

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ
УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
Кафедра психології, педагогіки та філології

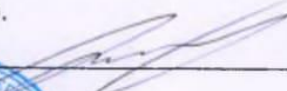
ОЛЕГ ПОСТАВНИЙ
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА
АДАПТИВНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО
ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

спеціальність 053 Психологія

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття освітньої кваліфікації магістр з кризової психології

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

 Олег Поставний

 Науковий керівник: Приходько Дмитро Петрович, доцент, кандидат психологічних наук, доцент

Дата захисту 16.12.2025

Національна шкала Вірнічно

Кількість балів 90 оцінка ECTS A

Харків – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ	7
1.1. Стресостійкість у контексті екстремальної діяльності.....	7
1.2. Психологічна адаптивність при підготовці до виконання бойових завдань: сутність, компоненти та механізми	13
1.3. Психологічна підготовка цивільних громадян при підготовці до виконання бойових завдань: принципи, методи та корекційні технології	17
Висновки до 1 розділу	20
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ	22
2.1. Вибірка, організація та методи дослідження	22
2.2. Результати експериментального дослідження	28
Висновки до 2 розділу.....	45
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА З ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ	47
3.1. Зміст корекційної програми «Формування стресостійкості та адаптивності цивільних громадян при підготовці до виконання бойових завдань».....	47

3.2. Особливості проведення корекційної програми у межах корекційного впливу	51
Висновки до 3 розділу.....	58
 ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	64
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Сучасні виклики, пов'язані з воєнними діями в Україні, зумовили необхідність залучення значної кількості цивільних осіб до виконання бойових завдань. Для осіб, які раніше не мали досвіду військової служби, така діяльність супроводжується високим рівнем психоемоційного навантаження, підвищеною тривожністю, невизначеністю та потребою у швидкій адаптації до екстремальних умов. У цих обставинах особливого значення набуває розвиток стресостійкості та психологічної адаптивності – комплексних психологічних якостей, що забезпечують ефективну регуляцію емоційного стану, когнітивну гнучкість та конструктивні поведінкові реакції в умовах бойового стресу.

Вітчизняні дослідження з психології війни та екстремальної діяльності, зокрема роботи Людмили Миколаївни Карамушки, Олега Созонтовича Чабана та інших, підкреслюють важливість формування саме цих якостей для цивільних, що проходять військову підготовку або безпосередньо залучаються до виконання бойових завдань. Разом із тим, аналіз наукової літератури свідчить про недостатність ефективних психокорекційних програм, спеціально спрямованих на розвиток стресостійкості та адаптивності цивільних осіб у воєнних умовах. Існуючі методики переважно орієнтовані на професійних військовослужбовців і не враховують особливостей психоемоційного стану та адаптаційних потреб цивільних, що долучаються до бойової діяльності вперше.

Тому розробка та експериментальна перевірка ефективності корекційної програми, що покращує психологічну стійкість та адаптивність цивільних, є актуальним і практично важливим завданням сучасної української психології. Вона сприятиме підвищенню бойової готовності, збереженню психічного здоров'я та оптимізації соціально-психологічної адаптації цієї категорії осіб.

Об'єкт дослідження – стресостійкість та адаптивність особистості в екстремальних умовах діяльності.

Предмет дослідження – особливості формування стресостійкості та адаптивності цивільних осіб у процесі підготовки при виконанні бойових завдань шляхом впровадження корекційної програми.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що впровадження спеціально розробленої корекційної програми сприятиме підвищенню рівня стресостійкості та адаптивності цивільних осіб у процесі підготовки при виконанні бойових завдань.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність корекційної програми з формування стресостійкості та адаптивності цивільних осіб у процесі підготовки до виконання бойових завдань.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз основ формування стресостійкості та адаптивності цивільних у процесі підготовки при виконанні бойових завдань.
2. Вивчити початковий рівень стресостійкості та адаптивності цивільних громадян у процесі підготовки до виконання бойових дій до проведення корекційної програми.
3. Розробити корекційну програму, спрямовану на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій цивільних громадян.
4. Провести експериментальне дослідження особливостей стресостійкості та адаптивності цивільних осіб після проходження корекційної програми та порівняти отримані результати для оцінки ефективності програми.

Методи дослідження:

Теоретичний аналіз наукової літератури – для вивчення сучасного стану проблеми формування стресостійкості та адаптивності цивільних осіб у підготовці при виконанні бойових завдань.

Психодіагностичні методи:

1. Опитувальник «Адаптивність 165» (Ігор Миколайович Приходько, Олександр Володимирович Семененко, Анатолій Сергійович Лотцін, 2016 р.), що дозволяє оцінити адаптаційні можливості осіб, що раніше не проходили службу в Збройних Силах України;

2. «Діагностика ступеня готовності до ризику» Ганса Шуберта (1964 р.), спрямована на оцінку готовності людини до ризикованої поведінки в умовах фізичної небезпеки;

3. «Бостонський тест на стресостійкість» («Stress Audit: A Self-Report Instrument for Assessing Situational Stress and Symptom Reporting» Лайл Х'юго Міллер, Брюс Лоуренс Мехлер та Альма Делл Сміт, 1988 р.) для визначення загального рівня стресостійкості особистості.

Математична обробка результатів: t-критерію Стюдента для визначення достовірних відмінностей між групами (контрольна та експериментальна).

У дослідженні взяли участь 90 цивільних осіб, що проходили підготовку у 151 навчальному центрі Сухопутних військ Збройних Сил України з метою набуття необхідних знань та навичок для виконання бойових завдань. Вибірку дослідження було поділено на експериментальну та контрольну групи, що дало можливість здійснити порівняльний аналіз результатів учасників, які проходили корекційну програму, та осіб, які не брали у ній участі, з метою оцінки її ефективності. Вік випробуваних від 25 до 45 років.

Наукова новизна – уточнено психологічні механізми формування стресостійкості та адаптивності цивільних осіб при підготовці до виконання бойових завдань, розроблено корекційну програму та експериментально визначена її ефективність щодо залучення її до програми базової загальновійськової підготовки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

1.1. Стресостійкість в контексті екстремальної діяльності

Стресостійкість у сучасних умовах екстремальної діяльності є однією з ключових психологічних компетенцій, що визначає ефективність функціонування людини у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження. З огляду на те що професії, пов'язані з ризиком та швидким ухваленням рішень, стають все більш поширеними, вивчення механізмів стресостійкості набуває особливої актуальності.

Значний внесок у розуміння стресу як феномену внесли класики – Ганс Сельє, який вперше описав загальний адаптаційний синдром як послідовність фізіологічних реакцій на стресори, Річард Лазарус та Сьюзан Фолкман, що розглянули стрес у контексті оцінки людиною стресових ситуацій та копінг-стратегій. Пізніші дослідники, зокрема Керол Коннор та Джон Девідсон, розширили поняття, підкреслюючи роль особистісних рис та здатності до адаптації у формуванні стресостійкості [16].

Стресостійкість – це інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати, зберігаючи емоційну стабільність, когнітивну ясність та адекватну поведінку у складних, екстремальних або кризових умовах підвищеної психоемоційної напруги. Вона передбачає не просто витримку стресу, а активне пристосування та продуктивне реагування на стресори, що виникають у професійній діяльності, зокрема в умовах бойових дій [14].

Вивчення стресостійкості охоплює різні наукові дисципліни – від психофізіології до соціальної психології. Це пов'язано з тим, що стресостійкість – багатогранне явище, яке включає як фізіологічні реакції організму, так і психологічні процеси, а також соціальні взаємодії. Розглянемо

основні наукові підходи, які допомагають глибше зрозуміти природу стресостійкості та механізми її формування.

Психофізіологічний підхід базується на розгляді стресу як реакції організму на зовнішні чи внутрішні стресори, що викликають послідовність фізіологічних змін. Цей підхід вперше систематично описав канадський ендокринолог Г. Сельє у 1936 році, запропонувавши концепцію загального адаптаційного синдрому. За Г. Сельє, реакція організму на стрес проходить три етапи [7]:

1. *активація* (тривога) – організм мобілізує ресурси, активується симпатична нервова система, викидаються гормони стресу (адреналін, кортизол), що забезпечує підвищену готовність до дії.
2. *опір* – організм намагається адаптуватися до стресора, підтримуючи підвищений рівень функціонування.
3. *виснаження* – якщо стрес триває занадто довго або інтенсивно, ресурси організму вичерпуються, що може призвести до зниження імунітету, хронічних захворювань та психічних розладів.

Ця модель стала основою для подальших досліджень у галузі стресу та стресостійкості.

Дослідження Р. Лазаруса та С. Фолкман розширили цю фізіологічну концепцію, підкреслюючи важливість когнітивної оцінки стресової ситуації. Вони визначили стрес як результат взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем, де саме оцінка події як загрозової активує емоційні та когнітивні процеси, які запускають механізми копінгу. Важливо, що у цьому контексті стресостійкість розглядається не лише як фізіологічна витривалість, але і як здатність організму та психіки швидко відновлюватись після стресової реакції. Наприклад, в експерименті зі стресом у військових було показано, що особи з високою стресостійкістю мають швидше відновлення рівня кортизолу після стресового навантаження [26].

Наукові дослідження також вказують, що функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи та автономної нервової системи лежить в

основі стресової реакції. Стресостійкість пов'язана з гнучкістю цих систем, що дозволяє швидко активувати та ефективно гасити реакцію стресу [1].

Особистісно-психологічний підхід зосереджується на внутрішніх характеристиках особистості, які визначають здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій. Ключові дослідники у цій галузі К. Коннор, Д. Девідсон та Стівен Мадді, які акцентують увагу на тому, що стресостійкість не є просто реакцією на стрес, а є комплексною інтеграцією особистісних рис, мотивації та поведінкових стратегій [18, 27].

Основні компоненти цього підходу:

Особистісні риси: впевненість у собі, оптимізм, емоційна гнучкість, стресова толерантність, внутрішній локус контролю. Ці якості підвищують здатність зберігати спокій та адекватну реакцію в кризових ситуаціях.

Копінг-стратегії: психологічні механізми подолання стресу, що поділяються на активні (планування, пошук підтримки, вирішення проблем) та пасивні (уникнення, відволікання). Ефективні копінг-стратегії допомагають знизити негативний вплив стресорів.

Мотивація та сенс: за С. Мадді, ключовим чинником стресостійкості є здатність знаходити сенс навіть у складних ситуаціях, що формує так звану концепцію «життєвої жорсткості» (hardiness). Вона включає три складові:

1. *відданість* справі,
2. *відчуття* контролю,
3. *сприйняття труднощів* як виклику.

Дослідження С. Мадді показали, що військові та рятувальники з високою життєвою жорсткістю менш схильні до посттравматичних стресових розладів [27].

Цей підхід підкреслює, що розвиток стресостійкості можливий через свідоме вдосконалення особистісних рис та навичок адаптації.

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на ролі соціального середовища та міжособистісних стосунків у формуванні та підтримці

стресостійкості. Особливо це актуально для екстремальних умов, де ефективність індивіда часто залежить від взаємодії з командою чи групою [19].

Основні аспекти соціально-психологічного підходу включають:

Соціальна підтримка: наявність надійного кола підтримки (колег, друзів, керівників) знижує суб'єктивне відчуття стресу та допомагає швидше відновлюватися після складних ситуацій. Психологічна підтримка створює відчуття безпеки та приналежності.

Командна згуртованість: ефективна взаємодія в команді, спільні цінності, довіра та відкритість сприяють колективному подоланню кризових подій. Злагоджена команда здатна швидше адаптуватися до змін та підтримувати мотивацію учасників.

Комунікація: чіткий та конструктивний обмін інформацією, особливо в стресових ситуаціях, знижує непорозуміння та допомагає приймати оперативні рішення.

Дослідження військових підрозділів засвідчують, що солдати, які відчувають потужну соціальну підтримку з боку товаришів по службі, демонструють значно нижчий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Такий висновок робить Дженніфер Кінг, підкреслюючи вирішальне значення взаємної довіри й згуртованості колективу у збереженні психічного здоров'я військовослужбовців [25].

Дослідження, проведені у сфері діяльності надзвичайних служб, показують, що рівень згуртованості команди має пряму позитивну кореляцію з показниками продуктивності та стресостійкості персоналу. Саймон Бартон наголошує, що ефективна командна взаємодія стає ключовим чинником підтримання психологічної стабільності в умовах високого професійного навантаження [12].

Цей підхід підтверджує, що стресостійкість є не лише індивідуальною психологічною характеристикою, а й колективним ресурсом, який виникає та зміцнюється у процесі спільної діяльності. Вона формується завдяки взаємній підтримці, довірі, ефективній комунікації та спільним цінностям, що панують

у команді. Саме соціальна взаємодія створює середовище, у якому окремі учасники здатні не лише краще долати стрес, а й підсилювати психологічну стійкість один одного, забезпечуючи загальну адаптивність колективу до складних і кризових ситуацій.

Стресостійкість – це цілісна властивість особистості, яка поєднує три взаємопов'язані складові: когнітивну, емоційну та поведінкову. Разом вони дають людині змогу зберігати внутрішню рівновагу, приймати зважені рішення й діяти ефективно навіть у ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження.

Когнітивний компонент передбачає здатність адекватно оцінювати стресову ситуацію, розпізнавати стресори та швидко адаптувати мислення відповідно до нових умов. До ключових особливостей когнітивного компоненту належать уникнення катастрофізації, що означає недопущення перебільшення загрози, та фокусування на практичних рішеннях. Здатність ефективно адаптувати мислення дозволяє особистості оперативно перебудовувати стратегії дій та не блокуватися на негативних емоціях. Наприклад, у бойових чи кризових ситуаціях особистість, яка володіє високим рівнем когнітивної стресостійкості, може швидко проаналізувати ситуацію, відкинути паніку та прийняти обґрунтоване рішення (Альберт Бандура) [11].

Емоційний компонент стресостійкості полягає у збереженні емоційної рівноваги, контролі над тривогою, страхом та гнівом, а також у підтримці позитивного настрою навіть у складних та кризових обставинах. Цей компонент включає вміння усвідомлювати та регулювати власні емоції, що є важливим для підтримки психологічної стабільності. Дослідження показують, що здатність до емоційної саморегуляції знижує ризик розвитку дистресу та сприяє більш ефективному реагуванню на виклики (Джеймс Гросс, Р. Лазарус та С. Фолкман). Практичним проявом цього компоненту є вміння застосовувати релаксаційні техніки чи методи дихальної регуляції, що допомагає зменшити рівень внутрішньої напруги [22].

Поведінковий компонент характеризує типові реакції та дії особистості в стресових умовах. До його основних складових належать адекватність поведінки, ефективне застосування копінг-стратегій, готовність до активних та конструктивних дій, а також здатність до співпраці та підтримки командної взаємодії. Цей компонент відіграє ключову роль у практичній реалізації стресостійкості, адже навіть за наявності когнітивних та емоційних ресурсів, без відповідної поведінкової активності ефективне функціонування неможливе. Наприклад, у кризових ситуаціях здатність зберігати спокій, координувати дії з командою та вчасно реагувати на зміни обставин є критично важливими для успіху операції (Чарльз Карвер, Майкл Шайєр та Джеймс Вайнтрауб) [13].

Таким чином, стресостійкість слід розглядати як комплексну психофізіологічну систему, що поєднує мислення, емоції та поведінкові реакції, які забезпечують адаптацію й ефективне функціонування особистості в екстремальних умовах. Вона виступає не лише механізмом внутрішньої стабілізації, а й динамічним процесом, спрямованим на підтримання оптимального рівня діяльності за наявності зовнішніх чи внутрішніх стресорів.

Стресостійкість формується на перетині біологічних, психологічних та соціальних чинників, що взаємодіють між собою, створюючи своєрідну «систему захисту» особистості від деструктивного впливу стресу. Її розвиток є результатом не лише індивідуальних зусиль, а й соціального контексту (взаємної підтримки, згуртованості та позитивного мікроклімату в колективі).

Таким чином, стресостійкість є вродженою та незмінною рисою, а динамічний ресурс можна свідомо формувати та розвивати. Вона зміцнюється завдяки самопізнанню, емоційній саморегуляції, ефективному використанню копінг-стратегій та підтримці соціальних зв'язків. Саме ці чинники перетворюють стресостійкість на фундамент психологічної надійності, професійної витривалості та особистісного благополуччя людини в екстремальних умовах.

1.2. Психологічна адаптивність при підготовці до виконання бойових завдань: сутність, компоненти та механізми

Адаптивність є однією з найважливіших психологічних характеристик, що визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стрімких змін та підвищених вимог. У військовій сфері, де ситуації часто є нестабільними, високостресовими та непередбачуваними, адаптивність набуває особливого значення як чинник успішного виконання бойових завдань (Р. Лазарус, С. Фолкман) [26].

В науковій літературі адаптивність розглядається як здатність особистості швидко змінювати свої психологічні процеси та поведінку відповідно до нових, часто екстремальних обставин. Це комплексний процес, включає когнітивні, емоційні та поведінкові зміни з метою оптимізації взаємодії з навколишнім середовищем (А. Бандура). Зокрема, у військовому контексті психологічна адаптивність означає здатність [11]:

1. адекватно оцінювати обстановку та ризики,
2. ефективно регулювати емоційний стан,
3. швидко коригувати дії у відповідь на непередбачувані зміни,
4. підтримувати продуктивну взаємодію з іншими членами підрозділу.

Когнітивний компонент – це складова стресостійкості та адаптивності, що відповідає за аналіз ситуації, оцінку ризиків, прийняття рішень та швидку адаптацію мислення до змінних умов. Він дозволяє особистості раціонально реагувати на стресові та непередбачувані обставини, не піддаючись паніці, і ефективно використовувати наявні ресурси для досягнення мети.

Дослідження А. Бандури щодо самоефективності (self-efficacy) підтверджують, що віра у власні здібності є ключовим чинником адаптивної поведінки в умовах стресу та невизначеності. На думку вченого, саме впевненість у здатності впоратися з викликами визначає, як людина сприймає труднощі – як загрозу чи як можливість для зростання [11, 33].

У контексті військової діяльності це означає, що військовослужбовці з високим рівнем самоефективності швидше приймають рішення, демонструють більшу гнучкість у поведінці, ефективніше використовують наявні ресурси й здатні підтримувати емоційну стабільність навіть у критичних ситуаціях. Вони схильні брати на себе відповідальність, активно шукати шляхи вирішення проблем та зберігати впевненість навіть за умов невизначеності.

Дослідження, проведене Джейкобом Фішером та Джастіном Кіном, підтверджує, що високий рівень когнітивної гнучкості сприяє ефективному виконанню багатозадачних операцій у військовому середовищі. Зокрема, у статті «Attention, Working Memory, and Media Multitasking» (Дж. Фішер та Дж. Кін, 2020 р.) зазначає, що здатність до ефективного перемикання між завданнями та адаптацією до нових умов є критично важливою для військових, які часто стикаються з непередбачуваними ситуаціями та необхідністю швидкого реагування [20].

Таким чином, самоефективність виступає психологічним механізмом, який опосередковує процес адаптації: чим вища віра у власні можливості, тим більша здатність особистості до саморегуляції, стійкості та конструктивної поведінки в екстремальних ситуаціях.

Емоційний компонент – це здатність особистості регулювати тривогу, страх, гнів та підтримувати позитивний і зосереджений на цілі настрій у кризових умовах (за Дж. Гроссом). Важливими складовими є [22]:

толерантність до невизначеності та амбівалентності (Джордж Джонсон);
здатність мобілізувати внутрішні ресурси для подолання страху та стресу;

використання адаптивних копінг-стратегій, таких як переоцінка ситуації, прийняття обставин та позитивне мислення (Р. Лазарус та С. Фолкман).

Дослідження, проведене в межах систематичного огляду «Emotion Regulation and Coping in Active Military Personnel: A Systematic Review» (Ребекка Кіркхем, Чанг Лю, Тереза Вулундарі, Євген Ейдман, Мурад Юджел,

Джошуа Уайлі, Люсі Альбертелла, 2025 р.), підкреслює важливість емоційної регуляції в умовах військової служби. Автори роботи відзначають, що ефективне керування емоціями дозволяє знизити рівень дистресу та покращити бойову готовність військовослужбовців. Зокрема, військові, які володіють навичками самоконтролю емоцій, демонструють вищу стійкість до стресових впливів, швидше відновлюються після стресових ситуацій та здатні ефективніше виконувати складні завдання в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Ці результати підтверджують, що емоційна регуляція є ключовим психологічним механізмом адаптації, що сприяє не лише збереженню психологічного благополуччя, а й підтримці функціональної ефективності особистості в екстремальних умовах. Водночас науковці наголошують на необхідності подальших досліджень для більш детального вивчення взаємозв'язку між емоційною регуляцією та бойовою ефективністю.

Поведінковий компонент передбачає здатність обирати та реалізовувати ефективні стратегії дій, адекватні конкретній ситуації. До його основних складових належать [30]:

- активні дії, спрямовані на розв'язання проблем та подолання труднощів;
- конструктивна взаємодія з командою, що забезпечує ефективну координацію та підтримку в колективі;
- гнучкість у зміні тактики відповідно до обставин, що передбачає швидке коригування дій залежно від нових умов та непередбачуваних ситуацій.

Дослідження Джеймса Форда «Military Leaders' Adaptability in Unexpected Situations» (2017 р.) демонструє, що військовослужбовці, здатні швидко адаптувати тактичні рішення та ефективно взаємодіяти в команді, досягають вищих результатів під час виконання завдань у складних умовах. Автор підкреслює, що поведінкова гнучкість, яка включає швидке оцінювання ситуації, оперативну зміну стратегії дій та координацію з іншими членами

підрозділу, є ключовим чинником успішної адаптації. Психологічно така гнучкість дозволяє військовим зберігати контроль над стресовими реакціями, ефективно використовувати наявні ресурси та підтримувати оптимальний рівень бойової готовності [21, 28].

Таким чином, поведінкова гнучкість виступає важливим механізмом адаптації, який забезпечує як індивідуальну, так і колективну ефективність у виконанні складних бойових завдань.

Цивільні особи, що проходять військову підготовку, зустрічаються зі специфічними психологічними та фізіологічними викликами, що відзначаються у дослідженнях українських військових психологів [8]:

- різке звуження зони комфорту, пов'язане із переходом від звичного способу життя до суворих умов військової дисципліни та навантажень;
- висока невизначеність, що пов'язана з недостатністю досвіду та новизною завдань;
- необхідність швидкої соціальної інтеграції у військові підрозділи, що вимагає формування нових соціальних зв'язків, довіри та командної згуртованості.

Ці фактори ускладнюють процес адаптації та вимагають цілеспрямованої психологічної підтримки.

В наукових дослідженнях все частіше підкреслюється, що адаптивність та стресостійкість – це взаємопов'язані й взаємозалежні явища. З одного боку, адаптивність сприяє зменшенню інтенсивності стресових реакцій, завдяки гнучкості мислення та ефективній емоційній регуляції (К. Коннор та Д. Девідсон) [15]. З іншого – високий рівень стресостійкості підтримує здатність особистості швидко та ефективно адаптуватися, зберігаючи психологічну стабільність навіть за тривалого впливу стресорів (С. Мадді) [27].

Практичні дослідження серед військових (І. Приходька, О. Семененка, А. Лотціна) підтверджують, що особи з високою психологічною адаптивністю мають [5]: менший ризик розвитку посттравматичних стресових розладів;

кращі показники відновлення після бойових операцій; вищий рівень ефективності виконання складних завдань.

Ці дані вказують на важливість розвитку адаптивності як частини підготовки військовослужбовців, що має включати тренування когнітивної гнучкості, емоційної регуляції та формування конструктивних поведінкових стратегій.

Отже, психологічна адаптивність – це складний багатовимірний процес, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах бойових завдань. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які взаємодіють для підтримки стабільності та продуктивності у стресових умовах. Розуміння сутності та механізмів адаптивності є необхідним для створення ефективних психологічних корекційних заходів та програм підтримки військових, особливо для цивільних, що проходять підготовку в екстремальних умовах.

1.3. Психологічна підготовка цивільних громадян при підготовці до виконання бойових завдань: принципи, методи та корекційні технології

Психологічна підготовка цивільних осіб при виконанні бойових завдань набуває особливої актуальності в умовах сучасних збройних конфліктів, де велика кількість добровольців та цивільних залучаються до виконання завдань в зоні бойових дій. Ефективна психологічна підготовка спрямована на формування стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції, а також підвищення здатності діяти у складних, екстремальних ситуаціях, що виникають під час бойових операцій [2].

Головною метою психологічної підготовки цивільних є створення умов для формування у них здатності зберігати ефективність дій в умовах стресу, високої невизначеності та небезпеки, а також розвиток адаптивних психоемоційних механізмів, які сприяють швидкому відновленню після стресових впливів. Як підкреслюють американські дослідники Сюзанна

Саутвік та Денніс Чарні, психологічна підготовка у сфері військової діяльності має на меті формування психологічної гнучкості та стійкості, що забезпечує успішну адаптацію в бойових умовах [35].

Принципи психологічної підготовки:

Наближення тренувальних умов до реальних. Підготовка повинна максимально відтворювати реальні бойові умови з урахуванням впливу шуму, обмеженого часу на прийняття рішень, фізичних навантажень та непередбачуваних подій (Чарльз Морган). Це дозволяє формувати адекватні реакції та навички, які можна оперативно застосувати в реальній ситуації [17].

Поетапне збільшення складності завдань. Когнітивне та емоційне навантаження нарощується поступово, від простих завдань до складних симуляцій, що допомагає уникнути перевантаження та знижує ризик розвитку дистресу (Дональд Мейченбаум) [31].

Розвиток групової згуртованості. Військова діяльність часто відбувається в умовах командної взаємодії, тому розвиток довіри, комунікації та підтримки серед учасників тренінгів є невід'ємною складовою психологічної підготовки (Ч. Морган) [9].

Формування навичок саморегуляції. Ця складова включає навчання методам управління стресом, технікам релаксації, контролю дихання, когнітивної реструктуризації для підтримки емоційної стабільності у складних ситуаціях (Джон Кабат-Зінн) [23, 24].

Можливі методи та корекційні технології:

Моделювання стресових ситуацій. Застосування імітаційних вправ, віртуальної реальності, а також вправ з обмеженнями часу та інформації для розвитку навичок швидкого ухвалення рішень у стресових умовах.

Навчання технік швидкої релаксації. Практичні заняття з дихальної гімнастики (наприклад, техніка «4-7-8»), прогресивної м'язової релаксації Едмунда Джейкобсона та Майндфулнес (психологічна практика усвідомленої присутності, яка передбачає повну увагу до того, що відбувається тут і зараз,

без оцінювання та критики) допомагають знижувати рівень тривоги та підтримувати психологічну рівновагу [4].

Розвиток командної взаємодії. Використання вправ на формування довіри, рольових ігор, командних завдань для підвищення координації та комунікації в групах (Едвард Салас) [32].

Психологічне консультування та супровід. Включення індивідуальної та групової психологічної підтримки для опрацювання травматичного досвіду та розвитку позитивних копінг-стратегій [29].

У США та Ізраїлі широко застосовуються програми психологічної стресостійкості (Resilience Training), які поєднують фізичну, психологічну та соціальну підготовку військових. Програми часто включають інтегровані тренінги з розвитку емоційної регуляції, самомотивації, а також навички ефективної взаємодії в команді (С. Саутвік, Нора Адлер та ін.) [10, 34].

В Україні, особливо в контексті війни на сході, створено ряд корекційних програм для добровольців, цивільних осіб та резервістів, що включають психологічну підготовку до бойових завдань. У рамках програм Збройних Сил України та Територіальної оборони проводяться курси, які охоплюють: навчання стресостійкості, тренінги з саморегуляції, роботу з груповою динамікою, психологічне консультування [6].

Такі програми розробляються із залученням військових психологів та базуються на міжнародних методиках з адаптацією до українського контексту (Посібник з психологічної підготовки особового складу (робоча версія) Міністерство оборони України, 2022) [3].

Психологічна підготовка цивільних осіб при виконанні бойових завдань є комплексним процесом, що базується на науково обґрунтованих принципах та методах. Вона має на меті формування стресостійкості, адаптивної поведінки та високої командної взаємодії. Реалізація таких корекційних заходів дозволяє значно підвищити готовність цивільних учасників до бойових дій та екстремальних ситуацій, зменшити ризики розвитку психотравматичних станів та підвищити загальну ефективність бойової діяльності.

Висновки до першого розділу

У теоретичному розділі нашої дипломної роботи було здійснено комплексний аналіз проблеми стресостійкості та психологічної адаптивності особистості в умовах екстремальної діяльності, а також окреслені принципи, методи та корекційні технології психологічної підготовки цивільних осіб при виконанні бойових завдань.

З'ясовано, що стресостійкість є інтегральною психологічною властивістю, яка забезпечує здатність особистості зберігати психічну рівновагу, когнітивну ясність, емоційну стабільність та конструктивну поведінку в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження.

Психологічна адаптивність розглядається як багатовимірний процес, що передбачає гнучкість мислення, ефективну емоційну регуляцію та здатність до конструктивної поведінкової активності. Вона визначає здатність особистості швидко реагувати на непередбачувані зміни, підтримувати продуктивну взаємодію в команді та оптимізувати поведінку у складних ситуаціях. Встановлено, що стресостійкість та адаптивність тісно взаємопов'язані: високий рівень стресостійкості сприяє ефективній адаптації, а розвинена адаптивність знижує інтенсивність стресових реакцій.

У контексті психологічної підготовки цивільних осіб при виконанні бойових завдань особливого значення набуває поетапне формування стресостійкості, когнітивної гнучкості, емоційної саморегуляції та командної взаємодії. Використання корекційних технологій (моделювання стресових ситуацій, навчання технікам релаксації, рольові ігри та інше) дозволяє максимально наблизити підготовку до реальних бойових умов та забезпечує ефективну інтеграцію учасників у військові колективи.

Додатково встановлено, що ефективна психологічна підготовка має спиратися на принципи наближення тренувальних впливів до реальних ситуацій, поступового ускладнення завдань, розвитку командної взаємодії та формування навичок саморегуляції. Такі програми, апробовані у США, Ізраїлі

та адаптовані в Україні, демонструють високу результативність у формуванні психологічної готовності та стресостійкості цивільних, що підтверджує універсальність методів та можливість їх подальшого вдосконалення.

Таким чином, у межах першого розділу визначено, що стресостійкість та психологічна адаптивність є ключовими психологічними компетентностями, необхідними для успішної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Їх цілеспрямований розвиток у процесі психологічної підготовки цивільних осіб до бойових завдань є фундаментом формування професійної надійності, ефективності та збереження психологічного благополуччя в екстремальних та ризикованих умовах.

Окреслені теоретичні положення стали фундаментом для подальшого емпіричного дослідження, у якому було перевірено ефективність розробленої нами корекційної програми. Узагальнення наукових підходів дозволило сформулювати зміст корекційного впливу, підібрати найбільш дієві психотехніки. Таким чином, результати першого розділу не лише окреслили науково-теоретичну основу проблеми, але й підтвердили доцільність практичного застосування корекційних методів, що надалі було реалізовано в емпіричній частині дослідження.

Загалом, аналіз теоретичного матеріалу засвідчив, що системний підхід до розвитку стресостійкості та адаптивності, який поєднує психофізіологічні, когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти, є ефективним та дозволяє створювати цілісні програми психологічної підготовки. Це підкреслює необхідність інтеграції наукових знань у практичну діяльність психологів та інструкторів, що опікуються підготовкою цивільних при виконанні бойових завдань, а також відкриває перспективи для подальших досліджень у сфері психологічної адаптації в умовах екстремальної діяльності.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

2.1. Вибірка, організація та методи дослідження

Дослідження проводилося на базі 151-го навчального центру Сухопутних військ Збройних Сил України та охоплювало 90 чоловіків, які раніше не проходили військову службу (далі – курсанти), віком від 25 до 45 років, що проживають у Харківській області. Серед учасників дослідження 30% мають середньо-спеціальну освіту, 50% – вищу освіту, а 20% – базову (школа). Щодо сімейного стану, 60% досліджуваних одружені та мають дітей, 25% – одружені без дітей, а 15% – неодружені. Усі досліджувані мають стабільне працевлаштування та не проходили раніше спеціалізованих психологічних або військових корекційних програм. Така характеристика забезпечувала однорідність вибірки за рівнем початкових знань, професійного досвіду, базових навичок та соціально-сімейного статусу, що дозволяло більш точно оцінити вплив корекційної програми на розвиток стресостійкості та психологічної адаптивності.

Вибірку дослідження було поділено на експериментальну ($n=45$) та контрольну ($n=45$) групи курсантів. Всі курсанти проходили загальну програму «Базова загальновійськова підготовка». Експериментальна група додатково проходила спеціально розроблену нами корекційну програму. Контрольна група не брала участі в корекційній програмі, що дозволило оцінити природні зміни показників психоемоційного стану без впливу корекційної програми.

Для дослідження впливу розробленої нами корекційної програми (див. дод. А) на розвиток стресостійкості та психологічної адаптивності досліджуваних було використано комплекс психодіагностичних методів. Обрані методики дозволяли всебічно оцінити когнітивні, емоційні та

поведінкові аспекти адаптивності та реакцій на стрес. Це дало змогу не лише дослідити початковий рівень психоемоційних показників, але й відстежити динаміку змін після проходження корекційної програми. Розглянемо більш детально психодіагностичні методики, які були використані у нашому дослідженні.

Опитувальник «Адаптивність-165» (І. Приходько, О. Семененко, А. Лотцін, 2016 р.) застосовувався для оцінювання рівня соціально-психологічної адаптованості цивільних осіб, які проходили підготовку до виконання бойових завдань. Методика дає змогу визначити ступінь сформованості базових адаптаційних механізмів, необхідних для ефективного функціонування в умовах підвищеної психологічної напруги, невизначеності та ризику.

Опитувальник складається зі 165 тверджень, що відображають різні аспекти поведінкової, комунікативної та морально-етичної регуляції особистості. Досліджувані оцінюють, наскільки наведені твердження відповідають їхнім звичним способам реагування у міжособистісних та професійних ситуаціях.

У структурі методики виділено три основні шкали:

1. *Поведінкова регуляція* – характеризує здатність до самоконтролю, самодисципліни та регуляції власної поведінки в екстремальних або стресових ситуаціях, що є важливим чинником адаптації до умов, наближених до бойових.

2. *Комунікативний потенціал* – відображає вміння встановлювати контакт, взаємодіяти у групі, підтримувати психологічну стабільність у спільній діяльності, що сприяє згуртованості та ефективній взаємодії під час виконання завдань.

3. *Моральна нормативність* – вказує на рівень внутрішньої відповідальності, дотримання етичних принципів та соціальних норм, що є базою для конструктивної поведінки та стресостійкості в кризових умовах.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сирих балів за кожною шкалою з подальшим переведенням у стенові оцінки. Це дозволяє визначити рівень адаптивних можливостей досліджуваних за трьома рівнями: низька адаптація, задовільна адаптація та висока адаптація.

Отримані результати дають можливість оцінити готовність цивільних громадян до адаптації в умовах психологічного напруження, виявити потенційні зони ризику дезадаптації та визначити ефективність корекційної програми з розвитку стресостійкості й адаптивності.

Методика «Діагностика ступеня готовності до ризику» (Г. Шуберт 1964 р.) застосовувалася з метою визначення індивідуального рівня готовності до ризику як важливого психологічного показника стресостійкості та адаптивності особистості в умовах потенційної небезпеки для життя.

У контексті підготовки цивільних громадян до виконання бойових завдань цей показник відображає здатність приймати рішення в ситуаціях невизначеності, діяти впевнено в умовах психологічного тиску та брати на себе відповідальність за наслідки власних дій. Високий рівень готовності до ризику свідчить про сформованість внутрішніх ресурсів саморегуляції, рішучості та мобілізацію в екстремальних обставинах.

Методика складається з 25 тверджень, що описують типові ситуації ризику. Досліджуваному пропонується оцінити власну готовність діяти в зазначених умовах, обираючи один із варіантів відповідей.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарної кількості балів, які інтерпретуються за шкалою особистісної схильності до ризику:

1. *занадто обережні* – характеризуються униканням навіть незначного ризику, надмірною обережністю, що може ускладнювати ефективну поведінку в умовах бойової підготовки;

2. *обережні* – демонструють схильність до ретельного аналізу ситуацій, такі особистості приймають рішення з урахуванням потенційних наслідків, проявляючи помірну самоконтрольованість;

3. *середні значення* – свідчать про збалансованість між обережністю та готовністю діяти у невизначених ситуаціях;

4. *можуть ризикувати* – здатні приймати сміливі рішення, проявляють ініціативність та впевненість у власних силах;

5. *схильні до ризику* – характеризуються високим рівнем рішучості, готовністю діяти швидко в умовах стресу, що є показником внутрішньої стійкості та психологічної мобільності.

Проведення цієї методики у межах нашого дослідження дозволило оцінити, наскільки учасники здатні адекватно реагувати на екстремальні умови, приймати рішення в ситуаціях невизначеності та підтримувати ефективну поведінку під тиском. Це надало змогу простежити динаміку розвитку ризикованості як складової стресостійкості після проходження корекційної програми.

«Бостонський тест на стресостійкість» (*«Stress Audit: A Self-Report Instrument for Assessing Situational Stress and Symptom Reporting» Л. Міллер, Б. Мехлер та А. Сміт, 1988 р.*) застосовувався для визначення загального рівня стресостійкості, здатності до емоційної саморегуляції та збереження внутрішньої рівноваги в умовах психоемоційного напруження. Даний опитувальник є одним із найбільш поширених інструментів оцінки психологічної готовності особистості до дії в екстремальних ситуаціях та дозволяє комплексно проаналізувати чинники, що впливають на ефективність подолання стресу.

Методика складається з 20 тверджень, які відображають основні аспекти життєдіяльності людини: емоційний стан, стиль мислення, поведінкові реакції, взаємини з оточенням та здатність контролювати власні дії під тиском зовнішніх обставин. Учасники оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою, що дозволяє виявити індивідуальні відмінності у сприйнятті стресових ситуацій.

Отримані результати дозволяють визначити рівень стресостійкості за такими чотирма рівнями:

1. *стійкість до стресу* – свідчить про високий рівень емоційної стабільності, здатність ефективно контролювати емоційні реакції, раціонально діяти в екстремальних ситуаціях та швидко відновлюватися після стресових впливів;

2. *нормальний рівень стресу* – характеризується достатнім рівнем адаптивності, коли особистість може успішно справлятися з типовими труднощами, не втрачаючи працездатності;

3. *схильність до стресу* – вказує на підвищену емоційну збудливість, чутливість до зовнішніх подразників, що може призводити до зниження ефективності дій у складних ситуаціях;

4. *високий стрес* – відображає стан емоційного напруження, втоми або перевантаження, що супроводжується труднощами у контролі поведінки, зниженням концентрації уваги та стійкості до психічних впливів.

Застосування цього тесту в контексті нашого дослідження дозволило оцінити початковий рівень стресостійкості цивільних громадян, які проходили підготовку у навчальному центрі Збройних Сил України, а також виявити зміни після участі у корекційній програмі.

Для оцінки ефективності розробленої корекційної програми та визначення впливу корекційних заходів на формування стресостійкості та психологічної адаптивності цивільних громадян було застосовано ***t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок***.

Цей статистичний метод дозволяє визначити достовірність різниці між показниками експериментальної та контрольної групи на різних етапах дослідження (до та після проходження програми). Використання *t*-критерію забезпечує кількісну оцінку впливу корекційної програми на психоемоційні показники, дозволяючи відокремити ефект корекційної програми від природних коливань психологічного стану учасників.

Розрахунок *t*-критерію Стьюдента проводився за допомогою спеціалізованої програми автоматичного обчислення, що забезпечує точність та об'єктивність статистичної обробки даних.

Наше експериментальне дослідження *складалося з кількох етапів*, а саме:

1. Визначення початкового рівня психоемоційних показників. До початку корекційної програми всі курсанти пройшли психодіагностичне тестування, що включало опитувальник «Адаптивність 165» (І. Приходько, О Семененко, А. Лотцін, 2016 р.), методику «Діагностика ступеня готовності до ризику» Г. Шуберта 1964 р. та Бостонський тест на стресостійкість (Stress Audit) *Л. Міллер, Б. Мехлер та А. Сміт, 1988 р.* Цей етап дозволив виявити початкові показники стресостійкості та адаптивності досліджуваних до проведення корекційної програми, що забезпечило базу для подальшого порівняльного аналізу.

2. Проведення корекційної програми. Експериментальна група проходила спеціально розроблену корекційну програму, яка була спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення стресостійкості. Програма включала моделювання стресових ситуацій, вправи на саморегуляцію, командну взаємодію та відпрацювання конструктивної поведінки в екстремальних умовах. Контрольна група не проходила корекційну програму, що дозволило оцінити природний рівень змін у психоемоційних показниках.

3. Повторне психодіагностичне обстеження. Після проходження корекційної програми з обома групами проводилось повторне тестування за тими ж методиками («Адаптивність 165», методика «Діагностика ступеня готовності до ризику» та Бостонський тест на стресостійкість), що й на початку дослідження. Це дало змогу визначити динаміку змін та оцінити ефективність розробленої нами корекційної програми.

4. Обробка та аналіз отриманих даних. Результати дослідження піддавалися математико-статистичній обробці з використанням t-критерію Стюдента для виявлення достовірних відмінностей між експериментальною та контрольною групами. Порівняльний аналіз дозволив визначити ефективність корекційної програми у формуванні стресостійкості та

психологічної адаптивності цивільних осіб під час підготовки до виконання бойових завдань.

Отже, організація вибірки та застосовані психодіагностичні методики дозволять комплексно оцінити початковий рівень стресостійкості, психологічної адаптивності та готовності до ризику учасників обох груп. Використання контрольної та експериментальної груп створило умови для порівняльного аналізу, що дало змогу виявити ефективність розробленої корекційної програми та відстежити динаміку змін психоемоційних показників у процесі програми підготовки.

2.2. Результати експериментального дослідження

Перший етап дослідження полягав у систематичному оцінюванні рівня стресостійкості та психологічної адаптивності цивільних осіб у процесі підготовки до виконання бойових завдань. Цей етап мав ключове значення, оскільки дозволяв встановити початковий психоемоційний профіль учасників, виявити індивідуальні особливості поведінкової регуляції, комунікативної компетентності та морально-етичних орієнтацій, а також оцінити схильність до ризикової поведінки та реакції на стресові фактори, які характерні для екстремальних умов військової діяльності.

Оцінювання початкового рівня психоемоційних показників є необхідною умовою для розробки ефективних корекційних програм, оскільки дозволяє не лише визначити базові можливості учасників, а й виявити потенційні зони вразливості, що можуть впливати на їхню готовність до виконання бойових завдань. Системний аналіз цих даних дає змогу сформувати індивідуалізовані та групові підходи до психологічної підготовки, спрямовані на розвиток стресостійкості, когнітивної гнучкості, емоційної регуляції та адаптивних поведінкових стратегій.

Для оцінювання адаптивних здібностей учасників дослідження було використано опитувальник «Адаптивність-165», який дозволяє виявити рівень

поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та моральної нормативності. Результати тестування представлені на рис. 2.1.

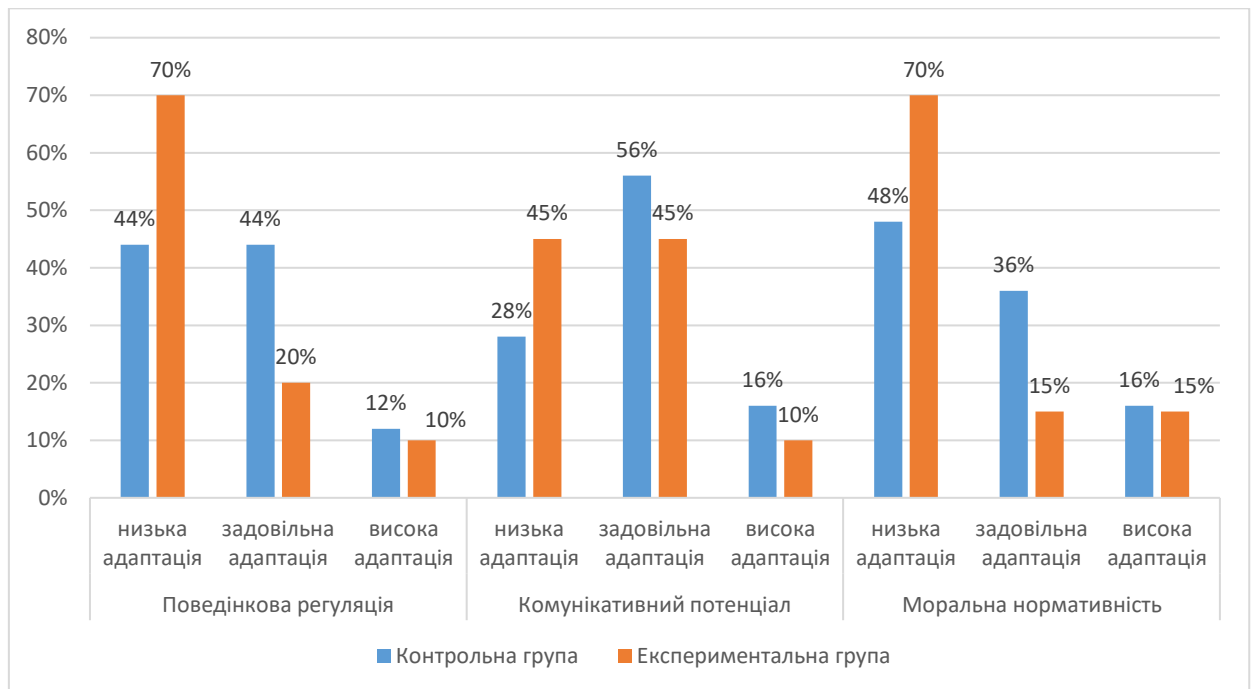


Рис. 2.1 Адаптивні здібності досліджуваних до проведення корекційної програми

Аналіз початкового рівня адаптивності учасників дослідження показав, що в обох групах спостерігаються певні труднощі в поведінковій, комунікативній та моральній сферах.

Поведінкова регуляція. У контрольній групі майже половина учасників – 44% характеризується низьким та задовільним рівнями адаптації і лише 12% – високим. В експериментальній групі частка осіб із низьким рівнем адаптації була значно більшою – 70%, задовільна адаптація спостерігалася у 20%, а високий рівень – у 10%. Це свідчить про наявність початкових труднощів у саморегуляції поведінки серед більшості учасників, особливо у тих, хто потім проходитиме корекційну програму (експериментальна група).

Комунікативний потенціал. У контрольній групі 28% досліджуваних виявлено низький рівень адаптації, у 56% – задовільний та у 16% – високий. В експериментальній групі низький рівень адаптації спостерігається у 45%

досліджуваних, задовільна адаптація – у 45% та високий рівень переважає лише у 10%. Отримані результати свідчать про те, що значна частина учасників потребує розвитку комунікативних навичок та здатності ефективно взаємодіяти у стресових та нестабільних умовах.

Моральна нормативність. У контрольній групі у 48% досліджуваних виявлений низький рівень адаптації, у 36% – задовільний та у 16% – високий. В експериментальній групі низький рівень переважає у 70% досліджуваних, задовільна адаптація – у 15% та у стількох же виявлено високий рівень. Це підкреслює, що більшість учасників експериментальної групи має потребу у формуванні морально-етичних орієнтирів та здатності приймати обґрунтовані рішення в умовах ризику та високого психоемоційного навантаження.

Загалом, результати свідчать про потребу у спеціалізованій психологічній підготовці для розвитку адаптивних навичок, особливо в експериментальній групі. Високий відсоток досліджуваних із низьким рівнем адаптації за усіма шкалами підкреслює важливість впровадження корекційної програми, спрямованої на формування поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та моральної нормативності в умовах підготовки до виконання бойових завдань.

Наступним етапом представимо результати за методикою «Діагностика ступеня готовності до ризику» (Г. Шуберт), яка є інструментом для оцінки схильності особистості до ризикованої поведінки, та здатності приймати обґрунтовані рішення в умовах фізичної небезпеки та підвищеного ризику. Ця методика дозволяє виявити рівень обережності або схильності до ризику у досліджуваних, що є важливим показником їх психологічної готовності до екстремальних ситуацій під час виконання бойових завдань. Результати тестування представлені на рис. 2.2.

Результати діагностики ступеня готовності до ризику свідчать про початковий рівень обережності учасників обох груп у прийнятті рішень в умовах підвищеного ризику.

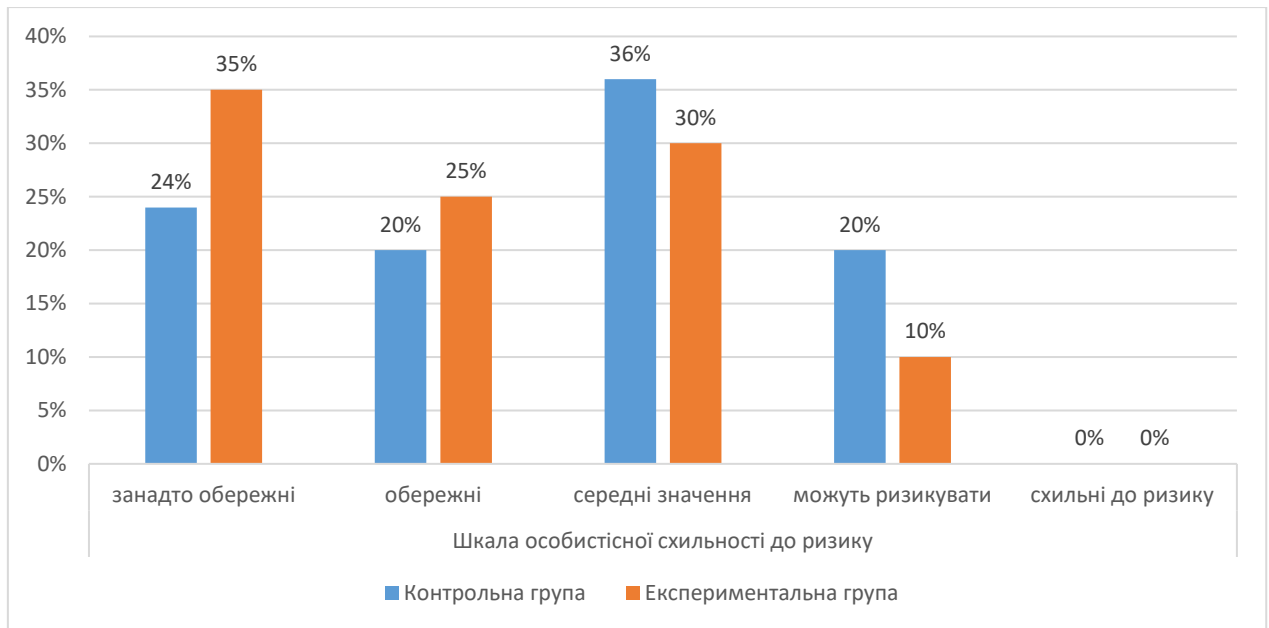


Рис. 2.2 Ступень готовності до ризику досліджуваних до проведення корекційної програми

У контрольній групі переважна більшість досліджуваних має середній рівень схильності до ризику – 36%, тоді як у 24% – переважає занадто обережність, у 20% – обережність і ще 20% – здатність ризикувати. Жоден учасник не проявляв високої схильності до ризику.

В експериментальній групі переважає обережність у прийнятті рішень: 35% учасників виявилися занадто обережними, а ще 25% – обережними. Середні показники спостерігалися у 30% досліджуваних, лише 10% були здатні на помірний ризик. Висока схильність до ризику серед досліджуваних не виявлена.

Отже, результати свідчать про переважання обережності та середнього рівня готовності до ризику серед цивільних осіб, які проходили підготовку до виконання бойових завдань. Це підтверджує необхідність формування та розвитку психологічної готовності до прийняття рішень в умовах підвищеної невизначеності та стресу, що стало однією з ключових цілей корекційної програми.

Останнім кроком перед аналізом ефективності корекційної програми представлено результати Бостонського тесту на стресостійкість (Stress Audit).

Ця методика дозволяє визначити загальний рівень стресостійкості особистості, оцінити її здатність зберігати психологічну рівновагу, ефективно функціонувати та адекватно реагувати на стресові фактори. У контексті підготовки цивільних осіб до виконання бойових завдань тест допомагає виявити початковий рівень стресостійкості та дослідити індивідуальні особливості реагування на екстремальні ситуації. Результати тестування представлені на рис. 2.3.

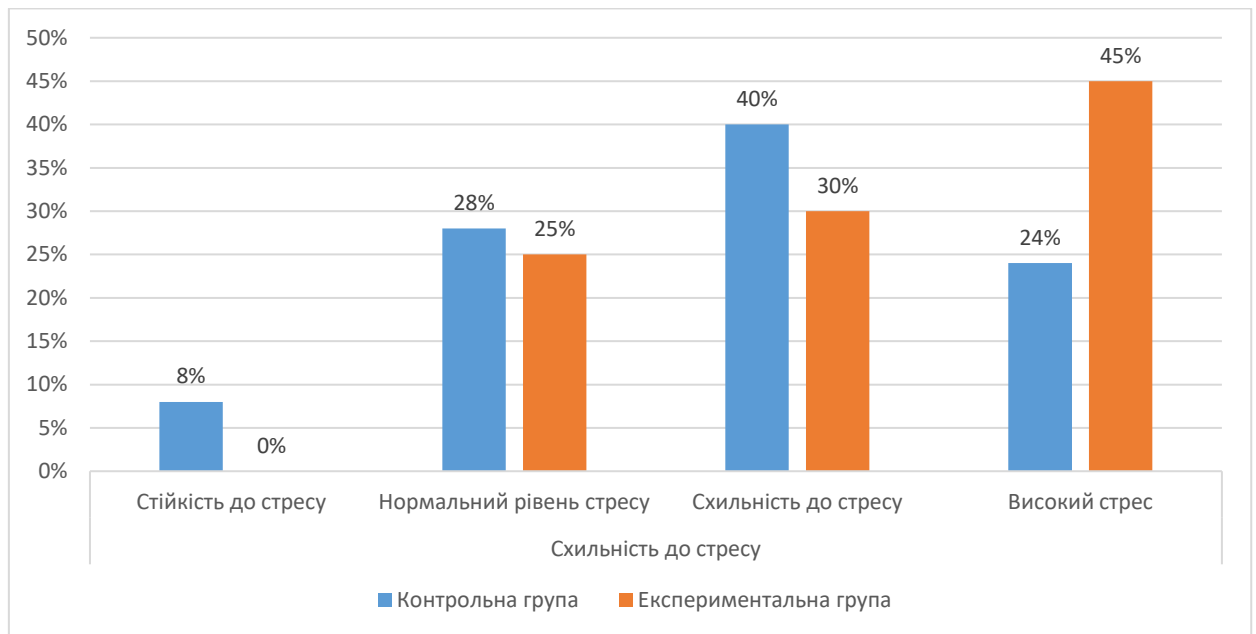


Рис. 2.3 Рівень стресостійкості досліджуваних до проведення корекційної програми

Аналізуючи результати бостонського тесту на стресостійкість (Stress Audit), можна відзначити наступне:

У контрольній групі 8% досліджуваних продемонстрували стійкість до стресу, у 28% переважає нормальний рівень, у 40% виявлена схильність до стресу та 24% перебувають у стані високого стресу.

В експериментальній групі відсутні учасники зі стійкістю до стресу, у 25% виявлений нормальний рівень стресу, у 30% схильність до стресу. Відзначимо, що у значної частини досліджуваних (45%) переважає високий рівень стресу.

Таким чином, до проведення корекційної програми більшість учасників обох груп мали підвищену схильність до стресових реакцій, при цьому експериментальна група вирізнялася більшою часткою досліджуваних із високим рівнем стресу, що підкреслює актуальність застосування корекційної програми для розвитку стресостійкості та адаптивності.

Отже, з проведеного дослідження можна зробити висновок, що початковий рівень стресостійкості та адаптивності цивільних осіб, які проходять підготовку до виконання бойових завдань, є недостатньо сформованим та потребує спеціалізованого втручання. Більшість учасників обох груп демонструють труднощі у поведінковій регуляції, обмежені комунікативні навички та низький рівень моральної нормативності, а експериментальна група характеризується особливо високою часткою досліджуваних із низьким рівнем адаптації.

Крім того, переважання обережності та помірної схильності до ризику свідчить про обмежену готовність до прийняття рішень у нестабільних та стресових умовах. Аналіз результатів бостонського тесту на стресостійкість показав, що значна частина учасників має підвищену схильність до стресу, а серед експериментальної групи спостерігається особливо висока частка досліджуваних із високим рівнем стресових реакцій.

Таким чином, отримані дані підтверджують необхідність проведення цілеспрямованої корекційної програми, спрямованої на формування та розвиток стресостійкості, адаптивних навичок поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та здатності приймати обґрунтовані рішення в умовах підвищеної невизначеності та ризику.

Після проведення початкового психодіагностичного дослідження (1 зріз) експериментальна група пройшла спеціально розроблену корекційну програму, спрямовану на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та формування адаптивних копінг-стратегій. Після завершення корекційної програми повторне тестування було проведене з обома групами за тими ж методиками, що й на початковому етапі. Це дозволило оцінити динаміку змін

психоемоційних показників та визначити ефективність корекційної програми у формуванні стресостійкості та адаптивності цивільних осіб у процесі підготовки до виконання бойових завдань.

Першими представимо результати психодіагностичного обстеження за методикою опитувальника «Адаптивність-165», що було проведене до та після проходження корекційної програми та дозволяє оцінити зміни у рівні адаптивності досліджуваних в ключових сферах поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та моральної нормативності. Результати тестування подані на рисунку 2.4, що дає змогу наочно порівняти початкові показники та зміни, які відбулися після корекційної програми.

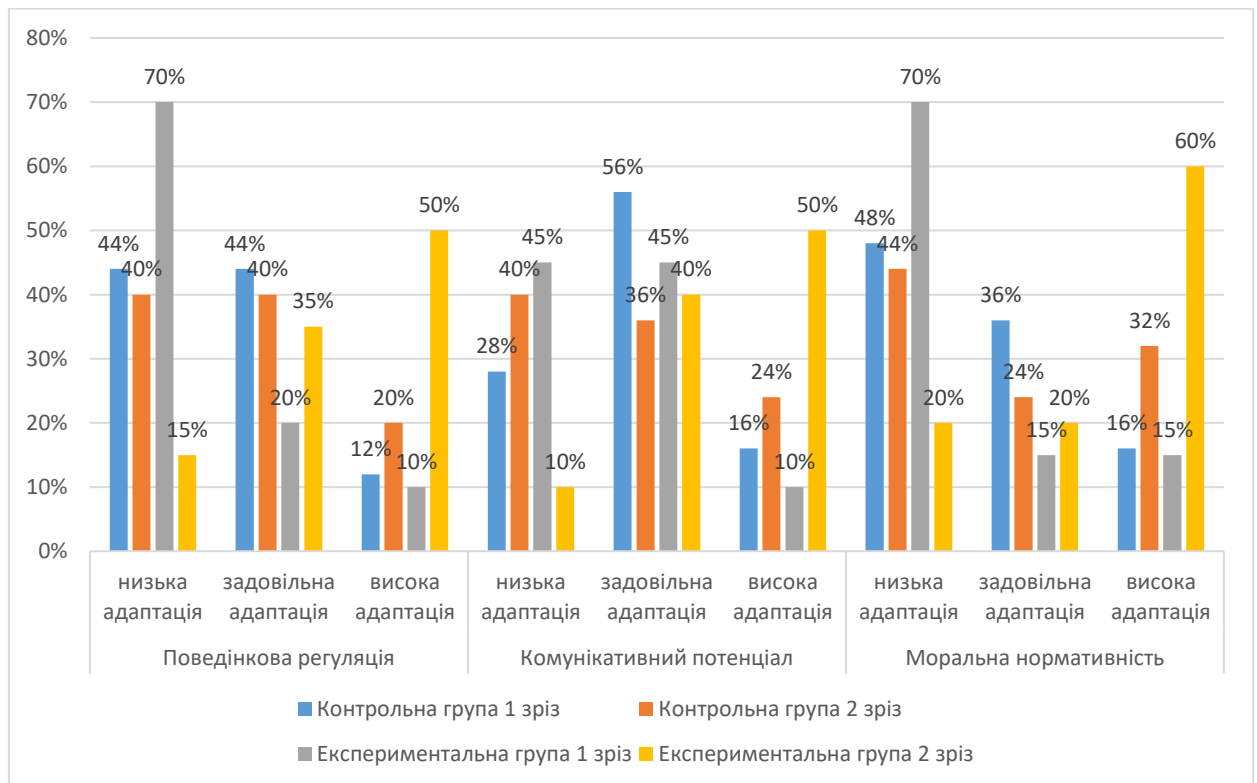


Рис. 2.4 Адаптивні здібності досліджуваних до та після проведення корекційної програми

Аналіз отриманих результатів за опитувальником «Адаптивність-165» демонструє помітні зміни у рівнях адаптивності учасників експериментальної групи після проходження корекційної програми.

Аналіз результатів першого зрізу за шкалою поведінкова регуляція, показав, що у більшості учасників експериментальної групи – 70 % рівень адаптивності був низьким, тоді як високий рівень спостерігався лише у 10 % респондентів. Після проведення корекційної програми відбулося суттєве підвищення адаптивності: частка учасників із низьким рівнем знизилася до 15 %, а високий рівень адаптації було виявлено у половини досліджуваних – 50 %. У контрольній групі зміни були незначними: низький рівень адаптивності зменшився лише на 4 %, а високий рівень зріс з 12 % до 20 %, що свідчить про мінімальний вплив зовнішніх факторів без цілеспрямованого корекційного впливу. Таким чином, результати демонструють ефективність корекційної програми у формуванні поведінкових навичок саморегуляції та здатності до ефективної діяльності в умовах стресу.

За шкалою комунікативний потенціал виявлено, що в експериментальній групі після корекційної програми відбулося значне покращення комунікативних навичок: частка досліджуваних із низьким рівнем адаптації знизилася з 45 % до 10 %, а високий рівень зріс з 10 % до 50 %. Натомість у контрольній групі спостерігалася тенденція до незначного зростання низького рівня з 28 % до 40 % та помірного збільшення високого з 16 % до 24 %. Ці дані підтверджують, що цілеспрямовані корекційні заходи сприяють розвитку комунікативного потенціалу, взаємодії в групі та ефективній командній діяльності.

За шкалою моральна нормативність в учасників експериментальної групи виявлено значне підвищення високого рівня адаптації з 15 % до 60 %, при цьому частка з низьким рівнем зменшилася з 70 % до 20 %. У контрольній групі зміни були менш виражені: високий рівень підвищився з 16 % до 32 %, а низький – зменшився лише з 48 % до 44 %. Це свідчить про те, що корекційний вплив ефективно формує внутрішні моральні стандарти та нормативи поведінки, які визначають здатність до самоконтролю та прийняття обґрунтованих рішень у стресових умовах.

Для оцінки достовірності змін адаптивних здібностей досліджуваних між зрізами до та після проведення корекційної програми, а також для визначення ефективності розробленої корекційної програми, нами застосовувався t-критерій Стюдента. Цей математико-статистичний метод дозволяє кількісно оцінити різницю між показниками експериментальної та контрольної груп на різних етапах дослідження (до проведення корекційної роботи та після), що дає змогу відокремити вплив корекційної програми від природних коливань психоемоційного стану учасників. Розрахунок t-критерію здійснювався за допомогою спеціалізованої програми автоматичного обчислення, що забезпечило точність та надійність отриманих результатів. Результати математичного аналізу наведені в таблиці 2.1 та дозволяють наочно оцінити зміни в адаптивності та ефективність проведеної корекційної програми.

Таблиця 2.1.

Достовірні відмінності змін адаптивних здібностей досліджуваних

	Групи		Значення t-критерію Стюдента	Рівень значущості (p)
	Контрольна	Експериментальна		
Поведінкова регуляція	3,04	5,15	3,7	0,01
Комунікативний потенціал	3,4	4,65	2,5	0,05
Моральна нормативність	3,32	4,85	2,4	0,05

Аналізуючи достовірні відмінності змін адаптивних здібностей досліджуваних, представлених у таблиці 2.1, можемо зробити низку важливих висновків щодо ефективності проведеної корекційної програми.

У експериментальній групі після проходження корекційної програми спостерігалось суттєве підвищення показників усіх трьох шкал опитувальника «Адаптивність-165» у порівнянні з контрольною групою. Зокрема, середній рівень показника «Поведінкова регуляція» в експериментальній групі досяг – 5,15, тоді як у контрольній групі залишався на рівні 3,04 ($t = 3,7$; $p = 0,01$). Це свідчить про значне підвищення здатності учасників експериментальної групи до планування, самоконтролю та регулювання власної поведінки в умовах змін та стресових ситуацій, що є критично важливим для адаптації до складних та нестабільних умов.

Щодо шкали «Комунікативний потенціал», результати також продемонстрували достовірні позитивні зміни: середнє значення в експериментальній групі становило – 4,65, тоді як у контрольній – 3,4 ($t = 2,5$; $p = 0,05$). Це свідчить про покращення навичок ефективної взаємодії з іншими людьми, здатності до командної роботи та конструктивної комунікації в складних або стресових ситуаціях, що сприяє підвищенню загальної соціально-психологічної адаптивності учасників.

Показник «Моральна нормативність» в експериментальній групі після корекційної програми підвищився до 4,85, тоді як у контрольній групі залишився на рівні – 3,32 ($t = 2,4$; $p = 0,05$). Це свідчить про формування більш стабільних моральних орієнтирів, відповідального ставлення до виконання завдань та здатності приймати обґрунтовані рішення навіть у складних або ризикованих умовах, що є особливо важливим у підготовці до виконання бойових завдань.

Отже, проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що розроблена корекційна програма є ефективним інструментом підвищення адаптивних здібностей цивільних осіб. Експериментальна група, на відміну від контрольної, яка не проходила корекційну програму, продемонструвала значні позитивні зміни в усіх ключових компонентах адаптивності (поведінковій регуляції, комунікативному потенціалі та моральній нормативності). Ці результати підтверджують доцільність впровадження спеціалізованих

корекційних програм для підвищення готовності до дії в умовах стресу та невизначеності.

Далі представимо результати психодіагностичного обстеження за методикою «Діагностика ступеня готовності до ризику» (Г. Шуберт), яка дозволяє оцінити індивідуальні особливості схильності досліджуваних до обережності або ризику при прийнятті рішень у нестабільних, екстремальних та стресових ситуаціях. Ця методика дає змогу визначити, наскільки учасники здатні діяти рішуче та ефективно у ситуаціях невизначеності, контролювати власні емоції та враховувати можливі наслідки ризикованих дій.

Аналіз отриманих результатів дозволяє не лише порівняти початковий рівень готовності до ризику між контрольною та експериментальною групами, але й оцінити динаміку змін після проходження корекційної програми. Це дає змогу визначити ефективність корекційної програми у формуванні здатності до обґрунтованого ризику, гнучкості у прийнятті рішень та психоемоційної мобільності учасників. Результати представлені на рис. 2.5.

Аналіз результатів психодіагностичного обстеження за методикою «Діагностика ступеня готовності до ризику» показав суттєві зміни в експериментальній групі після проходження корекційної програми.

За результатами першого зрізу було виявлено, що більшість учасників експериментальної групи були занадто обережними – 35%, або обережними – 25%, 30% – мали середній рівень схильності до ризику, лише 10% демонстрували здатність ризикувати, а учасників з високою схильністю до ризику не було виявлено. Після проходження корекційної програми ситуація значно змінилася: відсутність надмірної обережності спостерігалася у 0% досліджуваних, частка обережних знизилася до 5%, середні значення залишилися на рівні 35%, а тих, хто може ризикувати та мають схильність до ризику, стало відповідно – 25% та 35%. Це свідчить про помітне зростання готовності до прийняття обґрунтованого ризику та гнучкості у прийнятті рішень у нестандартних ситуаціях.

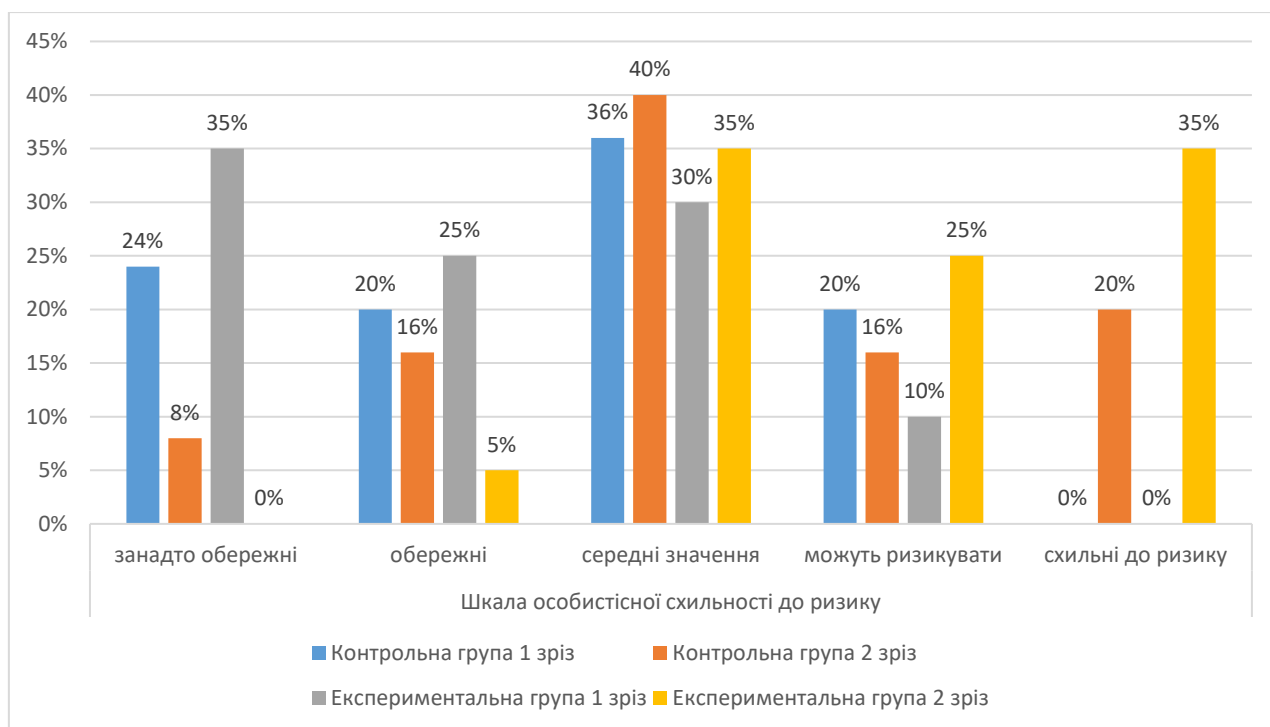


Рис. 2.5 Ступень готовності до ризику досліджуваних до та після проведення корекційної програми.

У контрольній групі зміни були менш виражені: частка занадто обережних досліджуваних знизилася з 24% до 8%, обережних – з 20% до 16%, середні значення дещо зросли з 36% до 40%, тоді як тих, хто може ризикувати, стало менше з 20% до 16% і з'явилася невелика частка досліджуваних із високою схильністю до ризику – 20%. Це свідчить про незначну природну динаміку готовності до ризику без цілеспрямованої корекційної роботи.

Для оцінки достовірності змін особистісної схильності до ризику досліджуваних до та після проходження корекційної програми ми провели t-критерій Стьюдента. Результати математичного аналізу наведені в таблиці 2.2.

Аналізуючи динаміку змін особистісної схильності до ризику досліджуваних, представлену в таблиці 2.2, можна зробити низку важливих висновків щодо ефективності проведеної корекційної програми.

Таблиця 2.2.

**Достовірні відмінності змін особистісної схильності до ризику
досліджуваних**

	Групи		Значення t-критерію Стьюдента	Рівень значущості (p)
	Контрольна	Експериментальна		
Особистісна схильність до ризику	1,68	15,2	2,4	0,05

У експериментальній групі після проходження корекційної програми спостерігалось суттєве підвищення показника особистісної схильності до ризику у порівнянні з контрольною групою. Середнє значення цього показника в експериментальній групі після корекційної програми досягло 15,2, тоді як у контрольній групі залишалося на рівні 1,68 ($t = 2,4$; $p = 0,05$).

Отримані результати свідчать про істотне зростання готовності учасників експериментальної групи приймати обґрунтовані ризики, що передбачає здатність оцінювати потенційні небезпеки та можливості та діяти, спираючись на раціональну оцінку ситуації. Крім того, корекційна програма сприяла розвитку вміння ухвалювати швидкі та ефективні рішення у складних і непередбачуваних умовах, що є ключовим компонентом психологічної адаптації в екстремальних ситуаціях. Така готовність дозволяє військовослужбовцям та цивільним учасникам підготовки оперативно реагувати на зміну обстановки, обирати оптимальні стратегії поведінки та підтримувати ефективність дій навіть за високого рівня стресу.

Подібні зміни відображають формування стійкого психологічного механізму адаптації, який забезпечує збереження впевненості у власних діях, раціональне управління емоційним станом та зменшення негативного впливу

стресових факторів. Психологічна готовність до прийняття ризику та швидкого прийняття рішень також сприяє підвищенню рівня самостійності, ініціативності та відповідальності в умовах високої невизначеності, що є критично важливими як для індивідуальної, так і для колективної ефективності в бойових завданнях.

Таким чином, отримані дані свідчать не лише про зміни на рівні поведінкових реакцій, а й про глибинні трансформації когнітивно-емоційних процесів, що дозволяють учасникам програми більш гнучко та адекватно реагувати на нестабільні та стресові обставини. Це підкреслює значущість спеціалізованих корекційних програм для розвитку психологічної адаптивності та підготовки до дій в екстремальних умовах.

Останніми представимо результати за методикою бостонського тесту на стресостійкість (Stress Audit), який дозволяє оцінити рівень стійкості досліджуваних до стресових впливів та їхню здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Методика дає змогу виявити як схильність до стресу, так і рівень нормального або високого стресу, що є важливим показником психологічної готовності цивільних осіб до виконання бойових завдань. Також за отриманими результатами ми порівнюємо початкові показники стресостійкості між контрольною та експериментальною групами, виявимо наявність групових відмінностей та оцінимо ефективність розробленої нами корекційної програми після її проходження. Зокрема, аналіз даних дозволяє простежити динаміку змін у рівні емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та збереження внутрішньої рівноваги, що безпосередньо впливає на готовність учасників адекватно реагувати на стресові ситуації, ефективно взаємодіяти у команді та приймати обґрунтовані рішення під час виконання бойових завдань (див. рис. 2.6).

Аналізуючи результати Бостонського тесту на стресостійкість (Stress Audit), можна відзначити суттєві зміни в рівні стресостійкості досліджуваних експериментальної групи після проходження корекційної програми.

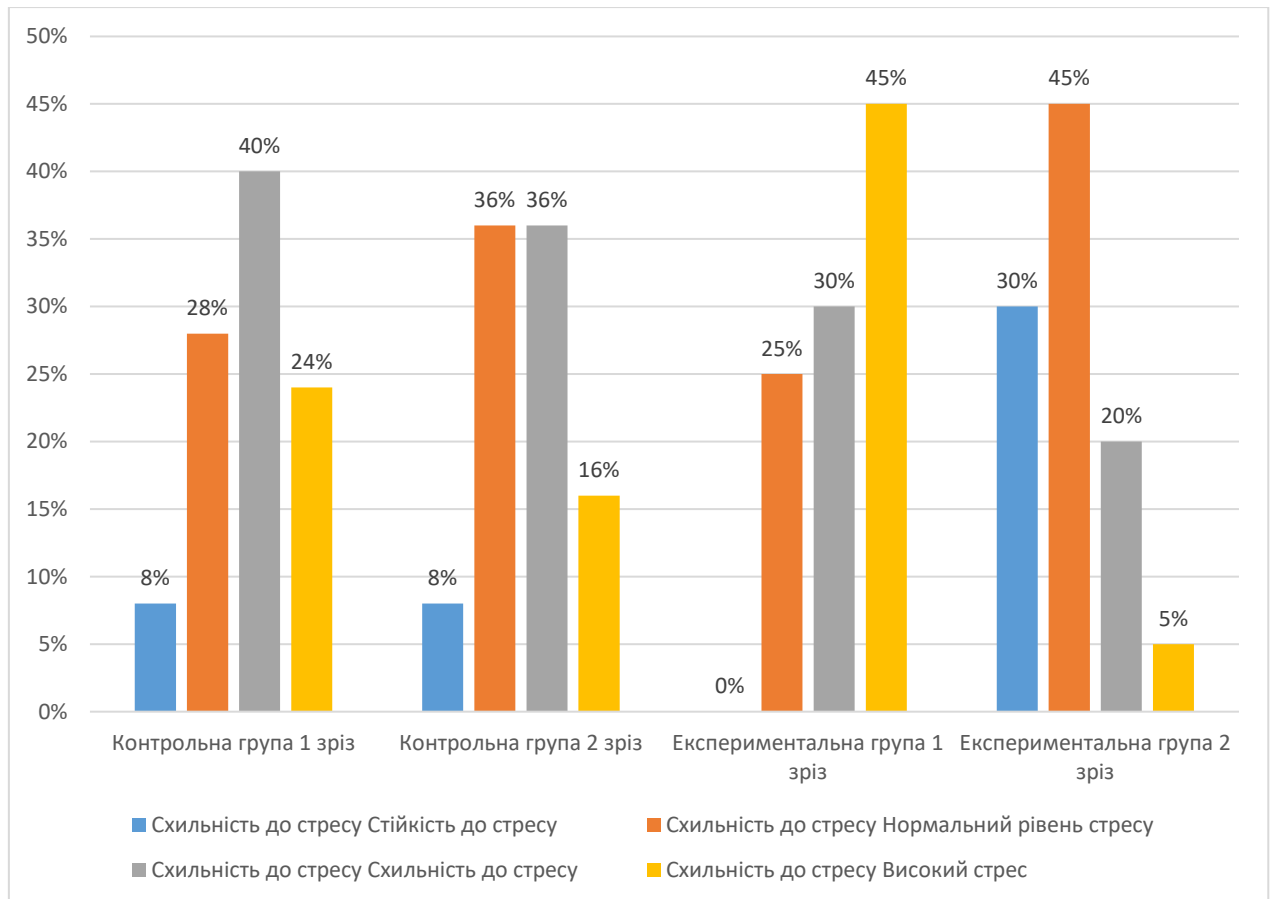


Рис. 2.6 Рівень стресостійкості досліджуваних до та після проведення корекційної програми

На початковому етапі (1-й зріз) в експериментальній групі 45% досліджуваних перебували в стані високого стресу, 30% проявляли схильність до стресу, 25% мали нормальний рівень стресу, і жоден учасник не демонстрував стійкості до стресу. Після проведення корекційної програми (2-й зріз) ситуація значно покращилася: лише 5% залишилися у стані високого стресу, 20% демонстрували схильність до стресу, 45% досягли нормального рівня, а 30% учасників продемонстрували стійкість до стресу.

У контрольній групі зміни були менш помітні: відсоток досліджуваних у стані високого стресу зменшився з 24% до 16%, а частка досліджуваних зі стійкістю до стресу залишилася незмінною – 8%. Нормальний рівень стресу зріс з 28% до 36%, а схильність до стресу зменшилася незначно – з 40% до 36%.

Отже, проведена корекційна програма ефективно сприяла формуванню адаптивних психоемоційних механізмів, що забезпечують збереження психологічної рівноваги в умовах високого стресу та підвищення здатності до адекватного реагування на екстремальні ситуації. Ці дані підтверджують доцільність використання спеціалізованих корекційних програм для розвитку стресостійкості у цивільних осіб та військовослужбовців, що готуються до виконання бойових завдань.

Для виявлення достовірних відмінностей у змінах схильності до стресу досліджуваних ми провели t- критерій Стюдента. Результати математичного аналізу наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Достовірні відмінності змін схильності до стресу досліджуваних

	Групи		Значення t-критерію Стюдента	Рівень значущості (p)
	Контрольна	Експериментальна		
Схильність до стресу	20,7	34,48	2,9	0,01

Аналізуючи достовірні відмінності змін схильності до стресу досліджуваних, представлені в таблиці 2.3., можна зробити висновок про ефективність корекційної програми на учасників експериментальної групи.

У експериментальній групі після проходження корекційної програми спостерігалось суттєве підвищення показника схильності до стресу у порівнянні з контрольною групою. Зокрема, середнє значення цього показника в експериментальній групі досягло 34,48, тоді як у контрольній групі залишалося на рівні 20,7 ($t = 2,9$; $p = 0,01$). Отримані результати свідчать про статистично значущу різницю між експериментальною та контрольною

групами, що підтверджує ефективність застосованого психокорекційного втручання у формуванні здатності адекватно реагувати на стресові ситуації. Підвищення показників схильності до стресу у позитивному сенсі відображає те, що учасники експериментальної групи значно покращили свою готовність до швидкого оцінювання потенційних ризиків, ухвалення обґрунтованих рішень в умовах невизначеності та підтримання психологічної рівноваги у складних та екстремальних обставинах. Це демонструє формування внутрішніх ресурсів, які дозволяють оперативно адаптуватися до змін та залишатися функціонально ефективними навіть за високого рівня психоемоційного навантаження.

Крім того, аналіз показує, що корекційна програма сприяла розвитку адаптивних когнітивно-поведінкових механізмів, необхідних для регуляції емоцій та поведінки у стресових ситуаціях. Учасники експериментальної групи набули навичок самоконтролю, оцінки ризиків та планування дій, що дозволяє їм ефективніше реагувати на потенційні загрози та нестабільні умови, характерні для виконання бойових завдань.

Таким чином, корекційна програма не лише підвищила індивідуальні психофізіологічні ресурси досліджуваних, а й створила основу для формування стійких стратегій поведінкової адаптації, що є критично важливим компонентом психологічної підготовки цивільних осіб до виконання бойових завдань та функціональної ефективності в умовах високої психологічної напруги та невизначеності.

Отже, проведене дослідження підтвердило ефективність розробленої корекційної програми: учасники експериментальної групи після корекційної програми продемонстрували покращення адаптивності, стресостійкості, готовності до ризику та здатності приймати обґрунтовані рішення в складних ситуаціях. Результати свідчать про доцільність використання програми для підвищення психологічної готовності цивільних осіб до виконання бойових завдань.

Висновки до другого розділу

Проведене дослідження дозволило виявити низький початковий рівень стресостійкості та адаптивності цивільних осіб, які проходять підготовку до виконання бойових завдань. Більшість учасників продемонстрували труднощі у поведінковій регуляції, обмежені комунікативні навички та недостатній рівень моральної нормативності, при цьому експериментальна група характеризувалася особливо високою часткою досліджуваних із низьким рівнем адаптації.

Переважання обережності та помірної схильності до ризику свідчать про обмежену готовність до прийняття рішень у стресових та нестабільних умовах.

Високий рівень стресових реакцій серед досліджуваних підтверджує потребу в спеціалізованому психологічному втручанні.

Отже, отримані результати обґрунтували необхідність цілеспрямованої корекційної програми, спрямованої на розвиток стресостійкості, поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та здатності приймати обґрунтовані рішення в умовах підвищеної невизначеності та ризику.

Аналіз результатів після проходження корекційної програми свідчить про її високу ефективність у підвищенні психологічної адаптивності та стресостійкості цивільних осіб. Учасники експериментальної групи після проходження корекційної програми продемонстрували суттєве покращення всіх ключових компонентів адаптивності: поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та моральної нормативності.

Значні позитивні зміни спостерігалися також у рівні готовності до ризику та здатності приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності та стресу.

Результати Бостонського тесту на стресостійкість показали, що корекційна програма сприяла підвищенню здатності до емоційної саморегуляції, збереженню внутрішньої рівноваги та ефективного функціонування під впливом психоемоційного навантаження. У порівнянні з

контрольною групою, яка не проходила корекційної програми, експериментальна група продемонструвала достовірні та стабільні позитивні зміни у всіх досліджуваних показниках.

Важливо відзначити, що результати дослідження включають аналіз декількох психодіагностичних методик, що дозволяє всебічно оцінити адаптивність та психологічну готовність учасників. Зокрема, результати тестів підтвердили, що корекційна програма формує здатність не лише ефективно регулювати власну поведінку та взаємодіяти з оточенням, але й адекватно оцінювати ситуації, приймати виважені рішення в умовах ризику та підтримувати психологічну рівновагу. Крім того, програма сприяє розвитку навичок командної роботи, здатності до конструктивної взаємодії та підтримки оптимального психологічного клімату у групі, що є критично важливим для діяльності у стресових та нестабільних умовах.

Завдяки інтеграції різних психотехнік та методів психологічного впливу, корекційна програма дозволяє комплексно впливати на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Це забезпечує формування стійких адаптивних навичок, які зберігаються протягом тривалого часу та підвищують ефективність функціонування у складних ситуаціях. Дослідження підтвердило, що цілеспрямоване психокорекційне втручання є більш результативним, ніж відсутність спеціалізованої підготовки, що особливо важливо для цивільних осіб, які готуються до виконання бойових завдань.

Отже, проведене дослідження підтверджує, що розроблена корекційна програма є дієвим інструментом психологічної підготовки цивільних громадян до виконання бойових завдань, сприяє формуванню стійких адаптивних навичок, розвитку здатності до ефективної взаємодії в команді та прийняття адекватних рішень у складних та стресових умовах. Результати роботи обґрунтовують доцільність впровадження таких корекційних програм у системи підготовки цивільних осіб для підвищення їхньої психологічної готовності та стресостійкості.

РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА З ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

3.1. Зміст корекційної програми «Формування стресостійкості та адаптивності цивільних громадян при підготовці до виконання бойових завдань»

У сучасних умовах військових конфліктів та зростаючої нестабільності в різних регіонах світу цивільні особи, які проходять військову підготовку або вперше залучаються до бойових завдань, стикаються з безпрецедентними психологічними викликами. Високий рівень стресу, постійна невизначеність, інтенсивний тиск часу та необхідність приймати швидкі рішення в екстремальних ситуаціях можуть значно впливати на психологічне здоров'я, ефективність дій та безпеку як окремої людини, так і всієї команди.

У цих умовах здатність до ефективної саморегуляції, управління емоціями та збереження концентрації стає критично важливою навичкою. Водночас командна взаємодія, що базується на чіткій комунікації та довірі, є основою успішного виконання завдань у стресових бойових умовах.

Корекційна програма розроблена з урахуванням специфіки цих викликів та спрямована на розвиток практичних психологічних технік, які допомагають формувати стресостійкість, підтримувати емоційну рівновагу, покращувати командну комунікацію і швидкість ухвалення рішень. Ця програма актуальна не лише для підвищення бойової готовності, але й для збереження психічного здоров'я учасників в умовах, що постійно змінюються та загрожують життю.

Таким чином, підготовка до психологічних викликів бойових ситуацій є невід'ємною складовою комплексної підготовки сучасного цивільного учасника військових дій, що дозволяє підвищити його особисту безпеку, ефективність дій і колективний потенціал.

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості, формування адаптивних копінг-стратегій.

Завдання корекційної програми:

1. *Ознайомити учасників із природою стресу, його впливом на фізіологію, когнітивні процеси та емоційний стан в умовах бойових дій.*
2. *Розвинути навички усвідомленої саморегуляції емоцій і фізичних реакцій у стресових ситуаціях за допомогою ефективних технік дихання, релаксації та тілесної усвідомленості.*
3. *Відпрацювати навички швидкого і чіткого ухвалення рішень під тиском часу та в умовах нестабільності.*
4. *Сформувати здатність ефективної командної взаємодії, включаючи чітку комунікацію, розподіл ролей і підтримку один одного в екстремальних ситуаціях.*
5. *Розвинути вміння розпізнавати особисті стресори та ресурси для подолання стресу, а також планувати індивідуальні стратегії підтримки психологічного здоров'я.*
6. *Забезпечити умови для обміну досвідом, рефлексії та вироблення спільних підходів до подолання стресових та кризових ситуацій у бойовому контексті.*

Цільова аудиторія: цивільні особи, що проходять військову підготовку або вперше залучаються до бойових завдань

Тривалість: 5 днів по 4 години на день, з перервою на обід.

Корекційна програма представлена у таблиці 3.1. (повний зміст див. дод. А).

Таблиця 3.1.

Зміст корекційної програми

1 день «Усвідомлення ресурсів та стрес-факторів» (4 години)		
Час	Зміст дня (вправи)	Тривалість
9:00–9:15	Початок корекційної програми: вступне слово та встановлення правил безпеки	15 хв.
9:15–9:30	Айсбрейкер (коротка вправа на початку зустрічі, яка допомагає учасникам познайомитися, зняти напруження та налаштуватися на спілкування і роботу в команді) «Коло знайомства + ресурс»	15 хв.
9:30–9:50	Міні-лекція (презентація): «Що таке стрес – коротко і практично»	20 хв.
9:50–10:10	Вправа «Мапа ресурсів»	20 хв.
10:10–10:30	Вправа «Стресометр»	20 хв.
10:30–11:10	Перерва	40 хв.
11:10–11:30	Групова дискусія «Що допомагає, або заважає?»	20 хв.
11:30–12:00	Практикум «Короткий body-scan»	30 хв.
12:00–12:20	Домашнє завдання	20 хв.
12:20–12:45	Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня»	25 хв.
12:45–13:00	Короткий зворотний зв'язок	15 хв.
День 2. Розвиток стресостійкості через командну взаємодію та швидке ухвалення рішень (4 години).		
9:00–9:10	Вступне слово тренера	10 хв.
9:10–9:35	Вправа: «Командний пульс»	25 хв.
9:35–10:05	Міні-лекція з демонстрацією	30 хв.
10:05–10:35	Практична вправа «Три канали»	30 хв.
10:35–11:15	Перерва	40 хв.
11:15–12:05	Вправа на швидке ухвалення рішень «60 секунд»	50 хв.

Продовження таблиці 3.1.

12:05–12:15	Вправа «Навичка «Стоп-кадр»	10 хв.
12:15–12:40	Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня»	25 хв.
12:40–13:00	Підсумок	20 хв.
День 3. Практичне моделювання бойових ситуацій: застосування навичок стресостійкості і командної взаємодії (4 години)		
9:00–9:05	Вступне слово	5 хв
9:05–9:30	Розігрів: «Швидка реакція»	25 хв.
9:30–10:30	Моделювання ситуації: «Пошук та евакуація»	60 хв.
10:30–11:10	Перерва	40 хв.
11:10–11:25	Техніка саморегуляції «Точка опори»	15 хв.
11:25–12:25	Вправа «Ухвалення рішення під час хаосу»	60 хв.
12:25–12:50	Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня»	25 хв.
12:50–13:00	Підсумок	10 хв.
День 4. Робота зі стресом у багатозадачному середовищі та швидке відновлення після пікових навантажень (4 години).		
9:00–9:05	Вступне слово тренера	5 хв.
9:05–9:25	Вправа-розігрів «Дві задачі одночасно»	20 хв.
9:25–10:15	Моделювання: «Контроль ситуації при кількох подіях»	50 хв.
10:15–10:55	Перерва	40 хв.
10:55–11:05	Техніка швидкого відновлення «90 секунд спокою»	10 хв.
11:05–12:15	Вправа «Криза + відновлення»	70 хв.
12:15–12:40	Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня»	25 хв.
12:40–13:00	Підсумок	20 хв.

Продовження таблиці 3.1.

День 5. Підсумковий день: інтеграція навичок, планування особистої стресостійкості та командного розвитку (4 години).		
9:00–9:10	Вступне слово тренера	10 хв.
9:10–9:30	Вправа-розігрів «Швидка рефлексія»	20 хв.
9:30–10:20	Практикум: «План особистої стресостійкості»	50 хв.
10:20–11:00	Перерва	40 хв.
11:00–11:40	Командна вправа «Узгодження цінностей та правил»	40 хв.
11:40–12:05	Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня»	25 хв.
12:05–12:35	Завершальне коло «Що я беру з собою?»	30 хв.
12:35–13:00	Рефлексія всього тренінгу	25 хв.

3.2. Особливості проведення корекційної програми в межах корекційного впливу

Розроблена нами корекційна програма передбачала проведення практичної частини, яка стала її центральним компонентом і забезпечила практичну реалізацію поставлених завдань. Метою корекційної програми є розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій у цивільних громадян, які проходять підготовку до виконання бойових дій. Корекційна програма поєднує елементи когнітивно-поведінкового, ресурсного та групового підходів, спрямованих на зміцнення психологічної готовності учасників до дій у складних і стресогенних умовах.

День 1 – «Усвідомлення ресурсів та стрес-факторів» (4 години).

Мета: створити довіру в групі, дати базове уявлення про природу стресу, виявити індивідуальні ресурси та основні стрес-тригери, навчити короткої техніки усвідомленого сканування тіла.

Початок корекційної програми: вступне слово та встановлення правил безпеки (15 хв.).

Мета: встановити правила безпеки, оговорити очікування.

Айсбрейкер «Коло знайомства + ресурс» (15 хв.).

Мета: створити позитивну атмосферу, дізнатися очікування та один ресурс від кожного учасника.

Міні-лекція (презентація): «Що таке стрес – коротко і практично» (20 хв.).

Мета: пояснити учасникам, що стрес – це природна реакція організму, а не лише негативне явище; допомогти зрозуміти модель реакції на стрес; підготувати підґрунтя для подальших технік саморегуляції.

Повний зміст лекції розміщений у додатку А.

Вправа «Мана ресурсів» (20 хв.).

Мета: виявити внутрішні та зовнішні ресурси, які можна використовувати під час стресової ситуації.

Матеріали: аркуш паперу А4, ручка.

Вправа «Стресометр» (20 хв.).

Мета: Виявити особисті стресові тригери, розпізнати тілесні та когнітивні реакції, навчитися чітко визначати та описувати рівень інтенсивності стресу.

Перерва: 40 хвилин.

Групова дискусія «Що допомагає, або заважає?» (20 хв.).

Мета: поділитися спільними темами тригерів та ресурсів, побудувати груповий словник.

Практикум «Короткий body-scan» (30 хв.).

Мета: навчити учасників швидко фіксувати тілесні відчуття та рівень напруження; сформувати базову навичку саморегуляції через усвідомлення тіла; дати інструмент для зниження стресу навіть у складних/польових умовах.

Матеріали: килимки або пледи, при можливості – напівтемрява; спокійна музика без різких переходів (наприклад, звуки природи).

Домашнє завдання та рефлексія (20 хв.).

«Ми сьогодні пройшли насичений день: дослідили свої реакції на стрес, потренували техніки відновлення та поговорили про ресурси. Перед тим як розійтися, давайте підсумуємо і підготуємо себе до наступної зустрічі».

Домашнє завдання

Завдання 1: «Щоденник стресу»

Завдання 2: «Щоденна дихальна практика»

Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня» (25 хв.).

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, проаналізувати, що спрацювало протягом дня, і закріпити нові навички саморегуляції.

Матеріали: аркуш паперу або блокнот, ручка.

Короткий зворотний зв'язок – «1 слово».

День 2. Розвиток стресостійкості через командну взаємодію та швидке ухвалення рішень (4 години).

Мета: навчити учасників застосовувати навички емоційної саморегуляції в умовах командної роботи та ухвалювати рішення під час стресу.

Вступне слово тренера (10 хв.)

Вправа: «Командний пульс» (25 хв.).

Мета: створити позитивну атмосферу підтримки.

Міні-лекція з демонстрацією (30 хв.).

Тема: «Як стрес впливає на командне ухвалення рішень»

Мета: показати, як стрес змінює мислення та взаємодію в команді; пояснити, чому в екстремальних умовах важливо враховувати когнітивні обмеження та чітко розподіляти ролі; навчити базовим принципам ефективної комунікації під тиском часу.

Практична вправа «Три канали» (30 хв.)

Мета: тренування командної комунікації у стресі.

Перерва (40 хв.)

Вправа на швидке ухвалення рішень «60 секунд» (50 хв.)

Мета: розвинути навички збереження ясності мислення, швидкої оцінки ситуації та ухвалення ефективних рішень в умовах обмеженого часу та під впливом стресових чинників.

Матеріали: роздруківки або картки зі сценаріями, аудіозапис шумів (вибухи, натовп, сирени), таймер (секундомір або додаток).

Навичка «Стоп-кадр» (10 хв.)

Мета: інтегрувати техніку миттєвої стабілізації у командну роботу.

Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня» (25 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, проаналізувати, що спрацювало протягом дня, і закріпити нові навички саморегуляції.

Матеріали: аркуш паперу або блокнот, ручка.

Підсумок (20 хв.)

День 3. Практичне моделювання бойових ситуацій: застосування навичок стресостійкості і командної взаємодії (4 години).

Мета дня: забезпечити учасників можливістю відпрацювати отримані навички у змодельованих бойових/екстремальних ситуаціях, відпрацювати командну взаємодію, ефективне управління стресом та швидке прийняття рішень.

Вступне слово (5 хв.)

Розігрів: «Швидка реакція» (25 хв.)

Мета – розвинути навички швидкого переключення уваги; тренувати концентрацію в умовах непередбачуваності; підготувати тіло та мозок до інтенсивної роботи.

Моделювання ситуацій: «Пошук та евакуація» (60 хв)

Мета: відпрацювання командної комунікації, розподіл ролей, збереження контролю над емоціями.

Умови: група ділиться на команди по 4 – 5 осіб.

Перерва (40 хв.)

Техніка саморегуляції «Точка опори» (15 хв).

Мета – формування швидкої фізичної рефлексії для зниження тривоги.

Вправа «Ухвалення рішення під час хаосу» (60 хв).

Мета – розвиток швидкості ухвалення рішень у стресових умовах, збереження командної злагодженості та емоційної стабільності.

Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня» (25 хв.).

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, проаналізувати, що спрацювало протягом дня, і закріпити нові навички саморегуляції.

Матеріали: аркуш паперу або блокнот, ручка.

Підсумок (10 хв).

Мета – закріпити отриманий досвід, визначити ефективні стратегії, виявити зони для розвитку.

День 4. Робота зі стресом у багатозадачному середовищі та швидке відновлення після пікових навантажень (4 години).

Мета дня: навчити учасників ефективно працювати в умовах багатозадачності, коли одночасно потрібно виконувати кілька критичних завдань під тиском часу, та швидко відновлювати ресурс після пікових стресових моментів.

Вступне слово тренера (5 хв.)

Вправа-розігрів «Дві задачі одночасно» (20 хв.)

Мета: тренувати розподіл уваги та стійкість до дрібних відволікаючих факторів.

Моделювання: «Контроль ситуації при кількох подіях» (50 хв.)

Мета: відпрацювати вміння керувати командою та ресурсами, коли кілька кризових подій відбуваються одночасно.

Перерва (40 хв.)

Техніка швидкого відновлення «90 секунд спокою» (10 хв.)

Мета: навчити учасників швидко знижувати пульс і рівень адреналіну після стресового піка.

Вправа «Криза + відновлення» (70 хв.)

Мета: відпрацювати вміння після інтенсивної роботи швидко відновити спокій та ясність мислення.

Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня» (25 хв.).

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, проаналізувати, що спрацювало протягом дня, і закріпити нові навички саморегуляції.

Матеріали: аркуш паперу або блокнот, ручка.

Хід вправи:

Підсумок (20 хв.)

День 5. Підсумковий день: інтеграція навичок, планування особистої стресостійкості та командного розвитку (4 години).

Мета дня: допомогти учасникам інтегрувати отримані знання та навички, сформувати індивідуальні плани розвитку стресостійкості, покращити командну взаємодію, а також мотивувати до подальшої практики.

Вступне слово тренера (10 хв.).

Вправа-розігрів «Швидка рефлексія» (20 хв.)

Мета: активувати усвідомлення власних досягнень і стану.

Практикум: «План особистої стресостійкості» (50 хв.)

Мета: сформувати конкретний індивідуальний план підтримки власного психологічного ресурсу в екстремальних умовах.

Матеріали: шаблон плану (роздрукований або в електронному вигляді) з п'ятьма ключовими блоками; ручки, маркери; фліпчарт або дошка (для записів під час обговорення).

Перерва (40 хв.)

Командна вправа «Узгодження цінностей та правил» (40 хв.)

Мета: покращити командне розуміння, створити спільний набір правил для ефективної підтримки один одного у стресі.

Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня» (25 хв.).

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, проаналізувати, що спрацювало протягом дня, і закріпити нові навички саморегуляції.

Матеріали: аркуш паперу або блокнот, ручка.

Завершальне коло «Що я беру з собою?» (30 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення результатів корекційної програми, мотивація до подальшого розвитку.

Підсумки. Рефлексія всього тренінгу (25 хв.)

Після завершення п'ятиденної корекційної програми була проведена підсумкова рефлексія, яка стала завершальним етапом корекційної програми та дозволила кожному учаснику висловити власні враження, відчуття та оцінити результати особистого розвитку.

Учасники відповідають на запитання:

- Що для мене було найбільш корисним під час тренінгу?
- Які техніки саморегуляції я буду застосовувати у повсякденному житті та в польових умовах?
- Які аспекти командної взаємодії та швидкого ухвалення рішень я зміг покращити?
- Які особисті ресурси я відкрив або зміцнив під час тренінгу?

Примітка: тренер фіксує ключові коментарі та досягнення кожного учасника, допомагаючи відобразити прогрес і позитивні зміни.

Висновки до третього розділу

Розроблена корекційна програма «Формування стресостійкості та адаптивності цивільних громадян при підготовці до виконання бойових завдань» є комплексною системою психологічної підтримки, спрямованою на розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня емоційної стійкості та формування ефективних копінг-стратегій у стресових умовах.

Програма базується на поєднанні когнітивно-поведінкових, тілесно-орієнтованих та психокорекційних підходів, що дозволяє забезпечити всебічний розвиток як індивідуальних, так і командних психологічних ресурсів. Її структура охоплює п'ять послідовних днів, кожен із яких має власну мету, логіку побудови та набір практичних вправ, спрямованих на формування конкретних навичок – від усвідомлення особистих ресурсів до інтеграції отриманого досвіду у повсякденну діяльність.

Корекційна програма включає психоедукаційні модулі з міні-лекціями, обговореннями та груповими дискусіями, практичні вправи на розвиток емоційної саморегуляції, зокрема усвідомлене дихання, тілесне сканування, техніки «Стоп-кадр» та «90 секунд спокою», а також вправи, спрямовані на формування ефективної командної взаємодії та прийняття рішень у стресових умовах. Важливою складовою програми є моделювання бойових та екстремальних ситуацій, інтеграційні та рефлексійні вправи для закріплення навичок та оцінки власного прогресу, а також щоденники саморефлексії та домашні завдання, які дозволяють застосовувати отримані знання на практиці.

Програму можна ефективно застосовувати не лише в навчальних центрах та тренувальних базах Сухопутних військ Збройних Сил України, але й у системах психологічної підготовки молоді, яка планує службу у військових та оборонних структурах. Вона також може використовуватися у вищих навчальних закладах, молодіжних центрах, громадських організаціях, волонтерських та оборонних ініціативах, а також у програмах адаптації цивільних громадян до військової діяльності. Програма сприяє розвитку

психологічної готовності, стресостійкості, командних навичок, здатності до швидкого ухвалення рішень, ефективної саморефлексії та особистісної стійкості, що є критично важливим для адаптації молоді до служби та екстремальних умов.

Особливістю програми є поєднання психоедукаційних модулів з активними формами навчання, що сприяє глибшому засвоєнню матеріалу, підвищенню мотивації учасників та формуванню стійких психологічних навичок. Вона дозволяє не лише підвищити психологічну готовність цивільних осіб, а й створює умови для збереження психічного здоров'я, зниження ризику дезадаптації та професійного вигорання, формування адаптивних стратегій поведінки та підготовки до складних життєвих та професійних ситуацій.

Отже, розроблена корекційна програма доводить актуальність та практичну значущість системної психопрофілактичної роботи, спрямованої на формування стресостійкості, адаптивності та ефективності дій цивільних громадян та молоді у бойових та екстремальних умовах. Вона є ефективним інструментом підготовки до військової служби, розвитку психологічних компетенцій та інтеграції отриманих знань у реальні життєві та професійні ситуації, сприяючи успішній адаптації молоді до специфіки військової діяльності та забезпеченню психологічного здоров'я в умовах підвищеного стресу.

ВИСНОВКИ

1. За результатами проведеного теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми формування стресостійкості та адаптивності цивільних осіб у процесі підготовки до виконання бойових дій встановлено, що стресостійкість є інтегральною психологічною властивістю особистості, яка забезпечує збереження емоційної стабільності, когнітивної ясності та здатності до ефективного прийняття рішень в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Вона тісно пов'язана з психологічною адаптивністю, що визначається як здатність швидко реагувати на змінні умови, підтримувати продуктивну взаємодію та реалізовувати конструктивні моделі поведінки у стресових або кризових ситуаціях.

Теоретичний аналіз показав, що формування стресостійкості та адаптивності має системний характер та відбувається через розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів особистості. Важливу роль у цьому процесі відіграють корекційно-практичні технології, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості, здатності до командної взаємодії та подолання психічної напруги. Узагальнення сучасних вітчизняних та зарубіжних наукових підходів свідчить, що розвиток цих якостей є ключовим чинником ефективної адаптації цивільних осіб до екстремальних умов діяльності та забезпечення їх психологічної готовності до виконання бойових завдань.

2. Результати емпіричного дослідження початкового рівня стресостійкості та адаптивності цивільних осіб, які проходять підготовку до виконання бойових дій, виявили загальну тенденцію до знижених показників психологічної готовності. Більшість учасників продемонстрували труднощі у поведінковій регуляції, обмежені комунікативні навички та недостатній рівень моральної нормативності, що свідчить про недостатню сформованість адаптивних механізмів реагування на стресові ситуації.

Дані дослідження показали, що низький рівень поведінкової регуляції спостерігається у 44% учасників контрольної групи та 70% експериментальної, що відображає труднощі у контролі власної поведінки в умовах психоемоційного напруження. Аналіз комунікативного потенціалу виявив, що 28% контрольної та 45% експериментальної групи мають недостатню здатність до ефективної міжособистісної взаємодії, що ускладнює командну роботу та соціальну адаптацію в екстремальних умовах. 48% учасників контрольної групи та 70% експериментальної продемонстрували низький рівень моральної нормативності, що вказує на труднощі у прийнятті виважених рішень у ситуаціях ризику.

Показники готовності до ризику засвідчили переважання обережності та уникнення невизначених ситуацій: у контрольній групі 44% досліджуваних (24% занадто обережних та 20% обережних), а в експериментальній групі – 60% (35% занадто обережних та 25% обережних) надають перевагу стабільним і передбачуваним умовам діяльності.

Результати бостонського тесту на стресостійкість підтвердили, що 40 % досліджуваних контрольної та 30 % експериментальної групи мають схильність до стресу, 24% досліджуваних контрольної та 45 % експериментальної групи перебувають у стані високого психоемоційного напруження, тоді як лише 8% демонструють сформовану стресостійкість.

Отже, встановлено, що початковий рівень стресостійкості та адаптивності цивільних осіб є недостатнім та потребує цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи.

3. Розроблена корекційна програма «Формування стресостійкості та адаптивності цивільних громадян у підготовці до виконання бойових завдань» спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій. Її структура поєднує теоретичні міні-лекції, практичні вправи, моделювання бойових ситуацій, групову рефлексію та індивідуальні завдання, що забезпечує

цілісний вплив на когнітивний, емоційний і поведінковий рівні психічної регуляції.

Програма має практичну спрямованість та може використовуватися не лише у центрах підготовки цивільних осіб до виконання бойових завдань, а й у системі психологічного забезпечення силових структур – зокрема, у підрозділах Національної поліції, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Національної гвардії та Державної прикордонної служби. Крім того, елементи програми можуть бути адаптовані для використання в освітніх закладах, де здійснюється первинна військово-патріотична або психологічна підготовка населення.

4. Результати експериментального дослідження засвідчили ефективність проведеної корекційної програми, спрямованої на розвиток стресостійкості та адаптивності цивільних осіб, які проходять підготовку до виконання бойових завдань. Учасники експериментальної групи продемонстрували статистично значущі позитивні зміни за всіма основними показниками (поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та моральної нормативності) у порівнянні з контрольною групою.

Отримані результати свідчать, що після проходження корекційної програми досліджувані стали більш здатними до самоконтролю, ефективного планування дій, конструктивної комунікації та прийняття морально обґрунтованих рішень у стресових ситуаціях. Крім того, зростання показників особистісної схильності до ризику та підвищення рівня позитивної схильності до стресу свідчить про розвиток готовності діяти впевнено та раціонально в умовах невизначеності та підвищеної психологічної напруги.

Таким чином, розроблена нами корекційна програма сприяла формуванню внутрішніх адаптивних ресурсів, розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищенню здатності до ефективного реагування на стресові фактори та збереженню психологічної стабільності в екстремальних умовах. Отримані емпіричні дані підтверджують доцільність і результативність розробленого корекційно-розвивального втручання як інструменту

психологічної підготовки цивільних осіб до діяльності у потенційно небезпечних ситуаціях.

Програму можна ефективно застосовувати не лише в навчальних центрах та тренувальних базах Сухопутних військ Збройних Сил України, але й у системах психологічної підготовки молоді, яка планує службу у військових та оборонних структурах. Вона також може використовуватися у вищих навчальних закладах, молодіжних центрах, громадських організаціях, волонтерських та оборонних ініціативах, а також у програмах адаптації цивільних громадян до військової діяльності. Програма сприяє розвитку психологічної готовності, стресостійкості, командних навичок, здатності до швидкого ухвалення рішень, ефективної саморефлексії та особистісної стійкості, що є критично важливим для адаптації молоді до служби та екстремальних умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кокурн О. М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, 2025. 112 с.
2. Кокурн О., Пішко І., Лозінська Н. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження. Київ: Якабу, 2023. 280 с.
3. Міністерство оборони України. Національний спротив: як цивільні готуються до боротьби з агресором. Київ: Міністерство оборони України, 2025. 64 с.
4. Павлова І. Early Evidence on the Mental Health of Ukrainian Civilian Combatants. *PMC*. 2022. Р. 10–12.
5. Приходько І. М., Семененко О. В., Лотцін А. В. Психологічна адаптивність військовослужбовців: вплив на стійкість до стресу та ефективність виконання завдань. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 72 с.
6. Сельє Г. Стрес та адаптація: загальний адаптаційний синдром. Київ: Наукова думка, 1978. 320 с.
7. Сельє Г. Стрес у житті людини. Київ: Здоров'я, 1956. 320 с.
8. Франкова І. Leveraging Mental Health Frameworks for Ukrainian Soldiers. *ScienceDirect*, 2025. 18 p.
9. Шевченко В. П. Психологічна підготовка цивільних осіб до виконання бойових завдань: методичні рекомендації. Київ: Наукова думка, 2024. 96 с.
10. Adler A. B., Martin J. A. Resilience Training with Soldiers during Basic Combat Training. *American Journal of Preventive Medicine*. 2025. № 5. Р. 639–645.

11. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
12. Barton S. Team cohesion and stress resilience in emergency services. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2014. № 19. P. 412–423.
13. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 56. P. 267–283.
14. Connor K. M., Davidson J. R. T. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) manual. San Antonio: The Psychological Corporation, 2023. 32 p.
15. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2023. № 18. P. 76–82.
16. Connor K. M., Davidson J. R. T. Resilience, personality, and coping: The role of individual differences. *Psychological Medicine*. 2003. № 33. P. 1–10.
17. Connor K. M., Davidson J. R. T., Connor K. M. Resilience as a predictor of posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*. 2023. № 160. P. 1110–1115.
18. Connor K. M., Davidson J. R. T., Webb R. T. Psychometric properties of the CD-RISC in military personnel. *Journal of Traumatic Stress*. 2023. № 16. P. 1–12.
19. Davidson R. J., Connor K. M. Emotion and resilience in extreme conditions. *Current Directions in Psychological Science*. 2023. № 12. P. 160–164.
20. Fisher J. T. Attention, Working Memory, and Media Multitasking. London: Routledge, 2025. 196 p.
21. Ford M. C. Army Leadership and the Communication Paradox. *Military Review*. 2015. No. 5. P. 1–8.
22. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual and practical issues. *Psychophysiology*. 2022. № 39. P. 281–291.
23. Kabat-Zinn J. Mindfulness in the Military. *American Journal of Psychiatry*. 2024. № 171. P. 560–567.

24. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Mindfulness and Health. Springer*. 2023. № 1. P. 1–10.
25. King D. Social support and cohesion in military units: Implications for psychological health. *Military Psychology*. 2023. № 18. P. 173–190.
26. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 445 p.
27. Maddi S. R. *Hardiness: The courage to grow from stresses*. New York: McGraw-Hill, 2002. 320 p.
28. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*. 1998. № 338. P. 171–179.
29. McEwen B. S., Wingfield J. C. The concept of allostatic load: Implications for neuropsychopharmacology. *Neuropsychopharmacology*. 2023. № 28. P. 108–124.
30. Meichenbaum D. Stress Inoculation Training: A Preventative and Treatment Approach. *Handbook of Stress and the Brain. Elsevier*. 2007. P. 1–19.
31. Meichenbaum D. Stress Inoculation Training: A Resilience-Engendering Approach. *Melissa Institute*. 2017. 210 p.
32. Salas E. *Enhancing Team Performance Under Stress*. RAND Corporation, 2023. 95 p.
33. Sapolsky R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: St. Martin's Press, 1998. 452 p.
34. Southwick S. M., Charney D. S. The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2012. № 8. P. 255–291.
35. Southwick S., Charney D. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. New York: Penguin Press, 2018. 432 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Корекційна програма: «Формування стресостійкості та адаптивності цивільних громадян при підготовці до виконання бойових завдань».

Корекційна програма (див. розділ 3.1.) розроблена з урахуванням специфіки цих викликів і спрямована на розвиток практичних психологічних технік, які допомагають формувати стресостійкість, підтримувати емоційну рівновагу, покращувати командну комунікацію і швидкість ухвалення рішень. Розроблена нами корекційна програма актуальна не лише для підвищення бойової готовності, але й для збереження психічного здоров'я учасників в умовах, що постійно змінюються та загрожують життю.

Таким чином, підготовка до психологічних викликів бойових ситуацій є невід'ємною складовою комплексної підготовки сучасного цивільного учасника військових дій, що дозволяє підвищити його особисту безпеку, ефективність дій і колективний потенціал.

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості, формування адаптивних копінг-стратегій.

Завдання корекційної програми:

1. Ознайомити учасників із природою стресу, його впливом на фізіологію, когнітивні процеси та емоційний стан в умовах бойових дій.
2. Розвинути навички усвідомленої саморегуляції емоцій і фізичних реакцій у стресових ситуаціях за допомогою ефективних технік дихання, релаксації та тілесної усвідомленості.
3. Відпрацювати навички швидкого і чіткого ухвалення рішень під тиском часу та в умовах нестабільності.
4. Сформувати здатність ефективної командної взаємодії, включаючи чітку комунікацію, розподіл ролей і підтримку один одного в екстремальних ситуаціях.

5. Розвинути вміння розпізнавати особисті стресори та ресурси для подолання стресу, а також планувати індивідуальні стратегії підтримки психологічного здоров'я.
6. Забезпечити умови для обміну досвідом, рефлексії та вироблення спільних підходів до подолання стресових та кризових ситуацій у бойовому контексті.

Цільова аудиторія: цивільні особи, що проходять військову підготовку або вперше залучаються до бойових завдань

Тривалість: 5 днів по 4 години на день (з перервою).

День 1 – «Усвідомлення ресурсів та стрес-факторів» (4 години)

Мета: створити довіру в групі, дати базове уявлення про природу стресу, виявити індивідуальні ресурси та основні стрес-тригери, навчити короткої техніки усвідомленого сканування тіла.

Початок корекційної програми: вступне слово та встановлення правил безпеки (15 хв.).

Мета: встановити правила безпеки, оговорити очікування.

Вступне слово: «Доброго дня! Мене звати _____, я ваш тренер. Сьогодні ми будемо працювати над тим, щоб ви навчилися помічати стрес, керувати реакцією та використовувати власні ресурси. Під час проходження корекційної програми ми всі повинні дотримуватись наступних правил: конфіденційність, добровільність, не перебивати, не давайте порад у форматі «ти повинен».

Чи всі згодні з правилами?

Може хтось хоче їх доповнити?

Тренер позначає час початку та запрошує на знайомство.

Айсбрейкер «Коло знайомства + ресурс» (15 хв.).

Мета: створити позитивну атмосферу, дізнатися очікування та один ресурс від кожного учасника.

Хід: У колі по черзі кожен називає своє ім'я + коротко (1 речення) відповідає на питання «Що для мене є ресурсом, який допомагає витримати

складні ситуації» (наприклад: «син/подруга/дихання/спів»). Тренер фіксує на фліпчарті короткі ресурси кожного учасника.

Після завершення кола тренер підкреслює, що навіть у групі, де люди вперше бачаться, вже можна зібрати цілий «банк ресурсів», яким можна ділитися.

Міні-лекція (презентація): «Що таке стрес – коротко і практично» (20 хв.).

Мета: пояснити учасникам, що стрес – це природна реакція організму, а не лише негативне явище; допомогти зрозуміти модель реакції на стрес; підготувати підґрунтя для подальших технік саморегуляції.

Вступ: «Ми часто чуємо слово «стрес» у негативному значенні. Але стрес – це, перш за все, вбудований у нас механізм виживання. Він допомагає діяти швидше, реагувати точніше та мобілізувати ресурси. Проблеми виникають лише тоді, коли цей механізм працює надто довго або надто інтенсивно».

Слайд 1. Стрес як природна біологічна реакція

Візуалізація: проста схема або малюнок: триггер → активація → реакція → відновлення.

Пояснення: Триггер – подія або умова, яку мозок сприймає як загрозу чи виклик. Активація – організм викидає гормони стресу (адреналін, кортизол), збільшується пульс, напружуються м'язи. Реакція – дія (боротьба, втеча або «завмирання»). Відновлення – повернення систем організму до базового стану (якщо цього не відбувається – настає хронічний стрес).

Слайд 2. Бойовий/екстремальний стрес

Візуалізація: інфографіка з прикладами фізичних та психологічних реакцій.

Пояснення:

Фізіологічні: прискорене дихання, серцебиття, сухість у роті, підвищений тиск, тунельний зір, зниження дрібної моторики.

Психологічні: втрата відчуття часу, звуження уваги, автоматичні дії, імпульсивні рішення.

Захисні механізми: мозок вимикає «зайві» процеси, щоб зосередитися на виживанні.

Слайд 3. Чому знання про стрес допомагає

Візуалізація: іконки або прості символи (око – розпізнати, рука – діяти, серце – відновитися).

Пояснення: Якщо ми вміємо розпізнати перші ознаки стресу – можемо швидше зупинити негативну дію. Коли знаємо, як діє тіло та мозок – не лякаємось власних реакцій. Усвідомленість дозволяє вмикати техніки регуляції: контроль дихання, тактичну паузу, переключення уваги, підтримку команди.

Висновок: «Стрес – це не ворог, а сигнал: «зараз важливо діяти». Важливо, щоб після реакції організм повертався у стан відновлення. Ми будемо вчитись розпізнавати свої реакції та впливати на них, щоб залишатись ефективними навіть у складних умовах».

Вправа «Мана ресурсів» (20 хв.).

Мета: виявити внутрішні та зовнішні ресурси, які можна використовувати під час стресової ситуації.

Матеріали: аркуш паперу А4, ручка.

Інструкція: «Напишіть у центрі вашого листа коротко – головний ресурс (одно слово). Далі – навколо центру впишіть 5 – 7 джерел сили: внутрішньої (здатність зосередитись, віра, спокій), зовнішньої (друзі, побратими, релігія), практичної (дихання, відволікання). Маєте на це 10 хв.

Після того як 10 хвилин минули, тренер пропонує учасникам:

Обмін ресурсами у парах: обговорити з партнером, який ресурс для вас зараз найбільш цінний і чому.

Обговорення у колі: кожен охочий може поділитися одним ресурсом, який його найбільше підтримує.

Тренер підсумовує: наголошує, що ресурси бувають різних типів (емоційні, фізичні, соціальні, духовні, когнітивні); підкреслює, що важливо не лише знати свої ресурси, а й тренувати навичку швидко їх згадувати та застосовувати у кризових ситуаціях.

Вправа «Стресометр» (20 хв.).

Мета: Виявити особисті стресові тригери, розпізнати тілесні та когнітивні реакції, навчитися чітко визначати та описувати рівень інтенсивності стресу.

Матеріали: аркуш з таблицею (для кожного учасника):

Ситуація	Тіло	Думка	Рівень інтенсивності										
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Інструкція: «На листі запишіть 3 реальні ситуації (які викликали сильний дискомфорт у житті/навчанні/практиці). Для кожної вкажіть фізичну реакцію (серцебиття, тремтіння), думки та суб'єктивний рівень інтенсивності від 0 до 10. Час на виконання 10 хв.

Після закінчення часу тренер пропонує:

У колі поділитися однією зі своїх ситуацій (за бажанням).

Обговорити, чи відрізняються тілесні реакції у різних учасників, та як зміна думок може впливати на інтенсивність стресу.

Зробити короткий висновок: навіть без зміни самої ситуації, зміна способу її сприйняття може зменшити реакцію.

Перерва: 40 хвилин.

Групова дискусія «Що допомагає/заважає?» (20хв.).

Мета: поділитися спільними темами тригерів та ресурсів, побудувати груповий словник.

Формат: учасники сідають у коло. Кожен по черзі називає одну річ, яка допомагає справлятися зі стресом, та одну річ, яка заважає. Тренер записує відповіді на фліпчарт у дві окремі колонки («Допомагає» / «Заважає»).

Підсумок:

Разом із групою виділити найчастіші повтори та несподівані ідеї.

Обговорити, чому певні стратегії виявились корисними, а певні – навпаки, шкідливими.

Підкреслити, що сформований перелік можна використовувати як «груповий словник» для наступних вправ і як основу для планування особистих стратегій подолання стресу.

Практикум «Короткий body-scan» (30 хв.).

Мета: навчити учасників швидко фіксувати тілесні відчуття та рівень напруження; сформувати базову навичку саморегуляції через усвідомлення тіла; дати інструмент для зниження стресу навіть у складних/польових умовах.

Підготовка простору.

Матеріали: килимки або пледи, при можливості – напівтемрява; спокійна музика без різких переходів (наприклад, звуки природи).

Розташування: учасники сідають на стільці з опорою для спини або лягають на килимки, руки вздовж тіла, ноги розслаблені.

«Сьогодні ми спробуємо коротке сканування тіла. Це метод, який допомагає відчувати, що з нами відбувається зараз, і знайти місця напруження чи ресурсу. Важливо: не змінювати відчуття насильно, а просто помічати їх. Ви можете сидіти або лежати – оберіть положення, у якому вам буде комфортно протягом 10–12 хвилин».

Початок: «Отже, сядьте зручно або ляжте на спину. Закрийте очі. Зробіть три повільні, глибокі вдихи... і такі ж повільні видихи. Відчуйте, як із кожним видихом тіло стає трохи важчим та спокійнішим».

Ступні: «Перенесіть увагу на ступні. Відчуйте, як вони торкаються підлоги чи поверхні. Чи є там тепло, холод, поколювання чи напруга? Просто спостерігайте».

Ноги: «Поступово підійміть увагу вище – до гомілок, колін, стегон. Дозвольте м'язам відпускати напруження. Якщо помічаєте дискомфорт, просто відмітьте його, не намагаючись виправити».

Таз та живіт: «Відчуйте вагу тазу, контакт із кріслом чи підлогою. Зверніть увагу на свій живіт – як він рухається під час дихання. Дозвольте йому розслабитись».

Грудна клітка та плечі: «Відчуйте ритм дихання у грудях. Перенесіть увагу на плечі – чи є в них напруга? Дозвольте їм трохи опуститися».

Шия та обличчя: «Відчуйте, чи є напруження у шиї. Зверніть увагу на щелепи, язик, губи – дозвольте їм розслабитися. Відчуйте тепло або легкість в обличчі».

Загальне відчуття: «Побудьте кілька секунд із відчуттям усього тіла одразу – від голови до п'ят. Уявіть, що з кожним видихом ви відпускаєте зайве напруження».

Повернення: «Поступово почніть повертати увагу в кімнату. Легко поворухить пальцями рук та ніг... зробіть глибокий вдих та видих... Коли будете готові, повільно розплющіть очі».

Обговорення:

Що ви помітили у своєму тілі під час сканування?

Чи знайшли місця, де напруга була несподіваною?

Що стало ресурсом під час вправи?

Як цю техніку можна використати у польових або стресових умовах?

Домашнє завдання та рефлексія (20 хв.).

«Ми сьогодні пройшли насичений день: дослідили свої реакції на стрес, потренували техніки відновлення та поговорили про ресурси. Перед тим як розійтися, давайте підсумуємо і підготуємо себе до наступної зустрічі».

Домашнє завдання

Завдання 1: «Щоденник стресу»

Формат: блокнот / нотатки у телефоні / Google Таблиця.

Частота записів: 3 рази на день (ранок, день, вечір).

Структура запису: Час (наприклад, 09:15), коротко ситуація (1–2 речення), техніка (що застосували: дихання, body-scan, пауза тощо) та оцінка ефекту від 0 (не допомогло) до 10 (допомогло максимально).

Завдання 2: «Щоденна дихальна практика»

Обрати одну техніку:

4–7–8: вдих 4 сек → затримка 7 сек → видих 8 сек.

Коробкове дихання: вдих 4 сек → затримка 4 сек → видих 4 сек → затримка 4 сек.

Тривалість: 3 хвилини щодня, бажано у той самий час (наприклад, перед сном або зранку).

Запис у щоденник: після кожної практики оцінити ефект за шкалою від 0 до 10.

Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня» (25 хв.).

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, проаналізувати, що спрацювало протягом дня, і закріпити нові навички саморегуляції.

Матеріали: аркуш паперу або блокнот, ручка.

Хід вправи:

Індивідуальна частина (10 хв.)

Кожен учасник отримує аркуш та ділить його на три колонки:

Що спрацювало? – коротко записати техніки або підходи, які допомогли знизити стрес або покращити концентрацію (наприклад: body-scan, дихання, підтримка колеги).

Які внутрішні ресурси я використав/використала? – відзначити, які особисті якості або здібності допомагали (стійкість, спокій, концентрація, віра у власні сили).

Що я хочу покращити завтра? – намітити одну або дві цілі для практики саморегуляції наступного дня.

Обмін у парах (10 хв.)

Учасники об'єднуються в пари та коротко (1–2 хв.) діляться тим, що для них було найбільш корисним сьогодні.

Мета – навчитися помічати позитивні стратегії та натхнення інших.

Обговорення у колі (5 хв.)

Кожен, хто бажає, може назвати один головний висновок дня або ресурс, який відчув найбільшу підтримку.

Тренер підкреслює, що рефлексія допомагає не лише аналізувати пройдений день, а й формувати усвідомлену практику саморегуляції на майбутнє.

Підсумок тренера: «Сьогодні ми не лише ознайомились із власними ресурсами та техніками управління стресом, а й навчилися відзначати, що спрацьовує для нас особисто. Важливо пам'ятати, що регулярна рефлексія допомагає закріплювати навички та робить нас більш стійкими у складних умовах».

Короткий зворотний зв'язок – «1 слово».

Формат: коло.

Інструкція: кожен учасник по черзі називає одне слово, що описує його стан або головне відчуття після сьогоднішнього дня (наприклад: «спокій», «інтерес», «тепло», «втома»).

Роль тренера: не коментує відповіді, лише дякує та підтримує ритм кола.

Завершення: «Дякую за вашу активність та відкритість сьогодні. Пам'ятайте, що маленькі кроки щодня формують великі зміни. Побачимось завтра у цей же час. Бажаю спокійного вечора!»

День 2. Розвиток стресостійкості через командну взаємодію та швидке ухвалення рішень (4 години).

Мета: навчити учасників застосовувати навички емоційної саморегуляції в умовах командної роботи та ухвалювати рішення під час стресу.

Вступне слово тренера (10 хв.): «Доброго ранку, колеги! Рада(ий) бачити всіх знову. Учора ми з вами зосередилися на тому, як розпізнавати власні стресові тригери, знаходити внутрішні ресурси та використовувати техніки саморегуляції. Ми працювали з індивідуальним рівнем стресостійкості – вивчали, як керувати власними реакціями, щоб зменшити негативний вплив напружених ситуацій. Сьогодні ми підемо далі. Адже в

реальному житті ми рідко працюємо в повній ізоляції. Найчастіше виклики з'являються в командному середовищі, де важливо не лише зберігати власний спокій, а й ефективно взаємодіяти з іншими. Наш фокус на сьогодні – розвиток стресостійкості через командну взаємодію. Ми потренуємося ухвалювати швидкі рішення в умовах обмеженого часу та змінних обставин, а також побачимо, як наші емоційні реакції впливають на команду і як команда може підтримувати кожного. Тож пропоную почати з вправи, яка допоможе нам налаштуватися на командну роботу і відчувати «ритм» групи – це вправа «Командний пульс».

Вправа: «Командний пульс» (25 хв.).

Мета: створити позитивну атмосферу підтримки.

Інструкція: «Усі стають у коло. Один учасник починає, стискаючи руку сусіда праворуч, передаючи «імпульс» по колу. Завдання – максимально швидко передати імпульс 2–3 кола в обидві сторони.

Ускладнення: додати другий «імпульс» у зворотному напрямку, який не повинен зіткнутися з першим.

Обговорення:

Як ми реагуємо на зміну швидкості?

Як ми реагуємо на помилки?

Як ми реагуємо тиск часу?

Міні-лекція з демонстрацією (30 хв.).

Тема: «Як стрес впливає на командне ухвалення рішень»

Мета: показати, як стрес змінює мислення та взаємодію в команді; пояснити, чому в екстремальних умовах важливо враховувати когнітивні обмеження та чітко розподіляти ролі; навчити базовим принципам ефективної комунікації під тиском часу.

Вступ: «Коли ми потрапляємо в стресову ситуацію, наш мозок переходить у режим виживання. Це впливає не тільки на те, що ми відчуваємо, але й на те, як ми думаємо, сприймаємо інформацію та працюємо разом. У команді цей ефект посилюється: від швидкості та якості спільних рішень

залежить результат і навіть безпека. Сьогодні ми розглянемо, що відбувається з нашою здатністю ухвалювати рішення під стресом, і як організувати командну роботу так, щоб зменшити ризик помилок».

Слайд 1. Когнітивне звуження у стресі

Візуалізація: проста схема: нормальний стан → звуження поля уваги → фокус на головній загрозі (зменшення кількості оброблюваних сигналів).

Пояснення: під час стресу активується симпатична нервова система. Мозок відсіює частину інформації, щоб швидше реагувати, але це зменшує здатність бачити повну картину. Зростає ризик ігнорування важливих деталей.

Слайд 2. Як мозок спрощує інформацію і чому це небезпечно?

Візуалізація: інфографіка «швидкі рішення» та «точні рішення».

Пояснення: у стресі переважають автоматизовані реакції («робимо як завжди»), знижується аналітичне мислення. Це допомагає швидко діяти, але може призводити до хибних кроків, якщо ситуація нетипова.

Приклад: екіпаж під час навчальної евакуації автоматично рухається до «свого» виходу, навіть якщо він заблокований.

Слайд 3. Ключові ролі в команді під час екстремальної ситуації.

Візуалізація: схема з ролями:

Лідер – ухвалює остаточні рішення, тримає фокус.

Комунікатор – передає чіткі інструкції.

Спостерігач – відстежує зміни та сигналізує про нові ризики.

Виконавець – концентрується на завданні без відволікань.

Пояснення: розподіл ролей знижує хаос та дозволяє кожному діяти ефективніше, навіть коли ресурси уваги обмежені.

Слайд 4. Значення коротких чітких повідомлень при стресі.

Візуалізація: приклади «поганої» та «доброї» комунікації під тиском часу (текст у двох колонках).

Пояснення: у стресі обсяг пам'яті зменшується – довгі інструкції забуваються або спотворюються. Короткі, прості та конкретні фрази («Тримай ліва!», «Вихід №2!») зменшують помилки.

Правило трьох «С»: Стислість → Спростити → Стверджувально.

Демонстрація: короткий відеофрагмент (1–2 хв.) з реальної або навчальної командної операції (з дозволом на використання).

Завдання для учасників: під час перегляду помітити, коли комунікація була чіткою, а коли – ні; як реагувала команда на помилки.

Висновок: «Стрес звужує наше поле уваги, змінює спосіб мислення та впливає на якість командних рішень. Але якщо ми розуміємо ці процеси та будуємо роботу на основі чітких ролей та коротких повідомлень, ми можемо зберегти ефективність навіть у найскладніших умовах».

Практична вправа «Три канали» (30 хв.)

Мета: тренування командної комунікації у стресі.

Інструкція: «В умовах стресу та браку часу навіть найсильніші фахівці можуть припуститися помилки, якщо немає чіткої системи обміну інформацією. Зараз ми відпрацюємо ситуацію, де від швидкості й точності передачі даних залежить результат. Але є умова – інформація розподілена між учасниками, тож треба знайти оптимальний спосіб взаємодії».

Поділ на команди по 4–5 осіб. Тренер роздає кожному учаснику свою унікальну частину інформації (текст, картинка, схема, список предметів тощо). Жоден учасник не має повної картини завдання.

Правила спілкування: Можна передавати інформацію тільки короткими репліками («Предмет А має бути на позиції 1», «Поранений із червоною міткою – критичний» тощо). Можна робити схеми, малюнки, позначки на аркуші (один спільний аркуш на команду). Заборонено хаотично «розповідати все підряд». Час виконання: 3 хвилини на одне завдання.

Приклади завдань:

Варіант 1: Розташувати 5 «поранених» за пріоритетом евакуації, враховуючи вік, стан та відстань до пункту допомоги.

Варіант 2: Зібрати умовний комплект спорядження для місії, маючи лише часткові списки.

Варіант 3: Відновити схему маршруту з трьох різних фрагментів карти.

Проведення:

Раунд 1: базові умови.

Раунд 2: ускладнення (наприклад, час скорочується до 2 хв., або вводиться «заборона» на один із каналів комунікації – не можна говорити, лише малювати).

Обговорення:

Як ми організовували обмін інформацією?

Що заважало працювати ефективно?

Які емоції виникали в процесі?

Що допомогло зберігати спокій та діяти в стислі строки?

Як цей досвід можна застосувати у вашій реальній роботі?

Висновок: Підкреслити, що в умовах стресу важливі чіткість, структурованість, дисципліна комунікації та контроль емоцій, а також що швидкість без якості може бути небезпечною.

Перерва (40 хв.)

Вправа на швидке ухвалення рішень «60 секунд» (50 хв.)

Мета: розвинути навички збереження ясності мислення, швидкої оцінки ситуації та ухвалення ефективних рішень в умовах обмеженого часу та під впливом стресових чинників.

Матеріали: роздруківки або картки зі сценаріями, аудіозапис шумів (вибухи, натовп, сирени), таймер (секундомір або додаток).

Вступ та пояснення правил: тренер пояснює значення швидкого ухвалення рішень у стресових умовах. Коротко обговорює з учасниками: чому іноді «зволікання = погіршення ситуації». Оголошує основне правило: на кожен сценарій дається 60 секунд на ухвалення рішення.

Тренер зачитує 2–3 сценарії (по 3–4 хвилини на кожен: 1 хв – рішення, 1–2 хв – презентація, 3–4 хв – короткий коментар).

Приклади сценаріїв:

«Під час евакуації зник один учасник команди. Ви не знаєте, чи він попереду, чи залишився позаду. Що робите?»

«Ваша група під вогнем. Один із членів команди поранений і не може рухатися. Які дії в перші 60 секунд?»

Після кожного сценарію тренер просить 2–3 учасників/групи озвучити своє рішення та логіку.

Друга серія з ускладненням. Під час зачитування нових сценаріїв вмикаються відволікаючі звуки: шум натовпу, вибухи, сирени.

Сценарії стають трохи складнішими, наприклад:

«Ви отримали суперечливу інформацію: одні кажуть – рухатись далі, інші – залишатись на місці. Є 60 секунд, щоб ухвалити рішення для всієї групи».

«Ви бачите пожежу на шляху евакуації. Є альтернативний, але довший маршрут. Як дієте?»

Презентація рішень та короткий розбір.

Обговорення та рефлексія.

Запитання:

Як змінилося мислення під шумом і тиском часу?

Які стратегії або алгоритми допомагали зберегти ясність?

Чи були емоції, які заважали? Як з ними впоралися?

Чи можна було поліпшити комунікацію або розподіл ролей?

Навичка «Стоп-кадр» (10 хв.)

Мета: інтегрувати техніку миттєвої стабілізації у командну роботу.

Інструкція: Тренер подає сигнал «Стоп-кадр». Учасники зупиняють рух і швидко роблять три глибоких цикли дихання з фокусом на відчуттях. Потім продовжують вправу.

Примітка: у реальних бойових або кризових умовах цей спосіб допомагає швидко «перезавантажити» мозок.

Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня» (25 хв.).

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, проаналізувати, що спрацювало протягом дня, і закріпити нові навички саморегуляції.

Матеріали: аркуш паперу або блокнот, ручка.

Хід вправи:

Індивідуальна частина (10 хв.)

Кожен учасник отримує аркуш та ділить його на три колонки:

Що спрацювало? – коротко записати техніки або підходи, які допомогли знизити стрес або покращити концентрацію (наприклад: body-scan, дихання, підтримка колеги).

Які внутрішні ресурси я використав/використала? – відзначити, які особисті якості або здібності допомагали (стійкість, спокій, концентрація, віра у власні сили).

Що я хочу покращити завтра? – намітити одну або дві цілі для практики саморегуляції наступного дня.

Обмін у парах (10 хв.)

Учасники об'єднуються в пари та коротко (1–2 хв.) діляться тим, що для них було найбільш корисним сьогодні.

Мета – навчитися помічати позитивні стратегії та натхнення інших.

Обговорення у колі (5 хв.)

Кожен, хто бажає, може назвати один головний висновок дня або ресурс, який відчув найбільшу підтримку.

Тренер підкреслює, що рефлексія допомагає не лише аналізувати пройдений день, а й формувати усвідомлену практику саморегуляції на майбутнє.

Підсумок тренера: «Сьогодні ми не лише ознайомились із власними ресурсами та техніками управління стресом, а й навчилися відзначати, що спрацює для нас особисто. Важливо пам'ятати, що регулярна рефлексія допомагає закріплювати навички та робить нас більш стійкими у складних умовах».

Підсумок (20 хв.)

Запитання для обговорення:

1. Що сьогодні було найскладнішим?

2. Які навички ви готові застосовувати вже зараз?

3. Що хотіли б потренувати ще?

Завершення: «Дякую за вашу активність та відкритість сьогодні. Чекаю Вас завтра».

День 3. Практичне моделювання бойових ситуацій: застосування навичок стресостійкості і командної взаємодії (4 години).

Мета дня: забезпечити учасників можливістю відпрацювати отримані навички у змодельованих бойових/екстремальних ситуаціях, відпрацювати командну взаємодію, ефективне управління стресом та швидке прийняття рішень.

Вступне слово (5 хв.): «Доброго дня, колеги! Сьогодні ми переходимо на новий рівень. Перші два дні ми закладали базу: ви познайомилися з інструментами керування стресом, потренували дихальні техніки, навчилися швидко відновлювати концентрацію та діяти в умовах тиску. Сьогодні на нас чекає практика в більш реалістичних та наближених до бойових умовах. Це не будуть справжні ризики, але ми створимо такі фактори, які впливають на психіку: обмежений час, шум, нестача інформації, кілька завдань одночасно. Наша мета – не просто перевірити, хто впорається, а допомогти кожному з вас знайти свою оптимальну стратегію дій у стресовій ситуації, зберегти ясність мислення та взаємодіяти з командою без зайвої напруги. Пам'ятайте: помилки тут – це не провал, а навчальний матеріал. Чим активніше ви будете залучені, тим більше отримаєте користі. Тож готуємося працювати в інтенсивному, але безпечному режимі. Почнемо з короткої вправи на швидку реакцію, щоб увімкнути тіло та мозок в робочий стан».

Розігрів: «Швидка реакція» (25 хв).

Мета – розвинути навички швидкого переключення уваги; тренувати концентрацію в умовах непередбачуваності; підготувати тіло та мозок до інтенсивної роботи.

Інструкція проведення: учасники стають у коло, щоб усі добре бачили тренера. Між людьми має бути вільний простір для кроку в будь-який бік.

Вступні слова тренера: «Зараз ми зробимо короткий, але динамічний розігрів. Його завдання – прокачати нашу швидкість реакції, увагу та здатність переключатися. Ви почуєте від мене команди: «стій», «вперед», «ліворуч», «праворуч». Ваше завдання – одразу виконати команду. Спочатку темп буде спокійний, але далі я його пришвидшуватиму. Буду іноді плутати вас: давати команди в несподіваній послідовності чи підвищувати швидкість. Працюємо без суперництва – головне, щоб ви відчули, як мозок і тіло синхронізуються у швидкому реагуванні».

Хід вправи:

Повільний темп: тренер дає команди з паузами у 2–3 секунди. Мета – щоб учасники запам'ятали правила.

Середній темп: час між командами скорочується, з'являється непередбачувана послідовність (наприклад: «ліворуч», «ліворуч», «вперед», «стій»).

Швидкий темп: пауза 1 секунда або навіть менше, тренер чергує команди без логіки.

З «перешкодами»: тренер може сказати команду і показати протилежний рух (наприклад, каже «вліво», але жестом показує вправо). Учасники реагують тільки на слова, а не на жести.

Важливо: тренер підтримує енергію, підбадьорює, але зберігає чіткість команд.

Обговорення:

Як змінилася ваша реакція від початку до кінця вправи?

Що допомагало швидко реагувати?

Що, навпаки, заважало?

Тренер коротко підсумовує: «Ми бачимо, що швидкість і точність реакцій можна тренувати. Найкраще допомагає повна концентрація на поточному моменті та вміння відкидати зайве. Ці навички нам знадобляться далі, коли ми працюватимемо з більш складними завданнями в умовах стресу».

Моделювання ситуації: «Пошук та евакуація» (60 хв)

Мета: відпрацювання командної комунікації, розподіл ролей, збереження контролю над емоціями.

Умови: група ділиться на команди по 4-5 осіб.

Завдання: «Зараз ми відпрацюємо одну з найважливіших навичок – злагоджену роботу в команді під тиском часу та стресу. Уявіть, що ви отримали сигнал про постраждалого. У вас є лише кілька хвилин, щоб знайти його та евакуювати, при цьому умови можуть змінюватися в будь-який момент. Ваше завдання – чітко комунікувати, швидко ухвалювати рішення та зберігати холодний розум».

Учасники об'єднуються в команди по 4–5 осіб. Кожній команді призначається керівник операції (можна обирати випадково або призначити того, хто менше проявляв ініціативу в попередніх завданнях). Кожен учасник отримує свою обмежену інформацію (наприклад, тільки про частину локації або стан потерпілого).

Опис умов та початок: Локація моделюється (можна використати кімнату з меблями, спортзал з перешкодами, коридор з перекриттями). Видимість можна обмежити пов'язками на очі для частини команди або використати затемнене приміщення. «Потерпілий» – це манекен, рюкзак або інший предмет. Час на обговорення плану – 2 хвилини. Далі команда починає виконання завдання.

Під час операції тренер може: вмикати гучний звук сирени; Давати раптові команди, що змінюють хід подій (наприклад, «Шлях перекрито! Шукайте інший вихід»); повідомляти нову інформацію, яка змінює пріоритети («Потерпілий у гіршому стані, час скоротився на 2 хв»); створювати емоційний тиск, звертаючись до команди з фразами: «Ви втрачаєте час!», «Де ваш план Б?», «Ви забули спорядження!».

Завершення вправи: операція вважається успішною, коли «потерпілого» доставлено у визначену зону без «травм» (наприклад, манекен не впав, не втратив «обладнання»). Фіксується загальний час виконання.

Запитання для рефлексії:

Що допомогло швидко зорієнтуватися?

Які емоції ви відчували під час завдання?

Що заважало роботі команди?

Як ви реагували на раптові зміни умов?

Що б ви зробили інакше наступного разу?

Перерва (40 хв).

Техніка саморегуляції «Точка опори» (15 хв).

Мета – формування швидкої фізичної рефлексії для зниження тривоги.

Вступ: під час сильного стресу ми часто відчуваємо, що ґрунт «вибивається з-під ніг». Наш мозок починає працювати хаотично, а тіло реагує напруженням. Сьогодні ми відпрацюємо просту, але дієву техніку, яка допоможе швидко повернути контроль над собою – техніку «Точка опори».

Демонстрація: Попросіть учасників встати або сісти з рівною спиною. Запропонуйте обрати для себе фізичну точку опори: упор стопою в підлогу; упор долонею в коліно або стегно; легкий тиск пальців рук один до одного.

Поясніть, що важливо відчути фізичний контакт і сконцентруватися на ньому.

Практика з диханням: зробіть вдих на 4 рахунки, відчуваючи, як тіло впирається в точку опори. Видих на 6 рахунків, уявляючи, як напруга стікає вниз через точку опори. Повторіть 6–8 циклів.

Запропонуйте уявити, що точка опори – це «якір», який утримує їх у спокої навіть під час шторму.

Обговорення:

Що ви відчули під час вправи?

Чи змінилося напруження у тілі?

Як можна використати цю техніку в реальних бойових чи екстремальних умовах?

Вправа «Ухвалення рішення під час хаосу» (60 хв).

Мета – розвиток швидкості ухвалення рішень у стресових умовах, збереження командної злагодженості та емоційної стабільності.

Завдання учасників: у команді проаналізувати кризову ситуацію та ухвалити оптимальне рішення за дуже короткий проміжок часу, презентувати його групі та отримати зворотний зв'язок.

Хід проведення: формуються команди по 4–5 осіб. Кожна команда отримує картку зі сценарієм кризової ситуації.

Приклади сценаріїв:

Бойова операція: під час евакуації цивільних виникла неочікувана загроза з іншого напрямку.

Медична місія: в умовах обстрілу потрібно вирішити, кого евакуювати першим – важкопораненого чи групу з легкими пораненнями.

Пожежа на складі: треба визначити, чи гасити вогонь власними силами, чи негайно відходити.

Основна частина: на обговорення ситуації дається 2–3 хв (тренер відлічує час чітко, щоб створити «ефект тиску»). Під час обговорення тренер може додавати «хаотичні фактори»: раптові додаткові дані («Виявили, що ресурсів менше, ніж ви думали»); сторонні звуки (сирена, вибух, гучний сигнал); зміна умов («Шлях, який ви обрали, заблокований»).

Презентація рішень: кожна команда презентує своє рішення за 1 хв. Під час презентації інші команди можуть ставити уточнювальні питання.

Аналіз і зворотний зв'язок. Тренер коментує рішення з точки зору: логічності та реалістичності плану; якості командної взаємодії; видимих ознак емоційної стабільності чи паніки.

Питання для обговорення:

Що заважало ухвалювати рішення швидко?

Які стратегії допомогли впоратися зі стресом?

Чи вдалося зберегти командну злагодженість?

Як можна покращити процес ухвалення рішень наступного разу?

Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня» (25 хв.).

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, проаналізувати, що спрацювало протягом дня, і закріпити нові навички саморегуляції.

Матеріали: аркуш паперу або блокнот, ручка.

Хід вправи:

Індивідуальна частина (10 хв.)

Кожен учасник отримує аркуш та ділить його на три колонки:

Що спрацювало? – коротко записати техніки або підходи, які допомогли знизити стрес або покращити концентрацію (наприклад: body-scan, дихання, підтримка колеги).

Які внутрішні ресурси я використав/використала? – відзначити, які особисті якості або здібності допомагали (стійкість, спокій, концентрація, віра у власні сили).

Що я хочу покращити завтра? – намітити одну або дві цілі для практики саморегуляції наступного дня.

Обмін у парах (10 хв.)

Учасники об'єднуються в пари та коротко (1–2 хв.) діляться тим, що для них було найбільш корисним сьогодні.

Мета – навчитися помічати позитивні стратегії та натхнення інших.

Обговорення у колі (5 хв.)

Кожен, хто бажає, може назвати один головний висновок дня або ресурс, який відчув найбільшу підтримку.

Тренер підкреслює, що рефлексія допомагає не лише аналізувати пройдений день, а й формувати усвідомлену практику саморегуляції на майбутнє.

Підсумок тренера: «Сьогодні ми не лише ознайомились із власними ресурсами та техніками управління стресом, а й навчилися відзначати, що спрацюває для нас особисто. Важливо пам'ятати, що регулярна рефлексія допомагає закріплювати навички та робить нас більш стійкими у складних умовах».

Підсумок (10 хв).

Мета – закріпити отриманий досвід, визначити ефективні стратегії, виявити зони для розвитку.

Хід проведення: учасники сідають у коло. Тренер по черзі ставить питання та модерує обговорення. Кожен має можливість висловитися, тренер фіксує ключові думки на фліпчарті.

Питання для обговорення:

Що було найскладнішим у виконанні завдань та моделей?

Які техніки або стратегії допомогли залишатися зосередженими в умовах стресу?

Що можна покращити у командній взаємодії, аби діяти ще ефективніше?

Як отримані навички можна застосувати у реальних кризових ситуаціях?

Завершення: тренер підсумовує основні висновки, підкреслює сильні сторони групи та дає короткі рекомендації для подальшої самопідготовки.

День 4. Робота зі стресом у багатозадачному середовищі та швидке відновлення після пікових навантажень (4 години)

Мета дня: навчити учасників ефективно працювати в умовах багатозадачності, коли одночасно потрібно виконувати кілька критичних завдань під тиском часу, та швидко відновлювати ресурс після пікових стресових моментів.

Вступне слово тренера (5 хв.)

«Доброго дня, колеги! Сьогодні ми працюватимемо з дуже важливою темою – багатозадачність у стресі та швидке відновлення після неї. У реальних екстремальних умовах рідко буває, що вам потрібно виконати лише одне завдання. Зазвичай це кілька процесів паралельно: слідкувати за обстановкою, координувати команду, ухвалювати рішення та ще й реагувати на непередбачені зміни.

Наше завдання – навчитися працювати з цим навантаженням без втрати якості та швидкості, а головне – зберігати себе. Пам'ятайте: навіть найкращий

боєць чи командир виграє лише тоді, коли здатний швидко відновлюватися після стресових піків.

Сьогодні ми поєднаємо моделювання багатозадачності з техніками швидкої саморегуляції. Буде інтенсивно, але цікаво. Почнемо з короткої вправи, яка увімкне вашу увагу на максимум».

Вправа-розігрів «Дві задачі одночасно» (20 хв.)

Мета: тренувати розподіл уваги та стійкість до дрібних відволікаючих факторів.

Інструкція: учасники стають у коло.

Перше завдання: перекидати м'яч по колу в заданому порядку, називаючи ім'я того, кому кидаєш.

Друге завдання: одночасно з м'ячем виконувати прості математичні приклади вголос (наприклад: «5+7», «9-3»).

Третє завдання – реагувати на слова «стоп» та «йди» (зробити крок уперед або назад).

Слова тренера: «Не бійтесь помилок – сьогодні вони наші союзники. Важливо не «зависати» на одному завданні, а перемикатися гнучко, тримаючи всі процеси у фокусі».

Обговорення:

Що відчували, коли додалося третє завдання?

Що допомагало не губитися?

Що заважало утримувати увагу?

Моделювання: «Контроль ситуації при кількох подіях» (50 хв.)

Мета: відпрацювати вміння керувати командою та ресурсами, коли кілька кризових подій відбуваються одночасно.

Хід: команди по 4–5 осіб. Кожна команда отримує сценарій, у якому відбувається кілька подій паралельно (наприклад, поранений, втрата зв'язку, зміна маршруту, загроза з іншого напрямку).

Додатково тренер вкидає нові фактори кожні 2–3 хвилини.

Приклади сценаріїв:

Евакуація постраждалого + втрата спорядження + нова загроза з тилу.

Пожежа у будівлі + зникла частина групи + нестача кисню.

Слова тренера на старті: «Ви зараз у ситуації, коли все відбувається одразу. Ваше завдання – не впасти у хаос, а чітко визначати пріоритети, розподіляти завдання та тримати контроль над собою. Пам'ятайте, паніка – найгірший радник».

Обговорення після вправи:

Як ви визначали, що робити першим?

Чи відчували втрату контролю?

Що допомогло зберегти командну координацію?

Перерва (40 хв.)

Техніка швидкого відновлення «90 секунд спокою» (10 хв.)

Мета: навчити учасників швидко знижувати пульс і рівень адреналіну після стресового піка.

Інструкція: встати рівно, ноги на ширині плечей. Вдих на 4 рахунки через ніс, з видихом на 6 рахунків через рот. На кожному видиху уявляти, що напруга «стікає» з тіла вниз. Повторити 6 циклів.

Слова тренера: «Часто після пікового стресу ми ще хвилини 3–5 залишаємося «розкрученими». Це погано для концентрації та здоров'я. Навчіться обнулятися за півтори хвилини – і ви будете в ресурсі навіть після найгарячішого моменту».

Вправа «Криза + відновлення» (70 хв.)

Мета: відпрацювати вміння після інтенсивної роботи швидко відновити спокій та ясність мислення.

Хід: команди отримують коротке, але інтенсивне кризове завдання (10 хв роботи під стрес-факторами – шум, обмежений час, несподівані зміни умов). Після виконання одразу 2 хвилини застосовують техніку «90 секунд спокою».

Проводиться двічі із новими умовами, щоб закріпити навичку.

Слова тренера: «Ви побачите, що відновлення – це не розкіш, а інструмент виживання і перемоги. Якщо навчитеся швидко «гасити» надлишковий стрес – виграєте і час, і ясність думки».

Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня» (25 хв.).

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, проаналізувати, що спрацювало протягом дня, і закріпити нові навички саморегуляції.

Матеріали: аркуш паперу або блокнот, ручка.

Хід вправи:

Індивідуальна частина (10 хв.)

Кожен учасник отримує аркуш та ділить його на три колонки:

Що спрацювало? – коротко записати техніки або підходи, які допомогли знизити стрес або покращити концентрацію (наприклад: body-scan, дихання, підтримка колеги).

Які внутрішні ресурси я використав/використала? – відзначити, які особисті якості або здібності допомагали (стійкість, спокій, концентрація, віра у власні сили).

Що я хочу покращити завтра? – намітити одну або дві цілі для практики саморегуляції наступного дня.

Обмін у парах (10 хв.)

Учасники об'єднуються в пари та коротко (1–2 хв.) діляться тим, що для них було найбільш корисним сьогодні.

Мета – навчитися помічати позитивні стратегії та натхнення інших.

Обговорення у колі (5 хв.)

Кожен, хто бажає, може назвати один головний висновок дня або ресурс, який відчув найбільшу підтримку.

Тренер підкреслює, що рефлексія допомагає не лише аналізувати пройдений день, а й формувати усвідомлену практику саморегуляції на майбутнє.

Підсумок тренера: «Сьогодні ми не лише ознайомились із власними ресурсами та техніками управління стресом, а й навчилися відзначати, що спрацьовує для нас особисто. Важливо пам'ятати, що регулярна рефлексія допомагає закріплювати навички та робить нас більш стійкими у складних умовах».

Підсумок (20 хв.)

Запитання для обговорення:

Що було найскладнішим у багатозадачності?

Які стратегії допомогли зберегти ясність?

Чи відчували різницю після техніки швидкого відновлення?

Як ці навички можна перенести у ваші реальні умови роботи?

Завершальне слово тренера: «Сьогодні ви попрацювали у режимі, близькому до реальних екстремальних ситуацій, де кілька подій накладаються одна на одну. І ви побачили, що навіть у хаосі можна діяти чітко. Ваш ресурс – у здатності швидко відновлюватися та знову входити в дію. Пам'ятайте: контроль над собою – це перший крок до контролю над ситуацією».

День 5. Підсумковий день: інтеграція навичок, планування особистої стресостійкості та командного розвитку (4 години).

Мета дня: допомогти учасникам інтегрувати отримані знання та навички, сформувати індивідуальні плани розвитку стресостійкості, покращити командну взаємодію, а також мотивувати до подальшої практики.

Вступне слово тренера (10 хв.): «Вітаю всіх! Пройшло чотири інтенсивні дні, і сьогодні ми підіб'ємо підсумки, систематизуємо знання та побудуємо плани для подальшого розвитку. Цей день – не лише про повторення, а й про глибоке усвідомлення власних ресурсів та викликів, а також про те, як підтримувати один одного у команді. Наша мета – щоб ви пішли звідси не просто з теоретичними знаннями, а з чітким планом дій та мотивацією рухатися далі».

Вправа-розігрів «Швидка рефлексія» (20 хв.)

Мета: активувати усвідомлення власних досягнень і стану.

Інструкція: «Кожен учасник по черзі говорить одним словом або короткою фразою, що він відчуває у цей момент. Потім коротко ділиться, який найбільший свій ресурс він відкрив за час проходження корекційної програми.

Слова тренера: «Ця вправа допоможе налаштуватися на конструктивний настрій і згуртуватися як команда».

Практикум: «План особистої стресостійкості» (50 хв.)

Мета: сформувати конкретний індивідуальний план підтримки власного психологічного ресурсу в екстремальних умовах.

Матеріали: шаблон плану (роздрукований або в електронному вигляді) з п'ятьма ключовими блоками; ручки, маркери; фліпчарт або дошка (для записів під час обговорення).

Структура шаблону плану (блоки для заповнення):

Записати 3–5 основних джерел стресу у власній роботі. Приклади: брак часу, високий тиск, конфлікти у команді, фізичне виснаження.

Вказати, що допомагає зберігати рівновагу: внутрішні якості (наприклад, витривалість, впевненість), зовнішня підтримка (друзі, колеги), або особисті ритуали.

Перелічити 2–3 ефективні для себе техніки (дихальні вправи, релаксація, фокусування уваги тощо).

Описати, яку допомогу чи формат комунікації хотілося б отримувати в складних ситуаціях (короткі інструкції, підтвердження дій, спокійна атмосфера).

Конкретні дії у разі загострення стресу, включно з контактами для підтримки (колеги, тренери), ресурсами (місце для відпочинку, техніки), та подальшими кроками.

Хід практикуму:

1. Вступ: тренер коротко пояснює мету та структуру завдання, роздає шаблони.

Слова тренера: «Сьогодні ви складете власний персональний план підтримки психологічного ресурсу. Цей план стане вашим каркасом, опорою

в складних ситуаціях. Він допоможе діяти свідомо та зберігати контроль навіть у кризі».

Індивідуальна робота: учасники самостійно заповнюють усі пункти шаблону.

Роль тренера: консультує, допомагає формулювати думки. Надає приклади або пояснення за потреби.

Робота в парах: учасники обмінюються заповненими планами, дають поради та діляться ідеями.

Загальне обговорення: добровільні виступи: хто хоче – ділиться досвідом, відкриттями, ідеями. Тренер підсумовує ключові думки, акцентує увагу на важливості постійного оновлення плану.

«Ми можемо багато знати, але справжня сила у застосуванні. Ваш план – це ваш персональний «каркас», на який ви будете спиратися у найскладніші моменти. Рекомендуйте регулярно повертатися до нього, переглядати і адаптувати під нові виклики. Це – жива інструментальна підтримка вашої стресостійкості».

Перерва (40 хв.)

Командна вправа «Узгодження цінностей та правил» (40 хв.)

Мета: покращити командне розуміння, створити спільний набір правил для ефективної підтримки один одного у стресі.

Інструкція: всі сідають у коло. Кожен висловлює, які цінності (наприклад, довіра, підтримка, відповідальність) для нього найважливіші у командній роботі в стресі. Тренер фіксує на фліпчарті. Разом формують 5-7 правил, які допоможуть команді працювати злагоджено у кризах.

Слова тренера: «Командна стресостійкість – це не тільки про навички, а й про спільні цінності та довіру. Коли всі розуміють та поважають ці правила, будь-які виклики легше долати».

Рефлексія. Вправа «Мій внутрішній ресурс і урок дня» (25 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, проаналізувати, що спрацювало протягом дня, і закріпити нові навички саморегуляції.

Матеріали: аркуш паперу або блокнот, ручка.

Хід вправи:

Індивідуальна частина (15 хв.)

Кожен учасник отримує аркуш та ділить його на три колонки:

Що спрацювало? – коротко записати техніки або підходи, які допомогли знизити стрес або покращити концентрацію (наприклад: body-scan, дихання, підтримка колеги).

Які внутрішні ресурси я використав/використала? – відзначити, які особисті якості або здібності допомагали (стійкість, спокій, концентрація, віра у власні сили).

Що я хочу покращити завтра? – намітити одну або дві цілі для практики саморегуляції наступного дня.

Обмін у парах (10 хв.)

Учасники об'єднуються в пари та коротко (1–2 хв.) діляться тим, що для них було найбільш корисним сьогодні.

Мета – навчитися помічати позитивні стратегії та натхнення інших.

Обговорення у колі (5 хв.)

Кожен, хто бажає, може назвати один головний висновок дня або ресурс, який відчув найбільшу підтримку.

Тренер підкреслює, що рефлексія допомагає не лише аналізувати пройдений день, а й формувати усвідомлену практику саморегуляції на майбутнє.

Підсумок тренера: «Сьогодні ми не лише ознайомились із власними ресурсами та техніками управління стресом, а й навчилися відзначати, що спрацюває для нас особисто. Важливо пам'ятати, що регулярна рефлексія допомагає закріплювати навички та робить нас більш стійкими у складних умовах».

Завершальне коло «Що я беру з собою?» (30 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення результатів корекційної програми, мотивація до подальшого розвитку.

Інструкція: кожен учасник висловлюється:

Що він вважає найбільшим своїм відкриттям.

Який навик або техніку точно буде практикувати.

Яке слово або фраза описують його настрій після корекційної програми.

Слова тренера: «Це ваш старт, а не фініш. Знання та навички – це інструменти, а ваша мотивація та підтримка один одного –

це сила. Бажаю вам упевненості та стійкості у всіх ситуаціях! Дякую всім за активність, відкритість та довіру. Будьте здорові, сильні та зберігайте баланс. Якщо виникнуть питання або схочете продовжити роботу, я завжди на зв'язку».

Підсумок. Рефлексія всього тренінгу (25 хв.)

Після завершення п'ятиденної корекційної програми була проведена підсумкова рефлексія, яка стала завершальним етапом корекційної програми та дозволила кожному учаснику висловити власні враження, відчуття та оцінити результати особистого розвитку.

Учасники відповідають на запитання:

Що для мене було найбільш корисним під час тренінгу?

Які техніки саморегуляції я буду застосовувати у повсякденному житті та в польових умовах?

Які аспекти командної взаємодії та швидкого ухвалення рішень я зміг покращити?

Які особисті ресурси я відкрив або зміцнив під час тренінгу?

Примітка: тренер фіксує ключові коментарі та досягнення кожного учасника, допомагаючи відобразити прогрес і позитивні зміни.