоволений життям і мені все набридло

Питання 5 *

- ☒ a) Я не відчуваю себе винним/винною у чомусь
- ☐ b) Досить часто я відчуваю себе винним/винною
- ☐ c) Більшу частину часу я відчуваю себе винним/винною
- ☐ d) Я постійно відчуваю провину

Питання 6 *

- ☒ a) Я не відчуваю, що можу бути покараним/покарана за щось
- ☐ b) Я відчуваю, що можу бути покараним/покарана
- ☐ c) Я очікую, що можу бути покараним/покарана
- ☐ d) Я відчуваю себе вже покараним/покараною

Питання 7 *

- ☒ a) Я не розчарувався/розчарувалася в собі
- ☐ b) Я розчарувався/розчарувалася в собі
- ☐ c) Я собі огидний/огидна
- ☐ d) Я ненавиджу себе

Питання 8 *

- ☒ а) Я знаю, що я не гірший/гірша за інших
- ☐ б) Я критикую себе за помилки і слабкості
- ☐ с) Я постійно обвинувачую себе за свої дії
- ☐ д) Я виню себе у всьому поганому, що відбувається

Питання 9 *

- ☒ а) Я ніколи не думав/думала покінчити собою
- ☐ б) До мене приходять думки покінчити собою, але я не буду їх втілювати
- ☐ с) Я б хотів/хотіла покінчити собою
- ☐ д) Я б вбив/вбила себе, якби з'явилася нагода

Питання 10 *

- ☒ а) Я плачу не більше, ніж зазвичай
- ☐ б) Зараз я плачу частіше, ніж раніше
- ☐ с) Тепер я постійно плачу
- ☐ д) Раніше я міг/могла плакати, а зараз не можу, навіть якщо мені хочеться

Питання 11 *

- ☒ a) Зараз я роздратований/роздратована не більше, ніж зазвичай
- ☐ b) Я роздратовуюсь легше, ніж раніше
- ☐ c) Зараз я постійно відчуваю роздратованість
- ☐ d) Я став/стала байдужим до речей, які мене раніше роздратовували

Питання 12 *

- ☒ a) Я не втратив/втратила інтерес до інших людей
- ☐ b) Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше
- ☐ c) Я майже втратив/втратила інтерес до інших людей
- ☐ d) Я повністю втратив/втратила інтерес до інших людей.

Питання 13 *

- ☐ a) Я іноді відкладаю прийняття рішень, як і раніше
- ☒ b) Я частіше, ніж раніше, відкладаю прийняття рішень
- ☐ c) Мені важче приймати рішення, ніж раніше
- ☐ d) Я більше не можу приймати рішення

Питання 14 *

- ☐ а) Я не відчуваю, що виглядаю гірше, ніж зазвичай.
- ☐ б) Мене турбує, що я виглядаю старим і непривабливим.
- ☒ в) Я знаю, що в моїй зовнішності сталися значущі зміни, які роблять мене непривабливим/ непривабливою
- ☐ г) Я знаю, що виглядаю безглуздо

Питання 15 *

- ☐ а) Я можу працювати так само добре, як і раніше
- ☒ б) Мені потрібно зробити додаткові зусилля, щоб почати щось робити
- ☐ в) Я з важкістю змушую себе щось робити
- ☐ г) Я зовсім не можу виконувати жодну роботу

Питання 16 *

- ☐ а) Я сплю так само добре, як і раніше
- ☒ б) Зараз я сплю гірше, ніж раніше
- ☐ в) Я прокидаюсь на 1-2 години раніше і мені важко заснути знову
- ☐ г) Я прокидаюсь на декілька годин раніше ніж зазвичай і більше не можу заснути

Питання 17 *

- ☒ a) Я не втомлююся більше, ніж зазвичай
- ☐ b) Тепер я втомлююся швидше, ніж раніше
- ☐ c) Я втомлююся майже від усього, що я роблю
- ☐ d) Я не можу нічого робити через втомленість

Питання 18 *

- ☒ a) Мій апетит не гірший, ніж зазвичай
- ☐ b) Мій апетит зараз значно гірший, ніж раніше
- ☐ c) У мене зовсім немає апетиту
- ☐ d) Мій апетит став гіршим, ніж раніше

Питання 19 *

- ☒ a) Останнім часом я не схуд/схудла або втрата ваги була незначною
- ☐ b) За останній час я схуд/схудла більше ніж на 2 кг
- ☐ c) Я схуд/схудла більше ніж на 5 кг
- ☐ d) Я схуд/схудла більше ніж на 7 кг

Питання 20 *

- ☒ a) Я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж зазвичай
- ☐ b) Мене турбують проблеми з моїм фізичним здоров'ям, такі як болі, розлад шлунка, закрепи і т. д.
- ☐ c) Я дуже турбуюся про свій фізичний стан, і мені важко думати про щось інше
- ☐ d) Я настільки турбуюся про свій фізичний стан, що більше не можу думати ні про що

Питання 21 *

- ☒ a) Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився
- ☐ b) Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно.
- ☐ c) Мій інтерес до статевого життя значно зменшився
- ☐ d) Я повністю втратив інтерес до статевого життя

Інструкція: Уважно прочитайте твердження і дайте відповідь на кожне питання «Так» або «Ні», в залежності від того чи воно відповідає дійсності стосовно вас чи ні

Зазвичай я спокійний і мене важко вивести з себе. *

☒ Так

☐ Ні

Я нервуюся не більше, ніж інші люди. *

☒ Так

☐ Ні

У мене рідко бувають закрепи. *

☒ Так

☐ Ні

У мене рідко бувають головні болі. *

☒ Так

☐ Ні

Я рідко втомлююся. *

☐ Так

☒ Ні

Я майже завжди відчуваю себе щасливим. *

☒ Так

☐ Ні

Я впевнений/а в собі. *

☐ Так

☒ Ні

Я практично ніколи не червонію. *

☐ Так

☒ Ні

Порівняно зі своїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною. *

☒ Так

☐ Ні

Я червонію не частіше, ніж інші. *

☐ Так

☒ Ні

У мене рідко буває сильне серцебиття. *

☐ Так

☒ Ні

Зазвичай мої руки достатньо теплі. *

☒ Так

☐ Ні

Я сором'язливий не більше, ніж інші. *

☐ Так

☒ Ні

Мені не вистачає впевненості в собі. *

☒ Так

☐ Ні

Іноді мені здається, що я ні на що не гідний. *

☐ Так

☒ Ні

У мене бувають періоди такої тривожності, що я не можу сидіти на місці. *

☒ Так

☐ Ні

Мій шлунок сильно турбує мене. *

☐ Так

☒ Ні

Мені не вистачає духу подолати всі майбутні труднощі. *

☐ Так

☒ Ні

Я б хотів бути так само щасливим, як інші. *

☐ Так

☒ Ні

Мені здається іноді, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які я не подолаю. *

☒ Так

☐ Ні

Мені рідко сняться кошмарні сні. *

☒ Так

☐ Ні

Я помічаю, що мої руки починають тремити, коли я намагаюся щось зробити. *

☒ Так

☐ Ні

У мене надзвичайно рухливий і нерівномірний сон. *

☒ Так

☐ Ні

Мене дуже турбують можливі невдачі. *

☒ Так

☐ Ні

Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знаю, що мені ніщо не загрожує. *

☒ Так

☐ Ні

Мені важко зосередитися на роботі або якому-небудь завданні. *

☐ Так

☒ Ні

Я працюю з великою напругою. *

☐ Так

☒ Ні

Я легко можу розгубитися. *

☐ Так

☒ Ні

Практично завжди я відчуваю тривогу через когось або через щось. *

☒ Так

☐ Ні

Я схильний сприймати все занадто серйозно. *

☒ Так

☐ Ні

Я часто плачу. *

☐ Так

☒ Ні

Мене рідко мучать приступи блювоти і відчуття нудоти. *

☒ Так

☐ Ні

Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунку. *

☐ Так

☒ Ні

Я часто боюсь, що от-от почервонію. *

☒ Так

☐ Ні

Мені дуже важко зосередитися на чомусь. *

☐ Так

☒ Ні

Моя матеріальна ситуація дуже турбує мене. *

☐ Так

☒ Ні

Часто я думаю про такі речі, про які з ніким не хотілося б говорити. *

☐ Так

☒ Ні

У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну. *

☒ Так

☐ Ні

Іноді, коли я опиняюсь в розгубленості, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить. *

☒ Так

☐ Ні

Навіть в холодні дні мені легко пітніти. *

☐ Так

☒ Ні

Іноді я стаю таким збудженим, що мені важко заснути. *

☒ Так

☐ Ні

Я – людина, яка легко збуджується. *

☒ Так

☐ Ні

Іноді я відчуваю себе повністю непотрібним. *

☐ Так

☒ Ні

Іноді мені здається, що мої нерви на межі, і я ось-ось вийду з себе. *

☐ Так

☒ Ні

Я часто помічаю, що мене щось турбує. *

☒ Так

☐ Ні

Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей. *

☒ Так

☐ Ні

Практично весь час я відчуваю голод. *

☐ Так

☒ Ні

Іноді я засмучуюся через дрібниці. *

☒ Так

☐ Ні

Життя для мене пов'язане з сильним напруженням. *

☐ Так

☒ Ні

Очікування завжди турбує мене. *

☒ Так

☐ Ні

Інструкція: Уважно прочитайте твердження і дайте відповідь на кожне питання «Так» або «Ні», в залежності від того чи воно відповідає дійсності стосовно вас чи ні Розділ без назви

Чи намагаєтеся Ви не згадувати про травмуючу подію, уникаючи певних місць, людей або діяльності? *

☐ Так

☒ Ні

Чи втратили Ви інтерес до діяльності, яка раніше була важливою або приємною? *

☐ Так

☒ Ні

Чи стали Ви відчувати себе ізольованим від інших людей? *

☐ Так

☒ Ні

Чи втратили Ви здатність переживати почуття любові або прихильності до інших людей? *

☐ Так

☒ Ні

Чи почали Ви думати, що немає ніякого сенсу будувати плани на майбутнє? *

☒ Так

☐ Ні

Чи виникли у Вас проблеми із засинанням або сном? *

☒ Так

☐ Ні

Чи стали Ви більш нервовим або дратівливим через звичайний шум чи рух? *

☒ Так

☐ Ні

5. Оцініть зміну вашого психологічного стану від початку повномасштабного вторгнення за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже погано, 10 - дуже добре. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Оцініть внутрішню мотивацію виконувати завдання, які вам доручаються за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже погано, 10 - дуже добре. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. Оцініть важливість для вас спілкування і підтримки з боку колег та вищого командування за шкалою від 1 до 10, де 1 - зовсім не важливо, 10 - дуже важливо. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐

8. Оцініть як збільшилося навантаження на вас від початку повномасштабного вторгнення у порівнянні з часом до 24 лютого за шкалою від 1 до 10, де 1 - зменшилося 10 - дуже збільшилося. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

13. Оцініть потребу ваших колег у психологічній допомозі за шкалою від 1 до 10, де 1 - взагалі не потребують, 10 - дуже потребують. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐

14. Оцініть важливість для вас спілкування і підтримки зі сторони рідних та близьких за шкалою від 1 до 10, де 1 - зовсім не важливо, 10 - дуже важливо. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒

15. Оцініть зміни у вашому особистому житті за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже погіршилося, 10 - дуже покращилося. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

16. Оцініть наявність вільного часу за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже поменшало, 10 - збільшилося. *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐

Інструкція: Уважно прочитайте твердження і дайте відповідь на кожне питання «Так» або «Ні», в залежності від того чи воно відповідає дійсності стосовно вас чи ні Розділ без назви

Чи відчували Ви, що потрібно зменшити вживання алкоголю? *

- ☐ Так
- ☒ Ні

Чи дратують Вас люди, які критикують Вас за вживання алкоголю? *

- ☐ Так
- ☒ Ні

Ви коли-небудь відчували провину від того, що вживаєте алкоголь? *

- ☐ Так
- ☒ Ні

Чи були випадки, коли Вам було потрібно похмелитися чи вживати алкоголь зранку, щоб заспокоїти нерви? *

- ☐ Так
- ☒ Ні