

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

БЕРЕЗА-ДУДА Олександр Олександрович

**Психологічні передумови та техніки саморегуляції психоемоційного стану
військовослужбовців/ Psychological prerequisites and techniques of self-
regulation of the psycho-emotional state of military personnel**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи ПСЗ-41
О. О. Береза-Дуда

Науковий керівник:
к. пс. н., О. А. Притула

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н. Гіряк

ТЕРНОПІЛЬ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	5
1.1. Психологічні аспекти військової служби.....	5
1.2. Психоемоційний стан військовослужбовців.....	8
1.3. Значення саморегуляції для військовослужбовців.....	11
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ	15
2.1. Тренування та навчання військовослужбовців у навичках саморегуляції...15	
2.2. Інтеграція саморегуляційних технік у військову практику.....	18
2.3. Оцінка ефективності програм та методів.....	21
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	24
3.1. Методи збору даних про психоемоційний стан військовослужбовців.....	24
3.2. Вплив психологічних технік на стресові реакції.....	26
3.3. Програма саморегуляції психоемоційного стану військовослужбовців.....	30
ВИСНОВКИ	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	35

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена тенденціями розвитку адаптації до сучасних викликів. Військове середовище включає різноманітні загрози та стресори, такі як бойові дії, довготривалі місії. Розвиток ефективних методів саморегуляції допоможе військовим адаптуватися до цих викликів та зберігати свою ефективність. Постійний стрес і травматичні події можуть призвести до розвитку психічних розладів у військовослужбовців. Використання психологічних технік саморегуляції може допомогти зменшити цей ризик та зберегти психічне здоров'я.

Вміння військовослужбовців ефективно відстежувати свої емоції та стрес допомагає підтримувати позитивну атмосферу та сприяє згуртованості в команді, що може позитивно впливати на результативність місій. Впровадження психологічних технік саморегуляції може сприяти покращенню психологічної підтримки військовослужбовців, забезпечуючи їм засоби для самостійного управління своїм психоемоційним станом.

Об'єкт дослідження – психологічні техніки саморегуляції психоемоційного стану військовослужбовців.

Предметом дослідження є використання психологічних технік саморегуляції для покращення психоемоційного стану військовослужбовців.

Мета дослідження – оцінка ефективності різних психологічних технік саморегуляції у зменшенні стресу та покращенні психоемоційного стану у військовослужбовців.

Завдання відповідно до поставленої мети:

1. Здійснити аналіз наукових джерел з досліджуваної проблеми.
2. Проведення емпіричного дослідження, тобто зібрати дані щодо ефективності різних психологічних технік саморегуляції через опитування, спостереження або експеримент.
3. Провести аналіз отриманих даних для визначення ефективних технік та

їх впливу на психоемоційний стан військовослужбовців.

4. На основі отриманих результатів розробити рекомендації щодо найбільш ефективних психологічних технік для застосування у військовому середовищі.

5. Висновки та подальші дослідження. Сформулювати висновки з проведеного дослідження та вказати напрямки подальших досліджень у цій області.

Методи дослідження:

- Опитування: Проведення анкетування військовослужбовців для оцінки їхнього рівня стресу, емоційного стану та використання різних психологічних технік саморегуляції.

- Експериментальні методи: Проведення контрольованих експериментів, де військовослужбовцям будуть запропоновані різні техніки саморегуляції для вивчення їхнього впливу на психоемоційний стан.

- Спостереження: Проведення спостережень за військовослужбовцями в реальних або симульованих військових умовах для вивчення їхнього використання психологічних технік та їхнього впливу на емоційний стан.

- Кореляційний аналіз: Вивчення взаємозв'язку між використанням психологічних технік саморегуляції та рівнем стресу або психоемоційним станом військовослужбовців.

- Організація груп для детального обговорення та вивчення досвіду військовослужбовців щодо використання психологічних технік саморегуляції.

База дослідження: 5405 зенітний ракетний дивізіон військової частини А 4623.

Структура й обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел (30 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 38 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічні аспекти військової служби

Психологічні аспекти військової служби включають у себе різний вплив військової професії на психіку та емоційний стан військовослужбовців. Це може включати стресові ситуації, емоційне перевантаження, виклики адаптації до жорстких умов служби, вплив соціального середовища та комунікації з колегами, а також особисті та сімейні фактори, що впливають на психічний стан.

Військова професія має свої особливості, які можуть суттєво впливати на психіку військовослужбовців. Одним з найважливіших компонентів структури психіки є психічні властивості особистості.

Психічні властивості – це стійкі, стабільні утворення, які забезпечують певний рівень поведінки та діяльності, типовий для цієї особистості. На відміну від процесів та станів психічні властивості стійкі та постійні [7, с. 38].

Психічні властивості військовослужбовців є ключовими для їхньої успішної діяльності в умовах військової служби. Ось деякі з основних психічних властивостей, які часто вважаються важливими для військових:

1. Стресостійкість: Військова діяльність часто пов'язана з великими ризиками, тиском і стресом. Військовослужбовці повинні мати здатність ефективно працювати в умовах стресу і залишатися концентрованими і вирішувати проблеми, навіть у складних ситуаціях.

2. Дисциплінованість: Військова діяльність вимагає від військовослужбовців високого рівня дисципліни. Вони повинні дотримуватися розпорядку дня, виконувати інструкції і встановлені правила.

3. Адаптивність: Військовослужбовці повинні бути здатні адаптуватися

до різних умов і ситуацій, що можуть змінюватися дуже швидко. Це включає в себе здатність швидко реагувати на нові обставини і приймати рішення в умовах невизначеності.

4. Самоконтроль і самодисципліна: Військовослужбовці повинні мати здатність контролювати свої емоції і реакції, особливо в ситуаціях, де на них покладено велику відповідальність.

5. Твердість духу і відданість: Військовослужбовці повинні мати сильний дух і волю, щоб витримувати труднощі і здолати виклики, з якими вони можуть зіткнутися у своїй службі.

6. Лідерські якості: В більш вищих рангах або в підготовці до лідерських посад, військовослужбовці часто повинні мати в собі лідерські якості, такі як здатність мотивувати і керувати іншими.

Отже, психічні властивості військовослужбовців є ключовими для їхньої успішної діяльності в умовах військової служби. Вони є важливими для забезпечення успіху військової діяльності та збереження безпеки та ефективності військових операцій.

Загалом, військова професія може мати значний вплив на психіку військовослужбовців, і важливо, щоб вони мали доступ до підтримки та психологічної допомоги для ефективного впорядкування з цими викликами.

Військова служба може також впливати на сімейне життя воїнів. Віддаленість від родини, тривалі розлуки під час місій, страх за безпеку близьких викликає стрес у військовослужбовців та їхніх родин. Психологічна підтримка сімей, програми зв'язку з родиною та консультації з сімейними психологами можуть допомогти у збереженні сімейних зв'язків та зменшенні негативного впливу служби на родинне життя.

Зауважимо, що у військовій службі часто виникають неочікувані ситуації та зміни планів, вимагаючи від воїнів здатності швидко адаптуватися та пристосовуватися. Психологічна підготовка може забезпечити воїнів не лише технічними навичками, але й психологічними стратегіями для ефективного реагування на нові ситуації.

Крім того, військова служба вимагає від воїнів вміння керувати своїми емоціями та виражати їх адекватно в різних ситуаціях. Розвиток самовладання та емоційного інтелекту може допомогти воїнам краще розуміти свої емоції, контролювати їхні вияви та взаємодіяти з іншими членами команди.

Військова служба може ставити великі виклики перед воїнами, тому важливо зберігати їхню мотивацію та внутрішню силу. Психологічна підтримка, менторство та розвиток особистісних цілей можуть допомогти воїнам зберегти впевненість у собі та залишатися мотивованими навіть у найважчі часи.

Дослідження психологічних аспектів військової служби є важливим для розробки та впровадження програм психологічної підтримки та саморегуляції, спрямованих на забезпечення психічного благополуччя військовослужбовців. Розуміння цих аспектів допомагає керівникам військових підрозділів та психологам розробляти ефективні стратегії управління стресом та покращення психічного здоров'я військових персоналу.

Так, проблему мотивації військової служби розкрито у працях О.М. Гринчишиної, Ю.В. Шеремети, О.П. Шестопалової; розвідки Н.А. Агаєва та А.І. Черняка присвячені етапам професійного становлення та адаптації військовослужбовців; дослідження К.К. Платонова, С.П. Куранова, В.Ф. Перевалова, А.Я. Подоляка розкривають проблему конфліктної поведінки військовослужбовців.

Напрацювання в області психологічних аспектів військової служби може також допомогти у формуванні кращого розуміння впливу стресових ситуацій на психічне здоров'я військовослужбовців і способів його збереження. Дані досліджень можуть бути корисні для розробки програм інтервенції та психологічної підтримки, спрямованих на підвищення резилієнтності військовослужбовців та покращення їхньої здатності адаптуватися до стресових ситуацій у військовому середовищі.

Зауважимо наступні фактори, що впливають на психологічний стан військових: стрес, тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад

(ПТСР), соціальна ізоляція та інші.

- Військові можуть зазнавати значного стресу під час бойових дій, тренувань, віддаленого від сім'ї, переїзду, невизначеності та загрози для особистої безпеки.
- небезпека, віддаленість від дому, переживання через сім'ю та майбутнє можуть спричиняти тривогу серед військовослужбовців.
- Подібно до цивільного населення, військові можуть страждати від депресії, особливо після екстремальних подій чи довгих періодів стресу.
- Військові можуть відчувати наслідки травматичних подій, з якими вони стикаються під час служби, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
- Військові, зокрема під час відділення від родини та друзів, можуть відчувати соціальну ізоляцію, що може призвести до погіршення психологічного стану.

Отже, результати досліджень психологічних аспектів військової служби можуть бути використані для формулювання політики та стратегій управління персоналом у військових організаціях. Це дозволить врахувати потреби військовослужбовців у психологічній підтримці та створити сприятливі умови для їхнього ефективного функціонування та особистісного розвитку.

1.2. Психоемоційний стан військовослужбовців

Психоемоційний стан військовослужбовців - це сукупність психічних та емоційних проявів, які виникають у зв'язку з їхньою службовою діяльністю та іншими факторами, що впливають на них військовою сферою. Цей стан може бути під впливом різних чинників, таких як стресові ситуації, фізичне та психічне перевантаження, відчуття відокремленості від оточуючих, а також взаємодія з колегами та командуванням.

Психоемоційний стан може впливати на психологічну стійкість,

особистість з різним рівнем психологічної стійкості реагує по-різному на ті ж самі ситуації. Психологічна стійкість військовослужбовця являє собою одночасно і процес, і результат – багатовимірну конструкцію, характеристики зовнішнього впливу та соціальне середовище (військове та сімейне) розглядаються як однаково важливі [7, с. 13].

Психоемоційний стан військовослужбовців може відрізнятись від інших професійних груп через специфічні особливості військової діяльності, такі як постійна готовність до виконання обов'язків, ризик для життя та здоров'я, а також висока відповідальність за власні дії та долю інших.

Для багатьох військовослужбовців їхня робота є вираженням їхнього патріотизму та моральних цінностей. Але це також може створювати психологічний тиск на них, оскільки вони відчувають велику відповідальність за свою країну та товаришів.

Психоемоційний стан військовослужбовців є складним та багатограним явищем, яке потребує уваги з боку як самого військовослужбовця, так і командування та психологічної служби [15 с. 168].

Розуміння та оцінка психоемоційного стану військовослужбовців має велике значення для забезпечення їхнього психічного благополуччя та ефективності службової діяльності. Психологічна підтримка та програми саморегуляції можуть бути спрямовані на збереження та покращення психоемоційного стану військовослужбовців у військовому середовищі.

Значення психоемоційного стану військовослужбовців полягає не лише у їхньому особистому благополуччі, але й у впливі на їхню здатність до виконання службових обов'язків та прийняття рішень у стресових ситуаціях. Поганий психоемоційний стан може призвести до зниження продуктивності, збільшення ризику вчинення помилок, а також до погіршення міжособистісних відносин у військовому колективі.

Тому важливо проводити регулярні оцінки психоемоційного стану військовослужбовців, вживати заходів для запобігання стресу та підтримки їхнього психічного здоров'я. Такі заходи можуть включати в себе психологічні

тренування, консультування та психотерапію, а також використання методів саморегуляції та стратегій для подолання стресу.

Зауважимо, що важливо розвивати системи психологічної підтримки та консультування у військових організаціях, які можуть надавати військовослужбовцям необхідну допомогу та підтримку у випадках стресу та емоційного перевантаження. Також варто вдосконалювати системи психологічної підготовки перед відправленням на місії або виконанням інших складних завдань, щоб забезпечити готовність військовослужбовців до ефективного функціонування у стресових умовах.

Психологічна підтримка військовослужбовців є не лише моральним та етичним обов'язком, але й стратегічно важливим аспектом для забезпечення ефективності та оптимального функціонування військових сил. Підтримка їхнього психічного здоров'я та психоемоційного стану допоможе зберегти високий рівень бойової готовності та продуктивності в умовах військових конфліктів та інших стресових ситуацій.

Крім того, велике значення має врахування особливостей військової культури та субкультури під час розробки та впровадження програм психологічної підтримки та саморегуляції. Це допомагає забезпечити ефективність та прийнятність таких програм серед військовослужбовців та сприятиме покращенню загального психічного здоров'я у військових колективах.

Удосконалення підходів до управління психоемоційним станом військовослужбовців може також включати інтеграцію інноваційних технологій та методик, таких як використання віртуальної реальності для симуляції стресових ситуацій та тренування засобів саморегуляції. Крім того, розвиток систем моніторингу психічного стану та психологічного захисту може допомогти виявляти проблеми та надавати допомогу вчасно, щоб попередити їхнє загострення та негативні наслідки.

Загалом, залучення висококваліфікованих психологів та спеціалістів у галузі психології військової служби, а також постійне вдосконалення методів та

програм психологічної підтримки, є ключовими для забезпечення психічного здоров'я та ефективного функціонування військових підрозділів.

Надання підтримки військовослужбовцям у збереженні та покращенні їхнього психоемоційного стану є важливою складовою ефективного управління військовим персоналом. Здатність до ефективної саморегуляції і управління стресом допоможе військовослужбовцям подолати виклики, з якими вони можуть стикатися від службових обов'язків до особистих сфер їхнього життя.

Тому важливо сприяти розвитку відповідальності за власний психоемоційний стан серед військовослужбовців, навчання їх ефективним стратегіям саморегуляції та розвитку ресурсів для подолання стресу. Забезпечення військовослужбовців доступом до психологічної підтримки та консультування у випадках потреби також є важливим елементом створення оптимальних умов для підтримки їхнього психічного здоров'я.

Окрім цього, важливо забезпечувати регулярну підготовку військовослужбовців з питань психологічної саморегуляції та стресового управління. Це може включати тренінги з технік релаксації, медитації, а також навчання стратегіям ефективного копінгю зі стресом. Ці навички допоможуть військовослужбовцям ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та підтримати їх психічне здоров'я на високому рівні.

Отже, використання психологічних технік саморегуляції та управління психоемоційним станом військовослужбовців може покращити їхню здатність до ефективного функціонування у стресових умовах військової служби та підвищити загальний рівень їхнього благополуччя.

1.3. Значення саморегуляції для військовослужбовців

Саморегуляція має велике значення для військовослужбовців у забезпеченні їхнього успіху та благополуччя як у службовому, так і у особистому житті. Ось деякі аспекти, які підкреслюють значення саморегуляції

для військовослужбовців:

1. Стресове управління: Військова служба може бути випробуванням для психічного стану через стресові ситуації, високу відповідальність та навантаження. Ефективна саморегуляція допомагає військовослужбовцям зберігати спокій у стресових ситуаціях, знижувати рівень тривоги та підвищувати рівень розуміння і керування власними емоціями.

2. Підвищення продуктивності: Вміння керувати своїми емоціями і зосереджувати свою увагу може покращити продуктивність військовослужбовця у виконанні їхніх обов'язків та прийнятті рішень в складних ситуаціях.

3. Міжособистісні відносини: Здатність до ефективної саморегуляції сприяє покращенню міжособистісних відносин у військовому колективі, зменшує можливі конфлікти та сприяє створенню сприятливого робочого середовища.

4. Фізичне та психічне благополуччя: Саморегуляція допомагає зберігати здоров'я та витривалість, знижує ризик виникнення стресових розладів та покращує загальний стан психічного та фізичного благополуччя.

Значення саморегуляції для військовослужбовців полягає в здатності ефективно контролювати свої емоції, дії та реакції у стресових та складних ситуаціях. Особливо в умовах військових операцій і виконання службових обов'язків, військовослужбовці часто зіштовхуються з великими фізичними та психологічними навантаженнями, стресом, небезпекою для життя.

Крім того, саморегуляція є важливим елементом формування професійних навичок та дисципліни у військовому середовищі. Вона допомагає військовослужбовцям уникати неприпустимих ризикованих дій, вживати обмірковані та обґрунтовані рішення, а також взаємодіяти з колегами та керівництвом в конструктивний спосіб. Завдяки розвинутій саморегуляції військовослужбовці можуть зберігати внутрішню рівновагу та стабільність навіть у найскладніших ситуаціях, що дозволяє їм ефективно функціонувати у будь-яких умовах.

Отже, важливо розвивати та підтримувати навички саморегуляції серед військовослужбовців шляхом навчання ефективним стратегіям управління емоціями, впровадження практик медитації та релаксації, а також надання психологічної підтримки у разі потреби. Це сприятиме підвищенню загальної стійкості та адаптивності військового персоналу у будь-яких умовах служби.

За теорією Ізраїльського психолога Рувен Бар-Он емоційний інтелект визначають як сукупність найрізноманітніших здібностей, які забезпечують можливість успішно діяти у будь-яких ситуаціях. «Емоційний інтелект (EI) (від англійського Emotional intelligence) – ментальні здібності, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій оточення».

Учений виділив 5 субкомпонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту: саморозуміння; комунікативний потенціал; власне адаптаційні здібності, антистресовий потенціал; загальний настрій [5, с. 145].

Важливо також зазначити, що саморегуляція є ключовим елементом формування лідерських якостей серед військовослужбовців. Лідерство вимагає від особи здатності контролювати свої емоції та реакції, приймати об'єктивні рішення в стресових ситуаціях та вести команду до досягнення поставлених цілей. Саморегуляція допомагає лідерам зберігати холоднокрівність та рішучість навіть у найскладніших обставинах, що сприяє підтримці дисципліни та морального духу в колективі.

Таким чином, розвиток навичок саморегуляції є важливою складовою підготовки військовослужбовців та формування їхньої професійної та особистісної компетентності. Саме ці навички допомагають забезпечити ефективне виконання завдань, збереження життя та здоров'я військовослужбовців та підтримку ефективності військових операцій.

Безперечно, саморегуляція також впливає на загальний психічний стан військовослужбовців, сприяючи збереженню їхнього психічного здоров'я та зниженню ризику виникнення психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) чи депресія. Ефективна саморегуляція допомагає військовослужбовцям позитивно впливати на своє

самопочуття та емоційний стан, що може покращити їх загальний рівень життя, як на службі, так і в цивільному житті.

Важливо зазначити, що навички саморегуляції можуть мати далекосяжний вплив не лише на індивідуальний розвиток військовослужбовців, а й на успішність місій та операцій у цілому. Ефективно саморегульований військовослужбовець може відповідати на виклики та стресові ситуації зі збереженням холонокровності та вмінням діяти раціонально та обдуманно. Це допомагає зберегти стабільність та ефективність команди під час виконання завдань у будь-яких умовах.

Отже, навички саморегуляції мають величезне значення для військовослужбовців, які знаходяться в умовах постійної напруги та ризику. Вони допомагають підтримувати ментальну стійкість, зберігаючи зосередженість та ефективність у будь-яких обставинах.

Крім того, навички саморегуляції сприяють підвищенню внутрішньої мотивації та самодисципліни, що є важливим для досягнення поставлених цілей та завдань. Вони допомагають військовослужбовцям виходити зі складних ситуацій з великими втратами енергії та емоційного напруження, зберігаючи внутрішній баланс та стабільність.

Також важливо зазначити, що володіння навичками саморегуляції сприяє підвищенню загального рівня професійної майстерності військовослужбовців. Вони можуть краще концентруватися на виконанні завдань, вирішувати проблеми та долати перешкоди, що дозволяє їм бути більш ефективними в своїй роботі. Крім того, вміння контролювати свої емоції та реакції допомагає військовослужбовцям ліпше спілкуватися з колегами та керівництвом, підтримувати гармонійні взаємини та досягати спільних цілей.

Більш того, володіння навичками саморегуляції допомагає військовослужбовцям зберігати спокій та рішучість навіть у важких ситуаціях, що може вплинути на результативність їх дій та прийняття об'єктивних рішень. Це особливо важливо у військовій сфері, де швидке та правильне реагування на події часто може вирішити долю багатьох життів.

Отже, навички саморегуляції не лише забезпечують особистий успіх військовослужбовців, але й можуть мати значний вплив на ефективність військових операцій та загальну безпеку. Вони є важливою складовою успішного виконання завдань та досягнення поставлених цілей у будь-яких умовах.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

2.1. Тренування та навчання військовослужбовців у навичках саморегуляції

Тренування та навчання військовослужбовців навичок саморегуляції є ключовим елементом психологічної підготовки, яка спрямована на забезпечення їхньої психічної стійкості та ефективного функціонування у стресових умовах. Ось деякі методики та підходи, які можуть використовуватися для цього:

1. Тренування стратегій управління стресом, що включає у себе навчання військовослужбовців технікам релаксації, дихальним вправам та медитації, що допомагають знижувати рівень стресу та зберігати спокій у складних ситуаціях.

2. Когнітивне тренування, яке включає у себе навчання стратегій когнітивної перебудови, які допомагають військовослужбовцям змінювати свої переконання та перспективи на події, що допомагає їм краще впоратися зі стресом.

3. Тренування планування та прийняття рішень для військовослужбовців є ефективною стратегією оцінки альтернатив та прийняття обґрунтованих рішень навіть у ситуаціях обмеженого часу та великого стресу.

4. Рольове навчання, як одна з форм, де військовослужбовці відтворюють реальні сценарії подій та ситуацій, що допомагає їм набути навичок саморегуляції в реальному чи симульованому військовому середовищі.

5. Психологічні тренінги включають у себе групові або індивідуальні заняття, під час яких військовослужбовці отримують інформацію, поради та практичні вправи щодо ефективного управління емоціями та стресом.

Саме ці підходи можуть бути інтегровані у загальну систему психологічної підготовки та підтримки військовослужбовців для покращення їхньої готовності до служби та збереження психічного здоров'я.

Важливим елементом такого навчання є практичні вправи та симуляції, які дозволяють військовослужбовцям випробувати свої навички саморегуляції в реальних або схожих на реальні умови. Це може бути імітація стресових ситуацій, вправи зі зосередження та контролю емоцій під час фізичного навантаження або під час різних імпровізованих завдань.

Крім того, важливо надавати військовослужбовцям доступ до ресурсів та підтримки з боку психологів і психотерапевтів, які можуть надавати консультації та підтримку в управлінні стресом та емоціями.

Розглянемо кілька програм і курсів, спрямованих на навчання військовослужбовців психологічним технікам саморегуляції, що допомагають знизити стрес, підвищити емоційну стійкість та збільшити загальний психологічний комфорт. Ось кілька прикладів таких програм:

- Психологічний тренінг стресостійкості. Цей курс може включати в себе навчання технікам глибокого дихання, медитації, візуалізації та іншим методам саморегуляції.
- Тренінг ментальної підготовки до бойових дій. Програма фокусується на розвитку ментальних стратегій та технік, які допомагають військовослужбовцям зберігати спокій та чіткість у бойових ситуаціях.
- Програма регулювання емоційного стресу. Курс спрямований на навчання військовослужбовців методам регулювання своїх емоцій, включаючи техніки релаксації, когнітивно-поведінкові методи та вправи з метою покращення емоційного самопочуття.
- Тренінг зі зниження стресу військових операторів. Дана програма може бути спеціально розроблена для військових операторів, таких як пілоти, морські командири та спецназівці.
- Програма психологічної підготовки до війни. Курс охоплює широкий спектр психологічних методів і стратегій, спрямованих на підготовку військовослужбовців до стресових умов військових операцій.

Зауважимо, що програми часто розробляються спеціалістами з психологічної підготовки та мають на меті покращення загального

психологічного благополуччя та ефективності військовослужбовців у стресових ситуаціях. Вони можуть бути проведені в рамках військових академій, навчальних центрів або спеціальних тренувальних центрів.

Тренування можуть відбуватися в різних контекстах, таких як фізична активність, навчання, розвиток навичок тощо. Нижче подано загальний огляд методів і технік, які можуть використовуватися під час тренувань:

- поставлення мети (goalsetting), є початковим етапом, де встановлюються конкретні, досяжні та вимірювані цілі;
- планування (planning), розробляється детальний план дій для досягнення поставленої мети, може включати розподіл часу, визначення ресурсів та оцінку труднощів;
- моніторинг (monitoring), відстеження прогресу під час тренувань, включає вимірювання прогресу, аналіз результатів та коригування плану;
- мотивація (motivation), полягає у залученні і підтримці мотивації для досягнення цілей, досягається через похвалу, нагородження, стимулювання;
- постійне вдосконалення (continuous improvement), як процес навчання та розвитку, який передбачає зростання навичок та знань через тренування і вдосконалення;
- стимулювання адаптації (stimulating adaptation), тобто зміни в програмі тренувань для сприяння адаптації організму до нових навантажень, щодозволяє покращити результати тренувань.

Відзначимо, що підходи до тренувань можуть бути налаштовані для врахування індивідуальних особливостей, таких як рівень фізичної підготовки, обмеження здоров'я, інтереси та пріоритети. Поєднання періодів інтенсивності з періодами відпочинку для підвищення ефективності тренувань і покращує витривалість. Комплексна навчання та тренування навичок саморегуляції допомагає військовослужбовцям зберегти психічне та фізичне здоров'я, підвищити ефективність виконання завдань та збільшити загальний рівень професійної майстерності.

Отже, підтримка та поширення культури саморегуляції сприяє створенню здорового та продуктивного середовища для всього колективу. Це стимулює спільну взаємодію, підвищує рівень довіри між військовослужбовцями та підтримує психологічну стійкість та витривалість в умовах викликів та стресу.

2.2. Інтеграція саморегуляційних технік у військову практику

Інтеграція саморегуляційних технік у військову практику може бути важливим елементом для підвищення загальної ефективності та готовності військового персоналу. Деякі засоби саморегуляції можуть включати методи релаксації, дихальні вправи, медитацію та інші психологічні техніки, які спрямовані на зниження рівня стресу, підвищення концентрації та збереження емоційного балансу. Розглянемо деякі можливі способи інтеграції саморегуляційних технік у військову практику:

- тренування перед місіями;
- тренування під час місій;
- тренування в умовах стресу;
- індивідуальні консультації та підтримка.

Дані підходи можуть бути включені до загальної системи підготовки військового персоналу та допомогти забезпечити їхню готовність та ефективність у будь-яких умовах.

Військові операції та навчання можуть бути дуже стресовими ситуаціями, які вимагають від військових не лише фізичної підготовки, але й психологічної стійкості та саморегуляції. Наведемо кілька прикладів використання психологічних технік саморегуляції в таких ситуаціях:

1. Дихальні вправи. Під час стресових ситуацій, таких як бойові дії або навчання, військові можуть використовувати дихальні техніки для заспокоєння. Наприклад, вони можуть проводити глибоке дихання, управляючи своїми вдихами та видихами, щоб знизити рівень стресу та підвищити концентрацію.

2. Візуалізація. Військові використовують техніку візуалізації, уявляючи

собі успішний результат своїх дій. Наприклад, під час навчання або перед бойовими діями вони можуть уявляти сценарій успішного виконання завдання та свою власну реакцію на нього.

3. Методи релаксації, діють, як прогресивна м'язова релаксація або медитація, для зняття напруги та підвищення зосередженості перед важливими операціями.

4. Позитивне мислення. Важливо навчити військових переорієнтуватися на позитивні думки та перспективи, особливо в стресових ситуаціях. Вони можуть використовувати позитивні підсилювачі, такі як мантри або позитивні фрази, щоб зберегти оптимізм і впевненість у своїх здібностях.

5. Стратегії зосередженості. Під час навчання або бойових дій важливо мати здатність зберігати внутрішню концентрацію на меті та завданнях. Техніки, такі як усвідомлене спостереження (mindfulness) або використання фокусованої уваги, можуть допомогти військовим утримувати увагу відволікаючих чинників та залишатися у моменті.

6. Систематичне розслаблення. Після напруженої ситуації або важкої місії важливо мати можливість повністю розслабитися. Військові можуть використовувати техніки поетапного розслаблення м'язів та відпочинку для відновлення фізичних та психологічних сил.

Отже, психологічні техніки можуть бути використані як на етапі підготовки до військових дій, так і під час самого проведення операцій або навчання, щоб забезпечити військовим ефективність та стійкість у стресових умовах.

Під час реальних військових операцій або навчання важливо мати здатність швидко адаптуватися до змінних умов. Військові можуть використовувати психологічні техніки планування, такі як раціональне обдумування або зваження альтернатив, щоб швидко приймати рішення та визначати оптимальні стратегії дій.

Військові розвивають важливий навик регулювати свої емоції в стресових ситуаціях. Це включає в себе техніки такі як ідентифікація емоцій, прийняття їх

без суджень та швидке переключення уваги на дії, які допомагають управляти стресом та тривожністю.

Важливою психологічною підтримкою для військових може бути їхня команда або товариші по збройних силах. Взаємна підтримка та спільна підготовка можуть допомогти знизити рівень стресу та підвищити впевненість у своїх здібностях. Гумор може бути ефективним інструментом для розрядки напруги та підвищення моралі. Військові можуть використовувати гумор як спосіб розслаблення та зняття стресу, особливо під час важких ситуацій або віддачі команд.

Впровадження саморегуляційних практик у повсякденну військову діяльність може бути корисним для підвищення ефективності, зниження стресу та підвищення загального благополуччя військових. Зосередимо увагу на рекомендаціях щодо цього процесу:

- Провести навчання та інструктаж щодо важливості саморегуляції та її переваг для особистого та колективного благополуччя військових. Пояснити, як саморегуляційні практики можуть допомогти зменшити стрес, підвищити зосередженість та покращити загальну продуктивність.
- Провести тренінги зі впровадження технік саморегуляції, таких як дихальні вправи, візуалізація, методи релаксації та стратегії зосередженості. Надати військовим можливість практикувати ці техніки під керівництвом досвідчених інструкторів.
- Забезпечити доступ до ресурсів для саморегуляції, таких як аудіозаписи з релаксаційними вправами, додатки для медитації або рекомендаційні матеріали з практикою дихання.
- Надати можливість військовим отримати індивідуальну підтримку та консультації від психологів або консультантів з питань психологічної підготовки. Це може допомогти вирішувати особисті питання та виклики, пов'язані зі стресом та саморегуляцією.
- Підкреслити важливість відпочинку та відновлення для підтримки психічного та фізичного здоров'я. Заохочувати військових включати

саморегуляційні практики у свою щоденну рутину, в тому числі під час перерв у роботі та під час відпочинку.

- Провести оцінку впровадження саморегуляційних практик, щоб визначити їхню ефективність та вплив на психологічне благополуччя військових. Враховувати отримані результати при подальшому вдосконаленні програми.

Дані кроки допоможуть військовим ефективно впровадити саморегуляційні практики у свою повсякденну діяльність та підтримати їх у забезпеченні фізичного та психологічного здоров'я під час служби.

Отже, інтеграція саморегуляційних технік у військову практику є важливим етапом у підготовці та підтримці функціональної готовності військового персоналу. Для успішної інтеграції цих технік необхідно враховувати декілька аспектів: психологічне навчання, практичне застосування, індивідуальний підхід, підтримка та зворотний зв'язок.

2.3. Оцінка ефективності програм та методів

Оцінка ефективності програм та методів саморегуляції військовослужбовців є важливим етапом, щоб забезпечити їхню ефективність та вчасно виявити можливі обмеження або проблеми. Для цього можна використовувати різні методи та підходи, включаючи:

1. Оцінка психологічних показників. Спостереження та оцінка психологічних показників, таких як рівень стресу, тривожності, самопочуття та загальне психологічне благополуччя, може надати важливу інформацію про ефективність програм та методів.

2. Анкетування та опитування. Застосування стандартизованих анкет та опитувань дозволяє зібрати думки та враження учасників щодо програми. Це може включати їхні оцінки корисності, зручності та ефективності методів саморегуляції.

3. Моніторинг поведінкових змін. Спостереження за змінами у поведінці та реакціях військовослужбовців в реальних або симульованих стресових ситуаціях може служити індикатором ефективності програми.

4. Вимірювання фізіологічних показників. Використання приладів для вимірювання фізіологічних показників, таких як рівень тиску, пульсу, рівень гормонів стресу, може дати об'єктивні дані про реакцію організму на стрес та ефективність застосованих методів.

5. Аналіз результатів завдань та тестів. Проведення спеціальних завдань та тестів для оцінки конкретних аспектів саморегуляції та аналіз отриманих результатів може допомогти з'ясувати, наскільки успішно військовослужбовці можуть застосовувати навички саморегуляції в практичних умовах.

Тому, методи можуть бути використані окремо або в комбінації для отримання максимально об'єктивної оцінки ефективності програм та методів саморегуляції військовослужбовців.

Оцінка ефективності програми саморегуляції також передбачає спостереження за довгостроковими результатами. Це означає відстеження змін у психологічному стані та функціонуванні військовослужбовців протягом тривалого періоду після закінчення програми.

Зауважимо, що для отримання більш об'єктивної оцінки ефективності програми можна також провести порівняльне дослідження з контрольною групою, яка не отримувала тренувань з саморегуляції. Це дозволить визначити, наскільки програма вплинула на психологічний стан військовослужбовців порівняно зі стандартним підходом.

Важливо залучати кваліфікованих фахівців для проведення оцінки ефективності програми. Психологи, вчені з області військової психології та інші спеціалісти можуть допомогти збирати та аналізувати дані, а також зробити професійні висновки. Організувати можливість для зворотного зв'язку від учасників програми щодо їхнього досвіду та вражень від тренувань. Відгуки та рекомендації від військовослужбовців можуть надати цінну інформацію для подальшого вдосконалення програми.

Проведення систематичного аналізу результатів дозволяє виявити тенденції та закономірності в ефективності програми. Це включає постійне відстеження показників з різних аспектів саморегуляції та їх порівняння зі стартовими показниками. Забезпечення постійного навчання та підвищення кваліфікації психологів та інших фахівців, які відповідають за реалізацію програм саморегуляції, є важливим елементом вдосконалення оцінки ефективності.

Зауважимо, що важливо враховувати думки та перспективи різних зацікавлених стейкхолдерів, таких як командири військових підрозділів, керівництво та політики в області оборони, а також представників громадськості.

Проведення аналізу витрат дозволяє оцінити відношення між інвестиціями в програму саморегуляції та отриманою вигодою у вигляді покращення психологічного благополуччя та функціонування військових формувань.

Після впровадження нових програм та методів саморегуляції важливо здійснювати постійний моніторинг їхньої реалізації та впливу на психологічний стан військовослужбовців. Це дозволить вчасно виявляти проблеми та коригувати підходи.

Систематичний збір та аналіз статистичних даних про ефективність програм та методів саморегуляції дозволяє отримати кількісну оцінку їхнього впливу та порівняти результати з попередніми даними. Аналіз конкретних випадків успіху та невдач у застосуванні саморегуляційних методів може надати важливі висновки для подальшого вдосконалення програм.

Залучення експертів з різних галузей, включаючи психологів, педагогів та військових експертів, для оцінки програм та методів саморегуляції і внесення рекомендацій з їхнього вдосконалення. Обмін досвідом та поширення кращих практик між різними військовими формуваннями та міжнародними партнерами може сприяти загальному підвищенню якості програм.

Отже, дані підходи допоможуть створити систему ефективного моніторингу та оцінки програм та методів саморегуляції військовослужбовців і

забезпечити їхню постійну ефективність та вдосконалення. дозволять отримати повний обсяг інформації про ефективність програм та методів саморегуляції військовослужбовців і вчасно реагувати на потреби та виклики.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Методи збору даних про психоемоційний стан військовослужбовців

Методи збору даних про психоемоційний стан військовослужбовців допомагають отримати різноманітні додаткові дані про психоемоційний стан військовослужбовців, що сприяє більш повному розумінню цього аспекту їхнього життя та дозволяє ефективніше вживати заходи для підтримки їхнього психічного здоров'я.

Існує багато різних методів збору даних про психоемоційний стан військовослужбовців для оцінки їхнього психічного благополуччя та емоційного стану. У дослідженні нами використані наступні:

1. Анкетування. Використання стандартизованих анкет для оцінки рівня стресу, тривожності та депресії (шкала тривоги Спілбергера (STAI),) Ці анкети мають заповнюватися військовослужбовцями самостійно або за допомогою психолога.

2. Складання психологічних портретів. Проведення інтерв'ю або спостереження за військовослужбовцями з метою складання їхніх психологічних портретів та виявлення основних емоційних та психічних характеристик.

3. Арт-терапевтичні техніки для військовослужбовців є корисними, оскільки дозволяють їм виразити свої почуття та досвід через творчість.

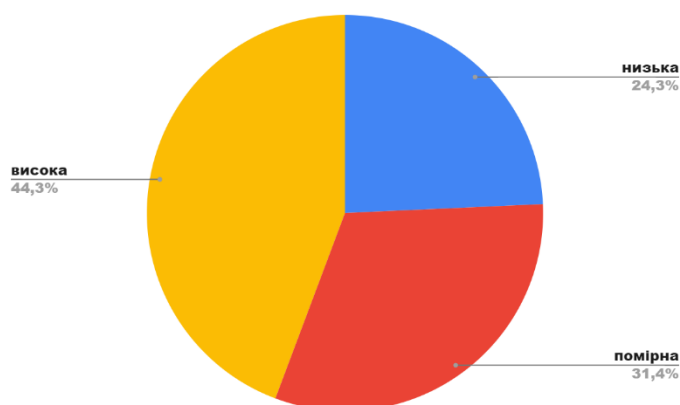
4. Самостійні журнали та щоденники. Військовослужбовці можуть вести особисті щоденники або журнали, в яких фіксують свої емоції, думки та досвід, що дозволяє зрозуміти їхній психічний стан.

У дослідженні взяли участь 70 військовослужбовців 5405 зенітного ракетного дивізіону військової частини А 4623.

Спочатку пройшли шкалу тривоги Спілбергера (STAI), яка є інформативним способом самооцінки рівня тривожності на час проходження. Вимірювання тривожності як властивості військовослужбовця має важливе значення, особливо у поведінці. У рамках цього тесту створені дві підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги в «тут і зараз». Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння.

При загальній інтерпретації показників використовували наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

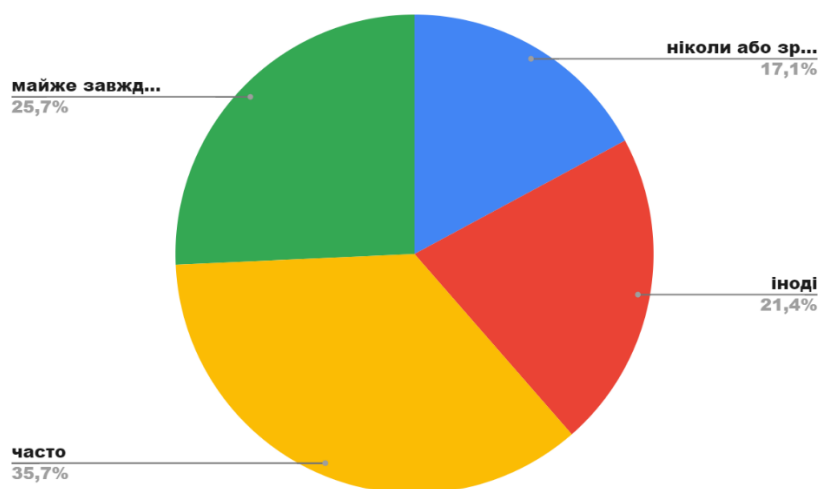


Згідно проведеного дослідження ознаки тривожності у військовослужбовців спостерігалися: висока – 44,3 %, помірна – 31,4 %, низька – 24,3 %

Пізніше визначили рівень депресії за шкалою Цунга. Ця шкала містить у собі 20 запитань, на які випробовуваний повинен відповісти не замислюючись і вибрати цифру, яка відповідає його стану останнім часом.

- 1 - ніколи або зрідка
- 2 - іноді
- 3 - часто
- 4 - майже завжди або постійно.

Пройшовши шкалу рівня депресії за шкалою Цунга, отримали наступні результати: ніколи або зрідка – 17,1 %, іноді – 21,4 %, часто – 35,7 %, майже завжди або постійно – 25,7 %.



Кожен з цих методів має свої переваги та недоліки, і використання їх у поєднанні може надати більш повну та об'єктивну картину психоемоційного стану військовослужбовців.

Спостереження за емоційним та поведінковим виявленням військовослужбовців у різних ситуаціях може допомогти зрозуміти їхні реакції на стресові події та стан психічного здоров'я. Аналіз змін в мові та емоційному тоні військовослужбовців у їхніх вираженнях у соціальних мережах та інтернет-форумах для виявлення сигналів про можливі проблеми з психічним здоров'ям.

Отже, використання спеціалізованих тестів та методів для оцінки функціонального стану, таких як когнітивні тести або тести на працездатність, вказують на ступінь впливу психоемоційного стану на робочу продуктивність. Проведення інтерв'ю та спостереження психологів, психіатрів та інших фахівців, які працюють з військовослужбовцями, для отримання експертної оцінки їхнього психоемоційного стану, щоб зрозуміти їхні потреби та виявити можливі проблеми, які потребують уваги та втручання.

3.2. Вплив психологічних технік на стресові реакції

Психологічні техніки можуть значно впливати на стресові реакції військовослужбовців, допомагаючи їм ефективніше керувати емоціями та адаптуватися до стресових ситуацій. Особливо ефективними є релаксація та дихальні вправи. Техніки релаксації та спеціальні дихальні вправи допомагають знижувати рівень стресу, заспокоюючи фізіологічну реакцію на стрес, таку як підвищений пульс або швидке дихання.

Когнітивно-поведінкова терапія, як підхід включає в себе вивчення та зміну шкідливих когнітивних шаблонів та поведінкових реакцій на стрес, що допомагає впоратися зі стресом більш ефективно. Розвиток позитивних мислених стратегій дозволяє військовослужбовцям переглядати стресові ситуації з іншого ракурсу та знаходити конструктивні рішення.

Вивчення та вдосконалення навичок саморегуляції допомагає військовослужбовцям ефективніше керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації. Важливість підтримки зі сторони колег та керівництва не може бути недооцінена. Психологічні техніки можуть включати в себе розробку навичок спілкування та розвитку соціальних мереж підтримки.

Використання психологічних технік допомагає військовослужбовцям зменшити вплив стресу на їхнє фізичне та психічне благополуччя, покращити їх здатність до адаптації та підвищити загальний рівень функціонування у військовому середовищі.

Зауважимо, що застосування комплексного підходу до психологічної підготовки, який включає у себе різноманітні методи та техніки, спрямовані на розвиток різних аспектів психічного стану та здатності до саморегуляції. Тренування вміння бути уважним та свідомим у відношенні до власних емоцій та думок, що дозволяє краще розуміти та контролювати власні реакції на стресові події.

Відзначимо наступні психологічні техніки:

- Техніки візуалізації. Використання ментальних образів та візуалізацій для

створення спокійного та релаксуючого внутрішнього середовища, що допомагає знизити рівень стресу та напруги.

- Тренінг відповідей на стрес. Навчання специфічним стратегіям та технікам реагування на стресові ситуації, що дозволяє військовослужбовцям більш ефективно впоратися зі стресом та залишатися дієвими у виконанні своїх обов'язків.
- Тренінг вмінь управління часом. Розвиток навичок планування та організації часу допомагає зменшити відчуття надмірного навантаження та стресу, що пов'язані з виконанням різних завдань та обов'язків.
- Підтримка та консультування. Надання індивідуальної та групової психологічної підтримки та консультування від кваліфікованих фахівців для військовослужбовців, які переживають стресові ситуації.

Відзначимо, що психологічні техніки спрямовані на зменшення стресу, покращення психічного здоров'я та збереження оптимального рівня функціонування військовослужбовців під час виконання їх службових обов'язків.

Систематичне навчання навичкам проблемного вирішення. Вивчення та тренування способів ефективного вирішення проблем допомагає військовослужбовцям знижувати рівень стресу, адаптуватися до нових ситуацій та знаходити оптимальні шляхи вирішення труднощів.

Організація сесій релаксації, медитації або йоги для зменшення психічного напруження та підвищення загального рівня комфорту. Вивчення та розуміння факторів, які викликають стрес, допомагає військовослужбовцям реагувати на них більш ефективно та раціонально. Застосування лікувальних можливостей музикотерапії можливе якемоційне активування та регулювання емоційного стану [4, с. 53].

Розвиток навичок ефективного спілкування, розв'язання конфліктів та підтримки інших людей, що сприяє покращенню соціальних відносин та зменшенню стресу в колективі. Інформування військовослужбовців про стрес та його вплив на здоров'я, а також надання їм засобів та стратегій управління

стресом.

Практика систематичного спостереження за власними емоціями та реакціями на стресові події, а також ведення рефлексивних записів, що сприяє більшому розумінню себе та своїх реакцій. Розвиток особистісних якостей та пошук сенсу життя через тренування самоусвідомлення та самореалізації, що сприяє зниженню стресу та підвищенню життєвої задоволеності.

Ефективними є техніки креативного вираження. Використання мистецтва, музики, танцю або інших форм вираження емоцій для зменшення стресу та покращення психічного стану. Вивчення та тренування внутрішніх ресурсів та механізмів внутрішньої міцності, що допомагає збільшити стійкість до стресових ситуацій та підвищити самопочуття.

Забезпечення психологічної підтримки та консультування для родин військовослужбовців, що допомагає знижувати рівень стресу та покращує взаємини у сім'ї. Навчання вмінню розпізнавати та ефективно регулювати власні емоції в різних ситуаціях, що сприяє зменшенню впливу стресу на психічне здоров'я.

Зауважимо, що проведення тренінгів, які відтворюють стресові та кризові ситуації, допомагає військовослужбовцям навчитися ефективно реагувати в умовах надзвичайних подій та зберігати спокій. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу та покращенню настрою шляхом виділення ендорфінів та покращення циркуляції крові.

Отже, важливо проводити психологічні тренінги на тему стресу. Організувати спеціальні тренінги для навчання стратегіям управління стресом та розвитку саморегуляції. Забезпечити групову підтримку та обмін досвідом, тобто сприяти організації групових сесій для обговорення стресових ситуацій та обміну корисними стратегіями саморегуляції між військовослужбовцями. Використовувати техніки самовпливу, такі як позитивне програмування, для формування позитивних переконань та емоційного стану.

3.3. Програма саморегуляції психоемоційного стану військовослужбовців

Програма саморегуляції психоемоційного стану військовослужбовців може включати різні компоненти та етапи, спрямовані на розвиток навичок управління стресом, підвищення психологічної стійкості та підтримку психічного здоров'я. Ось загальна структура такої програми:

1. Оцінка потреб. Початковий етап включає проведення анкетування та інтерв'ю для визначення потреб та проблем військовослужбовців у плані саморегуляції психоемоційного стану.

2. Психологічне навчання. Проведення лекцій, семінарів та тренінгів з основ саморегуляції, стрес-менеджменту, а також вивчення конкретних технік та стратегій.

3. Практичне навчання. Регулярні заняття, на яких військовослужбовці отримують можливість практикувати вивчені методи та техніки саморегуляції в реальних умовах.

4. Індивідуальні консультації. Надання індивідуальної психологічної підтримки та консультацій для військовослужбовців, які мають особливі потреби або проблеми.

5. Групова підтримка. Організація групових сесій для обміну досвідом, підтримки та взаємодопомоги між військовослужбовцями.

6. Супровід і моніторинг. Регулярний супровід та моніторинг ефективності програми, а також коригування стратегій на основі здобутих результатів та потреб учасників.

7. Оцінка результатів: Проведення післядіагностичного оцінювання для визначення досягнутих результатів та коригування подальших дій.

Зауважимо, що дана програма має на меті не лише навчання конкретних методів та технік саморегуляції, але й створення умов для практичного застосування набутих навичок у повсякденному житті військовослужбовців. Такий підхід допомагає створити оптимальні умови для підтримки психічного здоров'я та підвищення ефективності службової діяльності.

Програма саморегуляції психоемоційного стану військовослужбовців може бути структурованою системою заходів та психологічних технік, спрямованих на покращення їхнього психічного стану та ефективного управління стресом. Ось можливий огляд такої програми:

- Початок програми передбачає проведення діагностики психоемоційного стану військовослужбовців за допомогою анкетування, інтерв'ю та психологічних тестів.
- Введення військовослужбовців у концепцію саморегуляції та навчання базовим психологічним технікам, таким як дихальні вправи, релаксація та медитація.
- Тренування вміння розпізнавати та ефективно керувати власними емоціями у стресових ситуаціях. Це може включати в себе тренування відповідей на стрес, переоцінку думок та зниження рівня тривоги.
- Навчання військовослужбовців позитивному переосмисленню ситуацій та розвиток оптимістичного ставлення до життя.
- Проведення тренінгів з розвитку навичок спілкування, ефективного вирішення конфліктів та підтримки колег, що сприяє покращенню соціальної підтримки та адаптації.
- Створення системи для регулярного використання психологічних технік саморегуляції в повсякденному житті військовослужбовців.
- Надання психологічної підтримки та зворотного зв'язку військовослужбовцям під час впровадження програми та відстеження їхнього прогресу.

Стимулювання психологічної рефлексії, тобто впровадження методів регулярної психологічної рефлексії, таких як ведення щоденника чи регулярні сесії індивідуальних консультацій з психологом, що допомагають військовослужбовцям розуміти свої емоції та думки. Створення індивідуалізованих стратегій саморегуляції, які враховують особисті потреби та унікальні особливості військовослужбовців. Передбачення механізмів психологічної підтримки та консультування військовослужбовців у періоди

підвищеного стресу, кризових ситуацій або після стресових подій.

Отже, програма має на меті створення комплексного підходу до підтримки психологічного здоров'я та саморегуляції військовослужбовців на всіх етапах їхньої служби та після неї. Забезпечити військовослужбовцям набір ефективних інструментів та стратегій для ефективного управління своїм психоемоційним станом та підвищення їхнього загального благополуччя.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження психологічних технік саморегуляції психоемоційного стану військовослужбовців свідчать про важливість розробки та впровадження програм та методик, спрямованих на підвищення психічного благополуччя та підтримку емоційного здоров'я військовослужбовців. Нижче подано деякі основні висновки з цієї роботи:

Дослідження підтверджує, що застосування психологічних технік саморегуляції, таких як дихальні вправи, медитація та релаксація, сприяє зниженню рівня стресу та покращенню психічного здоров'я військовослужбовців. Розроблені програми та методики повинні бути адаптовані до специфічних умов та вимог військової служби, зокрема до стресових ситуацій на полі бою, тривалих періодів відокремленості та високих вимог до фізичної та психічної витривалості.

Важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби військовослужбовців при розробці та впровадженні програм саморегуляції, оскільки ефективність таких програм може залежати від персональних факторів.

Забезпечення постійної підтримки та навчання військовослужбовців у використанні психологічних технік саморегуляції, а також створення умов для практичного застосування цих технік у повсякденному житті та службі.

Незважаючи на досягнуті результати, існує потреба у подальших дослідженнях для вивчення ефективності різних психологічних методик та їхнього впливу на психоемоційний стан військовослужбовців у різних умовах служби.

Загальний висновок полягає у тому, що розробка та впровадження програм та методик саморегуляції психоемоційного стану військовослужбовців є важливим кроком у забезпеченні психічного благополуччя та підтримки емоційного здоров'я у цієї важливої категорії людей.

Врахування передового досвіду з інших країн щодо розробки та

впровадження програм саморегуляції для військовослужбовців може допомогти у збагаченні та оптимізації власних програм.

Необхідно продовжувати розвивати програми та методики саморегуляції на основі нових наукових досліджень та звітів з практики, а також проводити подальші дослідження щодо їхньої ефективності та впливу на психоемоційний стан військовослужбовців.

Співпраця з військовими командуваннями, психологами, психіатрами, активними військовослужбовцями та іншими зацікавленими сторонами може допомогти у забезпеченні успішної реалізації програм та методик саморегуляції.

Ефективність програм та методик саморегуляції залежить від комплексного підходу, який враховує як фізичні, так і психологічні аспекти підтримки психічного здоров'я військовослужбовців.

Поєднання програм саморегуляції з програмами психологічної реабілітації для тих військовослужбовців, які вже стикалися з психологічними травмами або стресовими ситуаціями. Запровадження заохочень для активної участі в програмах саморегуляції, наприклад, через надання переваг чи винагород для тих, хто систематично використовує психологічні техніки.

Загалом, впровадження програм та методик саморегуляції психоемоційного стану військовослужбовців є важливим етапом у підтримці психічного здоров'я та підвищенні ефективності служби. Систематичне застосування цих методів може сприяти зменшенню ризику розвитку психологічних проблем та підвищенню загального благополуччя військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блінов О. А. Опитувальник скринінгу посттравматичного стрессового розладу (ОС ПТСР). *Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. – No 1 (11). – Вип. 11. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. – С. 26-37.*
2. Васютинський В. О. Стратегії колективної адаптації українців в умовах актуального самовизначення. *Український психологічний журнал. 2018. – № 2 (8). – С. 7–16.*
3. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: *матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»* Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2018. - 185 с.
4. Войтків К.С. Застосування методу музикотерапії з військовослужбовцями. С. 52 – 54. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»* Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2019. 239 с.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелек. пер. з англ. С.- Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
6. Дубровинський Г.Р. Особливості емоційного інтелекту в системі взаємовідносин військовослужбовців. С. 72 – 76. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»* Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2019. 239 с.
7. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах

- бойових дій : метод. посіб. О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. – Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 128 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/731412/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_.pdf
8. Клочков В.В. Поняття та структура психологічної стійкості військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Вісник Національного університету оборони України* № 4 (68) /2022
 9. Коробка Л.М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної та колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології НАПН України*. 2018. № 41 (44) – С. 46-56.
 10. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
 11. Культура відносин у військовому колективі. Порадник командирів : метод. посіб. за заг. ред. Н. А. Агаєва. Київ : Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Р.О., 2021. 121 с.
 12. Левицька, Л. В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2023 (4), 5-8. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.1>
 13. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ : Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. 2020. 62 с.
 14. Неурова А. Б., Романишин А. М. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навчально- методичний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 336 с.
 15. Опальчук Б.В., Овод В.Д. Особливості психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання бойових завдань. 168-171 С.

- Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»* Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2019. 239 с.
16. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
17. Поканевич О. Формування психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх пожежних-рятувальників: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2019. 279 с.
18. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами: Навчально-методичний посібник / Т.Л. Грицевич, О.С. Капінус, Т.М. Мацевко. Львів: Національна академія сухопутних військ, 2018. 242 с.
19. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
20. Улько Н. М. Втрати як наслідок емоційної травматизації особистості. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства. Матеріали III науково-практичної конференції з міжнародною участю.* Київ. 2018. С.151-154.
21. Ушакова І.М. Прояви гострих стресових реакцій та посттравматичних розладів у працівників ДСНС, які виконували свої професійні обов'язки на сході України. *Посттравматичний стресовий розлад: дорослі діти та родини в ситуації війни.* – Том II – Варшава-Київ: ПАН-Гнозис, 2018. С. 520-533.
22. Чабан О. С. Симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії серед учасників бойових дій в зоні антитерористичної операції. *Укр. вісн. психоневрології.* – 2017. Вип. 2. С. 80–84.
23. *Building Psychological Resilience in Military Personnel: theory and practice* edited by Robert R. Sinclair and Thomas W. Britt. Washington, 2013.

24. Comprehensive Soldier and Family Fitness. / Army Regulation 350- 53. Headquarters, Department of the Army. Washington, DC 2014.
25. Cornum Rh. et al. Comprehensive Soldier Fitness / Cornum Rh. et al. American Psychologist. – 2011. – Vol. 66. – No. 1. – P. 4–9.
26. Danyliuk, I.V. & Shykovets, S.O. (2018). An attitude to nature: the dichotomy “human – nature” or the measure of human domination over nature as a cultural indicator. American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research, 1(8), 10-17.
27. Danyliuk, I.V., Shykovets, S.O. & Mambetova, A.A. (2017). Psychological peculiarities of mentality of the representatives of the regional communities in Ukraine as a key point for understanding of social crisis in Ukraine. International Journal of Education & Development, 2(1), 8-12.
28. Hammermeister J. et al. Military applications of performance psychology methods and techniques: an overview of practice and research from the U.S. Army / Hammermeister J. J. of Performance Psychology. 2011. Iss. 3.
29. Stainton A., Chisholm K., Kaiser N. et al. Resilience as a multimodal dynamic process. Early Interv Psychiatry. 2018; 13(4):725-32.
30. Tedeschi R. Can We Facilitate Posttraumatic Growth in Combat Veterans? / American Psychologist – 2011. – 66(1). – pp.19-24.