


УДК 159.9:364-786.4

DOI: <https://doi.org/10.32631/v.2025.2.36>

Наталя Едуардівна Мілорадова,


*доктор психологічних наук, професор,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
навчально-науковий інститут № 3,
кафедра психології, соціології та педагогіки (професор);*

 <https://orcid.org/0000-0002-0716-9736>,

e-mail: natashaM69@ukr.net;

Вікторія В'ячеславівна Доценко,

*кандидат психологічних наук, доцент,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
навчально-науковий інститут № 3,
кафедра психології, соціології та педагогіки (професор);*

 <https://orcid.org/0000-0001-7757-2793>,

e-mail: valakh@meta.ua

**ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПСИХОЛІГІВ
СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

У статті представлено оцінку ефективності програми реабілітації психологів сектору безпеки та оборони України «Шлях до перемоги». Оцінка ефективності програми реабілітації є комплексним процесом, що охоплює аналіз різних аспектів: задоволеності учасників, змін у їхньому психологічному стані (рівень стресу, тривожності, самопочуття, активності), а також застосування набутих знань у професійній діяльності. Результати дослідження демонструють позитивну динаміку: зниження тривожності, покращення самопочуття та загальне підвищення задоволеності програмою. Отримані дані підтверджують ефективність програми реабілітації та її позитивний вплив на психофізичний стан психологів сектору безпеки та оборони.

Ключові слова: оцінка ефективності, соціально-психологічна реабілітація, програма, професійне вигорання, стрес, техніки відновлення.

Оригінальна стаття

Постановка проблеми

Психологи сектору безпеки та оборони відіграють критично важливу роль у підтримці ментального здоров'я військовослужбовців та їхніх родин, допомагаючи впоратися зі стресом, травмами та емоційними викликами, пов'язаними зі службою. Їхня робота сприяє підвищенню бойового духу, стійкості та ефективності особового складу, що безпосередньо впливає на обороноздатність країни. Фахівці надають психологічну допомогу як під час виконання службових обов'язків, так і у процесі реабілітації після повернення із зони бойових дій.

Завдяки їхній підтримці зменшується ризик розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем, що сприяє збереженню кадрового потенціалу. Врешті-решт, їхня професійна діяльність є запорукою психологічної стабільності та благополуччя тих, хто стоїть на захисті національної безпеки.

Варто наголосити, що самі психологи сектору безпеки та оборони також піддаються значному емоційному навантаженню, оскільки постійно стикаються із травматичним досвідом інших. Регулярна супервізія, індивідуальна чи групова терапія допомагає їм опрацювати власні переживання, запобігаючи професійному вигоранню та вторинній травматизації. Надання якісної психологічної підтримки самим психологам забезпечує їхню здатність зберігати емпатію, об'єктивність і професійну ефективність у складних умовах. Інвестиції в їхнє ментальне здоров'я є запорукою якісної допомоги тим, хто її потребує найбільше, створюючи стійку систему психологічної підтримки в усьому секторі безпеки та оборони України.

Стан дослідження проблеми

Програми соціально-психологічної реабілітації для психологів сектору безпеки та оборони є надзвичайно важливими з кількох поглядів:

1) запобігання професійному вигоранню та вторинній травматизації. Постійний контакт із травматичним досвідом військовослужбовців робить самих психологів вразливими до емоційного виснаження та розвитку симптомів, подібних до тих, з якими вони працюють. Реабілітаційні програми надають інструменти для опрацювання цих переживань та відновлення емоційного ресурсу;

2) зміцнення особистісної та професійної стійкості. Програми містять елементи самопомоги, навчання технік стресостійкості та емоційної регуляції, що допомагає психологам зберігати власне психологічне здоров'я й ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями на службі, зберігаючи при цьому професійну об'єктивність;

3) ознайомлення з новими знаннями та опанування навичок роботи з травмою. Війна та її наслідки вимагають від психологів постійного навчання й підвищення кваліфікації. Психологи мають знати й володіти сучасними методами психологічного консультування та реабілітації, щоб надавати якісну й ефективну допомогу;

4) покращення якості надання психологічної допомоги. Психолог, який сам перебуває в ресурсному стані та отримує необхідну підтримку, здатен надавати якіснішу й емпатійнішу допомогу своїм клієнтам. Його власне ментальне благополуччя безпосередньо впливає на ефективність роботи;

5) створення культури взаємопідтримки та розуміння. Участь у реабілітаційних програмах може сприяти формуванню спільноти психологів, де панує атмосфера взаєморозуміння, підтримки, обміну

досвідом та знаннями між фахівцями, а також створенню платформи для підтримки і співпраці;

б) забезпечення довгострокової професійної ефективності. Інвестиції у психологічне здоров'я психологів є запорукою їхньої здатності тривалий час якісно виконувати важливі функції в секторі безпеки та оборони, сприяючи збереженню кадрового потенціалу й ефективності системи психологічної підтримки загалом.

Упровадження програм реабілітації для психологів сектору безпеки та оборони є важливим кроком на шляху підтримки їхнього ментального здоров'я та професійної стійкості. Однак, щоб переконатися, що ці програми дійсно досягають своїх цілей і є цінною інвестицією, необхідно обов'язково оцінювати їхню ефективність. Це дає змогу визначити, наскільки програма впливає на психологічний стан психологів, чи покращує їхню здатність справлятися зі стресом і запобігає вигоранню. Зібрані дані допомагають виявити сильні та слабкі сторони програми, акцентують увагу на її найбільш корисних елементах і сприяють удосконаленню. Без ретельного оцінювання неможливо об'єктивно визначити користь програми, оптимізувати її зміст і методи, а також обґрунтувати подальші кроки для підтримки ментального здоров'я цих важливих фахівців.

Оцінювання ефективності програми реабілітації – це комплексний процес, що охоплює аналіз різних аспектів. Не існує єдиного правильного способу оцінювання, адже вибір критеріїв залежить від цілей, змісту, цільової аудиторії та організаційного контексту програми. Так, І. Гольдштейн та Дж. К. Форд зробили значний внесок у розуміння процесів навчання та передачі знань в організаційному контексті. Їхні праці підкреслюють, що ефективність тренінгу залежить не лише від змісту навчання, а й від характеристик учнів і організаційного середовища, у якому вони застосовуватимуть нові знання та навички [1].

Зазвичай для комплексної оцінки ефективності навчання використовують багаторівневу модель, найпопулярнішою з яких є модель Кіркпатріка [2], що охоплює чотири рівні:

1) реакція, тобто задоволеність учасників тренінгом, зокрема наскільки сподобався їм формат, зміст, діяльність, інструктор. Оцінюється за допомогою анкетування, опитування, усних відгуків одразу після тренінгу;

2) навчання – нові знання, покращення навичок, зміна ставлення учасників. Оцінюється методами тестування (до і після тренінгу), оцінка виконання завдань, симуляції, самооцінка знань та навичок;

3) поведінка – ступінь, до якого учасники застосовують здобуті знання та навички у своїй роботі. Оцінюється методом спостереження за роботою, оцінювання керівником, самозвітів, аналізу робочих

показників, зворотного зв'язку від колег та клієнтів. Оцінювання проводиться через певний час після тренінгу;

4) аналіз результатів – вплив тренінгу на ключові показники організації, зокрема: збільшення прибутку, зниження витрат, підвищення якості, покращення задоволеності клієнтів, зменшення плинності кадрів тощо. Визначається шляхом аналізу статистичних даних компанії та порівняння показників до і після тренінгу.

На основі зазначених теорій нами було розроблено критерії оцінювання програми реабілітації психологів, спрямованої на актуалізацію ресурсів, оволодіння новими методами відновлення та покращення якості життя. Оцінка має бути комплексною й охоплювати різні аспекти впливу програми.

Мета і завдання дослідження

Метою статті є висвітлення результатів оцінки ефективності програми соціально-психологічної реабілітації психологів сектору безпеки та оборони, спрямованої на відновлення психологічного здоров'я і професійної спроможності фахівців, які працюють із людьми, що пережили травматичні події або мають психологічні проблеми.

Для досягнення мети були сформульовані такі *завдання*: 1) здійснити психодіагностику учасників до участі у програмі реабілітації та після її завершення; 2) оцінити ефективність програми шляхом визначення змін, що відбулися у процесі реабілітації за спеціально розробленими критеріями.

Наукова новизна дослідження

Уперше представлено оцінку ефективності програми соціально-психологічної реабілітації психологів сектору безпеки та оборони «Шлях до перемоги». Отримані висновки можуть бути корисними для розроблення соціально-психологічних програм реабілітації працівників допоміжних професій – психологів, соціальних працівників, освітян, медиків, правозахисників, журналістів, волонтерів тощо.

Виклад основного матеріалу

Оцінку ефективності програми соціально-психологічної реабілітації психологів сектору безпеки та оборони здійснено за критеріями, що охоплювали як кількісний, так і якісний аналіз отриманих результатів.

1. Оцінювання реакції учасників, рівень їх задоволеності участю в програмі. Методи: анкетування одразу після завершення програми. Анкета містила чотири запитання: що мені сподобалось у програмі; як можна покращити програму, чого саме Вам не вистачило; що з отриманого досвіду я використовуватиму для себе особисто й у професійній діяльності; які теми є для мене важливими для розгляду в майбутньому. Критерії: загальний рівень задоволеності програмою,

її змістом, форматом, ведучими; оцінка корисності окремих вправ; зручність організації та проведення; рекомендації щодо покращення програми.

2. Оцінка результатів (вплив на якість життя і психологічне здоров'я). Методи: використання стандартизованих психологічних опитувальників до та після програми, зокрема: скринінгу гострого стресового розладу (за DSM-5) [3]; методики самооцінки функціонального стану «САН» (автори – В. А. Доскін та ін.) для оперативного оцінювання самопочуття, активності та настрою [4]; методики шкалою самооцінки психофізіологічного стану (автор – О. М. Кокун) для швидкого і доволі точного оцінювання різних складових психофункціонального стану, дає можливість достатньо легко діагностувати самопочуття, активність, настрій, емоційний, мотиваційний та інші компоненти психофункціонального стану людини [4]; шкали оцінки тривожності Спілбергера – Ханіна для самооцінки рівня тривожності на цей момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини) [5]. Критерії: зниження рівня стресу, тривожності, покращення психофункціонального стану (самопочуття, настрою, активності). Суб'єктивна оцінка учасниками позитивних змін у їхньому емоційному стані та загальному функціонуванні.

3. Оцінка поведінки (застосування отриманих знань і навичок у житті). Методи: анкетування. Критерії: суб'єктивна оцінка учасниками ефективності застосування нових методів для підвищення стресостійкості та відновлення; спостережувані зміни в поведінці, що свідчать про зростання рівня самопіклування та відновлення.

Під час обробки результатів дослідження було використано методи математичного і статистичного аналізу: φ -критерій кутового перетворення Фішера – для виявлення статистично значущих відмінностей між відсотковими частками порівнюваних показників у досліджуваних групах; t -критерій Стьюдента для незалежних вибірок – для визначення статистично значущих відмінностей між середніми значеннями порівнюваних показників у групах дослідження.

За підтримки громадської організації «Ініціатива Е+» у межах проекту «Пошук майбутнього» з листопада 2023 року по квітень 2025 року нами було розроблено й проведено чотири шестиденні програми соціально-психологічної реабілітації психологів сектору безпеки та оборони. У попередніх публікаціях ми представили алгоритм реалізації програми соціально-психологічної реабілітації з описом вправ і технік відновлення, які використовувалися у процесі реабілітації [6; 7]. Загалом у програмах взяли участь 78 психологів сектору безпеки та оборони України.

За першим критерієм оцінювання ефективності програми ми проаналізували відповіді учасників на запитання анкети.

1. Що мені сподобалось у програмі?

Більшість учасників (80 %) високо оцінили гармонійне поєднання відпочинку й навчання, а також баланс між тренінгом і активним дозвіллям, що сприяло як розвантаженню, так і наповненню ресурсом. Значна частина респондентів (75 %) відзначила високий рівень викладання та професійну підтримку з боку тренерів, їхнє вміння адаптуватися до потреб групи. Чудовий вибір місця проведення позитивно оцінили 45 % учасників. Атмосферу безпеки та екологічності, а також цікаву програму відзначили 50 % учасників. Майже всі аспекти програми – місце, організація, прийом, дозвілля, атмосфера, вправи, робота тренерів і координатора, а також баланс активностей та навчання – отримали найвищу оцінку від 85 % учасників.

2. Як можна покращити програму, чого саме Вам не вистачило?

Чверть опитаних (25 %) не висловили зауважень або не побачили потреби в покращеннях. Серед конкретних пропозицій учасників звучали ідеї щодо збільшення тривалості тренінгу до 10 днів (25 %), забезпечення окремого проживання (10 %), а також надання більше вільного часу для відпочинку та спілкування з колегами з метою обміну досвідом (15 %). Десять відсотків учасників зазначили, що «все чудово, краще бути не може».

Загалом учасники переважно були задоволені програмою, відзначаючи можливість відпочити, налагодити спілкування з колегами та здобути корисні знання й навички для особистого та професійного розвитку.

Ще одним критерієм оцінювання корисності програми стало вимірювання її впливу на самопочуття та психологічний стан учасників. Для цього використовували спеціальні опитування до та після участі у програмі.

У табл. 1 відображено динаміку гострого стресового розладу серед 78 психологів сектору безпеки та оборони України до та після проходження шестиденної програми соціально-психологічної реабілітації.

До початку програми понад половина учасників (59,0 %) не виявляли ознак гострого стресу. Водночас значна частина психологів демонструвала окремі ознаки (34,6 %), а в 6,4 % було діагностовано гострий стрес.

Після завершення програми спостерігалось суттєве покращення: кількість психологів без ознак гострого стресу зросла до 89,7 %. Водночас частка тих, хто демонстрував ознаки стресу, значно зменшилася до 10,3 %. Дані щодо наявності діагнозу «гострий стрес» після завершення програми відсутні.

Статистичний аналіз підтверджує значущі позитивні зміни у стані учасників програми за показниками «Відсутні ознаки гострого стресу» ($p \geq 0,01$) та «Ознаки гострого стресу» ($p \geq 0,01$). Порівняння

категорії «Гострий стрес» до початку програми із групою без ознак стресу на старті також виявило статистичну значущість ($p \geq 0,01$).

Таблиця 1

Скринінг гострого стресового розладу в учасників програми реабілітації

Показники гострого стресу	До початку програми, %	Після участі в програмі, %	ϕ	p
Відсутні ознаки гострого стресу	59,0	89,7	4,61	0,01
Ознаки гострого стресу	34,6	10,3	3,78	0,01
Гострий стрес	6,4	–	3,19	0,01

За допомогою методики самооцінки функціонального стану «САН» (автори – В. А. Доскін та ін.) учасники програми оцінили власне самопочуття, активність і настрої (див. табл. 2). З'ясовано, що у групі психологів на початку програми показник самопочуття мав середнє значення ($3,44 \pm 1,65$), яке перебуває на нижній межі діапазону середніх значень (3–5 балів) і може свідчити про задовільний, але дещо знижений рівень самопочуття. Це може вказувати на відчуття втоми або дискомфорту. Середній показник активності ($2,96 \pm 1,39$) також перебував на нижній межі середніх значень, наближаючись до низьких показників (1–3 бали), що свідчить про знижений рівень енергії, пасивність і, можливо, уповільнення реакцій. Середній показник настрою ($3,76 \pm 1,99$) залишався в межах середніх значень і був ближчим до верхньої межі, що свідчить про задовільний, відносно стабільний настрої, хоча й не виключає наявності певних негативних емоцій у частини групи.

Таблиця 2

Оцінка функціональних станів учасників програми реабілітації ($M \pm SD$)

Функціональні стани	До початку програми	Після участі в програмі	t	p
Самопочуття	$3,44 \pm 1,65$	$5,46 \pm 1,86$	2,02	0,05
Активність	$2,96 \pm 1,39$	$2,43 \pm 1,25$	0,92	–
Настрої	$3,76 \pm 1,99$	$4,73 \pm 2,80$	1,04	–

Після участі у програмі середній показник самопочуття ($5,46 \pm 1,86$) значно зріс і тепер перебуває в діапазоні високих значень (5–7 балів),

що свідчить про суттєве покращення самопочуття учасників програми після реабілітації. Вони відчують себе більш бадьорими та повними сил. Середній показник активності ($2,43 \pm 1,25$) дещо знизився після програми, залишившись у діапазоні низьких та середніх значень. Це може вказувати на відсутність значних змін або навіть деяке зниження рівня енергії та активності після участі у програмі. Середній показник настрою ($4,73 \pm 2,80$) також продемонстрував позитивну динаміку, наблизившись до високих значень. Це свідчить про покращення емоційного стану та більш позитивний настрій у психологів після проходження реабілітації (див. табл. 2).

Встановлено, що показник самопочуття демонструє статистично значуще зростання після участі у програмі ($p \geq 0,05$). Це свідчить про позитивний вплив програми на фізичний стан та відчуття бадьорості психологів. Зміни в показниках активності та настрою не є статистично значущими, тобто можуть бути випадковими і не обов'язково пов'язані з впливом програми. Важливо також звернути увагу на зауваження авторів методики про те, що за умов зростання втоми спостерігається відносно зниження самопочуття й активності порівняно з настроєм. Така тенденція простежувалася в учасників на початку програми. Після завершення програми, зі значним покращенням самопочуття, співвідношення між показниками змінилося.

У результаті психодіагностики, проведеної за методикою шкаловою самооцінки психофізіологічного стану (автор – О. М. Кокун), було визначено параметри не лише традиційних станів – самопочуття, активності й настрою, а й інших показників, що характеризують специфічний психофізіологічний стан людини. З огляду на обмеження обсягу дослідження, у табл. 3 подано показники учасників першої і четвертої програм реабілітації.

Таблиця 3

Самооцінка психофізіологічного стану учасників першої і четвертої програм реабілітації

Психофізіологічні стани	Учасники першої програми, %		Учасники четвертої програми, %	
	до	після	до	після
Самопочуття	70	90	62	76
Активність	68	88	56	73
Настрій	72	92	63	77
Працездатність	68	87	55	74
Заінтересованість	71	80	68	69
Бажання діяти	65	80	65	73
Упевненість у власних силах	73	88	69	78

Як видно з даних табл. 3, після проходження шестиденної програми реабілітації спостерігається чітка позитивна динаміка психоемоційного стану учасників. Учасники першої програми продемонстрували суттєве покращення за всіма ключовими параметрами – самопочуттям, енергійністю, настроєм, продуктивністю, зацікавленістю, мотивацією до діяльності та вірою у власні можливості, які зросли в середньому на 18–20 відсоткових пунктів. Це свідчить про відчутний відновлювальний ефект програми.

Учасники четвертої програми також зазнали позитивних змін, хоча менш виражених. Найбільший приріст зафіксовано у працездатності (майже на 20 %), активності та настрої (приблизно на 15 %). Інші показники, зокрема бажання діяти та впевненість у собі, також продемонстрували зростання, хоч і менш виражене. Не виключено, що такі результати пов'язані із загальним рівнем втоми психологів.

Середні рівні тривожності, виміряні за шкалою Спілберга – Ханіна до початку програми реабілітації, дають важливе розуміння емоційного стану групи психологів сектору безпеки та оборони (див. табл. 4)

Таблиця 4

**Самооцінка рівнів тривожності учасників програми
реабілітації (M ± SD)**

Рівні тривожності	До початку програми	Після проходження програми	t	p
Реактивна тривожність	40,80 ± 10,75	33,07 ± 7,42	4,39	0,001
Особистісна тривожність	41,28 ± 8,79	36,57 ± 7,75	3,06	0,05

Середній рівень реактивної тривожності (40,80 ± 10,75) свідчить про те, що на момент обстеження учасники загалом відчували помірний рівень ситуативного занепокоєння, хвилювання та емоційної напруги. Такий стан міг бути реакцією на актуальні стресові чинники, пов'язані з їхньою професійною діяльністю. Водночас середній рівень особистісної тривожності (41,28 ± 8,79) вказує на помірно високу схильність групи до переживання тривоги як сталої риси особистості. Це може відображати загальну тенденцію до занепокоєння, імовірно зумовлену специфікою професійного середовища.

Після проходження шестиденної програми соціально-психологічної реабілітації зафіксовано суттєве зниження середнього рівня реактивної тривожності – до 33,07 ± 7,42, що свідчить про позитивний вплив програми на зменшення ситуативного емоційного напруження. Водночас слід зазначити, що наведене значення є усередненим для

всієї групи, тоді як індивідуальні рівні реактивної тривожності могли варіюватися в широкому діапазоні (це підтверджує початкове стандартне відхилення – 10,75). Деякі учасники могли відчувати низький рівень ситуативної тривоги, тоді як інші – значно вищий.

Зниження середнього рівня особистісної тривожності до $36,57 \pm 7,75$ є менш вираженим, однак також свідчить про потенційно позитивний вплив програми на загальну емоційну стійкість учасників. Як і у випадку з реактивною тривожністю, важливо враховувати варіативність індивідуальних значень, про що свідчить початкове стандартне відхилення ($\pm 8,79$).

Результати психодіагностики демонструють позитивну динаміку зниження як реактивної (ситуативної), так і особистісної тривожності у психологів сектору безпеки та оборони після проходження програми реабілітації. Це може свідчити про ефективність розробленої програми у покращенні психоемоційного стану фахівців як у конкретних стресових ситуаціях, так і на рівні сталих особистісних характеристик.

Третім критерієм оцінювання ефективності програми стала оцінка поведінки учасників. Із цією метою було проаналізовано відповіді на третє запитання анкети: «Що з отриманого досвіду я використовуватиму для себе особисто й у професійній діяльності?» та здійснено спостереження за змінами в поведінці учасників. Оцінювалися такі аспекти: інформативність, відкритість і довіра у спілкуванні, трансформація комунікативних стратегій, рівень активності, поступове зростання зацікавленості, вмотивованості, готовності до співпраці та відвертості у взаємодії тощо.

Найбільш затребуваними інструментами для особистого та професійного використання стали метафоричні асоціативні карти – їх обрали 60 % учасників. Чверть респондентів планують застосовувати техніку арттерапії (робота з фольгою, пластиліном), вправу «Синквейн», а також вправу на визначення шести копінгів. Значна частина учасників (68 %) відзначила важливість тем, присвячених стресу, втратам і горюванню, професійному вигоранню та відновленню ресурсів. Своїх прихильників також знайшли такі вправи, як «Зміна ідентичності», «Шрамування місця болю», «Афірмація», «Ікі-гай», техніка «Мандала», «Особиста зона відповідальності» та «Колесо життєвого балансу» – їх відзначили від 5 % до 60 % учасників. Усі ці вправи докладно описані в наших попередніх публікаціях [6; 7].

Загалом можна стверджувати, що програма соціально-психологічної реабілітації отримала переважно позитивні відгуки. Учасники високо оцінили організацію, атмосферу та професіоналізм тренерів. Отримані знання й навички були визнані корисними як для подальшої професійної діяльності, так і для особистого розвитку. Запити щодо майбутніх тем відображають специфічні потреби різних груп

психологів, що є важливим для врахування під час планування майбутніх навчальних заходів.

Висновки

Результати оцінки ефективності програми реабілітації психологів сектору безпеки та оборони України «Шлях до перемоги» демонструють її позитивний вплив на психоемоційний стан учасників.

По-перше, аналіз відповідей на анкети показав високий рівень задоволеності учасників програмою. Більшість психологів відзначили гармонійне поєднання відпочинку та навчання, професіоналізм тренерів, сприятливу атмосферу та корисність отриманих знань і навичок. Це свідчить про те, що програма була добре сприйнята цільовою аудиторією, а її зміст і формат відповідали потребам учасників.

По-друге, результати психодіагностики виявили істотні позитивні зміни у психологічному стані учасників після проходження програми. Спостерігалось зниження рівня гострого стресу, покращення самопочуття, активності та настрою. Крім того, значно зменшилися показники реактивної та особистісної тривожності. Ці дані підтверджують, що програма сприяє відновленню психологічного здоров'я й зменшенню негативних наслідків професійного стресу у психологів.

По-третє, оцінка поведінкових змін засвідчила, що учасники активно застосовують здобуті знання та навички у професійній діяльності й особистому житті. Це свідчить про практичну цінність програми та її вплив на формування нових стратегій подолання стресу й відновлення ресурсу.

Отже, результати дослідження підтверджують високу ефективність програми реабілітації психологів сектору безпеки та оборони України. Програма позитивно впливає на різні аспекти їхнього функціонування – від емоційного стану до професійної діяльності.

Списки бібліографічних посилань: 1. Goldstein I. L., Ford J. K. Training in organizations. 4th ed. Pacific Grove, CA : Wadsworth ; Thomson Learning, 2002. 432 p. 2. Kirkpatrick J. D., Kirkpatrick W. K. Kirkpatrick Then and Now: A Strong Foundation for the Future. Oklahoma City, Oklahoma : Kirkpatrick Publishing, 2009. 146 p. 3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. : у 2 т. / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович та ін. ; за заг. ред. Л. Царенко. Київ. : ОБСЄ, 2018. Т. 2. 240 с. 4. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. / О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с. 5. Психодіагностика в клінічній психології : навч. посіб. / уклад. Л. М. Співак, А. М. Османова. Київ : Ун-т «Україна», 2023. 146 с. 6. Мілорадова Н. Е., Доценко В. В. Програма реабілітації психологів сектору безпеки та оборони України «Шлях до перемоги»: зміст та особливості проведення // Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та

українські реалії : зб. тез доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30 квіт. – 1 трав. 2024 р.) / Донецьк. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти ; Укр. ін-т позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту ; Литовськ. фонд. розвитку співробітництва та гуманітарної допомоги та ін. Київ, 2024. С. 485–489. **7.** Мілорадова Н. Е., Доценко В. В. Технології психореабілітації особистості після травматичних подій (на прикладі програми реабілітації психологів сектору безпеки і оборони України). *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ.* 2024. Вип. 4 (107). С. 267–281. DOI: <https://doi.org/10.32631/v.2024.4.24>.

Надійшла до редакції 17.04.2025

Прийнята до опублікування 30.05.2025



Miloradova N. E., Dotsenko V. V. Evaluation of the Effectiveness of the Rehabilitation Programme for Psychologists in the Security and Defence Sector of Ukraine

The article presents an evaluation of the effectiveness of the rehabilitation programme for psychologists in the security and defence sector of Ukraine aimed at restoring the psychological health and professional capacity of specialists working with people who have experienced traumatic events or have psychological problems.

The research highlights the critical role of psychologists in the security and defence sector in maintaining the mental health of military personnel and their families, as well as the significant emotional stress that psychologists themselves are exposed to when they are constantly faced with the traumatic experiences of others. Therefore, rehabilitation programmes are extremely important for preventing professional burnout, strengthening personal and professional resilience, acquiring new knowledge and skills in dealing with trauma, improving the quality of psychological care, creating a culture of mutual support and ensuring long-term professional effectiveness.

Evaluating the effectiveness of a rehabilitation programme is a complex process that includes an analysis of various aspects: participants' satisfaction, changes in their psychological state (stress, anxiety, well-being, activity) and the application of the knowledge gained in their professional activities.

The study showed positive dynamics in reducing anxiety, improving well-being and overall satisfaction with the programme. The majority of psychologists noted the harmonious combination of leisure and training, the professionalism of the trainers, the favourable atmosphere and the usefulness of the knowledge and skills gained. The results of the psychodiagnostics revealed significant positive changes in the psychological state after completing the programme: there was a decrease in the level of acute stress, improvement in health, activity and mood. In addition, the indicators of reactive and personal anxiety decreased significantly. The assessment of behavioural changes showed that the participants actively apply the acquired knowledge and skills in their professional and personal lives.

Keywords: evaluation of effectiveness, social and psychological rehabilitation, programme, professional burnout, stress, recovery techniques.

