

ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вступ. Присвячено аналізу психологічних технологій супроводу суб'єктивного благополуччя особистості, що їх розробили й апробували українські та закордонні вчені в різних галузях. Метою статті є дослідити сучасні психологічні технології супроводу суб'єктивного благополуччя особистості військовослужбовців сил безпеки та оборони України. Здійснено аналіз та систематизацію наукових підходів до визначення особливостей психологічного супроводу суб'єктивного благополуччя особистості та прикладних психологічних технологій, їх компонентів, методів, напрямів та способів психологічної роботи в дослідженнях українських та закордонних учених.

Результати. Розкрито, що для оптимізації та розвитку особистісного благополуччя у різних видах діяльності ефективними є різноманітні методи, напрями та прийоми психологічної роботи, серед яких: когнітивно-поведінкова психотерапія, гештальт-терапія, тілесно орієнтована терапія, позитивна та транскультурна психотерапія, позитивні психологічні інтервенції (когнітивні та поведінкові), терапія для підвищення психічної стійкості спеціалістів на робочому місці, сприяння стійкості дорослих до проблем життєвого та професійного середовища, терапія ретроспективного та проактивного перегляду життєвого досвіду, медитаційні техніки для покращення саморегуляції та підвищення евиденційного благополуччя, екологічна терапія методом лікувального відпочинку, коучингові технології, навчання різноманітних заходів і методів самодопомоги.

Висновки. Установлено, що психологічний супровід суб'єктивного благополуччя військовослужбовців доцільно здійснювати в контексті позитивної психології для забезпечення розуміння процесів розвитку цілеспрямованого та змістовного життя у різних сферах через науково вимірювані, керовані компоненти: позитивні емоції, взаємодію, стосунки, сенс і досягнення. Досліджені та описані компоненти, методи, напрями та способи психологічної роботи для супроводу суб'єктивного благополуччя військовослужбовців можуть бути ефективно інтегровані в комплексному професійно-психологічному тренінгу.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічний супровід, психологічні технології, професійно-психологічний тренінг, психологічні ресурси, екстремальні умови, особистість військовослужбовця.

Вступ

Постановка проблеми. Сучасні наукові дослідження свідчать про великий інтерес до практичного розв'язання проблем психологічного супроводу та забезпечення якості життя, благополуччя особистості в різних сферах її професійної реалізації. Ураховуючи концептуальні відмінності різноманітних підходів у дослідженнях феномену благополуччя особистості, у зв'язку з багатоаспектністю його змісту, структури, детермінант та чинників і, як наслідок – відмінностей термінологічного розуміння понять суб'єктивного, психологічного, особистісного, соціального, професійного благополуччя тощо, нерозривно пов'язаних з ними характеристик якості, задоволення, комфорту, питання розроблення специфічних програм психологічного супроводу благополуччя фахівців різноманітних професій та видів діяльності залишаються обмеженими дослідженнями окремих учених та не набули широкого впровадження у практику. Цей процес також ускладнений неможливістю уніфікації окремих показників благополуччя, їх прояву в процесі різних видів діяльності через відмінності їхнього психологічного змісту та структури.

Оскільки проблема дослідження суб'єктивного благополуччя особистості та її комплексного психологічного супроводу у військово-професійній діяльності залишається малодослідженою, необхідність розроблення відповідних програм є актуальним. Ураховуючи специфіку діяльності фахівців екстремального профілю, важливо врахувати новітні та дієві методи, засоби й техніки психологічної роботи для оптимізації їхнього суб'єктивного благополуччя, адже ця специфіка пов'язана зі стресогенними ситуаціями, тривалим підвищенням психоемоційним навантаженням пролонгованого характеру, що сприяють розвитку негативних переживань через постійне перенапруження психічних функцій та підвищення ризику психоемоційного вигорання, розвитку

особистісно-професійної деформації і, як наслідок – зниженню ефективності, втраті психофізіологічного здоров'я персоналу.

Саме тому розв'язання проблематики психологічного супроводу суб'єктивного благополуччя особистості військовослужбовців вимагає застосування комплексного системного підходу щодо питань розроблення та реалізації програм його психологічної підтримки, подальшого аналізу їх ефективності для організації загалом.

Мета статті – дослідити сучасні психологічні технології супроводу суб'єктивного благополуччя особистості військовослужбовців сил безпеки та оборони України.

Завдання: здійснити аналіз та систематизацію наукових підходів до визначення особливостей психологічного супроводу суб'єктивного благополуччя особистості та прикладних психологічних технологій, їхніх компонентів, методів, напрямів та способів психологічної роботи в дослідженнях українських та закордонних учених, визначити оптимальні для забезпечення та розвитку суб'єктивного благополуччя військовослужбовців.

Результати

Аналіз останніх досліджень показує, що наукові розробки українських (Волинець, 2020; Данильченко, 2018; Жукова, 2022; Каргіна, 2018; Купрєєва, 2021; Чиханцова, 2021) та закордонних учених щодо психологічної оптимізації та розвитку благополуччя особистості різних видів діяльності включають різноманітні методи, напрями та способи психологічної роботи, серед яких можна відзначити:

- терапію благополуччя методами когнітивно-поведінкової психотерапії (F. Cosci, G. Fava, Ch. Ruini), зокрема програми поліпшення добробуту і задоволеності роботою співробітників у межах теорії запланованої поведінки, тренування уважності, оцінки використання й потреби коригування атрибутивних стилів (E. Chow, M. Tsao, T. Harth; J. Proudfoot, P. Corr, D. Guest, G. Dunn);

- терапію благополуччя методами гештальт-терапії через здатність перейти від опори на оточення й маніпулювання оточенням до опори на себе й саморегуляцію, функціонувати на трансперсональному рівні (Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлін);

- терапію благополуччя методами тілесно-орієнтованої терапії О. Лоуена через зняття м'язових блоків, затисків і одночасно – психологічних блоків, через усвідомлення тілесних відображень повного спектра емоцій та переживань (позитивних, негативних, що витісняються зі свідомості);

- терапію благополуччя методами позитивної та транскультуральної психотерапії (Н. Пезешкіан, Т. Rashid, М. Seligman, М. Frisch) через розвиток потенційної здатності особистості самостійно розв'язати свої проблеми (акцент на особистісні сили (ресурси)) і досягти благополуччя, навчання насолоджуватися тим, що є, навіть у складних умовах завдяки перебудові ціннісно-смислової сфери; позитивного мислення через віру в майбутнє, його очікування на підставі успішного досвіду (Г. Етінген, М. Селігман, М. Чиксентмихайи, К. Шааб);

- позитивні психологічні інтервенції (когнітивні та поведінкові) щодо запобігання розладам психічного або фізичного здоров'я, депресії, що впливають не на настрій (короткочасні зміни), а на тривалу перспективу, щоб забезпечити перехід від "нормального" функціонування до "гарного" або "оптимального" (G. Fava, C. Ruini, C. Belaise, C. Brombin, E. Caffo, N. Sin, S. Lyubomirsky, K. Layous, K. Sheldon). Такими інтервенціями є: смакування, акти доброти, вдячність, усвідомлена увага (mindfulness);

- терапію підвищення психічної стійкості фахівців на робочому місці (P. Millea, P. Lioxis, I. Shochet, H. Biggs, M. Donald);

- терапію сприяння стійкості дорослих до проблем життєвого та професійного середовища (P. Lioxis, I. Shochet, P. Millea, H. Biggs);

- терапію емоційного виявлення, проживання психологічної травми (S. Nemenover);

- терапію ретроспективно-проактивного перегляду досвіду життя (A. Arkoff, G. Meredith, J. Dubanoski);

- техніки медитації для вдосконалення саморегуляції і підвищення евидемоністичного благополуччя у дослідженнях (T. Jacobs, E. Epel, J. Lin, E. Blackburn та ін.; B. Sahdra, K. MacLean, E. Ferrer та ін.);

- екологічну терапію методом терапевтичного відпочинку через зміну соціального та фізичного середовища (процвітання через дозвілля та відпочинок) (L. Anderson, L. Heyne);

- підтримку та розвиток професійного благополуччя за допомогою стратегій психофізіологічного відновлення, ролі відпочинку і різних видів дозвільної активності (C. Fritz, S. Sonnentag; M. Siltaloppi, U. Kinnunen, T. Feldt);

- технології коучингу як новітнього методу навчання та розвитку персоналу, пов'язаного зі збереженням та підвищенням відчуття благополуччя персоналу (J. Passmore, J. Anagnos), полегшення досягнення цілі, покращення самореалізації (G. Spence, A. Grant);

- різноманітні заходи та способи самодопомоги, наприклад дистанційного консультування (online counseling), на основі емпіричної моделі самодопомоги (A. Parks, R. Biswas-Diener), програми досягнення балансу між роботою та особистим життям, керування часом співробітників (теорія часової перспективи Р. Zimbardo, включаючи застосунки для смартфонів (smartphone applications)), що допомагають ефективніше змінювати свою поведінку (A. Barak).

Водночас, як зазначає Л. Жукова, сучасна психологічна практика в роботі з благополуччям особистості характеризується також розширенням методологічних засад створення прикладних програм через поєднання методів із різних теоретичних напрямів, зокрема застосування когнітивно-поведінкових технік та методів релаксаційної терапії, доповнення основної стратегії втручання біологічним зворотнім зв'язком. Доцільність такого підходу продиктована можливістю зміщення фокусу уваги з дефіцитарної позиції до проактивної стратегії оптимізації благополуччя особистості, що сприяє її зростанню, збереженню можливості мінімізації негативних станів та наслідків неблагополуччя (Жукова, 2022, с. 199).

За даними українських дослідників (Волинець, 2020, с. 399–400; Данильченко, 2018, с. 344; Купреєва, 2021, с. 345–346) теоретичним підґрунтям розроблення способів та заходів психологічного забезпечення особистісного й суб'єктивного благополуччя є різноманітні фундаментальні дослідження, в основі яких аналітична, гуманістична, екзистенціальна, генетична, позитивна психологія, концепції розвитку й процвітання, серед яких:

- теорія індивідуалізації К.-Г. Юнга, яка показує, що основою становлення особистості, спроможної досягнути гармонії й реалізувати вроджене прагнення до цілісності й саморозвитку, є процес індивідуалізації, який відображає унікального, єдиного, цілого, здатного до самореалізації індивіда;

- теорія самоактуалізації особистості А. Маслоу, яка визначає, що особистість має відповідний потенціал саморозвитку та самовдосконалення, який має потребу та здатна розгорнути в процесі самореалізації та самоактуалізації;

- теорія повноцінного функціонування особистості К. Роджерса – показує, що тенденція до самоактуалізації є рушійною силою функціонування особистості, яка прагне до реалізації власних природних потенційних можливостей через утілення свободи самовизначення, позитивного самоставлення, відповідальності та взаємовідносин з оточенням;

- теорія особистісного розвитку Е. Еріксона – передбачає, що в розвитку особистість проходить послідовні етапи життя, пов'язані з проживанням досвіду взаємин співпраці та досягнення психосоціальної ідентичності в суспільстві;

- теорія пошуку сенсу життя В. Франкла, за якою кожна особистість має вроджену тенденцію мотивації, відображену прагненням знайти сенс життя і потенції його реалізувати;

- теорія особистості Р. Мейя, що показує унікальність особистості через її вільний вибір і усвідомлення цільового аспекту поведінки;

- теорія зрілості особистості Г. Олпорта, яка визначає, що зрілість особистості, мотивована саморозвиватися, прагне досягнути значущих та перспективних цілей. Вона вирізняється емоційною стійкістю, реалістичним сприйняттям, здатністю до самопізнання, встановлення теплих стосунків з оточенням, почуттям гумору, цілісністю життєвого бачення з визначеними ціннісними орієнтаціями;

- теорія психічного здоров'я М. Jahoda, яка показує, що психічно здорова особистість характеризується позитивною установкою до себе, продукує індивідуальний стиль розвитку та самореалізації, самодостатня й незалежна від впливів, адекватно сприймає реальність, спроможна відновлювати звичні моделі життя у

постстресовий період, компетентна та ефективна у взаємовідносинах, виконанні актуальних завдань;

- позитивна психологія та теорія розвитку й процвітання (Т. Rashid, М. Seligman, К. Reivich, С. McBride, М. Csikszentmihalyi), у положеннях якої показано, що: позитивні властивості суттєво впливають на життя особистості, адже вона прагне зростання, здійсненності і щастя на протязі уникання та подолання тривоги та страху; виявлення й посилення позитивних ресурсів є ефективним методом поряд зі змінням слабких місць, дефіцитарних проявів психіки; навчання застосовувати сильні сторони, навички й уміння для подолання проблем, посилення своїх позитивних ресурсів, відносин, вмотивованих досягнень сприяє переживанню особистісного благополуччя та процвітання;

- генетична теорія особистості С. Максименка, за якою особистість є носієм довічного вселюдського духу, саморозвивається, саморегулюється як унікальна цілісність, а предметні потреби розвиваються на основі базальної основи розвитку особистості – нужди (суперечливої єдності біологічного та соціального, енергетичної сили життя).

Н. Волинець на основі системно-холістичного підходу обґрунтовує психологічну підтримку особистісного благополуччя як складного феномену взаємопов'язаних елементів, що зумовлює його цілісні властивості у взаємовідносинах з оточенням та сферами життєдіяльності. Вихідним є положення про переживання особистістю благополуччя через оцінювання якості життя у різних сферах життєдіяльності та власного внутрішнього стану цього переживання. В основу психологічної підтримки покладено положення про володіння особистістю здатністю до самозахисту, саморозвитку та самоуправління, закладеною в ній позитивною тенденцією до зростання й самоактуалізації в різних сферах життєдіяльності (Волинець, 2020, с. 401).

Ми цілком погоджуємося з позицією Л. Жукової, що в основі вибору напрямів та методів для створення програм психологічного супроводу благополуччя необхідно врахувати змістову та організаційну специфіку виду професійної діяльності її суб'єктів. Зокрема, для військовослужбовців характерними є високі психоемоційні навантаження та регулярні включення адаптивних механізмів психіки в умови систематичного перебування у ситуаціях невизначеності, необхідність ретельної диференціації емоційних проявів, усвідомленого емоційного включення у ситуацію (Жукова, 2022, с. 200).

Змістовним та системним є підхід І. Галецької і Т. Сошовського щодо виокремлення критеріїв психологічного благополуччя з урахуванням єдності соціального, емоційного та духовного компонентів як цілісного ресурсу і стану – детермінанти забезпечення життєвих потреб людини, досягнення нею цілей. Учені пропонують розглядати крізь призму системи рівнів функціонування особистості (середовища, поведінки, здібностей, переконань, цінностей, ідентичності, духовності) такі критерії благополуччя, як: адекватна ситуації поведінка, копінг-стратегії, захисні механізми, гнучкість, оптимізм, особистісна компетентність, самоефективність, властивості "Я", ідентичність, самооцінка, ціннісні орієнтації та життєві смисли, самоактуалізація (Каргіна, 2018, с. 77–78).

Оскільки феномен благополуччя не є безпосереднім фактом об'єктивної реальності, а лише певним когнітивним конструктом за результатами пізнання особистістю соціальної дійсності, формулювання нею деякого блага як привабливого образу бажаного майбутнього, то метою соціального розвитку особистості постає

збільшення розуміння та здатності проникнення у сутність соціальних питань, а не формування прийнятної (нормованої) соціальної поведінки та реакцій (Данильченко, 2018, с. 344).

Тому слушною є позиція Н. Волинець щодо психологічної підтримки особистісного благополуччя у контексті позитивної психології шляхом фактичного втручання психолога-консультанта для забезпечення усвідомлення процесу розвитку змістовного, цілеспрямованого життя в різних сферах (М. Slade) через науково вимірювані, керовані компоненти: позитивні емоції, взаємодію, стосунки, сенс і досягнення (М. Seligman, М. Csikszentmihalyi). Цінними суб'єктивними переживаннями особистості при цьому є: благополуччя, задоволення та насолода (у минулому досвіді); надія та оптимізм (вектор майбутнього); "життєвість" (існування-проживання), автентичне щастя (у теперішньому часі). Такі індивідуальні позитивні риси, що відображені у здатності до любові, покликанні, міжособистісних навичках, мужності, наполегливості, прощенні, оригінальності, осмисленні майбутнього, естетичній чуттєвості, духовності, таланті, мудрості скеровуються і розвиваються на індивідуальному рівні, а такі громадянські чесноти, як: громадянськість, вихованість, відповідальність, помірність, альтруїзм, толерантність, робоча етика, що сприяють кращому життю у суспільстві, розвиваються на груповому рівні (Волинець, 2020, с. 402).

Положення аксіологічного підходу про соціально-психологічну природу психологічного благополуччя розкривають його зміст – через систему уявлень особистості про себе, власне життя, взаємовідносини, стани – як ціннісне-сміслові утворення. Водночас суперечності взаємозалежностей ціннісно-сміслових одиниць можуть спонукати зниження рівня задоволеності та подальшої дезадаптації, оскільки оцінювання людиною міри реалізації своїх потреб здійснюється на основі співвіднесення реальних та соціально обумовлених ідеалів хорошого життя. Формування психологічного благополуччя відбувається на основі оцінювання обставин життя з точки зору їх ваги, сенсу та ієрархічної системи цінностей (Каргіна, 2018, с. 70–71).

За даними Н. Каргіної, психологічна робота з розвитку психологічного благополуччя особистості у когнітивно-поведінковій сфері має бути зосереджена на пізнання себе, усвідомлення неадекватних установок власного благополуччя, зміну поведінкових стереотипів на більш ефективні, які зможуть підвищити задоволеність актуальним станом в даний момент життя. У емоційно-вольовій сфері розвиваючи дії можуть бути спрямовані на усвідомлення негативних емоцій щодо подій життя, зниження чутливості до негативних відчуттів, підвищення чутливості до приємних переживань. Розвивальні впливи у особистісно-смісловій сфері можуть бути спрямовані на усвідомлення цілей життя, прийняття відповідальності за події на себе, прийняття себе та інших (Каргіна, 2018, с. 70–71).

Л. Жукова, спираючись на суб'єктний підхід, уявлення про функціональність психологічних ресурсів особистості вважає, що підвищення рівня благополуччя доцільно здійснювати за напрямками розвитку: 1) когнітивного фактору благополуччя (підвищення рівня професійно важливих знань, умінь та навичок, рефлексії у професійному контексті, цілей, мотивів), 2) соціально-психологічного фактору (спрямованості на конструктивні взаємовідносини з оточенням, впевненості (асертивної) поведінки, поєднання спонтанності з можливістю довольної регуляції у взаємодії), 3) регуляторного фактору (вміння зберігати емоційну

стійкість, гнучкість вольової саморегуляції, адекватна оцінка динаміки умов професійної діяльності, використання допоміжних стратегій планування, управління робочим процесом та часом), 4) зниження реактивного емоційного впливу стрес-факторів професійного середовища (підвищення емоційного тону, відкритості новому досвіду, зниження емоційної ізоляції та занурення в себе, відновлення психофізіологічних енергетичних можливостей організму) (Жукова, 2022).

Також існує цілком слушна позиція, що психологічні ресурси особистості не варто розглядати окремо, а навпаки, аналізувати у контексті конкретної ситуації та діяльності, у якій вони діють, що їх актуалізують. Такі контексти можуть задавати у тому числі і повсякденні життєві труднощі, або пов'язані зі стресогенними чинниками ситуації професійного середовища (Каргіна, 2018, с. 78).

Учені розробили та впровадили різноманітні програми психологічного забезпечення благополуччя та комплекси заходів, опосередковано орієнтованих на психологічну допомогу щодо різних площин особистісного та суб'єктивного благополуччя. Водночас недостатньо досліджень, у яких розкриваються особливості розроблення, втілення та оцінювання ефективності програм психологічного сприяння особистісному та суб'єктивному благополуччю військовослужбовців. Серед робіт закордонних науковців варто визначити:

- когнітивно-поведінкову тренінгову програму впливу на благополуччя, задоволеність працею та продуктивність роботи, особистісні зміни, спрямовану на розвиток у працівників здатності оцінити та трансформувати власні думки, відносини та поведінку (J. Proudfoot, Ph. Corr, D. Guest, G. Dunn);

- тренінгову програму оновлення від професійного стресу, підвищення самоефективності, благополуччя, розвитку психологічного навичок релаксації, самоідентифікації, підвищення самооцінки, якості сну (V. Hahn, C. Binnewies, S. Sonnentag, E. Mojza);

- програму групової медитації, яка має на меті підвищити самоефективність співробітників, узгодити їхні власні інтереси з інтересами організації (E. Shonin S., W. Gordon, T. Dunn, N. Singh, M. Griffiths);

- оздоровчі тренінгові програми для керівників організацій щодо розвитку їхньої компетентності з підвищення особистісного благополуччя персоналу, набуття навичок керування стресом у робочому середовищі, оптимізації переживання особистісного благополуччя; покращення емоційної, психічної, фізичної стійкості керівників, лідерів, груп; успішності співробітників тощо (Волинець, 2020, с. 428–429).

Українські вчені також розробили та впровадили тренінгові програми підтримки й оптимізації різних аспектів благополуччя особистості:

- технології оптимізації життєвих домагань особистості через послідовну актуалізацію семіотизації, наративізації та цілепокладання, що успішно завершується цілереалізацією та сприяють моделюванню майбутнього з урахуванням впливу типових та ідеальних життєвих сценаріїв, бажаного віку та майбутніх зусиль (Титаренко, Лебединська, Анікіна та ін., 2007);

- тренінг особистісного зростання, спрямований на розвиток самооцінки, самопізнання, самоприйняття, самовдосконалення, саморозвиток особистості через саморозкриття й усвідомлення сильних сторін, розвиток упевненості в собі, поглиблення навичок самоаналізу і самовираження (Федорчук, 2014);

- програму забезпечення психологічного благополуччя та фахового зростання особистості фахівця, що поєднує риси рефлексивного тренінгу, тренінгу сенситивності та креативності для групової форми активної підтримки психологічного благополуччя, а також індивідуальне психологічне та психотерапевтичне консультування для індивідуальної форми психологічного впливу (Карсканова, 2014);

- програму психологічного супроводу переживання суб'єктивного соціального благополуччя "Соціально-психологічний комфорт", що має в основі техніки розвитку таких характеристик, як позитивне мислення, позитивна взаємодія і забезпечує оптимізацію переживання соціально-психологічного комфорту особистістю (Данильченко, 2018);

- програму психологічного супроводу професійного благополуччя особистості, що передбачає розвиток асертивності, емоційної компетентності, навичок самопрезентації, пластичності регуляторних процесів, емоційного відгуку, подолання соматизації стресу, сприяння розвитку оптимізму та життєстійкості (Жукова, 2022);

- комплексну тренінгову програму сприяння самореалізації особистості (особистісно орієнтований тренінг) як систему психологічних технологій і методів сприяння неперервному процесу особистісного розвитку, самоактивації та самореалізації особистості (Купреєва, 2021);

- особистісно орієнтований тренінг, спрямований на розуміння та розвиток складників позитивного функціонування особистості: автономії, самоприйняття, побудови власних життєвих стратегій, осмисленості життєвих цілей та перспектив (Чиханцова, 2021).

Окрему увагу в межах нашого дослідження варто приділити заходам психологічного забезпечення благополуччя військовослужбовців збройних сил та різних силових структур провідних країн світу. Одними з перших, хто підтримував моральний стан військ із використанням психологічних засобів розслаблення, активного відпочинку та комфорту ще під час Першої світової війни були працівники соціального захисту, благодійних організацій, волонтери американського Червоного Хреста, Християнської Асоціації молодих чоловіків і жінок та Армії порятунку для військових підрозділів, як на території США, так і за межами держави (Волинець, 2020, с. 440–441).

На підтримку психологічної готовності, забезпечення якості життя багатоманітних військових угруповань, підтримку їхніх сімей з 1998 р. у Збройних силах США спрямована програма якості життя MWR – Morale, Welfare and Recreation ("Мораль, благополуччя та дозвілля"). Вона включає різноманітні оздоровчі, спортивні, соціальні, освітні та інші практики, які сукупно сприяють підтримці психічного та фізичного добробуту військовиків, військових пенсіонерів, цивільних службовців та їхніх сімей, підвищення бойового та корпоративного духу, гордості, добробуту, покращення життя військової громади (Волинець, 2020, с. 440–441).

У США на підтримку, розвиток та збереження особистісно-професійного благополуччя військових фахівців спрямовані також інші програми інтервенції, серед яких: програма розвитку та підготовки духовного лідерства ескадри вертольотів Apache Longbow (що має на меті розвинути лідерство, духовне виживання, ціннісну конгруентність, покращити організаційну відповідальність, продуктивність та благополуччя пілотів); комплексна програма фітнесу, призначена для солдатів (спрямована на розвиток їхньої стійкості шляхом глобальної оцінки почуттів, розвитку емоційних, сімейних та

соціальних, духовних сфер життя), позитивні тренінги, що передбачають навчити майстерності життєстійкості військових; курси подолання стресу в кількох сферах життя (життя, алкоголь, сім'я, соціальна підтримка, лідерство), що пов'язані зі стратегіями і ресурсами подолання військового персоналу (Волинець, 2020, с. 440–441).

З метою психологічної підготовки військових Норвезького флоту застосовують програми: розвитку адаптації до умов діяльності, набуття знань, умінь та навичок виконувати завдання, розвитку твердості, умінь працювати в різних умовах, здатності до цілеспрямованої діяльності, вміння контролювати членів команди та бажання діяти у складних ситуаціях, формування впевненості у власних силах, відчуття значущості та визнання, розвитку самореалізації, подолання стресових ситуацій протягом тривалого періоду, здатності активно розв'язувати проблеми, психологічної підтримки та турботи про сім'ю в період, коли вони перебувають у плаванні (Волинець, 2020, с. 441).

Психологічне забезпечення психічного здоров'я та особистісного благополуччя військових Збройних сил Канади передбачає програми: сприяння здоровому способу життя, формування умінь та навичок зосереджуватись на завданні, SMART-навичок цілеутворення та цілепокладання, контрольованого дихання, візуалізації, розвитку системи самопідтримки, встановлення особистих меж у поведінці (взаєминах), брати перерви (таймаути) для відновлення, налагодження діяльності, введення програм розслаблення, відпочинку, рекреаційного відновлення. Також запроваджено групові програми розвитку лідерства, моніторингу соціальних, особистісно-професійних властивостей персоналу, ефективності та продуктивності діяльності, підтримки сприятливого психологічного клімату, формування навичок піклування про оточення, профілактики та нівелювання психологічних проблем, забезпечення відпочинку та навчання (Волинець, 2020, с. 441–442).

Соціально-психологічним забезпеченням особистісного благополуччя військовослужбовців Армії оборони Ізраїлю опікується Асоціація благополуччя солдатів Ізраїлю, що допомагає їхньому благополуччю у сферах відпочинку, навчання, культури. Також із цією метою у країні з 1981 р. функціонує організація FIDF (Friends of the Israel Defense Forces), яка розробляє та впроваджує програми рекреаційних, культурних, освітніх, соціальних послуг та інші об'єкти забезпечення життєвої підтримки солдатів (Волинець, 2020, с. 442).

Українські вчені приділили увагу розроблюванню та впровадженню тренінгових програм, направлених на психологічне сприяння особистісному, суб'єктивному благополуччю військовослужбовців різних відомств, у яких провідну роль відіграє технологія професійно-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток професійної компетентності, суб'єктивної активності, навичок самопізнання, саморозвитку, готовності до самовдосконалення, серед яких варто визначити:

- професійно-психологічні тренінги, що дозволяють трансформувати наявні емоційно-вольові, ціннісно-мотиваційні, виконавчі і регулятивні, інтелектуальні, комунікативні якості в індивідуальні властивості особистості, допомагають формуванню професійно необхідних психічних властивостей та суб'єктивного стилю діяльності фахівця (Мороз, 2009);

- тренінги особистісно-професійного розвитку професійно важливих знань, навичок та умінь, релевантні потребам і цілям особистості та діяльності, що загалом

допомагають підвищенню їхньої особистісно-професійної ефективності (Лефтеров, 2012);

- професійно-орієнтований тренінг, що моделює проблемні сюжетно-рольові ситуації та шляхи їх розв'язання за змістом професійних, вирішуваних офіцерами в умовах військової служби завдань, що є "згорнутим" аналогом системи їх психологічного супроводження. Розвивально-корегувальний комплекс розвитку структурних компонентів суб'єктності (рефлексивного, операційного, мотиваційного), що характеризують її функціональну продуктивність. У ньому застосовано вправи і прийоми, об'єднані в межах тренінгу рефлексії, мотиваційного тренінгу та професійного тренінгу (Осьодло, 2012, с. 372, 374);

- різноманітні форми психологічної допомоги в подоланні наслідків психологічної травматизації для ефективного протистояння впливу бойових чинників стресу, збереження адекватності сприйняття наявної ситуації та реагування шляхом цілеспрямованого навчання військовослужбовців технік психологічної саморегуляції (управління тонусом м'язів, диханням, вербальними впливами, образами в уяві) (Хоружий та ін., 2017);

- професійно-психологічні тренінги розвитку індивідуально-психологічних особливостей, що визначають компоненти психологічної готовності військових, компоненти психологічної безпеки особистості фахівця екстремального профілю (Колесніченко та ін., 2019);

- програма психологічної підтримки особистісного благополуччя персоналу за напрямками надання психологічної допомоги щодо: набуття особистісної здійсненості життя, розвитку самоефективності особистості, набуття гармонії, підвищення професійної компетентності та самореалізованості, розвитку професійної мотивації, допомоги професійному розвитку та здобуткам, що разом забезпечує зростання параметрів якості в різних життєвих сферах, збільшення можливостей для самореалізації, підвищення ефективності, продуктивності та якості праці тощо (Волинець, 2020).

Застосування тренінгових програм психологічного сприяння особистісному благополуччю військових є інновацією у технологіях підготування та навчання збройних сил майбутнього, що забезпечить зростання морального та бойового духу, сприятиме розвитку навичок усебічного контролю різноманітних аспектів життя та плідному виконанню службових обов'язків, професійних завдань (Волинець, 2020, с. 429).

Дискусія і висновки

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про доцільність психологічного супроводу суб'єктивного благополуччя військовослужбовців у контексті позитивної психології для забезпечення засвоєння процесів формування цілеспрямованого та наповненого сенсом життя у різних сферах через науково вимірювані, керовані компоненти: позитивні емоції, взаємодію, стосунки, сенс і досягнення. Для оптимізації та розвитку благополуччя особистості в різних видах діяльності ефективними є різноманітні методи, напрями та способи психологічної роботи, серед яких: когнітивно-поведінкова психотерапія, гештальт-терапія, тілесно орієнтована терапія, позитивна та транскультуральна психотерапія, позитивні психологічні інтервенції (когнітивні та поведінкові), терапія підвищення психічної стійкості фахівців на робочому місці, сприяння стійкості дорослих до проблем життєвого та професійного середовища, терапія ретроспективно-проактивного перегляду досвіду життя, техніки медитації для удосконалення саморегуляції та підвищення евідентного благополуччя, екологічна терапія методом

терапевтичного відпочинку, технології коучингу, навчання різноманітних заходів та способів самопомогі.

Ураховуючи описану специфіку службово-професійної діяльності військовослужбовців, зазначені компоненти, методи, напрями та способи психологічної роботи можна ефективно інтегрувати в комплексний професійно-психологічний тренінг, що дозволить забезпечити суб'єктивне благополуччя військовослужбовців, яке проявляється у відчутті цінності, наповнення змістом особистого й військово-професійного життя. Воно позначатиметься у безумовному прийнятті себе через розкриття власного потенціалу, суб'єктивне визнання значущості своїх багатогранних досягнень, невинності розвитку себе, наявності сенсу, самовираження, можливості вільного вибору, наявними значущими конструктивними взаємозв'язками з референтним оточенням, широким спектром потрібних ресурсів, зокрема й для розв'язання складних життєвих та професійних ситуацій.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробленні та апробації програми професійно-психологічного тренінгу розвитку суб'єктивного благополуччя військовослужбовців сил безпеки та оборони України.

Список використаних джерел

- Волинець, Н. В. (2020). *Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України* [Дис. д-ра психол. наук, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України]. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_volynec_1581341961.pdf
- Данильченко, Т. В. (2018). *Психологія суб'єктивного соціального благополуччя* [Дис. д-ра психол. наук, Київський національний університет імені Тараса Шевченка]. https://scc.knu.ua/upload/iblock/e13/dis_Danilchenko%20T.%20V..pdf
- Жукова, Л. В. (2022). *Психологічні фактори професійного благополуччя дефектологів* [Неопубл. дис. д-ра філософії в галузі психології]. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди.
- Каргіна, Н. В. (2018). *Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості* [Дис. канд. психол. наук, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського]. Ushynsky University Repository. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1248>
- Карсканова, С. В. (2014). *Психологічне благополуччя особистості фахівця*. Ілїон.
- Колесніченко, О. С., Мацегора, Я. В., Приходько, І. І., & Юр'єва, Н. В. (2019). *Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України*. НАНГУ.
- Купрєєва, О. І. (2021). *Психологія самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі* (Публікація № 0521U101810) [Дис. д-ра психол. наук, Київський національний університет імені Тараса Шевченка]. Академічні тексти України. <https://uacademic.info/ua/document/0521U101810>
- Лефтеров, В. О. (2012). Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності засобами психологічного тренінгу. *Психологія і суспільство*, 2, 91–107.
- Мороз, Л. І. (2009). Тренінги як засіб розвитку професійно значущих та особистісних якостей. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 23, 55–57.
- Осьодло, В. І. (2012). *Психологія професійного становлення офіцера*. Золоті ворота.
- Титаренко Т. М., Лебединська І. В., & Н. В. Анікіна. (2007). *Життєві домагання особистості*. Педагогічна думка.

Федорчук, В. М. (2014). *Тренінг особистісного зростання*. Центр учбової літератури.

Хоружий, С. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2017). *Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних сил України: Т. 2. Групові форми психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні наслідків психологічної травматизації*. Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних сил України. <https://dovidnykmpz.info/psycho/psycholohichna-robota-z-posttravmatychn/>

Чиханцова, О. А. (2021). *Психологія становлення життєстійкості особистості* [Дис. д-ра психол. наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка, НАПН України]. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya-chihancova_1630334534.pdf

References

- Chykhantsova, O. A. (2021). *Psychology of hardiness formation of the personality* [Dissertation of Doctor of Psychological Sciences, G. S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine] [In Ukrainian]. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya-chihancova_1630334534.pdf
- Danylchenko, T. V. (2018). *Psychology of subjective social well-being* [Dissertation of Doctor of Psychological Sciences, Taras Shevchenko National University of Kyiv] [In Ukrainian]. https://scc.knu.ua/upload/iblock/e13/dis_Danilchenko%20T.%20V..pdf
- Fedorchuk, V. M. (2014). *Personal growth training*. Tsentr uchbovoi literatury [In Ukrainian].
- Kargina, N. V. (2018). *Resources and factors of psychological well-being of the individual* [Dissertation of Candidate of Psychological Sciences, South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky]. Ushynsky University Repository [In Ukrainian]. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1248>
- Karskanova, S. V. (2014). *Psychological well-being of a specialist's personality*. Ilion [In Ukrainian].
- Khoruzhyy, S. M., Pishko, I. O. & Lozinska, N. S. (2017). *Psychological work with post-traumatic stress disorders in servicemen of the Armed Forces of Ukraine. Part 2: Group forms of psychological assistance to servicemen in overcoming the consequences of psychological traumatization*. Scientific and Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine [In Ukrainian].
- Kolesnichenko, O. S., Matsehora, Ya. V., Prykhodko, I. I., & Yurieva, N. V. (2019). *Professional and psychological training of servicemen of the National Guard of Ukraine*. National Academy of the National guard of Ukraine [In Ukrainian].
- Kuprieva, O. (2021). *Psychology of students' self-realization in the integrated educational environment* (Publication No. 0521U101810) [Thesis for the degree of Doctor of Science (DSc), Taras Shevchenko National University of Kyiv]. Academic texts of Ukraine [In Ukrainian]. <https://uacademic.info/ua/document/0521U101810>
- Lefterov, V. O. (2012). Personal and professional development of specialists in extreme types of activities by means of psychological training. *Psycholohiia i suspilstvo*, 2, 91–107 [In Ukrainian].
- Moroz, L. I. (2009). Trainings as a means of developing professionally significant and personal qualities. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Military-special sciences*, 23, 55–57 [In Ukrainian].
- Osodlo, V. I. (2012). *Psychology of the professional development of an officer*. Zoloti Vorota [In Ukrainian].
- Tytarenko, T. M., Lebedynska, I. V., & Anikina, N. V. (2007). *Vital solicitations of the individual*. Pedahohichna dumka [In Ukrainian].
- Volynets, N. V. (2020). *Psychology of personal well-being of the staff of the state border guard service of Ukraine* [Dissertation of Doctor of Psychological Sciences, National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bogdan Khmelnytsky. Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk NAPS Ukraine] [In Ukrainian]. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_volynec_1581341961.pdf
- Zhukova, L. V. (2022). *Psychological factors of defectologists well-being* [Unpublished dissertation of PhD in Psychology]. H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University [In Ukrainian].

Отримано редакцією журналу / Received: 27.09.24

Прорецензовано / Revised: 17.10.24

Схвалено до друку / Accepted: 15.12.24

Andriy KHARYTYNSKYI, PhD Student
ORCID ID: 0000-0003-1224-9295
e-mail: kharytynskyi@gmail.com
National Defense University of Ukraine, Kyiv, Ukraine

TECHNOLOGIES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF MILITARY SERVICEMEN

Background. This article analyzes psychological technologies designed to support individual subjective well-being, developed and tested by Ukrainian and foreign scholars across various fields. The purpose of this article is to explore modern psychological technologies aimed at enhancing the subjective well-being of individuals within Ukraine's security and defense forces. This involves analyzing and systematizing scientific approaches to understanding the characteristics of psychological support of individual's subjective well-being and assessing applied psychological technologies, their components, methods, directions, and practices in the research of Ukrainian and foreign scientists.

Results. To optimize and enhance personal well-being across various activities, diverse methods, directions, and techniques of psychological work are found to be effective. These include: cognitive-behavioral psychotherapy, gestalt therapy, body-oriented therapy, positive and transcultural psychotherapy, positive psychological interventions (both cognitive and behavioral), therapies aimed at increasing mental stability

in the workplace, fostering resilience in adults facing life and professional challenges, therapy focusing on retrospective and proactive life experience reviews, meditation techniques promoting self-regulation and eudemonistic well-being, ecological therapy employing therapeutic rest methods, coaching technologies, and training in various self-help measures and techniques.

C o n c l u s i o n s . *It has been established that providing psychological support for the subjective well-being of military personnel should occur within the framework of positive psychology. This approach ensures a clear understanding of the developmental processes related to leading a purposeful and meaningful life across various spheres, utilizing scientifically measured, manageable components: positive emotions, interaction, relationships, meaning, and accomplishments. The components, methods, and approaches researched and described regarding psychological work to support the subjective well-being of military personnel can be effectively integrated into comprehensive professional and psychological training.*

K e y w o r d s : *subjective well-being, psychological support, psychological technologies, professional psychological training, psychological resources, extreme conditions, the identity of a serviceman.*

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.