

<https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.6>
УДК 159.99:355.23

Дмитро Оржешко

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ МІЛІТАРНОГО САМОПРИЙНЯТТЯ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОЇ АКАДЕМІЇ

Оржешко Дмитро. *Тренінгова програма оптимізації мілітарного самоприйняття курсантів військової академії.*

Вступ. Однією з важливих і актуальних проблем сучасної вітчизняної військової психології є культивування й оптимізація за допомогою тренінгових технологій мілітарного самоприйняття курсантів військових академій.

Мета дослідження. Розробити програму розвивального тренінгу оптимізації мілітарного самоприйняття курсантів військової академії та висвітлити її змістово-функціональне наповнення.

Методи та організація дослідження. Задіяно методи теоретичного аналізу та моделювання для розробки програми тренінгу, спрямованого на якісну оптимізацію самоусвідомлення курсантів, зокрема в ракурсі розвитку їхнього мілітарного самоприйняття.

Результати. Розроблений тренінг був спрямований на інтенсивний розвиток у зазвичай інтерактивних формах у курсантів комунікативно-перцептивних, саморегулятивних, самопрезентаційних, ідентифікаційних, адаптаційних та інших компетентностей для оптимізації тактик і стратегій їхнього власного мілітарного самоприйняття.

Висновки. Програма тренінгу може бути задіяна для якісної оптимізації мілітарного самоприйняття курсантів українських військових закладів.

Ключові слова: курсанти, військова академія, самоусвідомлення, мілітарне самоприйняття, програма тренінгу, оптимізація мілітарного самоприйняття.

Orzheshko, Dmytro. *Training program for optimizing military self-acceptance of military academy cadets.*

Introduction. Development and optimization of military self-acceptance of cadets of military academies with the help of training technologies is a burning problem to solve by Ukrainian military psychology.

Aim. To develop a program and describe the content of a training course to optimize military self-acceptance of military academy cadets.

Methods. Theoretical analysis and modeling were used to develop a training program to optimize self-awareness of cadets, in particular from the perspective of their military self-acceptance.

Results. The developed training program was aimed at intensive development in mainly interactive forms of cadets' communicative-perceptive, self-regulatory, self-presentational, identification, adaptation and other competencies to optimize their military self-acceptance.

Conclusions. The training program can be used to optimize the military self-acceptance of cadets at Ukrainian military institutions.

Key words: cadets, military academy, self-awareness, military self-acceptance, training program, optimization of military self-acceptance

Вступ. Поміж актуальної проблематики розвитку вітчизняної військової психології одним із найважливіших ракурсів постає фахова і психологічна підготовка курсантів – майбутніх командирів української армії, спроможних якісно і поліфункціонально здійснювати керівництво особовим складом в умовах воєнних дій на території нашої держави. Ключові конструкти і вектори військової професіогенези набувають свого особистісного усталення вже на етапі навчання у військових закладах вищої освіти. Безперечно, освітній психопростір військової академії постає надпотужною соціалізаційною нішею, в якій відбувається якісне особистісно-фахове самовдосконалення курсантів, зокрема й у плані набуття і розвитку мілітарного самоприйняття. Феномен

мілітарного самоприйняття курсанта ми трактуємо в широкому контексті розвитку його самосвідомості, що набувається й реалізується як позитивне емоційно-ціннісне настановлення на самого себе, як акцептація власної мілітарної тілесності на підставі різновекторного самоототожнення з військовим мікро- і макросоціумом, зокрема у процесі освітньо-професійної психогенези у військовій академії (Маслюк, Оржешко, 2023; Оржешко, 2024).

Психологічна допомога курсантам як доцільно, виважено і цілеспрямовано організована система доречних впливів, зосереджених на оптимізації їхнього мілітарного самоприйняття, базується на засадничих принципах сучасної психореабілітації та психокорекції. Потужні методологічні теоретико-практичні основи становлення і функціонування світової та вітчизняної групової психокорекції укладені Т. Яценко (Яценко, 1996), яка також висвітлила феноменологію, теорію та практику глибинної психокорекції (Яценко, 2006). Важливі постулати і методи надання клінічно-психореабілітаційної допомоги особистості, що перебуває в екзистенційно складних ситуаціях і психостанах, концентровані у посібнику з кризового втручання А. R. Roberts (Roberts, 2000).

Основні конструкти надання психологічної допомоги курсантам для оптимізації їхнього мілітарного самоприйняття вибудовувалися нами з урахуванням загального контексту функціонування і розвитку різних вітчизняних та зарубіжних шкіл і підходів щодо корекційно-тренінгової роботи з військовиками. Вітчизняна мілітарно-психологічна традиція має істотний доробок у сфері надання психологічної допомоги та забезпечення цілісного комплексного супроводу військових, зокрема тих, які брали безпосередню участь у бойових діях, насамперед в АТО/ООС та сучасних реаліях російсько-української війни.

О. Кравченко (2014) крізь призму вирішення проблем екстремальної та кризової психології висвітлює особливості системного впровадження соціально-психологічного тренінгу в процесі активного й цілеспрямованого адаптування військових до навколишнього (зазвичай мілітарного) ціннісно-нормативного соціодовкілля (Кравченко, 2014).

Водночас Б. Олексієнко (2020) пише про специфічність реадаптації учасників бойових дій, яка ускладнена насамперед їхнім травмогенним мілітарним досвідом, тому поновні адаптаційні психотехнології повинні вибудовуватись як прийняття комбатантом себе в нових/оновлених ролях, як виважені тактики і стратегії синергійного повернення в соціокультурний простір мирного життя (Олексієнко, 2020).

О. Гриб & П. Сівчук (2021) висвітлюють змістове наповнення програм психологічної реабілітації ветеранів АТО/ООС у контексті різнопланової державної підтримки. Для успішної нейтралізації кризово-конфліктних ситуацій пропонується реально працюючий базовий підхід надання допомоги за принципом «рівний – рівному», що сприяє врахуванню індивідуальних потреб і стимулює у військових покращення інтегративно-соціалізаційних процесів (Гриб & Сівчук, 2021). При цьому Д. Гошовська & Я. Гошовський відзначають необхідність надання поглибленої різновекторної ревіталізаційної допомоги українським військовим – учасникам бойових дій.

А. Іщенко (2018) пише про екстремальність психології сучасної війни та про шляхи надання допомоги ветеранам АТО в їхньому поступовому поверненні до нормального життя. На думку автора, істотне значення повинні відігравати сучасні психотренінгові реадаптаційні технології та підходи.

Різнобічні варіанти безпосередньої психологічної роботи з військовослужбовцями – учасниками АТО, які перебувають на етапі відновлення, пропонують О. Кокун, Н. Агасв, І. Пішко, Н. Лозінська & В. Остапчук, водночас підкреслюючи важливу роль відновлювально-розвивальних психотехнік у процесі тренінгової та корекційної роботи з комбатантами.

Окрім того, O. Kokun, N. Agayev, I. Pischko & V. Stasiuk (2020) стверджують, що у психореабілітаційній роботі з військовослужбовцями, які брали участь у збройному конфлікті на Сході України, потрібно обов'язково враховувати специфіку впливу бойових стресорів на їхній посттравматичний стресовий розлад, оскільки це сприятиме глибшому проникненню у стан справ та покращить процес надання допомоги. Прийняття себе як соціально захищеної людини з мілітарним досвідом, якій надається системна медико-психологічна допомога, істотно впливає на самоствердження, самооцінку, самоповагу та якісно оптимізує реабілітаційний процес (Kokun, Agayev, Pischko & Stasiuk, 2020).

D. Ortenburger, J. Wąsik, A. Tsos, O. Andrijchuk, N. Bielikowa & S. Indyka вважають, що для реабілітації та покращення стану здоров'я госпіталізованих солдатів після бойових дій потрібно звертати особливу увагу на роботу з проявами в них екстерналізації гніву (Ortenburger, Wąsik, Tsos, Andrijchuk, Bielikowa & Indyka, 2019).

У розробленій, апробованій та запровадженій у ревіталізаційний досвід військових шпиталів тренінговій програмі, спрямованій на подолання фрустрації та психоемоційного вигорання серед юнаків-військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, В. Мушкевич (2020) пропонує результативні тренінгові підходи щодо оптимізації їхньої фрустраційної толерантності. Один із ключових наголосів пропонується робити на пошуку військовими нових сенсів у житті, а також на набутті оновленої самоідентифікації.

На думку О. Блінова (2022), у складному і зазвичай тривалому процесі психологічної реабілітації поранених комбатантів, які перебувають в умовах шпиталю, одним із найчастіше застосовуваних і результативних засобів є арт-терапія.

Про складні особливості діагностики та корегування в учасників бойових дій типових для війни психоемоційних станів пише Є. Потапчук, наголошуючи, що кожний окремий травмогенний афективний випадок має свою історію, анамнез, а отже потребує виваженого і високопрофесійного розгляду та супроводу (Потапчук, 2017).

Н. Павлик розкриває сутнісні аспекти психологічного супроводу військовослужбовців з наголосом насамперед на психореабілітації їхніх постстресових психічних розладів, травмованої афективності та самоусвідомлення. Психологічний тренінг обирається результативним інструментарієм, спроможним у відносно короткий термін покращити самоприйняття і самоставлення людей з травмогенним мілітарним минулим (Павлик, 2020). Окрім того, про базові особливості психологічного супроводу військовослужбовців, що мають високий рівень психоемоційного вигорання, йдеться у дослідженні В. Демидюк (2022).

Серед духовно-психологічних алгоритмів своєчасного, комплексного і безперервного процесу реабілітації військових, зокрема й у режимі тренінгу, на думку С. Здіорук (2019), надзвичайно важлива роль і місія належить службі військових капеланів.

Мета дослідження – розробити програму розвивального тренінгу оптимізації мілітарного самоприйняття курсантів військової академії та висвітлити його змістово-функціональне наповнення.

Методи та організація дослідження. Було задіяно методи теоретичного аналізу та моделювання для розробки програми тренінгу, спрямованого на якісну оптимізацію самоусвідомлення курсантів, зокрема в ракурсі розвитку їхнього мілітарного самоприйняття.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було розроблено *«Програму тренінгу оптимізації мілітарного самоприйняття курсантів»*, всі блоки якої були апробовані в роботі з вибірками курсантів однієї з вітчизняних військових освітніх інституцій. Розроблений нами *соціально-психологічний тренінг був спрямований на інтенсивний розвиток у зазвичай інтерактивних формах у досліджуваних курсантів комунікативно-перцептивних, саморегулятивних, самопрезентаційних, ідентифікаційних, адаптаційних та інших компетентностей для оптимізації тактик і стратегій їхнього власного мілітарного самоприйняття*. Тренінг був зорієнтований на забезпечення якісного оволодіння учасниками розгалуженим спектром психологічної інформації про своє Я, культивував вироблення рефлексивних умінь і навичок, стимулював фасилітацію

здатностей і потенціалів до раціонального когнітивного самоаналізу. Корекційно-розвивальний супровід особистісного ототожнення і прийняття досліджуваними своєї самості у мілітарному ракурсі передбачав узгодження тренінгових зусиль для розвитку в них позитивного самоусвідомлення, зокрема в контексті формування складових самоакцептації, адекватного з тенденцією до підвищення виду самооцінки, елементів образу Я, конструктів Я-концепції тощо. Завдяки участі у тренінгу (особливо у першокурсників) долалася певна дилема між «вчорашнім цивільним» і «сьогоднішнім мілітарним» іміджево-презентаційним самоусвідомленням курсантів, що відбувалося насамперед через оптимізацію навіювальних/самонавіювальних впливів на підвищення рівня їхньої самоповаги й самооцінки.

В укладеній нами тренінговій програмі окремий наголос було зроблено на врахуванні особливостей акцептації учасниками Т-групи *власної мілітарної тілесності*, що має дуже важливе значення для розвитку й оптимізації їхнього мілітарного самоприйняття. Як відомо, у ракурсі мілітарності тілесність особистості здебільшого трактується насамперед у варіанті травми, тобто людське тіло як поранене, понівечене, пошматоване, втомлене, потворне, мертве тощо. Однак рани, шрами, кров у військовому дискурсі досить часто певною мірою сакралізуються та глорифікуються. Модифікації тілесності у курсантів відіграють помітний вплив на розвиток їхнього мілітарного самоприйняття. Такий вплив може бути : 1) *конструктивним* (наприклад, як ми вже зазначали, військова форма як красивий і знаковий атрибут належності до окремої соціально поціновуваної сильної та успішної групи людей; міцне, струнке, мускулисте тіло внаслідок посиленних занять фізичною підготовкою як маркер сили, краси і розвитку в умовах тренувального процесу в академії тощо); 2) *деструктивним* (наприклад, військова уніформа стирає особистісну неповторність і унікальність, знеособлює, робить «бойовою одиницею», частиною майже анонімної маси молодих людей у пікселі). До того ж різні перетворення зовнішнього вигляду, своєрідні перевтілення спрацьовують як типовий адаптаційно-компенсаторний механізм, завдяки якому відбувається налагодження/блокування комунікативно-перцептивних взаємин людини із соціумом, причому як у військовому, так і в цивільному векторах спілкування. Прийняття курсантом своєї оновленої порівняно з цивільним образом зовнішності як молоді людини у військовій формі, приналежної до академічної спільноти поважного й популярного військового вищого освітнього закладу з бойовими традиціями, окрім самоствердження і самоповаги зумовлює ще й появу своєрідного «синтезу Я», що загалом вписується в контекст творення ним власного мілітарного самоприйняття. Слід наголосити, що в дослідженні V. Paunonen, J. Lönnqvist, M. Verkasalo & V. Nissinen (2006), присвяченому складним проблемам помітного корелювання нарцисизму й емерджентного лідерства у військових курсантів, йдеться про дуже важливу роль у цих процесах прийняття особистістю власної «мілітарної зовнішності» (Paunonen, Lönnqvist, Verkasalo & Nissinen, 2006). Отож активні тренінгові зусилля були зосереджені якраз на розвитку в учасників Т-групи позитивного мілітарного самоприйняття в оновлених образах тілесності (наприклад, військова уніформа з її мілітарно-інституційними атрибутами – нашивками, нагрудними знаками, жетоном, кокардою тощо) як визначальному симптомові загальної задоволеності власною тілесною конституцією. Одним із ключових векторів було наполегливе стимулювання в учасників тренінгу впевненості у позитивності і поціновуваності власної психофізичної конституції для однолітків, зокрема для осіб протилежної статі, тобто робився наголос на підкресленні їхньої психосексуальної (зазвичай маскуліної, оскільки всі учасники тренінгу були хлопцями-курсантами) сили і привабливості.

Безперечно, тренінгові заняття були спрямовані на покращення *соціальної адаптації* у мілітарному соціодовкіллі, здобуття поціновуваних у популяційно-вікових вимірах статусно-рольових позицій, опанування психотехніками самоповаги і самоствердження. Тому тренінгові заняття укладалися з урахуванням специфіки адаптації курсантів до мілітарних соціодовкілля і мікроклімату, особливостей розпорядку дня, навчально-службових обов'язків у військовій академії/військовому інституті.

Важливим ракурсом укладеної нами тренінгової програми були заняття, зорієнтовані на якісне покращення: 1) *особистісної афективності* та 2) *міжособистісної комунікативності*.

Одним із ключових підходів у побудові програми тренінгу ми обрали необхідність культивування в учасників Т-групи повномірної та цілісної мілітарної ідентичності. Тренінгові заняття вибудовувалися так, щоб позитивно впливати на акумулювання учасниками тренінгу самоототожнювальних зусиль, саморегуляційних досягнень у плані *остаточного прийняття себе на рівні набутої мілітарної ідентичності – успішного курсанта престижної військової академії/військового інституту*. Зауважимо, що про важливість вивчення особливостей розвитку мілітарної ідентичності наголошує В. Зливков (2022), про психологічні засади становлення особистісної мілітарної ідентичності йдеться в дослідженні В. Зливкова & Л. Лукомської (2023).

Розроблена нами тренінгова програма складалася з двох блоків : 1) *теоретичного* – основним завданням якого було *інформативне* ознайомлення членів Т-групи у варіанті інтенсивного спецкурсу з висвітленням ключових теоретичних ліній і положень про феномен мілітарного самоприйняття; 2) *практичного* – завданням якого були : а) *психодіагностичний цикл* із задіянням укладеного пакету валідних, надійних і достовірних методик; б) *функціональний цикл* як безпосереднє проведення всіх тренінгових занять і вправ. З усіма учасниками здійснювались активні й інтенсивні навчально-тренінгові студії із залученням комунікативно-інтерактивних форм партнерської роботи і спілкування та з урахуванням доцільного синтезу індивідуально-групової роботи. Обидва блоки програми мали *основною метою ознайомлення учасників Т-групи на рівні теоретико-практичних компетенцій із сутнісно-функціональною природою мілітарного самоприйняття та механізмами, засобами і способами його якісної оптимізації*.

Теоретичний блок тренінгової програми зводився до загального інформативно-ерудиційного ознайомлення учасників з особливостями розвитку людської самосвідомості та специфікою функціонування таких її базових конструктів, як: самооцінка, самоідентифікація, самоприйняття, самоакцептація, образ Я, Я-концепція, самоствердження, самореалізація тощо. У межах цього блоку був розроблений *спецкурс «Мілітарне самоприйняття – честь, повага і кар'єра»*, який складався із низки лекційно-практичних занять, що перебігали в інтенсивному творчому діалогічному режимі. Спецкурс був розрахований на 16 годин та відбувався як синтез логічно впорядкованих покрокових лекційно-практичних занять, які забезпечували учасникам тренінгу інформаційну базу для покращення свого Я та мілітарного самоприйняття. У режимі міні-лекцій та евристичних бесід курсанти були ознайомлені з основними аспектами розвитку власного самоусвідомлення, насамперед у ракурсі оптимізації мілітарного самоприйняття та мілітарної ідентичності. Внаслідок цього вдалося забезпечити їхню різновекторну активну і зацікавлену обізнаність з найважливішими вправами і психотехніками інтенсифікації партнерського міжособистісного спілкування, а також результативними підходами щодо підвищення адекватного самооцінювання, повномірної акцептації своєї тілесності (зокрема мілітарної), саморегуляції індивідуальної афективності, стимулювання соціальної адаптації тощо. Здатність усвідомлювати на теоретичному рівні чіткі й оптимальні техніки, гнучкі й результативні тактики і стратегії з метою покращення свого мілітарного самоприйняття перемежовувалася з навіюванням учасникам розуміння корисної необхідності вироблення відповідних практичних умінь і навичок.

Ілюстрація позитивних мілітарних образів українських військових – учасників бойових дій та героїв російсько-української війни, успішних військово-кар'єрних і глоричних здобутків відомих випускників академії накладався на вміння курсантів проєктувати свої ціннісно-цільові пріоритети. Звичайно, що такий образно-рольовий ряд слугував їм мішенню-зразком для особистісного самоствердження та прямо і/або опосередковано впливав на розвиток і оптимізацію власного мілітарного самоприйняття. На рівні теоретичного ознайомлення курсанти, що входили у Т-групу, отримували пласти проілюстрованої інформації щодо позитивного ототожнення та самопрогнозування. Вони набували знань щодо реальної можливості для втілення своїх подальших успішних

рольових і статусних сценаріїв у навчально-професійному та кар'єрному плані як реалізації образу майбутнього офіцера. Акцентувалося на потребі теоретичного опанування ключової тези про необхідність оволодіння принципами самодетермінованості, самофутурування, механізмами самопідтримки і командної співпраці, що є особливо важливими для військових, діяльність яких зазвичай перебігає в ускладнених і/або екстремальних умовах.

Практичний блок тренінгу реалізувався нами як системне й активне задіяння тренінгових занять і вправ для оптимізації в учасників різнобічного й цілісного мілітарного самоприйняття. Оптимізація мілітарного самоприйняття курсантів у тренінговому режимі відбувалась через стимулювання насамперед таких основних векторів: *когнітивного* – як прийняття себе на рівні курсанта, що має хороші знання з освітніх компонентів, які викладаються в академії, та в усвідомленні того, що ці фахові знання і навички можуть бути застосовані у подальшій військовій офіцерській службі та в інших важливих життєвих обставинах і ситуаціях; *операційного* – як оволодіння компетентностями самоаналізу, саморегуляції, самовладання, самоконтролю, що допомагають як в успішному проходженні військової освітньо-професійної траєкторії, так і забезпечують спроможність до впевненого прогнозування власних можливостей щодо подальших етапів професіогенезу у військовій службі; *ціннісно-мотиваційного* – як усвідомлення важливості спонукальної самоактивності до якомога повномірнішого ототожнення зі знаковими й невід'ємними «атрибутами військової життєдіяльності» (військова форма, зброя, дисципліна, накази командирів, полігон, спорт, караульно-постова служба тощо). Прийняття себе як цінності, мілітарне самоприйняття оптимізує спонукально-мотиваційну самоактивність курсантів як до подолання труднощів і перепон, так і сприяє їхньому військово-кар'єрному зростанню та саморозвитку упродовж подальшої військової служби; *афективного* – як переживання загалом позитивних емоцій задоволення, радості, впевненості щодо прийняття власної «мілітарної тілесності» та «мілітарного соціального Я» як члена поціновуваної спільноти сильних, інтелектуальних, впевнених, рішучих людей у військовій формі, покликаних захищати Вітчизну.

Ключовими завданнями соціально-психологічного тренінгу для курсантів були такі: детальне і різнобічне ознайомлення з особливостями поглибленого психологічного самоаналізу, техніками особистісного самонавіювання та самокорекції для стимулювання розвитку й усталення на рівні конструкту самоусвідомлення власного мілітарного самоприйняття; набуття психологічних компетенцій та вироблення індивідуальних навичок з метою досягнення адекватного самооцінювання і самоставлення та позитивного прийняття самого себе як успішного курсанта, що прагне і спроможний стати поціновуваним у соціумі військовим фахівцем – офіцером, командиром, захисником.

Комплектація тренінгових груп проходила шляхом рекрутування курсантів на основі їхнього добровільного бажання взяти участь у заняттях і детальної поінформованості щодо сутнісного призначення тренінгу. Кількісні параметри Т-групи налічували 10-12 осіб, що виявилось дуже оптимальним обсягом для забезпечення успішного перебігу тренінгової роботи та сприяло ефективному досягненню результатів. Звичайно, що процедурний режим тренінгової роботи базувався на врахуванні специфіки навчання курсантів у військовій академії, тому функціональний психопростір Т-групи реалізувався у зручний для учасників час та не перешкоджав їхній навчально-службовій діяльності. У випадку форс-мажорних об'єктивних обставин і ситуацій, зумовлених умовами воєнного часу (наприклад, повітряна тривога, загроза ракетного удару тощо), було передбачено перенесення занять у спеціально обладнані укриття. Зазначимо, що таких випадків не траплялось, але для повернення потрібного «тренінгового мікроклімату» нами було передбачено залучення спеціальних технік релаксації, емоційного врівноваження тощо. Наприклад, у таких випадках можна застосовувати елементи шерінгу й дебрифінгу як деякі проміжні версії таких процедур, які врівноважували емоційну атмосферу. Загальні процедури шерінгу, дебрифінгу і деролінгу ми використовували також на етапі завершення всього тренінгу. Елементи *шерінгу* можна залучати для зниження/зняття стресовості та ефективної афективної інтеграції учасників тренінгу. Це дасть їм змогу коротко обмінятися емоційними переживаннями, посталими внаслідок впливу непередбачуваних чинників і перепон упродовж роботи тренінгу, а також

здійснити емоційне вивільнення, «експрес-утилізацію» негативних психостанів та сприятиме налаштуванню на результативне продовження тренінгової роботи. Елементи *дебрифінгу* доцільно задіювати як варіант термінової психологічної допомоги, вони вміщують спільне конкретне обговорення і логічне осмислення ситуації в Т-групі, яке постало внаслідок загрози ракетного удару або бомбардування та переміщення в укриття. Швидко і вчасне обговорення і програвання реальних (або ймовірних) стресових відчуттів унаслідок дії кризовості ситуації повинні зняти підвищену тривогу й психоемоційну напругу, послабити переживання, налаштувати на подальшу участь у тренінгових заняттях.

Для плідного обговорення реальних проблем всіх учасників тренінгу застосовувалася *групово дискусія*, за допомогою якої в налагодженій щирій атмосфері комунікативного партнерства досягалися спільні вербально-тактильні платформи для консенсусного прийняття продуктивних рішень і висновків. Одним із підходів, що часто застосовувався, ми обрали фокус-групові дискусії, важливим завданням яких було встановлення спільної думки щодо тих чи інших сутнісно-функціональних параметрів розвитку мілітарного самоприйняття в курсантів. Усі учасники фокус-груп залучалися до дискусії методом так званої «снігової кулі» («два – чотири – вісім –дванадцять»), тому обговорювали запропоновану проблему, її причинно-наслідкову базу та шляхи вирішення спершу в парах, потім у квартетах, згодом в октетах і нарешті всією Т-групою. Завдяки цьому курсанти вчилися як аргументовано викладати власні думки і погляди, так і вислуховувати міркування, аргументи й погляди інших учасників тренінгу. Зауважимо, що така організація дискусії дуже швидко змінювалася від початкових, інколи дещо високих спалахів вербальної активності (іноді й вербальної агресивності), до подальших гармонійніших форм ведення диспуту.

Цікавим підходом було впровадження в діяльнісну канву тренінгу елементів *хронологічного диспуту*, завдяки чому відбувався аналіз учасниками сприймання і прийняття себе в минулому, теперішньому і майбутньому хронотопах.

Тренінг складався з шести блоків спеціально підібраних занять, ключовим завданням яких була оптимізація мілітарного самоприйняття курсантів, які взяли в ньому активну й добровільну участь.

У *першому блоці «Передтренінгова психодіагностика»* відбувався детальний збір психодіагностичної інформації про особливості мілітарного самоприйняття курсантів, які взяли участь у тренінгу. Всі учасники тренінгу, які добровільно погодилися на участь у ньому, пройшли індивідуальну співбесіду з експериментатором-тренером. Була проведена установча зустріч, завдяки якій шляхом групової полілогічної бесіди учасники Т-групи ознайомилися з ключовим призначенням тренінгу, його метою, завданнями, етичними і технічними особливостями проведення тощо. Відбулося узгодження позицій і принципів тренінгового спілкування, встановлення місця проведення, тривалості занять та інших атрибутів перебігу цього соціально-психологічного тренінгу. Окрема увага була спрямована на дотримання умов особистісної безпеки під час імовірних повітряних атак, бомбардувань, обстрілів та інших загроз воєнного часу, всім учасникам було повідомлено/нагадано найкоротші шляхи евакуації в укриття. Було враховано мотиваційні аспекти участі у програмі тренінгу, з'ясовано рівень і спектр індивідуальних очікувань кожного з учасників, обговорено їхню готовність щодо ймовірних деяких емоційних навантажень, а також було повідомлено про конфіденційність та умови вільного припинення участі в ньому та вихід з тренінгу без будь-яких наслідків для академічної успішності чи особистісного психопростору.

Другий блок тренінгових вправ *«Психологія самопізнання та саморегуляції»* був спрямований на розвиток у курсантів умінь і навичок для своєрідного занурення у своє Я, для поглибленого пізнання різнобічних власних індивідуально-психологічних параметрів і потенціалів. Одним із ключових векторів постало культивування рефлексії, тобто було підібрано тренінгові вправи, що забезпечували усвідомлення того, як кожен з учасників рецептується іншими членами Т-групи. Задіювалися вправи для вироблення активних навичок рефреймінгу для переосмислення і перебудови власного мислення, сприймання, поведінки, настановлень з метою позбавлення себе від деяких невдалих, негативних або й

патогенних чи деструктивних соціально-психологічних шаблонів особистісного самоприйняття. Зазначимо, що згодом у п'ятому блоці вправ ми працювали і над виробленням у курсантів навичок власного безумовного самоприйняття. Тренінгові вправи на оптимізацію саморегуляції враховували основну сутність – повинно відбутись управління курсантом власними емоційними станами завдяки особистісному впливові на самого себе, насамперед за допомогою найрізноманітніших засобів (слів, дихання, рухів, образів тощо). Вони зводилися до оволодіння учасниками тренінгу техніками дихання, регулювання тонусом м'язів, створення різноманітних мислеобразів, словесних впливів/самовпливів (самосхвалення, самонаказ, самозаохочення, самопрограмування, самофутурування тощо). Завданням саморегуляційних вправ було досягнення курсантами ефекту заспокоєння як зниження і/або нейтралізації психоемоційної напруженості, відновлення як помітного послаблення проявів психофізичної втоми, активізації як позитивного підвищення своєї психофізіологічної реактивності й активності тощо. Для ефективної саморегуляції курсантам пропонувалися різноманітні дихальні техніки (глибоке дихання (за активної участі м'язів живота), медитативне дихання, релаксаційне дихання, видихання втоми тощо).

У третій блок тренінгових вправ *«Культивування мілітарної тілесності»* були включені елементи інтерактивного форум-театру, брейн-штормінг, групові презентації, рольові ігри тощо. Усі тренінгові технології і засоби були спрямовані на покращення в курсантів мілітарної тілесності як вагомій складовій їхнього мілітарного самоприйняття. У курсантів військової академії, беззаперечно, існує і постійно підтримується як вагама складова фахової підготовки майбутнього професійного військового-офіцера культ здорового тіла, що реалізується як на рівні посиленої армійської фізичної підготовки й загартованості, так і у вимірах носіння військової форми та іншої мілітарно-візуальної атрибутики. Тому нами було укладено блок вправ для культивування у курсантів мілітарної тілесності. По суті, українська військова уніформа в умовах війни уособлює своєрідне занурення фізичного тіла курсанта у мілітарно марковану публічну оболонку і перетворює цей символ військової тілесності в дуже складну індивідуально-колективну реальність. Зазначимо, що всі учасники Т-групи були у військовій уніформі, що давало змогу активно й наочно працювати з мілітарними образами. Наприклад, у функціональну канву вправ вводилися такі конструкти, які презентували роль уніформи різних родів військ, виокремлювали престижність своєї військової професії та військового фаху загалом тощо. Окремий наголос було зроблено на врахуванні у тренінговому занятті таких семантичних домінант як підкреслення гордості, поваги/самоповаги курсантів процесом і результатами навчання у знаній військовій академії з багатими і славними традиціями мілітарної звитяги як в історичному минулому, так і в героїчному сучасному вимірі. Сприйняття і прийняття себе як частини глорифікованої когорти сильних людей з поціновуваної потужної військової інституції слугувало тим результативним психологічним механізмом, який, закріплюючись на рівні інтерактивності вправ, ділових ігор, рольових драматизацій, оптимізував становлення мілітарного самоприйняття курсантів – учасників тренінгу.

До четвертого блоку *«Соціальна адаптація та мілітарна самоідентифікація»* було залучено тренінгові вправи, метою яких було вироблення в курсантів адаптаційно-ототожнювальних практик і технік. Учасники тренінгу активно набували навичок соціальної адаптації та самореалізації, зокрема завдяки вправам на створення свого індивідуального особистісного і професійного портфолію. Укладання і презентація списку-тезарусу власних сильних сторін, позитивних характерологічних рис і морально-духовних чеснот, переваг свого навчально-службового досвіду, перелік реальних (і створених упродовж тренінгу) проєктів свого мілітарного кар'єрного зростання давали курсантам змогу як презентувати себе, так і сприяли самоствердженню та соціальній адаптації. Завдяки рольовим іграм, засобам арт-терапії, елементам психодрами всі учасники Т-групи набували навичок впевненого, різнобічного й адекватного ототожнення з іншими, викристалізовуючи водночас своє індивідуально неповторне Я.

У п'ятий блок *«Психологія безумовного самоприйняття»* увійшли тренінгові вправи, спрямовані на прийняття себе як певного беззаперечного позитиву, як особистість,

що розвивається, приймаючи себе такою, якою є, та намагаючись стати ще кращою. У цьому тренінговому підході щодо оптимізації мілітарного самоприйняття курсантів ми враховували давно констатовану очевидність, згідно з якою весь термінологічний ряд, що починається із «само-» (self-) – самооцінка, самоповага, самоакцептація, самоствердження, я-концепція (self-conception) – вже апіорі включає в собі оцінну складову, тобто стимулює індивіда порівнювати себе з іншими та породжує цілу низку соціо- і психогенних проблем. Тому з урахуванням концептуальних підходів А. Елліса ми пропонували курсантам одну із плідних психотехнік, коли замість постійного самооцінювання варто обрати самоприйняття як усвідомлення власної самоцінності, безумовне самоприйняття (Ellis, 1962). Як відомо, в такому баченні людина цілковито і беззастережно приймає себе, причому навіть незважаючи на те, що іноді це може дещо виходити за межі ціннісних уявлень інших людей. Також ми враховували важливий ракурс когнітивної терапії, згідно з яким унаслідок постійного звертання уваги на думки й оцінки інших у людини можуть виникнути певні когнітивні спотворення, викривлення власних думок, що стимулює низьке особистісне самоприйняття (наприклад, «я – невдаха», «я – не вартий когось/чогось» тощо) (Beck & Naigh, 2014).

На заняттях курсанти в контексті теорії безумовного самоприйняття активно опановували на рівні власних практик і досвіду прийомами аутосугестії та аутогенного тренування. Зокрема, з метою покращення мілітарного самоприйняття, практикувалася розслаблена усвідомленість як м'яке й неконфліктне релаксаційне осмислення власних думок, почуттів, намірів, суджень, самооцінки тощо. Учасникам Т-групи пропонувалось інтроспективне усвідомлення власного актуалгенезу як плинного потоку особистісних подій, міжособистісних взаємин, специфіки навчального процесу у військовій академії та різних інших подій і явищ, які відбуваються в цей момент їхньої життєдіяльності. Були підібрані вправи на підвищення власної самооцінки, зокрема через описаний вище механізм припинення постійного порівнювання себе з іншими людьми, насамперед курсантами-однолітками, а також істотне зниження практик самоосуду і самокартання. У вправах практикувався афірмаційний підхід як постійне ствердження курсанта у реаліях і соціо-психопросторі навчального військового мікроклімату академії, що робилося насамперед для підвищення та якісної оптимізації його позитивного мілітарного самоприйняття.

Шостий блок *«Посттренінгова психодіагностика»* складався з моніторингу якісних змін, які виникли в курсантів завдяки участі у тренінгу. Унаслідок проведення серії тренінгових занять з учасниками Т-групи було здійснено вхідне та вихідне психодіагностичне обстеження («до» – як ми вже зазначали – і «після» їх проведення). Основним завданням було встановлення динаміки, прогресу психологічного розвитку курсантів за даними показників методик, тобто констатація тих позитивних зрушень і набутоків, які могли появитися внаслідок участі у тренінгу. Здійснене за принципом і порівняльним диференціалом опитування «до» і «після» тренінгу відбувалось анонімно, його результати були опрацьовані загалом для Т-групи, вони, по суті, постали значущими кількісно-якісними семантичними індикаторами ефективності програми тренінгу щодо оптимізації мілітарного самоприйняття курсантів. Окрім констатування змістового наповнення тих позитивів, що появилися в учасників Т-групи після активної участі в тренінгу, цей блок містив загальну рефлексію всього тренінгу та релаксаційно-рекреаційні вправи для учасників з метою відновлення сил.

Нами були застосовані традиційні й обов'язкові процедури отримання зворотного зв'язку від учасників тренінгу і прощання з ними. Підсумовувалися спільними зусиллями результати участі у ньому, аналізувалися позитивні ракурси і ймовірні аспекти, які потребують врахування, доопрацювання і покращення в майбутніх версіях проведення подібного тренінгу. Курсанти активно констатували і перелічували можливості задіяння отриманих упродовж тренінгу компетентностей і навичок у своєму теперішньому і подальшому навчально-службовому життєво-професійному шляху, акцентуючи на корисності подібних розвивальних підходів у набутті особистісно-мілітарних рис і ознак майбутнього офіцера. Серед технік процедури прощання було створення пам'ятки – всім членам Т-групи з метою раціональної утилізації ймовірних емоційних нашарувань

упродовж набуття тренінгового досвіду було запропоновано створити якийсь певний об'єкт-пам'ятку, що мав би стати символом результативності тренінгу. Було запропоновано широкий вибір технік меморіалізації тренінгового досвіду, зокрема можна було створити і залишити пам'ятку записку, тематичний малюнок (наприклад, «Моє мілітарне Я – до і після тренінгу»), креативний тематичний колаж, талісман, написати текст вірша, пісні, казки, легенди тощо). Курсанти активно створювали подібні композиції, залучаючи як особистісно-військову тематику, так і елементи й атрибути (наприклад, нашивки, гільзи, емблеми тощо) глорифікації мілітарного досвіду українських воїнів – учасників бойових дій на полях російсько-української війни. Зауважуємо своєрідне маркування мілітарного самоприйняття курсантів, яке з-поміж іншого, завдяки участі у тренінгу, набуло помітного синкретичного характеру, тобто створення особистісної пам'ятки відбувалося досить часто у тісному синтезі з урахуванням загального контексту реалій мілітарного повсякдення триваючої війни. Вважаємо, що завдяки участі у тренінгу курсанти зазнавали певних позитивних змін у побудові оптимістичних ціннісних пріоритетів, навчалися впевнено вибудовувати реальні мілітарно-кар'єрні траєкторії фахово-особистісного розвитку. По суті, досягався істотний «саморух» в усвідомленні своєї особистісної та соціальної значущості (курсант, воїн, спортсмен, захисник Вітчизни, побратим тощо) через синтез різних елементів розвитку власного мілітарного самоприйняття.

Узагальнюючи, зазначимо, що діяльнісно-оптимізаційний вектор нашого тренінгу був побудований як такий своєрідний логічно-семантичний ланцюжок : учасники тренінгу (курсанти), намагаючись осмислити власне Я, самого себе, схвалюють, сумніваються або картають себе, однак згодом упродовж участі у спільному виконанні вправ, партнерського тренінгового спілкування із собі подібними іншими однолітками-курсантами, досягають деякого позитивного самоототожнювального і самостверджувального поступу, який сприяє розвитку їхнього самоусвідомлення, зокрема й мілітарного самоприйняття. Інтерпретація як програвання і проговорювання курсантами причинно-наслідкової бази і результатів участі у тренінгу, завдяки культивованій інтенсивній партнерській комунікації, рольовій драматизації, арт-терапії та іграм, зумовила певне покращення їхньої зони актуального розвитку (складне навчання у військовій академії у воєнний час, повсякденне виконання навчально-службових обов'язків, підвищена фізична активність, наряди, полігони тощо) й оптимізувала перспективу найближчого розвитку, насамперед у плані бачення і прийняття себе як успішного курсанта – майбутнього офіцера і командира. Завдяки активному соціально-психологічному тренінговому впливові вдалося досягнути позитивного ефекту оптимізації мілітарного самоприйняття курсантів, зокрема через посилення їхніх здатностей і потенціалів до ототожнення з військовим фахом, військовою атрибутикою, військовими іншими (курсантами-однолітками, офіцерами, командирами, образами-зразками учасників бойових дій тощо) та прийняття себе в таких військових вимірах, ролях, образах і площинах.

Висновки. Теоретико-методологічні засади розробленої нами «Програми тренінгу оптимізації мілітарного самоприйняття курсантів» були вибудовані з урахуванням концептуального доробку вітчизняних і зарубіжних фахівців у цій галузі. Ми виходили з базових положень про розвивальний характер і сприятливість стимуляційно-підтримувальних тренінгових підходів до оптимізації самоусвідомлення, зокрема мілітарного самоприйняття військової людини. Структурно-функціональні особливості тренінгу оптимізації мілітарного самоприйняття курсантів зводилися насамперед до того, що за допомогою шести блоків спеціально укладених тренінгових занять вдалося істотно покращити рівень розвитку цього важливого компонента самосвідомості майбутніх офіцерів. Процесуальна природа тренінгу передбачала задіяння принципів партнерства, доброзичливості, рівноправності, а добровільна і мотивована участь курсантів у ньому трактувалась як спільна творчість, упродовж якої враховуються цінності і значущість внеску кожного. Ключовими завданнями тренінгу були : набуття психологічних компетентностей, навичок і досвіду активного й різнобічного самоусвідомлення, самоаналізу, самооцінювання, самоповаги, самоствердження, самоприйняття тощо; стимулювання самопрезентаційних, ідентифікаційних, адаптаційних та інших

компетентностей і навичок як стратегій і тактик розвитку мілітарного самоприйняття курсантів; якісна активізація психологічних механізмів особистісної афективності й саморегуляції; розвиток різнобічної конструктивної рецепції власної мілітарної тілесності; культивування рефлексивних та комунікативно-перцептивних діалогічних партнерських практик і технік спілкування з учасниками Т-групи, досвіду самопідтримки й командної співпраці; розвиток ціннісно-мотиваційних компонентів особистісної психоструктури, спонукальності до самоактивності з метою різнобічного засвоєння й ототожнення з визначальними військовими атрибутами й вартостями; підвищення стресостійкості в умовах воєнного часу, зокрема завдяки розвитку вмінь і навичок самообілізації особистісних ресурсів тощо.

Завдяки участі у тренінгових заняттях курсанти істотно активізували спроможності розвивати свої особистісні потенціали й реалізувати когнітивно-функціональні ресурси, що знадобилось їм у процесі виконання навчально-службових завдань в академії. Через набуті в тренінгу теоретичні й практичні компетенції та навички щодо розвитку в собі адекватної ототожнювальної активності, рішучої впевненості, стверджувальної самоповаги у курсантів відбувалися позитивні якісні зміни у засвоєнні нових мілітарних ролей і статусів, що засвідчило набуття ними фундаментальних ознак мілітарного самоприйняття. Загалом, проведений з курсантами тренінг був зорієнтований на досягнення кількісно-якісного зростання і посилення тих особистісних рис, які забезпечують оптимальну динаміку формування, набуття і засвоєння ознак мілітарного самоприйняття. Після участі у тренінгових заняттях відбулось істотне покращення комунікативно-перцептивної обізнаності і навченості курсантів, розширення їхнього досвідно-компетентнісного кола щодо особистісної самоповаги, саморегуляції, соціальної адаптації, самооцінювання та інших важливих конструктів самоусвідомлення і саморозвитку. Тренінгові заняття стимулювали мілітарно-ототожнювальну активність учасників у широкому особистісно-психологічному діапазоні : від істотного покращення різнобічної акцептації власної мілітарної тілесності до усвідомленого повномірною прийняття свого Я у складних реаліях хронотопу військової академії.

Перспективи подальших досліджень полягають у запровадженні програми тренінгу оптимізації мілітарного самоприйняття курсантів у навчально-психологічний простір вітчизняних закладів вищої військової освіти, його вдосконаленні та апробації в зарубіжних військових інституціях.

Література

1. Блінов, О. А. (2022). Арт-терапія у психологічній реабілітації поранених комбатантів в умовах госпіталю. *Problems of Modern Psychology*, 4. 22–28. <http://dx.doi.org/10.26661/2310-4368/2021-4-3>.
2. Гошовська, Д., & Гошовський, Я. (2024). Самоспівчуття і посттравматичний стресовий розлад у мілітарному досвіді ветеранів. *Психологічні перспективи*, 43, 64-79. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-hos>
3. Гриб, О., Сівчук, П. (2021). Програми психологічної реабілітації в контексті державної підтримки ветеранів АТО/ООС. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2(25), 708–714. <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21goipva.pdf>.
4. Демидюк, В. (2022). Особливості психологічного супроводу військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання. *Психологічний журнал*, 8 (3), 46-54. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.3.4>.
5. Здіорук, С.І. (2019). Служба військових капеланів у воєнній організації Української держави: необхідність, можливості та перспективи. *Україна : здоров'я нації. Серія «Гуманітарний розвиток»*, 1(54), 5. <http://www.niss.gov.ua/content/articles/ files/Kapelany-3aa20.pdf>
6. Зливков, В.Л. (2022). Євроінтеграційний вектор становлення мілітарної ідентичності українців. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск*, 47–54. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.7>
7. Зливков, В.Л., Лукомська, Л.О. (2023). Психологічні засади становлення мілітарної ідентичності особистості. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості»* (м. Херсон, 07 квітня 2023 р.). Ред. колегія: І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О. М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін. ХДУ, (С. 213–216).

8. Іщенко, А. (2018). Психологія війни: як допомогти ветеранам АТО повернутися до нормального життя. *Сьогодні*, 4. <https://ukr.segodnya.ua/regions/donetsk/psihologiya-voyny-kak-pomoch-veteranam-ato-vernutsya-k-normalnoy-zhizni-1117099.html>.
9. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Остапчук, В. В. (2017). *Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник*. НДЦ ГП ЗСУ.
10. Кравченко, О.В. (2014). Впровадження соціально-психологічного тренінгу в умовах адаптації військовослужбовця до навколишнього ціннісно-нормативного середовища. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 15, 104–113.
11. Маслюк, А., Оржешко, Д. (2023). Психологічні особливості мілітарного самоприйняття курсантів військових закладів. *Психологічні перспективи*, 42, 127–141. DOI:<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mas>.
12. Мушкевич, В. (2020). Психологічні особливості фрустраційної поведінки військовослужбовців. *Психологічні перспективи*, 35, 101–118.
13. Олексієнко, Б. (2020). Реадаптація учасників бойових дій: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*, 12(1), 204–18. <http://dx.doi.org/10.32453/5.v12i1.147>.
14. Оржешко, Д. (2024). Мілітарне самоприйняття курсантів військових закладів : теоретична парадигма. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 31(1), 60–68 <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.5>
15. Павлик, Н.В. (2020). Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів: Методичний посібник. 90–92.
16. Потапчук, Є.М. (2017). Особливості діагностики та корегування психоемоційних станів учасників бойових дій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2, 76–80.
17. Яценко, Т.С. (1996). *Психологічні основи групової психокорекції : навчальний посібник*. Либідь.
18. Яценко, Т. С. (2006). *Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика: навчальний посібник для студентів ВУЗів*. Вища школа.
19. Kokun, O., Agayev, N., Pischko, I., & Stasiuk, V. (2020). Characteristic impacts of combat stressors on posttraumatic stress disorder in Ukrainian military personnel who participated in the armed conflict in eastern Ukraine. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 20 (3), 315–326.
20. Ortenburger, D., Wąsik, J., Tsos, A., Andrijchuk, O., Bielikowa, N., Indyka, S. (2019). Selected aspects of the health condition of hospitalised soldiers after military action and the manifestation of externalising anger. *Medical Studies/Studia Medyczne*, 35(4). 288-293. DOI: <https://doi.org/10.5114/ms.2019.91246>.
21. Paunonen, S.V., Lönnqvist, J., Verkasalo, M., Nissinen, V. (2006). Narcissism and emergent leadership in military cadets. *The Leadership Quarterly*, 5, 475-486
22. Roberts, A. R. (2000). *Crisis intervention handbook : assessment, treatment and research*. Oxford University Press.

References

1. Blinov, O. A. (2022). Art-terapia u psykholoichnii reabilitatsii poranenykh kombatantiv v umovakh hospitalyu [Art therapy in psychological rehabilitation of wounded combatants in hospitals]. *Problems of Modern Psychology*, 4. 22-28. <http://dx.doi.org/10.26661/2310-4368/2021-4-3> [In Ukrainian]
2. Goshovska, D., & Goshovskyi, Ya. (2024). Samospivchuttya i posttravmatychnyi stresovy rozlad u militaromu dosvidi veteraniv [Self-compassion and post-traumatic stress disorder in veterans' military experience]. *Psykholoichni perspektyvy*, 43, 64-79. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-hos> [In Ukrainian]
3. Gryb, O., Sivchuk, P. (2021). Programy psykholoichnoi reabilitatsii v konteksti derzhavnoi pidtrymky veteraniv ATO/OOS [Programs of psychological rehabilitation in the context of state support for veterans of the ATO/JFO]. *Sotsialno-ekonomichni problemy i derzhava*. 2(25), 708-714. <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21goipva.pdf>. [In Ukrainian]
4. Demydyuk, V. (2022). Osoblyvosti psykholoichnogo suprovodu viiskovosluzhbovtiv iz vysokym rivnem emotsiinogo vygorannya [Psychological support of servicemen with high emotional burnout]. *Psykholoichnyi zhurnal*, 8(3), 46-54. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.3.4>. [In Ukrainian]
5. Zdioruk, S. I. (2019). Sluzhba viiskovykh kapelaniv u voyennii organizatsii Ukrainskoi derzhavy: neobkhidnist, mozhlyvosti ta perspektyvy [Service of military chaplains in the military organization of the Ukrainian state: necessity, opportunities and prospects]. *Ukraina: zdorovya natsii. Seria «Gumanitarnyi rozvytok»*, 1(54), 5. <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Kapelany-3aa20.pdf> [In Ukrainian]
6. Zlyvkov, V. L. (2022). Yevrointegratsiyni vektor stanovlennya militarnoi identychnosti ukraintsiv [The European integration vector of the formation of the military identity of Ukrainians]. *Visnyk Lvivskogo universytetu. Seria psykholoichni nauky. Spetsvyypusk*, 47-54. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.7> [In Ukrainian]
7. Zlyvkov, V. L., & Lukomska, L. O. (2023). Psykholoichni zasady stanovlennya militarnoi identychnosti osobystosti [Psychological foundations of the formation of the military identity of the individual]. *Sotsialno-psykholoichni tekhnologii rozvytku osobystosti: zb. nauk prats za materialamy VIII Useukrainskoi naukovo-*

- praktychnoi konferentsii molodykh vchenykh, aspirantiv ta studentiv «Sotsialno-psykhologichni tekhnologii rozvytku osobystosti»* (Kherson, April 7, 2023). KhDU, (pp. 213-216). [In Ukrainian]
8. Ischenko, A. (2018). *Psykhologia viiny: yak dopomogty veteranam ATO povernutysya do normalnogo zhyttya* [Psychology of war: how to help ATO veterans return to normal life]. *Sogodni*, 4. <https://ukr.segodaya.ua/regions/donetsk/psihologiya-voyny-kak-pomoch-veteranam-ato-vernutysya-k-normalnoy-zhizni-1117099.html>. [In Ukrainian]
 9. Kokun, O. M., Agayev, N. A., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., & Ostapchuk, V. V. (2017). *Psykholoichna robota z viiskovosluzhbovtamy – uchasykamy ATO na etapi vidnovlennya: Metodychnyi posibnyk* [Psychological work with servicemen - participants of the anti-terrorist operation at the stage of recovery]. NDTs GP ZSU. [In Ukrainian]
 10. Kravchenko, O. V. (2014). *Vprovadzhennya sotsialno-psykhologichnogo treningu v umovakh adaptatsii viiskovosluzhbovtamy do navkolyshnogo tsinnisno-normatyvnoho seredovyscha* [Socio-psychological training in the conditions of adaptation of servicemen to the surrounding value-normative environment]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholonii*, 15, 104-113. [In Ukrainian]
 11. Maslyuk, A., & Orzheshko, D. (2023). *Psykholoichni osoblyvosti militarного samopryinyattya kursantiv viiskovykh zakladiv* [Psychological features of military self-acceptance of cadets of military institutions]. *Psykholoichni perspektyvy*, 42, 127-141. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mas>. [In Ukrainian]
 12. Mushkevych, V. (2020). *Psykholoichni osoblyvosti frustratsiinoi povedinky viiskovosluzhbovtiv* [Psychological features of frustrating behavior of military personnel]. *Psykholoichni perspektyvy*, 35, 101-118. [In Ukrainian]
 13. Oleksiyenko, B. (2020). *Readaptatsia uchasykiv boiovykh dii: psykholoichnyi aspekt* [Readaptation of combatants: a psychological aspect]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seria: psykholoichni nauky*, 12(1), 204-18. <http://dx.doi.org/10.32453/5.v12i1.147>. [In Ukrainian]
 14. Orzheshko, D. (2024). *Militarne samopryinyattya kursantiv viiskovykh zakladiv: teoretychna paradygma* [Military self-acceptance of cadets of military institutions: a theoretical paradigm]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 31(1), 60-68 <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.5> [In Ukrainian]
 15. Pavlyk, N. V. (2020). *Psykholoichnyi suprovod viiskovosluzhbovtiv, spryamovanyi na psykholoichnu reabilitatsiyu poststresovykh psykhichnykh rozladiv: Metodychnyi posibnyk* [Psychological support for military personnel with post-stress mental disorders]. 90-92. [In Ukrainian]
 16. Potapchuk, Ye. M. (2017). *Osoblyvosti diagnistyky ta koreguvannya psykhoemotsiinykh staniv uchasykiv boiovykh dii* [Diagnosis and treatment of psycho-emotional states of combatants]. *Naukovyi visnyk Khersonskogo derzhavnogo universytetu. Seria: Psykholoichni nauky*, 2, 76-80. [In Ukrainian]
 17. Yatsenko, T. S. (1996). *Psykholoichni osnovy grupovoi psykhokorektsii* [Psychological foundations of group intervention]. Lybid. [In Ukrainian]
 18. Yatsenko, T. S. (2006). *Osnovy glybynnnoi psykhokorektsii: fenomenologia, teoria i praktyka: navchalnyi posibnyk dlya studentiv VUZiv* [Fundamentals of deep intervention: phenomenology, theory and practice: a study guide for university students]. Vyscha shkola. [In Ukrainian]
 19. Kokun, O., Agayev, N., Pishko, I., & Stasiuk, V. (2020). *Characteristic impacts of combat stressors on posttraumatic stress disorder in Ukrainian military personnel who participated in the armed conflict in eastern Ukraine. International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 20(3), 315–326.
 20. Ortenburger, D., Wąsik, J., Tsos, A., Andriychuk, O., Bielikowa, N., & Indyka, S. (2019). *Selected aspects of the health condition of hospitalised soldiers after military action and the manifestation of externalising anger. Medical Studies/Studia Medyczne*, 35(4), 288-293. <https://doi.org/10.5114/ms.2019.91246>.
 21. Paunonen, S.V., Lönnqvist, J., Verkasalo, M., & Nissinen, V. (2006). *Narcissism and emergent leadership in military cadets. The Leadership Quarterly*, 5, 475-486
 22. Roberts, A. R. (2000). *Crisis intervention handbook: assessment, treatment and research*. Oxford University Press.

Відомості про автора

Оржешко Дмитро Валерійович, аспірант Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

Orzheshko, Dmytro, graduate student, G.S. Kostiuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-0371-5156>

E-mail: d.ordeshko@ukr.net

Отримано 23 вересня 2024 р.
Рецензовано 14 жовтня 2024 р.
Прийнято 17 жовтня 2024 р.