

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ
ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ У РОБОТІ З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241040

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, гр. ППІмз-24-2




Каріна ЛЕПІКАШ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор філософії з психології, доцент



Олена ПЕТЯК

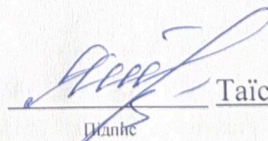
науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

1 зрудил 2025р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Каріни ЛЕПКАШ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: "Психологічні особливості професійної комунікації військових психологів у роботі з учасниками бойових дій"

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена ПЕТЯК, доктор філософії з психології, доцент

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Методика «КОС-2» (визначення рівня комунікативних здібностей); Тест «Комунікативний контроль» (М. Снайдер); Опитувальник МВІ (Maslach Burnout Inventory) для діагностики рівня професійного вигорання; 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (16PF); Авторський опитувальник «Особливості професійної комунікації військових психологів».

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження професійної комунікації військових психологів, наукові підходи до дослідження професійної комунікації психолога, специфіка комунікативної взаємодії в екстремальних умовах, психологічні чинники ефективної комунікації військового психолога з учасниками бойових дій, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей професійної комунікації військових психологів, організація та методи емпіричного дослідження, аналіз і узагальнення результатів дослідження комунікативної взаємодії, психологічна програма розвитку комунікативної компетентності військових психологів, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 5 рисунків, 2 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

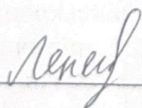
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>18</u> листопада 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>13</u> грудня 2025 р.	виконано

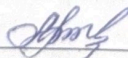
Здобувач



Каріна ЛЕПКАШ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи



Олена ПЕТЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи "Психологічні особливості професійної комунікації військових психологів у роботі з учасниками бойових дій"

Здобувач Каріна ЛЕПКАШ
Керівник Олена ПЕТЯК

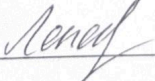
Кваліфікаційна робота включає 75 сторінок, 5 рисунки, 2 таблиці, перелік джерел посилання із 65 найменувань.

Ключові слова: професійна комунікація, військовий психолог, психологічна підтримка, психологічні механізми комунікації, учасники бойових дій, військова психологія, психологічні механізми комунікації, довіра у взаємодії, емоційна стійкість.

Об'єкт дослідження: професійна комунікація психолога.

Предмет дослідження: особливості професійної комунікації військових психологів у процесі взаємодії з учасниками бойових дій.

За результатами дослідження встановлено, що професійна комунікація військових психологів має багаторівневу структуру та включає когнітивні, емоційно-регулятивні, поведінкові й ціннісно-мотиваційні компоненти, що визначають ефективність їхньої взаємодії з учасниками бойових дій. Виявлено, що умови воєнного стану суттєво ускладнюють комунікативну діяльність психологів через вплив стресових і травматичних факторів, які змінюють когнітивні процеси, емоційні реакції та поведінкові стратегії військовослужбовців. Дані емпіричного дослідження засвідчили достатній рівень комунікативної компетентності фахівців, проте були визначені зони розвитку, пов'язані з емоційною саморегуляцією, контролем невербальної поведінки та профілактикою професійного вигорання. Ефективність запропонованої психокорекційної програми підтверджено підвищенням рівня емпатії, саморегуляції та психологічної стійкості респондентів. Отримані результати підкреслюють, що розвиток комунікативної компетентності є стратегічним чинником підвищення якості психологічного забезпечення та бойової готовності Збройних Сил України.

Дипломник  Каріна ЛЕПКАШ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ.....	9
1.1 Наукові підходи до дослідження професійної комунікації психолога.....	9
1.2 Специфіка комунікативної взаємодії в екстремальних умовах.....	18
1.3 Психологічні чинники ефективної комунікації військового психолога з учасниками бойових дій.....	22
Висновки до розділу	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ.....	32
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження.....	32
2.2 Аналіз і узагальнення результатів дослідження комунікативної взаємодії.....	39
2.3 Психологічна програма розвитку комунікативної компетентності військових психологів.....	54
Висновки до розділу	60
ВИСНОВКИ	63
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	65
ДОДАТОК А АВТОРСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК «КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА».....	70
ДОДАТОК В ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження сучасна соціально-політична ситуація в Україні, обумовлена збройною агресією та тривалим воєнним станом, актуалізувала проблему збереження психологічного здоров'я військовослужбовців і підвищення ефективності системи психологічного забезпечення Збройних Сил України. У цих умовах особливого значення набуває професійна діяльність військових психологів, яка спрямована на підтримку психічної стійкості, адаптації до бойового стресу, профілактику дезадаптивних станів і реабілітацію після травматичних подій. Водночас ключовим інструментом реалізації цих завдань є професійна комунікація, яка виступає основою взаєморозуміння, довіри та ефективної взаємодії між психологом і військовослужбовцем.

Актуальність теми зумовлюється необхідністю поглибленого наукового аналізу психологічних чинників, що забезпечують результативність комунікації у високостресових та екстремальних умовах. Досвід останніх років засвідчує, що недостатній рівень комунікативної компетентності може призводити до зниження ефективності психологічної допомоги, непорозумінь у процесі взаємодії, емоційного вигорання фахівців і навіть до втрати довіри з боку військових колективів. Отже, розвиток комунікативної компетентності військового психолога є стратегічним ресурсом підтримання морально-психологічного стану особового складу.

Військові психологи функціонують у специфічному комунікативному середовищі, де поєднуються вимоги військової дисципліни, обмеження інформаційного простору, високий рівень ризику та необхідність одночасного виконання консультативних, діагностичних і кризових функцій. Це зумовлює потребу в адаптації традиційних підходів до спілкування, формуванні навичок ефективної взаємодії в екстремальних ситуаціях, розвитку емоційної саморегуляції та стресостійкості.

Наукові праці українських учених (І. Бех, С. Максименко, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, Н. Пов'якель, О. Слюсаревський) та зарубіжних дослідників (К. Роджерс, А. Маслоу, А. Бандура, Е. Гофман, Р. Кобаса) підкреслюють, що ефективна комунікація у професійній діяльності психолога є не лише технічною навичкою, а інтегративною особистісною властивістю, яка включає когнітивну гнучкість, емпатійність, рефлексивність, етичну відповідальність та здатність до побудови партнерських взаємин.

Об'єктом дослідження: професійна комунікація психолога.

Предмет дослідження: особливості професійної комунікації військових психологів у процесі взаємодії з учасниками бойових дій.

Мета дослідження: визначити психологічні чинники та специфіку професійної комунікації військових психологів у роботі з учасниками бойових дій, а також розробити програму розвитку їх комунікативної компетентності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення професійної комунікації психолога та окреслити її структуру й функції.
2. Визначити психологічні особливості комунікативної взаємодії у військових підрозділах в екстремальних умовах.
3. Емпірично дослідити рівень розвитку комунікативних здібностей, гнучкості, емоційної стабільності та професійного вигорання військових психологів.
4. Розробити та апробувати психологічну програму розвитку комунікативної компетентності військових психологів.

Гіпотеза дослідження: рівень професійної комунікації військових психологів підвищується за умови розвитку емоційної саморегуляції, емпатійності, когнітивної гнучкості та свідомого використання ефективних комунікативних стратегій.

Методи дослідження: *теоретичні методи:* аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми професійної комунікації психологів у військовій сфері; *емпіричні методи:* 1. Методика «КОС-2» (визначення рівня

комунікативних здібностей); 2. Тест «Комунікативний контроль» (М. Снайдер); 3. Опитувальник МВІ (Maslach Burnout Inventory) для діагностики рівня професійного вигорання; 4. 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (16PF); 5. Авторський опитувальник «Особливості професійної комунікації військових психологів» (див. додаток А); методи математико-статистичної обробки: визначення частотного розподілу, розрахунок середніх значень, кореляційний аналіз.

Практичне значення дослідження. результати можуть бути використані у системі підготовки та підвищення кваліфікації військових психологів, у діяльності психологічних служб Збройних Сил України, центрів психологічної реабілітації та кризової допомоги. Розроблена програма розвитку комунікативної компетентності може застосовуватись у тренінговій, консультативній та освітній практиці з метою підвищення ефективності професійної взаємодії військових психологів із учасниками бойових дій.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі реабілітаційних центрів та психологічних підрозділів, які здійснюють професійну діяльність із надання психологічної допомоги військовослужбовцям, а також у співпраці з військовими психологами.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації наукової статті: Петяк О., Лепікаш К., Алексеєв О. Комунікативна компетентність військових психологів у процесі адаптації ветеранів, журнал «Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія»: журнал. 2026. No 1, 2026. С.2273. Також результати дослідження обговорювалися на XXXIV Міжнародній науковій конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених "НАУКА і ВИЩА ОСВІТА".

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (65 найменувань) та 2 додатка. Загальний обсяг дипломної роботи – 75 сторінок машинописного тексту (основна частина – 70 сторінок). Робота містить 2 таблиці та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ

1.1 Наукові підходи до дослідження професійної комунікації психолога

У сучасних умовах інтенсифікації міжособистісних і професійних контактів на всіх рівнях соціальної взаємодії проблема сутності та специфіки професійної комунікації набуває особливої значущості. Вона є предметом міждисциплінарного вивчення у соціальній та військовій психології, психолінгвістиці, педагогіці, комунікаційних студіях і культурології. Професійна комунікація виступає системоутворювальним чинником ефективного функціонування вертикальних та горизонтальних зв'язків у державних і приватних організаціях, забезпечує узгодженість дій, запобігання помилкам, підвищення якості рішень і збереження психологічного благополуччя учасників взаємодії. Для сфери військової психології, де ціна комунікативної похибки є надзвичайно високою, її наукове осмислення має пріоритетне значення. Професійна комунікація є невід'ємним елементом психологічної практики, оскільки через ефективну взаємодію з іншими людьми психолог реалізує ключові функції професії: допомогу, підтримку, консультування, психоедукацію, психопрофілактику та психокорекцію[4, с. 32].

У цьому дослідженні професійну комунікацію військового психолога визначаємо як цілеспрямований, регульований і етично вмотивований процес обміну інформацією, смислами та емоційними станами між психологом і військовослужбовцем/підрозділом, що здійснюється в інституційному полі Збройних Сил України та має діагностичні, профілактичні, консультативні й реабілітаційні цілі. Екстремальні умови трактуємо як ситуації з високою невизначеністю, дефіцитом часу й ресурсів і підвищеним ризиком для життя та здоров'я, що супроводжуються значним психоемоційним навантаженням. Комунікативна компетентність розуміється як інтегративна здатність планувати,

здійснювати й оцінювати взаємодію з урахуванням когнітивних, емоційно-регулятивних, поведінкових і ціннісно-етичних компонентів; її результатами виступають довіра, комплаєнс і зменшення дезадаптивних реакцій.

Історико-теоретичні рамки становлення проблематики професійної комунікації засвідчують перехід від лінійних моделей передавання повідомлень до інтеракціоністських і конструктивістських підходів. У класичних працях західних дослідників, зокрема Карла Роджерса, професійна взаємодія осмислюється як процес створення умов безпеки, прийняття та автентичності, що уможливорює терапевтичні зміни через емпатійне слухання та недирективність. Абрагам Маслоу, розвиваючи гуманістичну парадигму, обґрунтував зв'язок між ієрархією потреб, самоактуалізацією та якістю міжособистісного контакту, підкресливши, що ефективна комунікація є як результатом, так і передумовою психологічної зрілості [34].

Альберт Бандура, у межах соціально-когнітивної теорії, акцентував механізми взаємного детермінізму (особистість — поведінка — середовище), які визначають моделювання, самоефективність та саморегуляцію як ключові умови опанування комунікативних сценаріїв. Ервін Гофман у символічному інтеракціонізмі показав, що взаємодія має «сценічний» характер і спирається на управління враженнями, ролями, рамками та ритуалами взаємної координації; це дозволяє інтерпретувати комунікативні збої як порушення рамки або дефіцит спільних очікувань. Для прикладної психології важливими є і напрацювання Пола Вацлавіка щодо аксіом спілкування (неможливість не-комунікувати, цифрові й аналогові коди, симетричність/комплементарність), а також Пола Екмана, який довів універсальність мімічних патернів емоцій і відкрив можливість об'єктивного аналізу невербальних каналів у кризовій взаємодії. Сучасний системний підхід спирається на загальну теорію систем і дозволяє описати професійну комунікацію як динамічну мультиагентну систему, де зміни одного елемента (часовий пресинг, загроза, рангові відмінності) перебудовують увесь патерн взаємодій.

В українському науковому дискурсі вагомий внесок зробили Іван Бех, Сергій Максименко, Лариса Орбан-Лембрик, Наталія Пов'якель, Тетяна Титаренко, які розробили суб'єктний, акмеологічний та соціально-психологічний виміри комунікації, окресливши її як ресурс розвитку особистості та професійної спільноти. Для військової психології ці підходи інтегруються зі стресово-травматологічними моделями та протокольними-організаційними рішеннями, оскільки високостресові сценарії вимагають одночасно гуманістичної чутливості та стандартизованих алгоритмів передавання критично важливої інформації. Структура професійної комунікації в такому розумінні охоплює когнітивно-смісловий рівень (спільна картина ситуації, узгоджені терміни), емоційно-регулятивний рівень (самоконтроль, емпатія, валідизація переживань), поведінковий рівень (активне слухання, типологія запитань, перефразування, узгодження дій) та ціннісно-етичний рівень (конфіденційність, повага до гідності, принцип «не нашкодь») [12, с. 22]. У військовому середовищі до цієї структури додаються організаційні параметри (субординація, накази, часові обмеження, вимоги безпеки), що визначають формат і темп взаємодії.

Аналіз сучасних джерел І. Бех, С. Максименко, Л. Орбан-Лембрик, Н. Пов'якель, Т. Титаренко, О. Слюсаревський, К. Роджерс, А. Маслоу, А. Бандура Watzlawick, Е.Гофман, Р. Екман та інші, засвідчує комплексну природу феномену професійної комунікації та дає підстави виділити такі концептуально значущі компоненти ефективної взаємодії:

1. фаховість;
2. цілеспрямованість;
3. офіційність/інституційність;
4. ефективність;
5. психологічність;
6. креативність;
7. вербальність;
8. невербальність;
9. індивідуалізованість;

10. узагальненість.

Фаховість у військовій психології проявляється через володіння спеціалізованими знаннями (психологія стресу й травми, ПТСР, моральна травма), нормативно-правовими засадами та протоколами взаємодії, а також через оперування коректною термінологією. Цілеспрямованість відображає керований і структурований характер комунікації (діагностика → постановка цілей → інтервенція → оцінювання ефекту), що у військових умовах спрямована на стабілізацію стану, запобігання дезадаптації і підтримання боєздатності підрозділу. Офіційність/інституційність задає рамки субординації, конфіденційності, документування і звітності; психолог діє в межах етики професії та вимог служби, дотримуючись принципу мінімально необхідного розкриття інформації. Ефективність фіксується не лише точністю передавання повідомлень, а й практичними результатами (зниження бойового стресу, розвиток адаптивних копінг-стратегій, покращення взаємодії в підрозділі).

Психологічність акцентує глибинний міжособистісний вимір: створення безпечного простору, розв'язання конфліктів, підтримання мотивації та самоконтролю. Креативність означає здатність знаходити гнучкі, інколи нестандартні рішення для налагодження контакту в умовах невизначеності (використання метафор, «grounding»-технік, візуальних маркерів безпеки). Вербальність охоплює чіткість і логічність мовлення, узгодженість термінів; невербальність — міміку, жести, пози, інтонацію, темп і паузи, просторові параметри взаємодії, які особливо вагомі під час підвищеної напруженості. Індивідуалізованість забезпечує врахування особистісних характеристик, довіри, попереднього досвіду військовослужбовця; узагальненість гарантує дотримання професійних стандартів і протоколів[35].

Після розгляду структурних засад на нашу думку доцільно виокремити наукові підходи, що забезпечують системне вивчення професійної комунікації психолога з акцентом на роботу з учасниками бойових дій.

Комунікативний підхід. Професійна комунікація розглядається як багатовимірний і динамічний процес, що охоплює когнітивний, емоційно-

регулятивний, поведінковий і соціокультурний рівні. Важливими є: вербальні засоби (структура висловлювань, інтонація, стиль мовлення, техніки запитань і відповідей); невербальні засоби (жести, міміка, пантоміміка, візуальний контакт, дистанція); особистісні характеристики комунікантів (емпатія, толерантність до невизначеності, психологічна гнучкість); соціокультурні норми (етичні стандарти, військова субкультура). Ключове поняття — комунікативна компетентність, тобто здатність ефективно взаємодіяти з різними категоріями клієнтів, включно з тими, хто має травматичний досвід К. Роджерс, Л. Орбан-Лембрик, Н. Пов'якель. Основні принципи: двосторонність, контекстуальність, інтерактивність, активне слухання та емпатія, рефлексивність. Для військових психологів цей підхід забезпечує швидке встановлення контакту, формування атмосфери безпеки, вияв прихованих переживань через аналіз невербальних сигналів, запобігання ескалації конфліктів [3, с. 31].

Діяльнісний підхід. Комунікація трактується як специфічна форма професійної діяльності — інструмент реалізації діагностичної, консультативної, профілактичної, психоедукаційної, реабілітаційної і кризової функцій. У межах цього підходу процес взаємодії моделюється як послідовність дій: встановлення рапорту → збір і верифікація даних → формулювання цілей → інтервенція → зворотний зв'язок → корекція плану. В українській психологічній школі С. Максименко, І. Бех акцентовано принцип суб'єктності, що означає сприйняття військовослужбовця не як «носія проблеми», а як активного учасника змін. Для військової психології діяльнісний підхід задає чітку орієнтацію на результат: адаптацію, подолання стресових реакцій, відновлення боєготовності або реінтеграцію до мирного життя [12, с. 9].

Особистісно-орієнтований (гуманістичний) підхід ґрунтується на визнанні унікальної цінності кожної людини, її внутрішньої гідності, права на автономність, самовираження та самоактуалізацію. Його теоретичні засади закладені у працях К. Роджерса та А. Маслоу, які підкреслювали центральну роль безумовного прийняття, емпатійного слухання та побудови партнерських відносин між фахівцем і клієнтом. У межах цього підходу психолог виступає не

як суддя чи експерт, а як фасилітатор внутрішніх ресурсів людини, що допомагає їй зрозуміти власні переживання, пережити складний досвід і розкрити потенціал самоцілення.

У військовому контексті гуманістичний підхід набуває особливої ваги, оскільки військовослужбовці нерідко виявляють замкненість, високий рівень емоційного контролю та обмежену довіру до будь-яких форм психологічної допомоги. Травматичний досвід, бойовий стрес, культура витривалості та вимушене придушення емоцій часто призводять до того, що військовий клієнт не готовий одразу відкрито ділитися переживаннями. Тому створення психологом безпечного простору, атмосфери поваги, прийняття й конфіденційності є ключовою передумовою для того, щоб клієнт зміг поступово знижувати захисні механізми та перейти до широкого емоційного самовираження.

Гуманістичний підхід дає можливість військовослужбовцю відчувати контроль над власними переживаннями, знайти внутрішні смисли травматичного досвіду й поступово інтегрувати його в особисту історію, що є критично важливим у процесі психологічної реабілітації та відновлення.

У дослідженнях українських учених — Т. Титаренко та О. Слюсаревського — наголошується, що центральним механізмом подолання травматизації є робота зі смислами та особистими наративами людини. Формування «наративів відновлення» допомагає клієнту переосмислити важкі події, повернути відчуття контролю, вибудувати нові життєві орієнтири та вибрати активну позицію щодо власного відновлення. Таким чином, гуманістичний підхід виступає не лише терапевтичною технікою, а й світоглядною рамкою, яка сприяє глибинній трансформації переживань військовослужбовців та зміцнює їх психологічну стійкість.

Системний підхід розглядає професійну комунікацію військового психолога як багатокомпонентну, цілісну й динамічну систему, у межах якої всі елементи — когнітивні, емоційно-регулятивні, поведінкові та ціннісно-мотиваційні — перебувають у постійній взаємодії. Кожен із цих компонентів

виконує власні функції, але одночасно впливає на роботу інших, формуючи узгоджену структуру професійної взаємодії.

Відповідно до принципів системного підходу — цілісності, ієрархічності, взаємозалежності та динамічності — комунікація в умовах військової служби не може розглядатися як ізольований процес. Вона охоплює одразу кілька рівнів:

- ❖ індивідуальний (внутрішні стани психолога та військовослужбовця, рівень стресу, когнітивні реакції, емоційна стабільність);
- ❖ міжособистісний (якість взаємодії, стиль спілкування, невербальні сигнали, довіра);
- ❖ організаційний (структура військового підрозділу, дисципліна, субординація, командна динаміка).

Будь-які зміни в середовищі — дефіцит часу, зміна обстановки, рангова дистанція, ротації, бойові дії — миттєво змінюють конфігурацію системи, впливаючи на те, як психолог і військовослужбовець буду ють взаємодію. Це означає, що успішна комунікація вимагає високої адаптивності, здатності до швидкого прийняття рішень та врахування змін у зовнішніх і внутрішніх умовах.

Для військових психологів системний підхід слугує теоретичним підґрунтям для комплексного планування психологічного втручання. Він дає можливість інтегрувати знання про:

- специфіку бойових травм,
- механізми стресової та травматичної реакції,
- навички емоційної саморегуляції,
- техніки побудови довіри,
- ціннісні орієнтири військової служби та етичні норми взаємодії.

Українські дослідники (зокрема, в рамках системного аналізу військової психології [22] підкреслюють, що лише поєднання цих компонентів дозволяє створити ефективну модель психологічної допомоги, яка відповідає умовам бойового середовища й забезпечує збереження психологічної стійкості військовослужбовців.

Підходи, обумовлені стресом і травмою. Нелінійний зв'язок між рівнем активації та продуктивністю описує закон Єркаса–Додсона; моделі когнітивного навантаження пояснюють звуження робочої пам'яті та зростання ризику помилок у дефіциті часу; двопроектні моделі — переключення на евристичні рішення; модель емоційної регуляції обґрунтовує пріоритет когнітивної переоцінки над пригніченням. Полівагальна теорія висвітлює роль «соціальних сигналів безпеки» (тембр, ритм мовлення, міміка) у переході нервової системи до стану соціальної залученості; дослідження невербальних каналів і проксеміки підкреслюють їх значення в кризових контактах. Концепції резилієнтності й траєкторій відновлення дають рамку для розуміння індивідуальних і командних ресурсів у комунікації [22].

Протокольо-організаційний підхід. Стандартизовані способи обміну інформацією (SBAR, closed-loop communication, елементи Crew Resource Management) знижують когнітивне навантаження, підвищують передбачуваність і сумісність дій у високостресових умовах. Для військових психологів застосування протоколів поєднується з гуманістичними практиками — це дозволяє одночасно утримувати структурність і підтримувати довіру [22].

Важливим для розуміння професійної комунікації є визначення ролі військового психолога як окремої категорії фахівців у сфері практичної психології. Військовий психолог — це спеціаліст, який здійснює діяльність у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, основним завданням якого є підтримка психологічної стійкості військовослужбовців, збереження їхнього психічного здоров'я та надання допомоги у процесі адаптації до екстремальних умов. Його функції охоплюють широке коло завдань: від первинної психодіагностики й профілактики стресових та кризових станів до кризової інтервенції, психологічного консультування, корекційно-розвивальної роботи й довготривалої психосоціальної реабілітації після бойового стресу. Особливу увагу приділяють профілактиці посттравматичних стресових розладів та вторинної травматизації, які є поширеними у середовищі учасників бойових дій. На відміну від цивільних психологів, військові фахівці функціонують у

жорсткій системі військової ієрархії, працюють в умовах дефіциту часу та ресурсів, де кожне рішення має безпосередні наслідки для життя та ефективності підрозділу. У їхній роботі поєднуються ролі консультанта, діагноста, кризового інтервента, тренера та комунікативного медіатора. Саме тому комунікація набуває ключового значення: через неї реалізуються діагностичні, консультативні та реабілітаційні функції, формується довіра й забезпечується згуртованість військових колективів.

Вітчизняні дослідники С. Максименко, І. Бех, Л. Орбан-Лембрик та Т. Титаренко підкреслюють, що професійна ефективність військового психолога значною мірою визначається рівнем сформованості його комунікативних компетентностей. Йдеться не лише про техніку професійного спілкування, а й про здатність до глибокого розуміння емоційного стану військовослужбовця, уміння емпатійно відгукуватися на його переживання та підтримувати конструктивний діалог навіть у ситуаціях високої стресогенності. Дослідники зазначають, що емпатія виступає ключовим чинником встановлення довіри, а саморегуляція дозволяє психологу зберігати внутрішню стабільність і працездатність у взаємодії з травматичним контентом.

Гнучке використання різних моделей комунікативної взаємодії – від директивної до фасилітативної – дає змогу військовому психологу адаптувати стиль роботи до конкретного контексту, індивідуальних особливостей та рівня психологічного напруження клієнта. Така гнучкість підсилює ефективність психологічного впливу, сприяє зниженню опору з боку військовослужбовця та забезпечує більш глибоке опрацювання травматичних переживань. Таким чином, комунікативні компетентності розглядаються як інтегративна професійна якість, що поєднує знання, навички й особистісні риси, необхідні для результативної роботи у військовій сфері [12, с. 43].

Військовий психолог виконує багатовимірні професійні функції, які охоплюють як індивідуальну роботу з військовослужбовцями, так і забезпечення психологічного супроводу всього підрозділу. Однією з ключових є психодіагностична функція, що передбачає вивчення індивідуально-

психологічних характеристик військовослужбовців, виявлення рівня стресостійкості, тривожності, схильності до психотравматизації та прогнозування можливих ризиків для психічного здоров'я. Результати діагностики слугують основою для прийняття рішень щодо розподілу обов'язків, призначення на відповідальні завдання чи необхідності додаткової підтримки.

Не менш важливою є профілактична функція, спрямована на запобігання розвитку деструктивних психоемоційних станів у військовослужбовців. Вона реалізується через тренінгову роботу, групові заняття, формування навичок стрес-менеджменту та психоемоційної саморегуляції. Особлива увага приділяється роботі з новобранцями, які потребують адаптації до специфіки військової служби та екстремальних умов [12]. Підтримувальна функція військового психолога пов'язана з наданням індивідуальної та групової допомоги військовим у кризових ситуаціях, створенням умов для зниження психоемоційного напруження, формуванням атмосфери довіри та безпеки. Комунікація у цьому контексті виступає механізмом підтримки, який дозволяє зменшити рівень тривожності, сприяє емоційній стабілізації та збереженню працездатності бійців.

Важливу роль відіграє також корекційна та розвивальна функція, що спрямована на подолання негативних наслідків психотравмуючих факторів, відновлення когнітивного та емоційного балансу, формування адаптивних стратегій поведінки. Вона реалізується через індивідуальні консультації, психокорекційні методики та спеціалізовані програми розвитку комунікативних і стресорезистентних навичок. Завершальною є реабілітаційна функція, яка охоплює комплекс заходів із відновлення психологічного здоров'я військовослужбовців після участі у бойових діях. Вона передбачає роботу з проявами посттравматичного стресового розладу, вторинної травматизації та синдрому професійного вигорання. У цьому процесі комунікація є провідним інструментом, який дозволяє створити атмосферу підтримки, повернути відчуття безпеки та сприяти поступовому відновленню особистісного ресурсу.

Діяльність військового психолога інтегрує діагностичні, профілактичні, підтримувальні, корекційні та реабілітаційні напрями, що разом забезпечують збереження психічного здоров'я військовослужбовців і підвищення ефективності бойової діяльності підрозділів. Професійна комунікація у цьому контексті розглядається як інтегративний феномен, що поєднує когнітивні, емоційно-регулятивні, поведінкові та ціннісно-мотиваційні компоненти [6, с. 16].

Узагальнення наукових підходів свідчить, що комунікативний підхід акцентує увагу на компетентності та здатності формувати довірливий контакт; діяльнісний – на функціональному значенні спілкування у структурі професійних завдань; особистісно-орієнтований – на унікальності індивіда і необхідності врахування його психоемоційного стану; системний – на цілісності та взаємозв'язку всіх елементів комунікації; гуманістичний – на партнерських відносинах і безумовному прийнятті особистості. Внесок зарубіжних учених (К. Роджерс, А. Маслоу, А. Бандура, Е. Гофман) та українських дослідників (І. Бех, С. Максименко, Л. Орбан-Лембрик) підтверджує, що професійне спілкування не зводиться лише до технічного передавання інформації: воно передбачає співтворення смислів, розвиток довіри, формування психологічної безпеки та підтримку особистісного зростання клієнта. Особливої актуальності це набуває у військовій сфері, де на якість комунікації впливають посттравматичний досвід, підвищена тривожність, агресивність чи емоційне виснаження військовослужбовців. Таким чином, професійна комунікація постає не лише як інструмент передачі знань чи рекомендацій, а як стратегія психологічної підтримки, що має адаптивний, профілактичний та реабілітаційний характер.

1.2 Специфіка комунікативної взаємодії в екстремальних умовах

У психологічній науці екстремальні ситуації розглядаються як умови, що перевищують межі звичного досвіду людини та супроводжуються підвищеним ризиком, емоційним напруженням і потребою у швидкій адаптації до критичних обставин. За визначенням Л. Орбан-Лембрик, екстремальні ситуації поєднують

об'єктивні фактори (загрозу життю, обмеженість ресурсів, невизначеність) та суб'єктивні (рівень тривожності, індивідуальні механізми подолання, психологічну стійкість). В умовах бойових дій або кризових подій саме комунікація виступає провідним чинником, який забезпечує координацію дій, підтримку психологічної рівноваги, збереження згуртованості групи та своєчасне прийняття рішень. У працях С. Максименка, І. Беха, Т. Титаренко, О. Снігур підкреслюється, що у стресових ситуаціях відбувається перерозподіл когнітивних і емоційних ресурсів: домінують механізми миттєвої реакції, знижується здатність до логічного аналізу, а ефективність взаємодії залежить від здатності швидко інтерпретувати сигнали партнера та адекватно реагувати [15, с. 35]. Саме тому професійна комунікація в екстремальних умовах розглядається як особливий тип міжособистісної взаємодії, де від точності, гнучкості та психологічної стійкості залежить не лише результат діяльності, а й безпека учасників процесу. Згідно з теорією когнітивного навантаження Дж. Свеллера та законом Єркса–Додсона, перевищення оптимального рівня емоційної активації призводить до звуження свідомості, зниження точності суджень і збільшення ризику помилок у процесі комунікації.

Водночас моделі соціального навчання А. Бандури підкреслюють важливість наслідування ефективних поведінкових патернів, що формуються через спостереження за досвідченими комунікаторами. Для військового психолога це означає потребу у розвитку здатності моделювати емпатійну, структуровану та гнучку комунікацію навіть у стресових умовах. Емоційно-регулятивний компонент комунікації в екстремальних умовах визначається балансом між контролем і відкритістю емоційних проявів. Полівагальна теорія С. Порджеса розкриває роль невербальних маркерів — тону голосу, міміки, ритму мовлення, що сигналізують про безпеку та дозволяють нервовій системі перейти зі стану мобілізації до соціальної взаємодії. Дослідження українських авторів, зокрема Н. Пов'якель і Л. Карамушки, свідчать, що для підтримання емоційної рівноваги у кризових умовах важливими є навички саморегуляції, емоційної стійкості та відновлення ресурсу після професійного навантаження. На

поведінковому рівні ефективна комунікація у бойових або стресових обставинах базується на принципах адаптивності, чіткості та структурованості [22, с. 32]. Моделі кризового менеджменту (Л. Фестінгер, Д. Лазарус) доводять, що короткі, лаконічні повідомлення з елементами повторення та зворотного зв'язку значно зменшують ймовірність когнітивних спотворень. Для військового психолога це означає необхідність використовувати техніки активного слухання, уточнення та резюмування, які забезпечують коректність сприйняття інформації навіть у стані підвищеного напруження. Особливу роль відіграє ціннісно-мотиваційний вимір комунікації. А. Маслоу та Ф. Герцберг підкреслювали, що внутрішня мотивація і відчуття сенсу діяльності знижують рівень стресу та сприяють згуртованості колективу [14, с. 44].

Українські психологи Т. Титаренко та М. Мушкевич у своїх дослідженнях відзначають, що збереження гуманістичних цінностей у комунікації військових фахівців є ресурсом психологічної резиліентності, який дозволяє не лише витримувати емоційні навантаження, але й підтримувати моральну єдність групи. Соціально-культурний контекст комунікації визначається дотриманням етичних стандартів, субординаційних норм і водночас потребою у партнерському підході. Як підкреслював Е. Гофман, соціальні ролі та символічні форми спілкування формують рамку взаєморозуміння, що у військових колективах забезпечує дисципліну без втрати людяності. У межах цього підходу важливою стає здатність військового психолога балансувати між офіційною і неформальною комунікацією, враховуючи динаміку групових процесів та індивідуальні особливості підлеглих.

Специфіка комунікативної взаємодії в екстремальних умовах полягає у гармонійному поєднанні когнітивних, емоційно-регулятивних, поведінкових та ціннісно-мотиваційних компонентів, що функціонують у режимі постійного напруження. Її ефективність забезпечується завдяки розвитку стресостійкості, резиліентності, емоційної гнучкості та здатності зберігати контакт навіть у критичних ситуаціях. Для військових психологів розуміння цих процесів є базою професійної компетентності, що визначає якість психологічної допомоги,

стабільність комунікації та ефективність взаємодії у кризових контекстах. Екстремальні умови комунікації потребують поєднання професійних знань, психологічної зрілості та гуманістичних цінностей [6, с. 4]. Комунікативна взаємодія військового психолога виступає не лише засобом обміну інформацією, а й ресурсом підтримання психологічної безпеки, стабілізації емоційного стану та забезпечення ефективності спільної діяльності. У цьому контексті особистісна зрілість і культура спілкування стають ключовими умовами стійкості як окремого фахівця, так і військового колективу загалом.

1.3 Психологічні чинники ефективної комунікації військового психолога з учасниками бойових дій

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні проблема ефективної професійної комунікації військових психологів набуває особливої значущості. Взаємодія з учасниками бойових дій відбувається у ситуаціях, які характеризуються високим рівнем стресу, невизначеністю, небезпекою та постійною загрозою для життя. Це створює унікальний комунікативний простір, де традиційні методи психологічної допомоги потребують адаптації до специфіки військового середовища. Психологічні чинники, що визначають ефективність комунікації, розглядаються у науковій літературі як інтегровані характеристики особистості, які забезпечують здатність спеціаліста не лише передавати інформацію, а й підтримувати емоційний баланс, формувати довіру та створювати атмосферу безпеки для військовослужбовців. Зарубіжні вчені підкреслюють значення психологічних чинників. К. Роджерс наголошував на важливості емпатії та безумовного прийняття як основи ефективної взаємодії. А. Маслоу доводив, що потреба у безпеці є фундаментальною для подальшого розвитку і самореалізації [33]. А. Бандура у своїй соціально-когнітивній теорії підкреслював роль самоефективності та навчання через моделювання, що безпосередньо відображається у поведінкових аспектах комунікації.

Резилієнтність, описана Р. Кобасою, включає стійкість до стресу, здатність контролювати власні реакції та зберігати оптимізм у складних умовах.

Дослідження Е. Гофмана щодо соціальних ролей і комунікативних сценаріїв дозволяють зрозуміти, як формальні правила взаємодії поєднуються з емпатійністю та гнучкістю. Комунікація у військових підрозділах регулюється подвійною рамкою — професійною етикою психолога та військовими статутами. Виникають ключові дилеми: дотримання конфіденційності інформації в умовах загрози життю чи бойовому завданню; забезпечення інформованої згоди в середовищі, де діють елементи примусу; документування та передача відомостей за ієрархічними каналами командування [33].

Визначальним принципом є «мінімально необхідне розкриття» інформації, що дозволяє уникати порушення довіри та вторинної травматизації. Ефективність професійної комунікації військового психолога визначається комплексом психологічних чинників, що інтегрують когнітивні, емоційні, поведінкові, ціннісно-мотиваційні та соціально-етичні характеристики.

Таблиця 1.2 – Модель психологічних чинників ефективної комунікації [34, с. 41].

<i>Рівень</i>	<i>Основні характеристики</i>	<i>Значення для комунікації</i>
<i>Когнітивний</i>	Концентрація уваги, когнітивна гнучкість, критичне мислення	Забезпечує адекватну оцінку ситуації, точність передачі інформації
<i>Емоційний</i>	Емоційна стабільність, саморегуляція, емпатія	Створює атмосферу довіри, запобігає конфліктам
<i>Поведінковий</i>	Вербальна чіткість, невербальні сигнали, активне слухання	Підвищує якість взаємодії, зменшує ризик непорозумінь

<i>Ціннісно-мотиваційний</i>	Відповідальність, колективізм, установка на подолання	Підтримує згуртованість, формує мотивацію до відкритого діалогу
<i>Особистісний</i>	Резилієнтність, оптимізм, самоконтроль	Підтримує психологічну стійкість у кризових умовах
<i>Соціально-етичний</i>	Конфіденційність, субординація, повага до гідності	Формує основу довіри і морального захисту

Професійна комунікація військового психолога ґрунтується на взаємодії комплексу когнітивних, емоційно-регулятивних, поведінкових, ціннісно-мотиваційних, особистісних та соціально-етичних чинників, які забезпечують здатність до конструктивного спілкування у високостресових умовах. Їх розуміння дає змогу визначити психологічні механізми, що сприяють формуванню довіри, підтримці психоемоційної рівноваги та підвищенню ефективності професійної діяльності військового психолога.

Когнітивні чинники охоплюють інтелектуальні процеси, завдяки яким психолог здатен точно сприймати, аналізувати та інтерпретувати інформацію, що надходить від клієнта. Йдеться про розвиток аналітичного мислення, когнітивної гнучкості, уміння прогнозувати реакції співрозмовника, логічно структурувати повідомлення та уникати двозначностей. Важливою складовою когнітивної компетентності є метакогнітивна рефлексія — усвідомлення власних комунікативних стратегій і можливих упереджень. Здатність зберігати увагу, критичне мислення та оперативно адаптувати інформаційні потоки має вирішальне значення у стресових або кризових ситуаціях, коли рішення потрібно ухвалювати швидко та без втрати точності.

Емоційно-регулятивні чинники визначають здатність військового психолога контролювати власні емоції, адекватно реагувати на переживання

клієнта і підтримувати стабільність у процесі взаємодії. Сюди належать емоційна зрілість, стресостійкість, толерантність до невизначеності, здатність до емпатії та співпереживання без емоційного злиття. Наукові дослідження (К. Роджерс, Дж. Гросс, Т. Титаренко) доводять, що найефективнішою стратегією регуляції є когнітивна переоцінка, яка дозволяє психологу переосмислювати складні емоційні ситуації, не втрачаючи внутрішньої рівноваги. Психолог має вміння зчитувати невербальні сигнали, розпізнавати ознаки емоційної напруги у військовослужбовця і своєчасно застосовувати прийоми стабілізації емоційного стану [22].

Поведінкові чинники відображають зовнішній рівень реалізації комунікативної компетентності — конкретні дії, манеру спілкування, стиль взаємодії. До них належать культура мовлення, вміння вести діалог, використовувати техніки активного слухання, підтримувати невербальний контакт (погляд, поза, інтонація). У військовому середовищі значущими є дисциплінованість, стриманість, структурованість висловлювань і здатність дотримуватись службової субординації без втрати гуманістичного підходу. Поведінкові стратегії мають бути адаптивними, тобто змінюватися залежно від контексту: кризові інтервенції вимагають директивного стилю, тоді як консультативна чи реабілітаційна робота потребує м'якої підтримувальної взаємодії [22].

Ціннісно-мотиваційні чинники визначають внутрішню спрямованість діяльності психолога, його професійні смисли, мотиви та етичні переконання. Орієнтація на гуманістичні цінності — гідність, довіру, взаємоповагу, безпеку — формує основу моральної відповідальності за результат допомоги. Мотивація військового психолога полягає у прагненні зберегти життя та психічне здоров'я військовослужбовців, підтримати їх психологічну стійкість, забезпечити готовність до адаптації після травматичних подій. Від рівня внутрішньої мотивації залежить не лише якість комунікації, а й здатність фахівця долати професійне вигорання.

Особистісні чинники включають інтегративні риси, що забезпечують стійкість та гармонійність професійної діяльності. Йдеться про самоусвідомлення, професійну ідентичність, впевненість у власних силах, здатність до саморефлексії та самоконтролю. Важливою характеристикою є резилієнтність — психологічна стійкість, що дозволяє відновлювати ресурс після контакту з травматичним досвідом клієнтів. Рівень розвитку цих особистісних якостей визначає ефективність не лише окремої консультації, а й довготривалої професійної діяльності в умовах бойових дій [22].

Соціально-етичні чинники охоплюють дотримання етичних норм професії та специфічних військових стандартів. Військовий психолог має узгоджувати принципи гуманізму, конфіденційності та доброчесності з вимогами службової дисципліни й субординації. Моральні дилеми, що виникають у таких ситуаціях (наприклад, між обов'язком зберегти таємницю та необхідністю інформувати командування), потребують високого рівня етичної зрілості, рефлексії та вміння приймати рішення з урахуванням наслідків для всіх сторін. Дотримання етичного кодексу забезпечує не лише довіру клієнта, а й авторитет професії в цілому.

Психологічні чинники ефективної комунікації військового психолога формують багатовимірну систему, у якій поєднуються знання, емоційна культура, професійна мотивація, особистісна зрілість і етична відповідальність. Вони забезпечують не лише якість міжособистісної взаємодії, а й виконують адаптаційну, профілактичну та стабілізуювальні функції, сприяючи збереженню психологічної стійкості військовослужбовців і самого фахівця.

Практичний вимір проблеми передбачає розмежування етапів комунікації у військових контекстах: первинний контакт і оцінка, кризова інтервенція, короткочасна підтримка, планування подальших кроків і передача інформації за необхідності. Для кожного етапу доцільно визначати стандарти якості мовлення, темпу і ритму взаємодії, правила перевірки розуміння, а також протоколи документування з урахуванням принципу мінімально необхідного розкриття. Таке поетапне нормування не суперечить гуманістичним засадам, а навпаки, підтримує їх завдяки прозорості та передбачуваності процесу.

Водночас ефективність професійної взаємодії у військових умовах визначається не лише дотриманням технологічних етапів комунікації, а й глибинними морально-етичними орієнтирами фахівця. Саме система професійних цінностей, норм і принципів етичної поведінки створює основу довіри, безпеки та психологічної стабільності у процесі допомоги військовослужбовцям. Тому важливо розглянути професійно-етичні детермінанти комунікативної компетентності військового психолога, які визначають гуманістичний зміст і якість його діяльності.

Етичний вимір професійної діяльності військового психолога є фундаментом формування довіри у взаємодії з військовослужбовцями. Умови бойових дій або екстремальних ситуацій висувають підвищені вимоги до моральної відповідальності, адже будь-яке порушення етичних норм може мати не лише психологічні, а й оперативні наслідки. Етична компетентність у комунікації визначає не лише професійну зрілість фахівця, а й рівень психологічної безпеки тих, хто звертається по допомогу [43].

Основу професійно-етичної взаємодії становлять такі принципи: конфіденційність, нейтральність, добровільність, мінімально необхідне розкриття інформації, повага до гідності особистості та професійна відповідальність. Конфіденційність передбачає нерозголошення відомостей, отриманих під час консультивання або психодіагностики, окрім випадків, коли існує реальна загроза життю чи здоров'ю людини або інших осіб. Дотримання цього принципу є необхідною умовою формування довіри, особливо у середовищі, де домінують суворі правила субординації й контролю [43].

Нейтральність означає збереження психологом позиції неупередженого посередника, який не оцінює поведінку військовослужбовця, а допомагає йому усвідомити власний стан і знайти ресурси для саморегуляції. У бойових підрозділах, де часто проявляються емоційна напруга, агресивність чи почуття провини, така позиція сприяє зниженню рівня психологічного опору і підвищує ефективність взаємодії.

Важливим етичним викликом діяльності військового психолога є моральна дилема між збереженням професійної таємниці та обов'язком інформувати командування про ситуації, що можуть загрожувати життю або безпеці підрозділу. У таких випадках фахівець має керуватися принципом «мінімально необхідного розкриття», тобто передавати лише ту інформацію, яка є критично важливою для запобігання ризикам, не порушуючи при цьому базову довіру між ним і клієнтом.

Додатковим етичним аспектом є баланс між формальною дисципліною та гуманістичною позицією. Військовий психолог водночас є частиною системи підпорядкування та носієм професійної автономії. Від нього вимагається вміння зберігати внутрішню незалежність у судженнях, не допускаючи впливу зовнішнього тиску на результати психодіагностики або консультації. Це особливо важливо під час оцінювання бойової готовності, психологічного добору чи розгляду конфліктних ситуацій.

Етичний кодекс військового психолога виступає регулятором поведінки і критерієм професійної відповідальності. Він визначає норми взаємодії з військовослужбовцями, командуванням, колегами, а також стандарти поведінки в умовах екстремального ризику. Основними положеннями такого кодексу є: [23].

- пріоритет психологічного благополуччя військовослужбовця;
- повага до його прав і свобод;
- утримання від оцінних суджень;
- захист особистої інформації;
- сприяння розвитку довіри та партнерства.

Дотримання етичних принципів створює основу для формування комунікативної компетентності, адже саме моральна надійність і прозорість дій психолога сприяють налагодженню конструктивного діалогу, підвищують ефективність психопрофілактичних і консультативних заходів, знижують ризик вторинної травматизації військовослужбовців. Таким чином, професійна етика стає не лише нормою поведінки, а стратегічним ресурсом, що забезпечує

стабільність і результативність комунікативної взаємодії у військовому середовищі.

Нарешті, у контексті підготовки військових психологів важливим є поєднання тренінгових модулів розвитку м'яких навичок із супервізією та регулярним моніторингом ризику вигорання. Систематичне відстеження динаміки показників комунікативної компетентності, самоефективності та емоційної регуляції створює можливості для своєчасної профілактики професійних деформацій і підтримує стабільність якості допомоги впродовж тривалих циклів служби.

Узагальнюючи, ефективна комунікація військового психолога з учасниками бойових дій є результатом взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових, ціннісно-мотиваційних, особистісних та соціально-етичних чинників. Їх гармонійне поєднання забезпечує довірливі відносини, психологічну стійкість і результативність професійної діяльності.

Окреслені теоретичні положення дозволяють сформулювати робочі гіпотези для емпіричної перевірки. Перша гіпотеза передбачає позитивний зв'язок між загальним комунікативним потенціалом і рівнем самомоніторингу з одного боку та індикаторами якості взаємодії з іншого. Друга гіпотеза стосується модераційної ролі професійного вигорання: зростання емоційного виснаження і деперсоналізації має знижувати ефективність комунікації навіть за високого рівня базових умінь. Третя гіпотеза стосується вагомості окремих рис особистості: емоційна стабільність, відкритість до досвіду і домірна самоконтрольованість повинні позитивно корелювати з показниками довіри та комплаєнсу клієнтів [43, с. 9].

Висновки до розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми професійної комунікації військових психологів, визначено її сутність, структурні компоненти, наукові підходи до вивчення та психологічні чинники ефективності.

Професійна комунікація розглядається як багаторівневий і цілеспрямований процес взаємодії, що поєднує когнітивні, емоційно-регулятивні, поведінкові, ціннісно-мотиваційні та етичні аспекти діяльності психолога. Вона є не лише засобом передавання інформації, а й основою формування довіри, забезпечення психологічної підтримки, діагностики та профілактики деструктивних станів.

Установлено, що в сучасних умовах військової служби комунікативна діяльність психолога відзначається підвищеною складністю через дію стресових і травматичних чинників, обмеження часу, необхідність дотримання службових регламентів і водночас гуманістичних принципів взаємодії. Військовий психолог виступає ключовою фігурою у системі психологічного забезпечення, а ефективність його комунікації визначає якість наданої допомоги, рівень довіри в підрозділі та загальний стан психологічної стійкості військовослужбовців. Специфіка комунікативної взаємодії в екстремальних умовах виявляється у трансформації когнітивних процесів, емоційної регуляції та поведінкових стратегій під впливом стресу, небезпеки та невизначеності. Психолог повинен володіти здатністю швидко адаптувати повідомлення, підтримувати емоційний баланс, керувати невербальною поведінкою та формувати відчуття безпеки у клієнта. Важливе значення мають навички когнітивної гнучкості, емоційної зрілості, саморегуляції, а також розвиток резилієнтності — здатності зберігати внутрішню рівновагу та контроль у стресових обставинах.

Узагальнення наукових підходів (комунікативного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, системного та протокольно-організаційного) дозволило визначити професійну комунікацію як багатовимірну систему, у якій поєднано функції діагностики, підтримки, корекції та реабілітації. Вона забезпечує не лише обмін інформацією, а й стабілізацію емоційного стану військовослужбовців, зменшення тривожності, розвиток адаптивних стратегій і підвищення згуртованості колективу [56]. Психологічні чинники ефективної комунікації визначено як інтегративний комплекс когнітивних, емоційно-регулятивних, поведінкових, ціннісно-мотиваційних, особистісних та соціально-етичних характеристик, які формують основу професійної компетентності

військового психолога. Їхня сформованість забезпечує конструктивність взаємодії, профілактику професійного вигорання та підтримку психологічної стійкості особового складу.

Отже, професійна комунікація військового психолога виступає ключовою умовою успішного виконання його завдань у сфері психологічного забезпечення військових формувань, а її розвиток є пріоритетним напрямом підвищення ефективності діяльності фахівців.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження здійснювалося в умовах реальної практики психологічного забезпечення підрозділів, що дозволило зафіксувати особливості професійної комунікації військових психологів у природному для них контексті. До вибірки увійшло 40 військових психологів, з яких 35 жінок і 5 чоловіків віком від 25 до 45 років; стаж професійної діяльності становив від одного до десяти років. Залучення респондентів відбувалося на засадах добровільної участі після надання письмової інформованої згоди, дослідження проводилося із дотриманням етичних норм професії психолога, конфіденційності персональних даних та принципу мінімально необхідного розкриття інформації в ієрархічних структурах. Опитування організувалися у малих групах або індивідуально, переважно у міжчергувальні періоди службової діяльності; інструкції були уніфіковані, порядок подання методик — фіксований, що зменшувало вплив ситуативних чинників. Отримані протоколи кодувалися анонімно для подальшої інтерпретації планувалася обробка результатів методами описової статистики, перевірки внутрішньої узгодженості шкал та кореляційного аналізу зв'язків між показниками.

Добір психодіагностичного інструментарію орієнтувався на багатовимірну модель комунікативної компетентності, яка охоплює когнітивно-поведінкові, емоційно-регулятивні та особистісні компоненти, а також контекстуально-рольові особливості професійної взаємодії у військовому середовищі. З цією метою застосовано поєднання стандартизованих міжнародних опитувальників і адаптованих україномовних методик разом з авторським інструментом, спеціально розробленим для військово-психологічного контексту. Нижче подано змістовний опис кожної методики, її психометричну логіку, структуру та підстави включення до дослідження.

Опитувальник комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2) у цьому дослідженні виконував роль базового індикатора загальної комунікативної спроможності як інтегративної характеристики, що включає схильність до ініціювання контакту, підтримання діалогу, здатність структурувати взаємодію і координувати спільні дії. Методика складається з двох відносно автономних шкал — “комунікативні схильності” та “організаторські схильності”, по 20 тверджень у кожній; відповіді надаються у дихотомічному форматі “так/ні”, що мінімізує часові витрати та знижує вплив ситуативної втоми респондента. Сумарні бали за кожною шкалою трансформуються в рівневі інтервали (низький, середній, високий), що дає змогу здійснювати коректні групові порівняння і будувати профіль комунікативно-організаторського потенціалу вибірки. У дослідженні КОС-2 розглядався як “ядерний” критерій, на який нашаровуються більш специфічні детермінанти професійної взаємодії — поведінкова гнучкість і самомоніторинг, особистісні риси за 16PF та емоційно-енергетичні ресурси за МВІ [65].

Теоретично КОС-2 спирається на уявлення про комунікативні та організаторські схильності як відносно стійкі диспозиційні риси, що проявляються у повсякденному стилі взаємодії: готовності вступати у контакт, швидкості налагодження рапорту, схильності брати відповідальність за структурування групових процесів, умінні координувати дії та розподіляти ролі. Для військової психології ці параметри критичні, оскільки визначають, наскільки швидко фахівець формує довірливий альянс із військовослужбовцем, як ефективно комунікує з командуванням і як організовує інформаційні потоки в підрозділі. Високі значення комунікативної шкали інтерпретуються як індикатор соціальної ініціативності, низька тривожність у ситуаціях спілкування та здатність до підтримання зворотного зв'язку; високі бали за організаторською шкалою — як тенденція до лідерства, системності у плануванні взаємодії та готовність приймати рішення в умовах дефіциту часу [65].

Процедурно застосовано україномовний варіант інструкції з уніфікованими прикладами відповідей; обстеження проводилося індивідуально

та у малих групах, що допустимо з огляду на дихотомічний формат. Внутрішню узгодженість шкал перевірено на емпіричній вибірці військових психологів; отримані коефіцієнти відповідали прийнятним значенням для групових порівнянь. Для підвищення інтерпретаційної точності сирі бали нормовано у відсоткові ранги відносно вибірки дослідження, що дозволило уникнути хибних висновків за рахунок різної бази порівняння. Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням професійного стажу, досвіду роботи в зоні бойових дій та поточного рівня емоційного виснаження, оскільки ці змінні здатні модифікувати експресію диспозиційних схильностей.

Змістові обмеження методики полягають у самозвітному характері відповідей і чутливості до соціальної бажаності, що частково компенсується включенням у батарею шкали поведінкового самомоніторингу М. Снайдера та використанням багатоджерельного підходу (поєднання з 16PF і MBI). Серед сильних сторін КОС-2 — простота адміністрування, можливість швидкого скринінгу, валідність для відбору та планування розвитку комунікативної компетентності, а також зручність побудови індивідуальних траєкторій навчання (наприклад, адресне тренування активного слухання за низьких комунікативних балів або розвиток навичок фасилітації групи за низьких організаторських показників). У сукупності це робить КОС-2 адекватним інструментом базової оцінки комунікативного потенціалу військових психологів із подальшим поглибленням аналізу за спеціалізованими шкалами.

Шкала комунікативного контролю М. Снайдера залучалася для оцінювання здатності регулювати самопрезентацію, варіювати вербальні й невербальні засоби залежно від ситуації та особливостей співрозмовника. Цей індикатор є ключовим для роботи з учасниками бойових дій, у яких рівень довіри та емоційна реактивність можуть істотно коливатися. Інструмент складається з двадцяти п'яти тверджень із дихотомічними відповідями; сума позитивних відповідей інтерпретується як показник високого комунікативного контролю (самомоніторингу), що у професійній практиці пов'язують з гнучкістю і точністю адаптації комунікативної стратегії. У даному дослідженні шкала Снайдера

дозволяла операціоналізувати поведінкову компоненту комунікативної компетентності та емпірично перевірити її зв'язки як з базовими схильностями (за КОС-2), так і з особистісними рисами та показниками емоційного виснаження [65].

Опитувальник професійного вигорання МВІ Крістіни Маслач і Сьюзен Джексон застосовувався для оцінювання ризиків, що безпосередньо впливають на якість професійної комунікації. Структурно МВІ містить двадцять дві позиції, згруповані у три субшкали: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень. Відповіді подаються за семибальною частотною шкалою, що дає змогу розмежувати низькі, помірні та високі рівні вираженості кожного компонент [22, с.12]. Для військового психолога високі показники емоційного виснаження й деперсоналізації пов'язані зі зниженням емпатійної залученості, підвищенням ризику формальних або захисних комунікативних стилів, а також зі зменшенням ефективності кризової інтервенції. У нашому дослідженні МВІ виконував функцію емоційно-регулятивного маркера, необхідного для аналізу того, як стан ресурсності спеціаліста позначається на його комунікативній поведінці.

Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (16PF, п'ята редакція) використовувався для багатовимірного опису рис, що детермінують індивідуальний стиль професійної взаємодії. Опитувальник містить велику кількість пунктів із вибором однієї з кількох відповідей і дає змогу отримати профіль з шістнадцяти первинних факторів та п'яти глобальних вимірів. Для дослідження професійної комунікації найбільш релевантними вважаються тепло/приятність, емоційна стабільність, домінантність, життєрадісність, нормативність/самоконтроль, соціальна сміливість, відкритість до змін і напруженість; саме поєднання цих параметрів описує тенденції до встановлення довіри, витримку у стресі, схильність до партнерського чи директивного стилю, а також ризики надмірної жорсткості чи уникання. У межах цього дослідження профіль 16 PF розглядався як особистісна основа

комунікативної компетентності, що модерує зв'язок між загальними схильностями, гнучкістю комунікації та емоційною ресурсністю [65].

Змістовно 16 PF відображає диспозиційні характеристики, що стабільно проявляються в різних контекстах взаємодії. Для військового психолога високі значення за шкалою тепло/приятність поєднані з достатнім рівнем нормативності/самоконтролю вказують на здатність будувати довірливий контакт без втрати професійної дистанції. Підвищена емоційна стабільність та помірна домінантність слугують предикторами конструктивної наполегливості, необхідної під час кризової інтервенції чи фасилітації групових процесів у підрозділі. Соціальна сміливість і відкритість до змін пов'язані з готовністю психолога брати ініціативу в комунікації, швидко адаптувати стиль мовлення до ситуації та статусно-рольових особливостей співрозмовника, що особливо важливо в умовах дефіциту часу і підвищеної невизначеності.

Процедурно опитувальник адмініструвався у стандартизованих умовах з використанням україномовних інструкцій; відповіді переведено в стени з подальшим розрахунком глобальних факторів. Для інтерпретації застосовано профільний підхід: аналізувалися як окремі піки/провали за первинними шкалами, так і конфігурації, що утворюють типові патерни комунікативної поведінки (наприклад, поєднання високої приятності та соціальної сміливості зі знизеним самоконтролем інформує про ризик імпульсивного стилю, тоді як високі самоконтроль і емоційна стабільність за помірної домінантності свідчать про схильність до зваженого, структурованого спілкування).

Психометрично опитувальник характеризується прийнятною внутрішньою узгодженістю та конструктною валідністю для групових висновків. Водночас його самозвітний характер обумовлює чутливість до соціальної бажаності, що у військовому середовищі може призводити до «вирівнювання» відповідей у бік нормативності. Для зменшення цього впливу результати 16 PF інтерпретувалися у зв'язці з показниками комунікативних схильностей за КОС-2, поведінкового саомоніторингу та індексами емоційного виснаження за МВІ, що дозволило вибудувати цілісний багатofакторний портрет комунікативної компетентності.

З практичного погляду 16 PF слугує основою для індивідуалізації програм розвитку: підвищена напруженість і низька емоційна стабільність визначають запит на модулі саморегуляції й профілактики вигорання; поєднання низької соціальної сміливості з високою нормативністю вказує на доцільність тренування навичок ініціювання контакту, деескалації та роботи з невербальними маркерами; надмірна домінантність за зниженого самоконтролю потребує опрацювання партнерського стилю й технік структурованого зворотного зв'язку. Таким чином, 16 PF не лише діагностує диспозиційні передумови ефективної комунікації, а й задає вектор цілеспрямованих інтервенцій у програмах підвищення кваліфікації військових психологів.

Авторський опитувальник «Комунікативна компетентність військового психолога» був розроблений для верифікації контекстно-специфічних аспектів взаємодії, які недостатньо охоплюються універсальними інструментами. Концептуально опитувальник охоплює шість змістових блоків: застосування вербальних технік (структурування повідомлень, уточнювальні питання, віддзеркалення), робота з невербальними сигналами та «сигналами безпеки», комунікативна гнучкість у стресових ситуаціях і за браку часу, подолання бар'єрів взаємодії з учасниками бойових дій, дотримання етичних норм у межах військової ієрархії та самооцінка ефективності професійної комунікації. Формат відповідей — п'ятибальна шкала частотності/згоди, інтегральний показник формується як середнє значення по субшкалах із можливістю виділення сильних і вразливих зон комунікативної діяльності. Зміст пунктів опрацьовувався за участю експертів-практиків, що забезпечує змістову валідність для військово-професійного середовища; на емпіричній вибірці передбачалося оцінювання внутрішньої узгодженості субшкал. Включення авторського інструменту дає можливість зафіксувати частоту реальних комунікативних сценаріїв, специфічні бар'єри (недовіра, уникання тем бойового досвіду, ознаки вторинної травматизації), а також використання психологом стратегій підтримки і деескалації [62].

Розгорнута комбінація інструментів забезпечує методологічну триангуляцію показників, коли різні за природою шкали вимірюють взаємодоповнювальні компоненти однієї конструкції. КОС-2 фіксує базову готовність до міжособистісного контакту, тоді як комунікативний контроль за Снайдером відображає ситуативну регуляцію поведінки та точність самопрезентації в умовах змінного контексту. Профіль 16 PF дозволяє інтерпретувати ці прояви крізь призму стійких особистісних детермінант, що задають загальний стиль взаємодії і модераторні умови для реалізації схильностей і гнучкості. Показники МВІ вводять у модель ресурсний вимір, окреслюючи межі емоційної залученості та потенційні ризики редукції емпатійності, а авторський опитувальник, будучи контекстно чутливим, переводить узагальнені конструкти у мову реальних комунікативних сценаріїв військової практики.

Таке поєднання створює можливість побудови багаторівневої аналітичної моделі. На першому рівні порівнюються нормативні та емпіричні розподіли, що дає підстави для формування індексів комунікативної компетентності та ресурсності. На другому рівні перевіряються зв'язки між блоками показників (кореляційний аналіз, множинна регресія) з виділенням предикторів ефективної взаємодії і ролі особистісних рис як модераторів впливу гнучкості та вигорання. На третьому рівні доцільна кластеризація профілів комунікації для виокремлення типів професійної поведінки (наприклад, високий потенціал за КОС-2 за умови низького самомоніторингу, збалансований профіль із помірним вигоранням, ресурсно вразливі профілі з ознаками деперсоналізації). Верифікація внутрішньої узгодженості субшкал і перевірка конвергентної та дискримінантної валідності між інструментами зменшує ризик методичної похибки та підвищує надійність висновків [18, с. 33].

Отримані результати інтерпретуються не лише як окремі бали за шкалами, а як інтегральні профілі, що поєднують рівень загальних схильностей, ситуативну регуляцію, особистісні детермінанти та емоційні ресурси з фактичними показниками контекстної поведінки. Це дозволяє зіставити

«потенціал» і «реалізацію» комунікації у військовому підрозділі, виявити розриви між ними та визначити цільові зони розвитку. Методичний дизайн безпосередньо забезпечує трансфер від діагностики до інтервенції: на основі виявлених профілів формуються змістові модулі психологічної програми розвитку комунікативної компетентності, диференційовані за потребами груп і окремих фахівців, із фокусом на підсилення гнучкості, відновлення ресурсності та корекцію ризикових патернів взаємодії.

2.2 Аналіз і узагальнення результатів дослідження комунікативної взаємодії

Емпіричне дослідження професійної комунікації військових психологів було спрямоване на виявлення особливостей їхніх комунікативних здібностей, гнучкості взаємодії, емоційного стану та особистісних характеристик, що зумовлюють ефективність професійної діяльності у стресових і екстремальних умовах. Отримані дані дозволили оцінити як загальний рівень сформованості комунікативної компетентності, так і окремі її структурні компоненти — когнітивний, емоційно-регулятивний та поведінковий.

Вибірку становили 40 військових психологів (35 жінок і 5 чоловіків) віком від 25 до 45 років, зі стажем професійної діяльності від одного до десяти років. Усі учасники брали участь добровільно, з дотриманням етичних норм конфіденційності.

Для досягнення комплексного бачення феномену професійної комунікації було застосовано сукупність психодіагностичних методик, які дозволяють дослідити різні її аспекти — когнітивні, емоційно-регулятивні, поведінкові та особистісні. Такий підхід забезпечує багатовимірний аналіз явища та створює основу для розроблення психокорекційної програми розвитку комунікативної компетентності військових психологів.

Результати дослідження за методикою КОС-2 показали, що більшість військових психологів (22 особи – 55 %) мають *середній рівень розвитку*

комунікативних здібностей, що характеризується впевненістю в контактах, але помірною ініціативністю. *Високий рівень* спостерігається у 12 респондентів (30 %), які демонструють розвинену емпатійність, вербальну гнучкість і готовність брати відповідальність за міжособистісну взаємодію. *Низький рівень* зафіксовано у 6 осіб (15 %), що може бути пов'язано з втомою, емоційним виснаженням або обережністю у встановленні нових контактів.

За шкалою організаторських здібностей високий рівень спостерігається у 10 осіб (25 %), середній — у 24 (60 %), низький — у 6 (15 %). Таким чином, більшість учасників демонструють помірно виражену організаторську активність, здатність планувати взаємодію, координувати дії групи, але у стресових умовах можуть виникати труднощі з емоційною регуляцією та гнучким реагуванням.

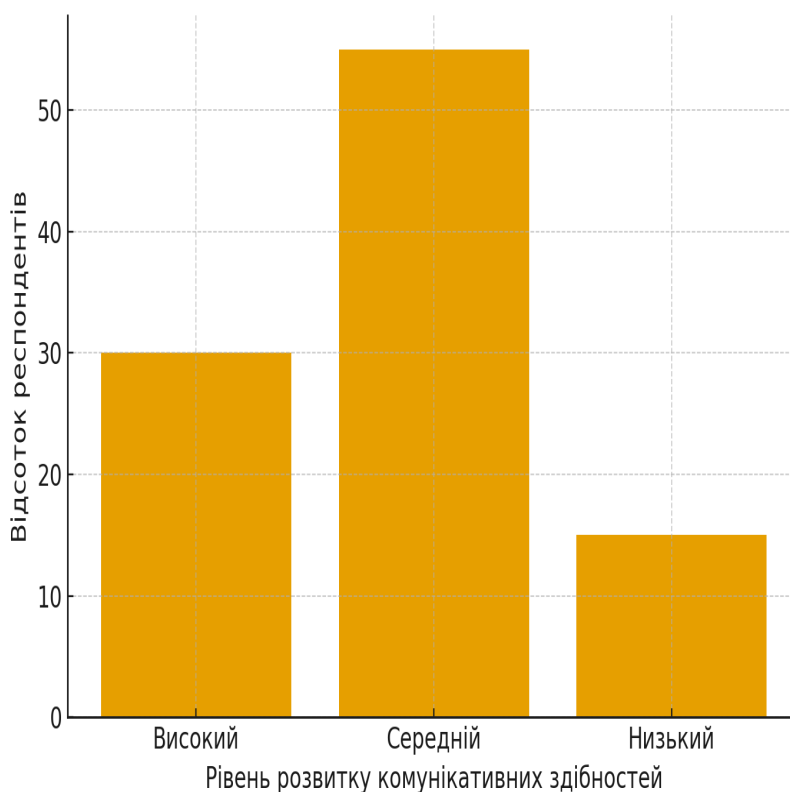


Рисунок 2.1 – Розподіл рівнів розвитку комунікативних здібностей військових психологів за методикою КОС-2

(На рисунку подано стовпчикову діаграму: високий рівень – 30 %, середній – 55 %, низький – 15 %)

Рисунок 2.1 ілюструє, що найбільша частка військових психологів має середній рівень комунікативної компетентності, що є типовим для спеціалістів із

досвідом роботи до 10 років. Водночас наявність 15 % респондентів із низьким рівнем свідчить про потребу у формуванні навичок відкритої взаємодії, розвитку впевненості та емоційної стабільності.

Отримані показники інтерпретуються як репрезентативна картина «функціональної достатності» комунікативних умінь за умов, близьких до нормативних. Водночас структура розподілу свідчить про неоднорідність групи: у частини фахівців комунікативна ініціативність і гнучкість реалізуються стабільно, тоді як інші демонструють тенденцію до обережної взаємодії, селективності контактів і зниження впевненості у складних ситуаціях. З урахуванням специфіки військового середовища критичним є не стільки сам «середній» рівень, скільки стійкість комунікативної продуктивності під впливом факторів ризику (дефіцит часу, інформаційне перевантаження, емоційно насичені події). Саме тут можуть проявлятися типові уразливості: сповільнене встановлення довіри, звуження репертуару впливу, формалізація контакту. З практичної точки зору це обґрунтовує доцільність адресних інтервенцій, спрямованих на розширення поведінкового репертуару й підсилення когнітивно-емоційної регуляції під час діалогу з військовослужбовцями, які переживають стрес чи мають травматичний досвід. Пріоритетними напрямками професійного розвитку виступають тренування емпатійного відображення, робота з невербальними «сигналами безпеки», відпрацювання мікронавичок уточнення та перефразування, а також техніки швидкої саморегуляції (дихальні, увагові та когнітивно-переоцінювальні стратегії). Очікується, що системне підсилення цих компонентів не лише підвищить ефективність консультативної взаємодії, а й зменшить імовірність комунікативних бар'єрів у високостресових епізодах служби.

Для визначення індивідуальних відмінностей у регуляції комунікативної поведінки використано тест М. Снайдера, який дозволяє оцінити, наскільки людина здатна контролювати свої зовнішні прояви — емоції, жести, інтонації, вираз обличчя — відповідно до ситуаційних вимог [65]. У контексті професійної діяльності військового психолога цей показник відображає здатність до гнучкого

пристосування до емоційного стану клієнта, регуляції власної поведінки в кризових або напружених ситуаціях, уміння створювати атмосферу довіри й безпеки навіть за умов бойового стресу. Надмірно низький контроль може свідчити про імпульсивність і недостатню саморегуляцію, а занадто високий — про штучність поведінки й ризик зниження автентичності комунікації.

Результати дослідження за методикою М. Снайдера показали, що більшість військових психологів (23 особи — 57,5 %) мають *середній рівень комунікативного контролю*, що вказує на збалансованість між природністю самовираження і здатністю коригувати поведінку залежно від ситуації. *Високий рівень* зафіксовано у 10 респондентів (25 %), для яких характерна адаптивність, емоційна гнучкість та вміння зчитувати невербальні сигнали співрозмовника. *Низький рівень* — у 7 осіб (17,5 %), що може свідчити про складнощі у регуляції власних реакцій, особливо під час емоційного виснаження чи конфліктів.

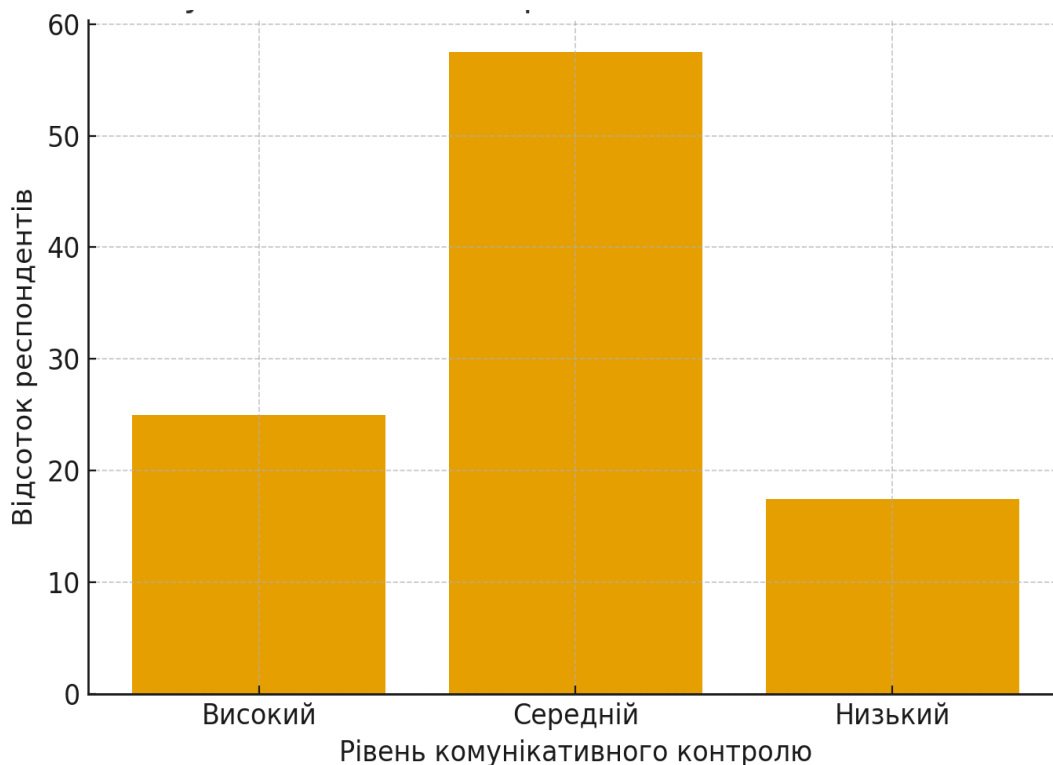


Рисунок 2.2 – Рівні комунікативного контролю військових психологів (за М. Снайдером)

(стовпчикова діаграма: високий — 25 %, середній — 57,5 %, низький — 17,5 %)

Рисунок 2.2 демонструє, що більшість досліджуваних володіють помірно високим рівнем саморегуляції, що дозволяє ефективно керувати враженням і адаптувати стиль спілкування до контексту ситуації. Водночас наявність групи з низьким контролем вказує на потребу у розвитку навичок емоційної стриманості та конструктивного реагування у кризових умовах.

Отримані показники свідчать, що в цілому вибірка характеризується адаптивним стилем комунікації: респонденти достатньо тонко зчитують ситуаційні вимоги та регулюють зовнішні прояви — інтонацію, міміку, темп мовлення, просторову дистанцію. Така конфігурація є індикатором професійної зрілості, оскільки поєднує автентичне самовираження з умінням підтримувати терапевтично доцільний формат взаємодії. У практичному вимірі це означає, що військові психологи здатні швидко налаштувати комунікативний стиль під особливості співрозмовника, утримувати безпечний емоційний фон розмови та запобігати ескалації напруження.

Разом із тим виявлено підгрупу з пониженим рівнем комунікативного контролю, для якої типовими є імпульсивні реакції, недостатня керованість невербальної експресії та ускладнення у підтриманні професійної позиції в умовах високого емоційного навантаження. За таких параметрів зростає ризик семантичних спотворень, передчасних інтерпретацій, неузгодженості між змістом і тоном висловлювань, що негативно позначається на довірі клієнта. Особливо це критично у роботі з військовослужбовцями, які переживають гострі стресові реакції або мають травматичний досвід: невчасна мікрорегуляція голосу чи погляду може актуалізувати захисні механізми уникання чи агресії.

Варто враховувати і протилежний полюс ризику: надмірно високий комунікативний контроль, попри зовнішню керованість, інколи супроводжується зниженням спонтанності, «надкоректною» манерою спілкування та переживанням клієнтом штучності контакту. У таких випадках можливе приховане зниження емпатійності і, як наслідок, уповільнення формування робочого альянсу.

Отже, оптимальною є помірно висока регульованість, що поєднується з автентичністю та прозорістю намірів. Отримана картина логічно узгоджується з результатами за індикаторами загального комунікативного потенціалу: ситуативна гнучкість виконує роль механізму реалізації наявних схильностей у конкретних умовах взаємодії. Практичні висновки полягають у необхідності адресного розвитку мікрокомпетентностей саморегуляції: усвідомлення і керування мікроповедінковими сигналами (зоровий контакт, пауза, тембр, швидкість мовлення), техніки когнітивної переоцінки для запобігання імпульсивним відповідям, тренування «дозованої відкритості» для збереження автентичності без втрати професійної рамки.

Змістовими цілями подальшої підготовки доцільно визначити: формування навички онлайн-моніторингу власного стану під час інтерв'ю; відпрацювання сценаріїв зміни стилю комунікації під різні профілі клієнтів; розвиток чутливості до невідповідностей між вербальним і невербальним повідомленням; інтеграцію коротких протоколів стабілізації перед і після складних бесід. Реалізація цих заходів має підвищити стійкість комунікативної ефективності у високостресових контекстах, зменшити кількість комунікативних збоїв і посилити якість психопрофілактичної та консультативної роботи.

Отримані результати щодо поведінкової гнучкості та комунікативного контролю стали підґрунтям для аналізу емоційних ресурсів фахівців. Тому наступним етапом дослідження стало вивчення рівня професійного вигорання за допомогою методики МВІ, яка відображає здатність військових психологів підтримувати стабільність емоційного стану в процесі інтенсивної комунікації. Аналіз показників професійного вигорання серед військових психологів продемонстрував помірну вираженість симптомів емоційного виснаження та деперсоналізації, що свідчить про наявність функціонального напруження, зумовленого високою емоційною насиченістю професійних контактів. Середній рівень емоційного виснаження (52,5%) засвідчує, що більшість фахівців зберігають професійну працездатність, проте перебувають у зоні ризику хронічного перевантаження. У 27,5% респондентів виявлено високий рівень

емоційного виснаження, який супроводжується зниженням толерантності до стресу, труднощами у встановленні довірливих стосунків із клієнтами та втратою мотивації до діяльності.

Показники деперсоналізації (22,5% високого рівня) демонструють тенденцію до емоційного віддалення від підопічних, що може бути захисною реакцією на постійний контакт із травматичними ситуаціями. Така форма професійного захисту, хоча й дозволяє зберегти короткочасну стабільність, у довгостроковій перспективі призводить до зниження емпатії, формалізації комунікації та зменшення її терапевтичного потенціалу.

Водночас середні показники редукції професійних досягнень (60%) свідчать про відносно збереження впевненості у власній компетентності та значущості своєї роботи. Невелика частина досліджуваних (15%) демонструє високий рівень редукції, що може бути ознакою виснаження ресурсів або відсутності належної підтримки у професійному середовищі.

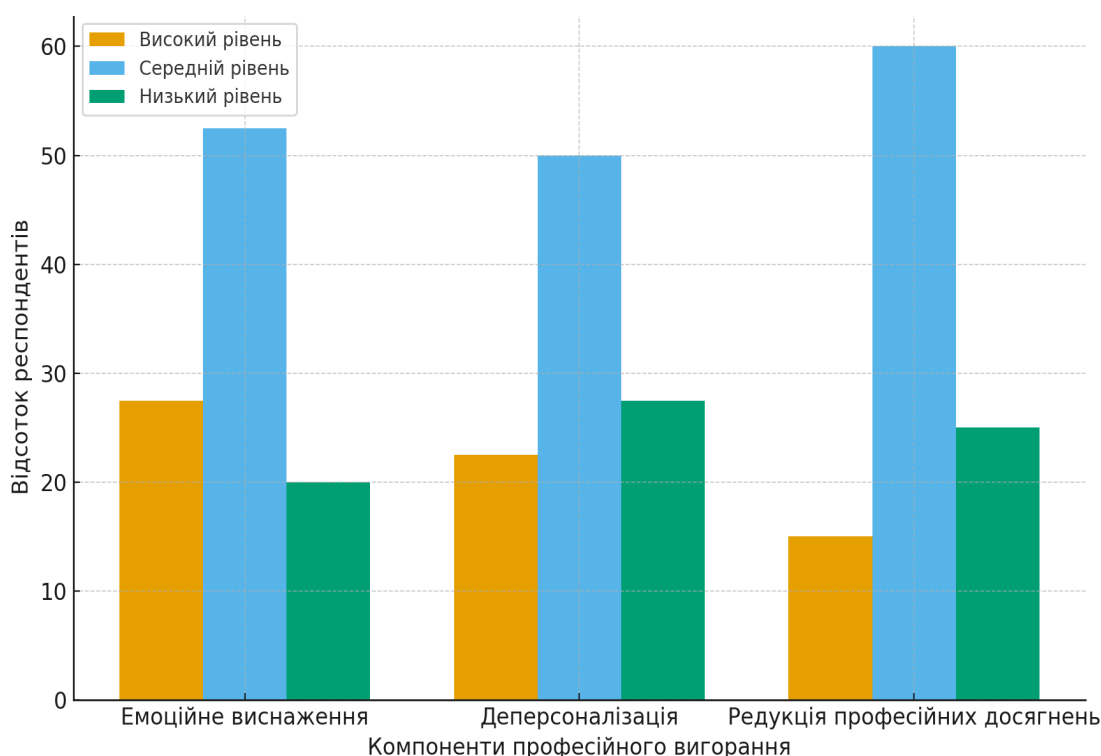


Рисунок 2.3 – Рівні професійного вигорання військових психологів (за методикою МВІ)

Отримані результати свідчать, що для більшості військових психологів характерний помірний рівень емоційного напруження, який перебуває в межах функціональної норми, проте за умов підвищеного професійного навантаження може трансформуватися у прояви професійного вигорання. Такий стан є не лише наслідком тривалого контакту з травматичними подіями, а й важливим предиктором якості професійної комунікації. Поступове виснаження емоційних ресурсів призводить до зниження здатності підтримувати емпатійний контакт, утруднює застосування гнучких стратегій взаємодії та зменшує ефективність психологічної допомоги.

Збереження емоційної стабільності, розвиток навичок саморегуляції та створення системи професійної підтримки персоналу виступають ключовими умовами запобігання вигоранню і підвищення якості професійного спілкування. Особливе значення має формування психологічної культури самопомоги, що дозволяє фахівцям відновлювати внутрішні ресурси та підтримувати ефективність у стресових і кризових умовах.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що професійне вигорання військових психологів є комплексним феноменом, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти їхньої діяльності, і тому потребує міжрівневого підходу до профілактики та корекції.

З метою глибшого розуміння індивідуально-психологічних чинників, які визначають ефективність професійної взаємодії та стійкість до емоційного виснаження, подальший етап дослідження було спрямовано на аналіз особистісної структури військових психологів за допомогою 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла (16PF). Отримані результати дозволяють конкретизувати риси, що зумовлюють стиль спілкування, рівень адаптивності та особливості комунікативної поведінки у військовому середовищі.

Застосування опитувальника 16PF дозволило виявити особистісні риси військових психологів, які впливають на характер професійної комунікації, стиль взаємодії з військовослужбовцями та здатність до ефективного вирішення

кризових ситуацій. Методика ґрунтується на оцінці 16 базових факторів особистості, серед яких ключове значення для нашого дослідження мають такі: емоційна стабільність (С), товариськість (А), самоконтроль (Q3), напруженість (Q4), відповідальність (G), сміливість у соціальних контактах (Н) та схильність до рефлексії (І). Саме ці характеристики визначають глибину емпатійного сприйняття, здатність до саморегуляції та особливості поведінки у складних комунікативних контекстах.

Результати показали, що більшість респондентів характеризуються високими показниками за шкалами відповідальності (G), емоційної стабільності (С) та самоконтролю (Q3), що свідчить про сформованість внутрішньої дисципліни, витримки й готовності діяти послідовно навіть в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Такі риси забезпечують здатність до конструктивного вирішення конфліктів і підтримання професійного іміджу в процесі взаємодії з військовими.

Водночас близько третини опитаних мають середні або знижені показники за шкалами емоційної стійкості та комунікативної сміливості (Н), що може свідчити про схильність уникати відкритих емоційних контактів або демонструвати надмірну обережність у спілкуванні. У контексті діяльності військового психолога такі особливості можуть ускладнювати процес встановлення довірливих відносин із клієнтом, особливо у випадках, коли останній переживає бойовий стрес або кризу і потребує активної емоційної підтримки.

Позитивним є той факт, що більшість досліджуваних демонструють високі показники за шкалою товариськості (А) та схильності до співпраці, що вказує на готовність до діалогу, відкритість у комунікації та орієнтацію на партнерську взаємодію. Це створює сприятливі умови для ефективного здійснення консультативної та реабілітаційної діяльності у військових підрозділах.

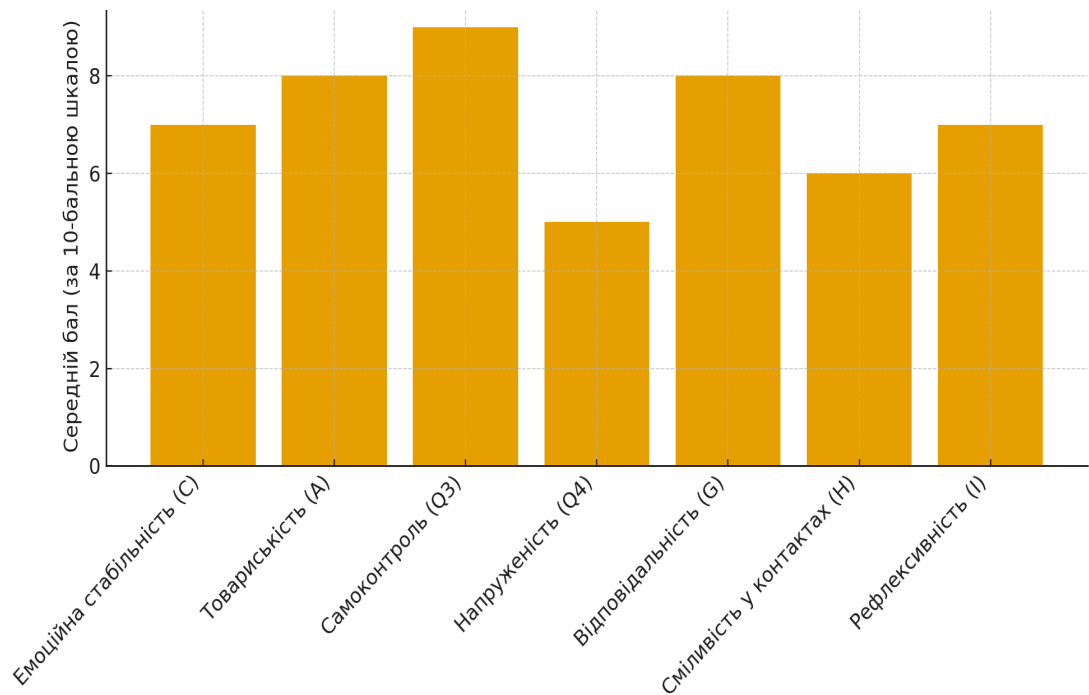


Рисунок 2.3 – Середні показники провідних особистісних факторів військових психологів за методикою 16PF Р. Кеттелла

(На рисунку зображено середні значення за ключовими шкалами: емоційна стабільність (C) – 7, товарицькість (A) – 8, самоконтроль (Q3) – 9, напруженість (Q4) – 5, відповідальність (G) – 8, сміливість у соціальних контактах (H) – 6, рефлексивність (I) – 7.)

Отримані результати поглиблюють уявлення про особистісний профіль військових психологів: домінування самоконтролю, відповідальності та соціальної відкритості підтверджує наявність внутрішньої дисципліни, орієнтації на норму та готовності підтримувати конструктивний діалог у напружених контекстах. Поєднання емоційної стабільності з помірною напруженістю вказує на здатність утримувати професійну позицію під час кризових бесід і водночас зберігати мобілізаційний ресурс, необхідний для швидкого прийняття рішень. Разом із тим варіативність показників сміливості соціальних контактів і рефлексивності демонструє, що частина фахівців схильна до обережного стилю взаємодії, що вимагає адресного розвитку навичок ініціювання контакту, ведення діалогу в умовах опору та коректного використання саморозкриття.

Практичні наслідки такого профілю очевидні: емоційна гнучкість, толерантність до невизначеності та здатність швидко перемикати комунікативні стратегії стають ключовими предикторами якості психологічної допомоги. Підтримка цих характеристик передбачає цілеспрямований тренінг мікрокомпетентностей (регуляція тембру й темпу мовлення, робота з паузами, утримання зорового контакту), регулярну супервізію та впровадження протоколів саморегуляції перед/після складних інтерв'ю. У перспективі це знижує ризики професійного виснаження, підсилює довіру клієнтів і підвищує ефективність комунікативної взаємодії на рівні підрозділу.

З огляду на виявлені особистісні особливості наступним кроком є операціоналізація контекстно-зумовлених проявів професійної комунікації у військовому середовищі. З цією метою в структуру дослідження включено авторський опитувальник, показники якого фіксують частоту типових комунікативних бар'єрів, специфіку роботи з учасниками бойових дій, самооцінку ключових навичок та готовність до використання інтервенцій у високостресових ситуаціях. Саме ці результати дозволяють пов'язати особистісні детермінанти з реальними патернами взаємодії та виявити зони для цілеспрямованої психолого-педагогічної корекції.

Опитувальник побудований на принципі операціоналізації ключових мікрокомпетентностей професійної комунікації у військовому середовищі. Структурно інструмент охоплює 10 шкал, що відповідають базовим функціям роботи військового психолога: створення безпечного контакту; активне слухання та емпатія; стратегічне запитання; невербальна регуляція; комунікація в ієрархії (з командуванням); документування й етична комунікація; кризова деескалація; психоедукація та мотивація; травма-інформована взаємодія; саморегуляція під час сесії. Кожна шкала оцінюється за 5-бальною Лайкерт-метрикою і переводиться у відсотковий індекс (0–100). Орієнтовні рівні інтерпретації: високий (≥ 80), помірний (65–79), знижений (≤ 64).

Інтегральний профіль демонструє такі середні значення (у балах 0–100): створення безпечного контакту – 78; активне слухання та емпатія – 74;

стратегічне запитування – 72; невербальна регуляція – 76; комунікація з командуванням – 71; документування й етика – 83; кризова деескалація – 69; психоедукація та мотивація – 68; травма-інформована взаємодія – 70; саморегуляція під час сесії – 66.

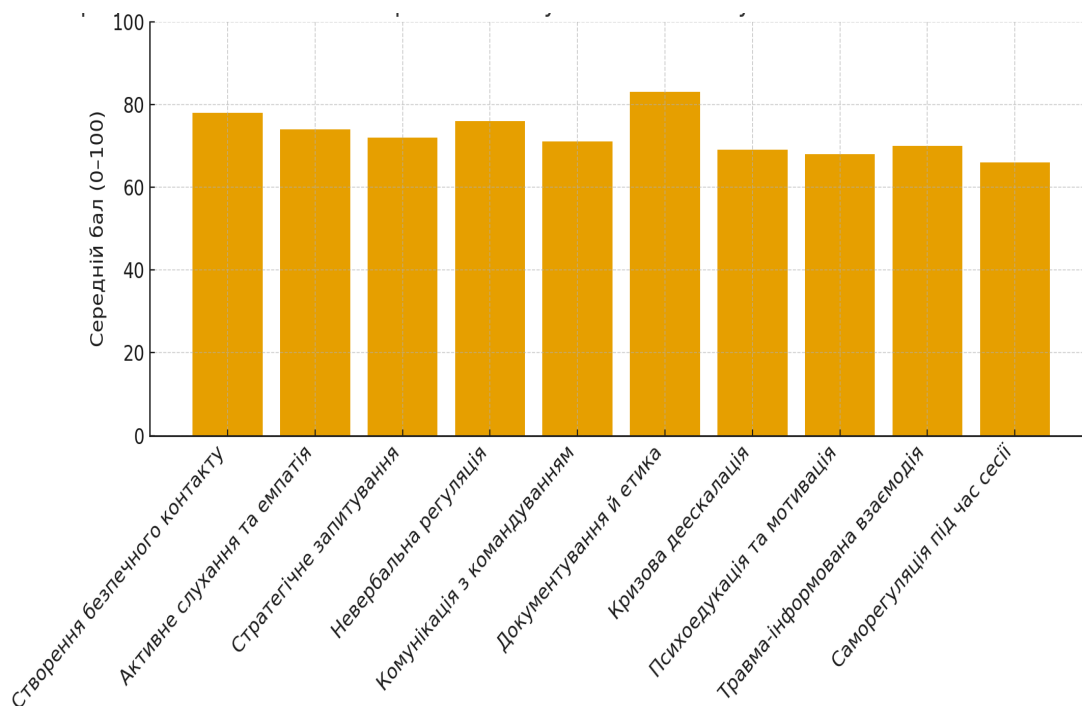


Рисунок 2.5 – Профіль показників за авторським опитувальником комунікативної компетентності військових психологів

Найвищі значення зафіксовано у блоці «документування й етика», що відображає дисциплінованість, дотримання процедур і нормативну грамотність. Сегменти «створення безпечного контакту», «невербальна регуляція» та «активне слухання» перебувають на верхній межі помірного рівня, що відповідає вимогам встановлення довіри в умовах високої напруги. Помірними є показники «комунікації з командуванням» та «стратегічного запитування» — це вказує на достатню, але нерівномірну спроможність адаптувати повідомлення до ієрархічних вимог і тримати структурну лінію інтерв'ю. Найбільш вразливими виявилися «саморегуляція під час сесії», «психоедукація та мотивація» і «кризова деескалація». Саме ці домени зазвичай найбільше страждають у ситуаціях дефіциту часу, багатозадачності та конфлікту ролей.

Поєднання високої нормативно-етичної компетентності з відносно нижчими показниками у кризовій деескалації й саморегуляції вказує на потребу в тренуванні швидких інтервенцій, що знижують збудження клієнта і самого фахівця (короткі протоколи заземлення, тактична пауза, фокусування уваги, робота з темпом і гучністю голосу). Сегмент «психоедукація та мотивація» потребує відпрацювання структур короткої, переконливої інформації, релевантної бойовому контексту (мікролекції 3–5 хвилин, скрипти нормалізації реакцій, модулі попередження стигми). Для підвищення «комунікації з командуванням» доцільно включати вправи брифінгу-де-брифінгу, роботу з «шифруванням» психологічних висновків у оперативно-придатні меседжі.

Підсумовуючи, отриманий профіль компетентностей відповідає образу зрілого фахівця з чітко сформованим нормативно-етичним ядром і загалом достатніми навичками встановлення та підтримання психологічно безпечного контакту. Водночас виразні розбіжності між високою нормативною грамотністю і відносно нижчими показниками у доменах саморегуляції, кризової деескалації, мотиваційної роботи та стислої психоедукації вказують на наявність «вузьких місць», що проявляються саме у високостресових сценаріях взаємодії. З огляду на результати за методикою професійного вигорання, ці зони уразливості можуть функціонувати як механізми підтримання емоційного навантаження: недостатня саморегуляція у моменті підсилює суб'єктивне виснаження, а низька ефективність деескалації утримує високий рівень збудження клієнта і загострює комунікативні бар'єри. Дані 16PF додатково окреслюють індивідуально-типологічні передумови такого патерну: поєднання високого самоконтролю й відповідальності з помірною сміливістю соціальних контактів і варіативною рефлексивністю може сприяти обережному стилю поведінки, що потребує цілеспрямованого розвитку активних, ініціативних технік взаємодії.

Практично це означає необхідність адресної корекції кількох мікрокомпетентностей. По-перше, саморегуляція у реальному часі має відпрацьовуватися через короткі протоколи стабілізації (дихальні схеми, м'язове розслаблення за запитом, мікро-переоцінка), вбудовані у структуру сесії. По-

друге, для підвищення ефективності деескалації доцільно тренувати сценарії вербального і невербального зниження напруги (робота з темпом і гучністю голосу, тактичні паузи, маркування емоцій, віддзеркалення та фокусування), а також алгоритми дій у випадку ескалації. По-третє, модуль психоедукації та мотивації варто посилити стандартизованими мікролекціями тривалістю 3–5 хвилин, скриптами нормалізації стресових реакцій і техніками спільної постановки короткотермінових, поведінково вимірюваних цілей. Нарешті, комунікація з командуванням повинна супроводжуватися навчанням «операціоналізації» психологічних висновків у форматі брифінгу/де-брифінгу з чіткими індикаторами ризику й рекомендаціями, релевантними до оперативних завдань.

Таким чином, профіль компетентностей відображає високий потенціал професійної ефективності та водночас окреслює конкретні напрями розвитку, критичні для роботи у бойових і післябойових умовах. Цілеспрямоване підсилення саморегуляції, деескалації, мотиваційної комунікації та стислої психоедукації очікувано призведе до зменшення емоційного виснаження, зростання довіри з боку клієнтів і підвищення якості взаємодії на рівні підрозділу. Ці висновки безпосередньо задають логіку наступного розділу, у якому буде представлено психологічну програму розвитку комунікативної компетентності військових психологів із чіткими цілями, змістовими модулями та критеріями оцінювання її результативності.

Для узагальнення результатів емпіричного дослідження та забезпечення комплексного аналізу професійної комунікації військових психологів було здійснено порівняльний аналіз показників, отриманих за різними психодіагностичними методиками. Кожна з них дозволила дослідити окремі структурні компоненти комунікативної компетентності — когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий і особистісний. У таблиці 2.1 представлено зведені результати, що відображають загальну динаміку досліджуваних характеристик та їх інтерпретацію в контексті професійної діяльності військових психологів.

Таблиця 2.1 – Узагальнені результати емпіричного дослідження комунікативної компетентності військових психологів

Методика	Діагностований аспект	Домінуючі результати	Інтерпретація
КОС-2	Рівень комунікативних здібностей	62,5 % – середній рівень, 27,5 % – високий, 10 % – низький	Переважає сформований, але не оптимальний комунікативний потенціал; потреба розвитку емпатії та саморегуляції
Комунікативний контроль (М. Снайдер)	Поведінкова гнучкість, самоконтроль у взаємодії	70 % – середній рівень, 20 % – високий, 10 % – низький	Переважно збалансований стиль; окремі труднощі в керуванні емоційними реакціями
MBI (Maslach Burnout Inventory)	Емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція досягнень	Помірні показники у 65 % досліджуваних	Потреба профілактики професійного вигорання, підтримка емоційного ресурсу
16PF (Р. Кеттелл)	Особистісні риси, що впливають на комунікацію	Висока відповідальність, помірна гнучкість, емоційна стабільність	Професійна зрілість поєднується з потребою підвищення адаптивності

Методика	Діагностований аспект	Домінуючі результати	Інтерпретація
Авторський опитувальник	Специфічні аспекти військово-психологічної комунікації	Найвищі бали – контактність, емпатія; найнижчі – кризова деескалація, саморегуляція	Необхідність розвитку навичок роботи в умовах високого стресу

Отримані дані свідчать, що комунікативна компетентність військових психологів має інтегрований характер і формується під впливом комплексу особистісних, емоційно-вольових і професійно-мотиваційних чинників. Проведене узагальнення дало змогу виявити сильні сторони й резерви розвитку, що стали основою для конструювання психологічної програми вдосконалення комунікативної компетентності, представлено у підрозділі 2.3.

2.3 Психологічна програма розвитку комунікативної компетентності військових психологів

Розробка психологічної програми розвитку комунікативної компетентності військових психологів зумовлена потребою у підвищенні якості професійної взаємодії в умовах високої емоційної напруги, дефіциту часу та постійної зміни операційних обставин. Емпіричні результати, отримані у попередньому підрозділі, засвідчили наявність у фахівців сформованого, проте нерівномірного рівня розвитку комунікативних умінь. Це проявляється у недостатній стійкості до стресу, труднощах емоційної саморегуляції та частковій невпевненості у реалізації стратегій кризового спілкування. Актуальною є потреба у створенні програми, яка сприятиме підвищенню комунікативної компетентності як інтегрованої професійної якості військового психолога.

Програма ґрунтується на положеннях гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), діяльнісного підходу (О. Леонтьєв, Л. Виготський), теорії соціального навчання (А. Бандура) та концепції резилієнтності (Р. Кобаса). Вона також спирається на ідеї сучасних українських науковців — С. Максименка, І. Беха, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, які розглядають комунікативну компетентність як інтегративне поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів, що забезпечують ефективну взаємодію у професійній діяльності.

З позицій системного підходу комунікативна компетентність військового психолога розглядається як багаторівневе утворення, яке охоплює:

- когнітивний компонент (знання про закономірності комунікації, специфіку спілкування у стресових умовах, особливості психологічної підтримки військових);
- емоційно-регулятивний компонент (здатність до емоційної стабільності, самоконтролю, емпатії);
- поведінковий компонент (уміння застосовувати ефективні вербальні й невербальні стратегії спілкування, враховуючи контекст військової діяльності).

Розвиток кожного з цих компонентів є необхідною умовою для забезпечення професійної надійності фахівця та підтримки психологічного здоров'я як власного, так і клієнтів, з якими він працює.

Мета програми: підвищення рівня розвитку комунікативної компетентності військових психологів шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, ефективного міжособистісного спілкування та здатності до конструктивної взаємодії у високостресових ситуаціях.

Завдання програми є:

1. Сприяти усвідомленню ролі комунікативної компетентності у професійній діяльності військового психолога.
2. Розвивати навички ефективного вербального та невербального спілкування у складних умовах служби.

3. Формувати вміння керувати емоційними станами та знижувати рівень внутрішньої напруги.

4. Розвивати емпатійність, активне слухання та здатність до підтримувальної взаємодії.

5. Сприяти формуванню навичок кризової деескалації та конструктивного розв'язання конфліктів.

6. Зміцнювати навички саморефлексії, самомоніторингу та професійної стійкості.

Розробка та реалізація програми ґрунтується на таких базових принципах:

– **науковості**, що передбачає використання сучасних теоретичних підходів і перевірених психотехнологій;

– **гуманістичності**, що орієнтує процес розвитку на прийняття, довіру й повагу до особистості кожного учасника;

– **системності**, яка забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів комунікативної компетентності;

– **активності**, що передбачає залучення учасників до рефлексивних і практичних форм роботи;

– **практичної спрямованості**, оскільки отримані знання та навички одразу застосовуються у професійних ситуаціях;

– **етичності**, яка передбачає дотримання норм професійної поведінки та збереження конфіденційності.

Психологічна програма складається з трьох взаємопов'язаних етапів:

1. *Діагностично-мотиваційний етап* (2 заняття).

2. Метою етапу є усвідомлення учасниками власного рівня комунікативної компетентності, визначення індивідуальних сильних сторін і зон розвитку, формування мотивації до особистісного зростання.

3. *Розвивально-корекційний етап* (6 занять).

4. На цьому етапі відбувається формування та вдосконалення ключових комунікативних навичок: активного слухання, емпатії, конструктивного

зворотного зв'язку, невербальної експресії, кризової деескалації, регуляції емоційних станів.

5. *Закріплювально-рефлексивний етап* (2 заняття).

6. Передбачає інтеграцію отриманого досвіду, розвиток рефлексії, формування індивідуальних стратегій професійної комунікації та профілактику вигорання.

Програма розрахована на 10 занять тривалістю 90 хвилин кожне. Форми роботи: тренінгові вправи, рольові ігри, аналіз професійних ситуацій, групові дискусії, елементи арт-терапії, психоедукаційні міні-лекції [54].

Розроблена психологічна програма спрямована на системний розвиток комунікативних умінь військових психологів шляхом інтеграції когнітивних, емоційно-регулятивних і поведінкових компонентів комунікації. У процесі роботи використано методичні підходи, що поєднують принципи тренінгової, групової та індивідуальної психологічної роботи. Програма реалізується у формі серії тренінгових занять, кожне з яких має чітко окреслену мету, завдання та очікувані результати. Етапи реалізації програми відповідають логіці професійного розвитку комунікативних умінь: від усвідомлення власних ресурсів і труднощів до формування стійких навичок ефективної взаємодії та саморегуляції у стресових умовах.

На початковому етапі учасники знайомляться з основними цілями програми, принципами професійної комунікації у військовій сфері та здійснюють первинну самооцінку власних комунікативних якостей. Основна мета цього етапу полягає у формуванні внутрішньої мотивації до особистісного розвитку та підвищення усвідомленості щодо власного стилю спілкування. На цьому етапі доцільно використовувати такі методи роботи, як опитування, групові дискусії, рефлексивні вправи та вправи на ідентифікацію комунікативних бар'єрів. Особливу увагу приділяють аналізу професійних ситуацій, що ілюструють труднощі у взаємодії з військовослужбовцями різного психологічного стану. У результаті цього етапу учасники усвідомлюють свої

сильні сторони в комунікації, визначають напрями індивідуального вдосконалення та готовність до подальшого розвитку компетентності.

Розвивально-корекційний етап є центральним у структурі програми, оскільки забезпечує безпосереднє формування та вдосконалення практичних умінь. Він охоплює систему занять, спрямованих на розвиток емпатії, навичок активного слухання, конструктивного зворотного зв'язку, управління емоційними станами та вирішення комунікативних конфліктів у контексті бойового стресу. Зміст занять включає виконання вправ на усвідомлення власних реакцій, розвиток здатності до «емоційного відлуння» та коректного відображення емоцій співрозмовника. Значне місце займають техніки саморегуляції, дихальні та тілесно-орієнтовані практики, спрямовані на зниження емоційної напруги під час спілкування з травмованими клієнтами. Одним із ключових компонентів цього етапу є відпрацювання навичок кризової комунікації. Учасники тренуються застосовувати техніки деескалації, короткі вербальні інтервенції підтримувального характеру, а також способи збереження психологічної дистанції при роботі з сильними емоційними проявами клієнтів. Для підвищення ефективності занять застосовується моделювання реальних ситуацій військової служби, аналіз відеоматеріалів, обговорення помилок та відпрацювання альтернативних варіантів поведінки.

Розвивально-корекційний етап сприяє формуванню у військових психологів умінь регулювати власний емоційний стан, підтримувати внутрішню стабільність і демонструвати впевненість навіть у стресогенних умовах. Окрім того, відбувається вдосконалення навичок емпатійного слухання, чіткої комунікативної структури та етичного реагування на професійні виклики.

На заключному етапі відбувається систематизація набутих знань і навичок, формування усвідомлених стратегій поведінки у професійній взаємодії. Основним завданням цього етапу є розвиток навичок рефлексії, самостереження та професійного самомоніторингу, що забезпечують здатність до постійного самовдосконалення у сфері комунікації. Учасники програми аналізують власні зміни, здійснюють самооцінку динаміки розвитку

комунікативних умінь, обговорюють труднощі та успіхи, яких досягли в процесі занять. На цьому етапі застосовуються групові дискусії, індивідуальні консультації, письмові рефлексивні звіти, що допомагають закріпити результати та перевести нові навички на рівень стійких професійних установок. Підсумковим елементом є обговорення можливостей застосування набутих навичок у реальній практиці, планування подальшого професійного розвитку та профілактика емоційного вигорання.

Реалізація психологічної програми розвитку комунікативної компетентності військових психологів передбачає досягнення таких результатів:

- підвищення рівня усвідомленості власних комунікативних дій та їх впливу на клієнта;
- розвиток навичок активного слухання, емпатійного реагування та конструктивного зворотного зв'язку;
- покращення здатності до управління емоційним станом у стресових ситуаціях;
- зниження рівня професійного вигорання;
- формування стійких стратегій кризового спілкування та деескалації конфліктів;
- зростання впевненості у власній професійній ролі та підвищення ефективності психологічної допомоги.

У результаті реалізації програми очікується підвищення загального рівня комунікативної компетентності військових психологів, що позитивно позначиться на якості взаємодії у військових колективах, зниженні конфліктності та підвищенні рівня психологічної безпеки персоналу.

Таким чином, розроблена програма є практичним втіленням висновків, отриманих під час емпіричного дослідження, та спрямована на вдосконалення комунікативних навичок фахівців, які здійснюють психологічне забезпечення військових підрозділів. Вона забезпечує реалізацію комплексного підходу до професійного розвитку особистості психолога, поєднуючи когнітивно-навчальні, емоційно-регулятивні та поведінкові методи впливу. Розроблена програма може

бути рекомендована для використання у системі професійної підготовки та підвищення кваліфікації військових психологів, у центрах психологічної допомоги, військових частинах та закладах, що здійснюють підготовку фахівців психологічного профілю. Її впровадження сприятиме формуванню високого рівня професійної стійкості, розвитку емоційної компетентності та забезпеченню психологічного благополуччя особового складу.

Висновки до розділу

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей професійної комунікації військових психологів, визначення провідних психологічних чинників її ефективності та розроблення програми розвитку комунікативної компетентності.

На етапі організації дослідження було визначено вибірку, що включала 40 військових психологів (35 жінок і 5 чоловіків) із різним стажем професійної діяльності, які здійснюють психологічне забезпечення підрозділів у зоні бойових дій або в тилкових структурах. Для комплексної оцінки феномену професійної комунікації використано систему взаємодоповнювальних психодіагностичних методик: КОС-2 (оцінка комунікативних та організаторських здібностей), методика М. Снайдера «Комунікативний контроль», опитувальник МВІ (Maslach Burnout Inventory) для вивчення рівня професійного вигорання, 16PF Р. Кеттелла (аналіз особистісних рис) та авторський опитувальник, спрямований на виявлення специфіки комунікації у військовому контексті. Таке поєднання методів дало змогу охопити когнітивні, емоційні, поведінкові та особистісно-мотиваційні компоненти комунікативної компетентності.

Результати за методикою КОС-2 засвідчили достатній рівень сформованості комунікативного потенціалу більшості військових психологів, проте виявили потребу у розвитку емпатійності, навичок активного слухання та саморегуляції в умовах підвищеного стресу. Аналіз за шкалою М. Снайдера показав помірний рівень комунікативного контролю, що свідчить про гнучкість

поведінкових стратегій, однак у частини респондентів спостерігається недостатня здатність до регуляції емоційних реакцій, що ускладнює взаємодію з клієнтами у кризових станах. Оцінка рівня професійного вигорання (МВІ) виявила тенденцію до емоційного виснаження та редукції професійних досягнень у частини учасників вибірки, що може впливати на якість комунікативного контакту [66]. Дані за 16PF Кеттелла підтвердили домінування зрілих особистісних рис — відповідальності, емпатійності, організованості, проте засвідчили варіативність показників емоційної стабільності, що потребує психопрофілактичної роботи. Узагальнення результатів авторського опитувальника виявило наявність специфічних комунікативних бар'єрів, зокрема страху повторної травматизації, уникання тем, пов'язаних із бойовими втратами, а також труднощів у збереженні професійних меж під час емоційно насичених консультацій.

Отримані результати дали змогу розробити психологічну програму розвитку комунікативної компетентності військових психологів, спрямовану на вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії, підвищення стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції. Програма має тренінгово-корекційну спрямованість і базується на принципах інтегративності, активності, рефлексивності та гуманістичної орієнтації. Вона включає вправи на розвиток емпатійного слухання, вербальної та невербальної експресії, когнітивної гнучкості, навичок підтримувального зворотного зв'язку, а також техніки саморегуляції та відновлення психологічних ресурсів. Узагальнення результатів експериментальної частини дозволяє стверджувати, що високий рівень професійної комунікації військового психолога зумовлюється інтеграцією когнітивних, емоційно-регулятивних і поведінкових чинників, а також наявністю особистісної зрілості, етичної відповідальності та гуманістичних цінностей. Розвиток цих якостей сприяє формуванню стабільного професійного «Я», запобігає вигоранню та забезпечує психологічну готовність до роботи в умовах бойового стресу.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження підтвердило взаємозв'язок між рівнем комунікативної компетентності, емоційною стабільністю, самомоніторингом і резилієнтністю військових психологів. Розроблена програма розвитку комунікативної компетентності може бути використана у практиці підготовки фахівців психологічної служби Збройних Сил України, а також у системі післядипломної освіти як інструмент підвищення ефективності професійної взаємодії у кризових та екстремальних умовах.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дослідження було розкрито психологічні основи, структурні компоненти та закономірності професійної комунікації військових психологів, а також виявлено емпіричні особливості цього феномену в сучасних умовах воєнного стану. Теоретичний аналіз дав змогу уточнити сутність поняття «професійна комунікація військового психолога» як цілеспрямованого, етично регламентованого процесу взаємодії, що поєднує когнітивні, емоційно-регулятивні, поведінкові, ціннісно-мотиваційні та соціально-етичні аспекти діяльності. Установлено, що комунікація є провідним механізмом реалізації основних функцій військової психологічної служби — діагностичної, консультативної, профілактичної, корекційної та реабілітаційної.

З'ясовано, що специфіка комунікативної взаємодії в екстремальних умовах визначається впливом стресових і травматичних факторів, які змінюють когнітивні процеси, емоційну регуляцію та поведінкові стратегії учасників взаємодії. Ефективна комунікація у військовому контексті передбачає високу адаптивність, здатність швидко обробляти інформацію, контролювати емоційні реакції та підтримувати атмосферу психологічної безпеки. Військовий психолог має не лише володіти відповідними знаннями, а й демонструвати зрілість особистісних якостей — емпатійність, стресостійкість, когнітивну гнучкість і резилієнтність.

У межах емпіричної частини встановлено, що більшість військових психологів характеризуються достатнім рівнем комунікативної компетентності, однак виявлено й певні зони розвитку, пов'язані з емоційною саморегуляцією, контролем невербальної поведінки та профілактикою професійного вигорання. Дані за методиками КОС-2, МВІ, Снайдера та Кеттелла показали наявність взаємозв'язку між рівнем комунікативного потенціалу, емоційною стабільністю, самомоніторингом і загальною психологічною стійкістю.

Розроблена психологічна програма розвитку комунікативної компетентності військових психологів спрямована на вдосконалення навичок

ефективного спілкування, підвищення рівня емпатії, формування навичок саморегуляції та профілактику емоційного вигорання. Її впровадження має не лише практичну, а й профілактичну цінність, оскільки сприяє зміцненню психологічних ресурсів особистості фахівця, підвищенню його професійної ефективності та якості надання допомоги військовослужбовцям.

Результати дослідження підтверджують, що професійна комунікація військового психолога є багаторівневим феноменом, який забезпечує не лише інформаційний обмін, а й психологічну підтримку, емоційну стабілізацію та відновлення бойової готовності військовослужбовців. Розвиток комунікативної компетентності виступає стратегічним напрямом удосконалення системи психологічного забезпечення Збройних Сил України, підвищення їхньої стійкості та ефективності в умовах воєнного часу.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андрущенко В. Психологічна стійкість особистості в умовах криз : монографія. — Київ : Либідь, 2016. — 312 с.
2. Акімова Н. Психологія професійної комунікації : навч. посіб. — Київ : КНЕУ, 2012. — 268 с.
3. Бабенко Н. Комунікативна компетентність психолога : теорія і практика. — Харків : ХНПУ, 2017. — 224 с.
4. Балл Г. О. Психологічна культура спілкування. — Київ : Наук. думка, 2015. — 198 с.
5. Безпалько О. Військова психологія : навч. посіб. — Київ : Академвидав, 2018. — 340 с.
6. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід. — Київ : Либідь, 2003. — 280 с.
7. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. — Київ : Академвидав, 2012. — 352 с.
8. Блинова О. Психологія екстремальних ситуацій : навч. посіб. — Київ : Центр учбової літератури, 2019. — 296 с.
9. Василенко О. Психологічна допомога військовослужбовцям : метод. рек. — Київ : МО України, 2016. — 80 с.
10. Войтко В. Психологія спілкування : курс лекцій. — Київ : Вища школа, 2006. — 240 с.
11. Гончарук П. Військова психологія : навч. посіб. — Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. — 312 с.
12. Гуменюк О. Соціально-психологічні засади комунікації в організаціях. — Тернопіль : ТНЕУ, 2015. — 210 с.
13. Гуменюк Т. Психологічна підтримка особистості у стресових ситуаціях. — Київ : Каравела, 2017. — 224 с.
14. Джигун Л. Соціальна психологія екстремальних ситуацій. — Київ : КНУ імені Т. Шевченка, 2019. — 320 с.

15. Євдокимова Н. Психологічні особливості комунікації у військовому колективі. — Одеса : ОНУ, 2020. — 174 с.
16. Жданова І. Психологічна готовність до професійної діяльності у стресових умовах. — Київ : Ніка-Центр, 2016. — 168 с.
17. Зливков В. Психологічна допомога військовим у кризових ситуаціях. — Харків : ХНУВС, 2021. — 248 с.
18. Іванчук Н. Психологічні технології подолання стресу у військовослужбовців. — Київ : НУОУ, 2020. — 168 с.
19. Ільїна О. Психологічна реабілітація військовослужбовців після бойових дій. — Київ : Міленіум, 2021. — 200 с.
20. Киричук О. Військова психологія : підручник. — Київ : Слово, 2011. — 544 с.
21. Князєв І. Основи психологічної допомоги військовим : навч. посіб. — Київ : НУОУ, 2018. — 276 с.
22. Кобаса Р. Резилієнтність як ресурс подолання стресу. — Київ : Інститут психології НАПН України, 2015. — 120 с.
23. Коқун О. Особистісний потенціал людини : структура та діагностика. — Київ : КММ, 2012. — 300 с.
24. Крайнюк В. Комунікація в системі «командир — підлеглий» : психол. аспекти. — Одеса : ОНУ, 2014. — 192 с.
25. Кушнір О. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців. — Львів : ЛНУ, 2017. — 236 с.
26. Лазоренко Б. Психологічний супровід підрозділів у бойових діях. — Київ : НУОУ, 2017. — 140 с.
27. Лозова О. Комунікативна компетентність практичного психолога. — Київ : Каравела, 2013. — 256 с.
28. Луньова Г. Психологічна культура комунікації. — Київ : Академвидав, 2016. — 232 с.
29. Максименко С. Д. Генетична психологія : підручник. — Київ : КММ, 2014. — 512 с.

30. Максименко С. Д., Катаєва Г. Комунікативна діяльність психолога : методологія і практика. — Київ : КНУ, 2018. — 228 с.
31. Маслюк І. Психологія екстремальної діяльності. — Львів : ЛьвДУВС, 2015. — 280 с.
32. Мельничук І. Психологія професійного спілкування : навч. посіб. — Київ : Ніка-Центр, 2019. — 212 с.
33. Морозов О. Психологічна підтримка військових у бойових умовах. — Київ : НУОУ, 2022. — 188 с.
34. Мусієнко І. Психологічний супровід ветеранів бойових дій. — Київ : Інститут психології НАПН України, 2020. — 164 с.
35. Орбан-Лембрик Л. Психологія спілкування : навч. посіб. — Київ : Академвидав, 2009. — 376 с.
36. Павленко В. Психологічна допомога в кризах і катастрофах. — Київ : Пріоритети, 2016. — 272 с.
37. Павлюк О. Невербальна комунікація : теорія і практика. — Київ : Ліра-К, 2018. — 224 с.
38. Петрочко Ж., Цимбал С. Етика психолога-практика. — Київ : Академвидав, 2011. — 240 с.
39. Пов'якель Н. І. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. — Київ : Каравела, 2007. — 304 с.
40. Романовська Д. Стрес, травма, подолання : довідник для психологів. — Львів : Світ, 2019. — 288 с.
41. Савчин М. Психологічна компетентність : сутність, структура, розвиток. — Івано-Франківськ : ПНУ, 2017. — 340 с.
42. Седих К. Психологічні засади комунікації в екстремальних умовах : монографія. — Київ : Інтерсервіс, 2021. — 228 с.
43. Слюсаревський М., Титаренко Т. (ред.) Психологія життєвого світу особистості. — Київ : Міленіум, 2011. — 360 с.
44. Слюсаревський М. Психологічна допомога військовим : метод. рек. — Київ : НІСД, 2023. — 148 с.

45. Титаренко Т. Мистецтво жити : психологія особистісного розвитку. — Київ : Либідь, 2011. — 288 с.
46. Трофімов Ю. Загальна психологія : підручник. — Київ : Либідь, 2006. — 640 с.
47. Федоренко О. Комунікативна компетентність фахівця : теорія, діагностика, розвиток. — Дніпро : ДНУ, 2016. — 260 с.
48. Хомич О. Практики психологічної підтримки військових. — Київ : МО України, 2022. — 144 с.
49. Чабан О. Психічні розлади у посттравматичному періоді. — Київ : Здоров'я, 2018. — 224 с.
50. Шевченко Н. Комунікація в команді : психологічні основи. — Харків : ХНУ, 2017. — 208 с.
51. Шульга Н. Соціальна підтримка та згуртованість військових підрозділів. — Київ : Ніка-Центр, 2020. — 192 с.
52. Щербан Т. Психологічна готовність до діяльності в екстремальних умовах. — Київ : КНУ, 2019. — 180 с.
53. Яковенко С. Психологія кризових інтервенцій. — Київ : КНТ, 2015. — 200 с.
54. Яременко Г. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. — Київ : Інтерсервіс, 2021. — 156 с.
55. Ящук О. Психологічні механізми подолання професійного вигорання. — Львів : ЛНУ, 2018. — 180 с.
56. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. — Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1986. — 617 p.
57. Goffman E. The Presentation of Self in Everyday Life. — New York : Anchor Books, 1959. — 259 p.
58. Gross J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. — New York : Guilford, 2014. — 45–68 p.
59. Maslow A. H. Motivation and Personality. — New York : Harper & Row, 1954. — 369 p.

60. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. — Boston : Houghton Mifflin, 1961. — 420 p.
61. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. // Journal of Personality and Social Psychology. — 1979. — Vol. 37(1). — P. 1–11.
62. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. — New York : Springer, 1984. — 460 p.
63. Porges S. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. — New York : Norton, 2011. — 336 p.
64. Sweller J. Cognitive Load Theory. — New York : Springer, 2011. — 214 p.
65. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. — New York : Plenum, 1998. — 328 p.