

Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»
Інститут дистанційного навчання

На правах рукопису

Герасимчук Віктор Петрович

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Особливості психологічної
стійкості військовослужбовців
в умовах бойових дій

подається на здобуття
ступеня вищої освіти “*Бакалавр*”
Спеціальність “*Психологія*”

Науковий керівник:

д-р пед.н., професор

Царик О.М.,

Виконано студенткою групи:

ТУтр-8-22-Б1ПС(4.0здс)

(підпис)

Рукопис закінчено _____

(дата)

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	7
1.1. Психологічна стійкість як предмет наукового дослідження	7
1.2. Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців в умовах бойових дій	20
1.3. Чинники формування та підтримки психологічної стійкості військовослужбовців	31
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ	42
2.1. Організація та методи дослідження	42
2.2. Аналіз рівня психологічної стійкості військовослужбовців	53
Висновки до розділу 2	68
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	70
Висновки до розділу 3	76
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТОК	91

ВСТУП

Україна, яка уже 5 рік здійснює захист від російської агресії, проблематика психічного здоров'я та психологічної стійкості має особливе значення. Адже, українська армія налічує 880-900 тис. військових [6]. Більшість з них беруть активну участь у бойових діях. На військових, які беруть участь у виконанні бойових завдань впливають численні стресові чинники. Зокрема, найбільш помітними та стресовими є загроза втрати життя, фізичні та психоемоційні перевантаження, тривалий період перебування в умовах, які є невизначеними, втрата значної кількості побратимів та посестрів, розлука з рідними та необхідність прийняття швидких рішень в екстремальних ситуаціях. Отже, сукупність вказаних чинників можуть негативно впливати на психологічний стан військовослужбовців. Крім того, у них можуть виникати різні рівні емоційного виснаження, депресивні стани, посттравматичні стресові реакції та інші порушення психічного здоров'я.

Відзначимо, що військовослужбовці по різному реагують на вплив бойових стресорів. Значна частина з них демонструє здатність ефективно адаптуватися до складних умов служби, зберігати психологічну рівновагу, працездатність та боєздатність. Саме така здатність характеризується поняттям психологічної стійкості, яка розглядається як важливий ресурс особистості та один із ключових чинників успішного виконання професійних обов'язків у військовій сфері.

Проблема психологічної стійкості є предметом дослідження багатьох зарубіжних і вітчизняних науковців. В Україні активне вивчення психологічної стійкості військовослужбовців розпочалося після початку військової агресії Російської Федерації проти України у 2014 році. Подальше поглиблення наукових досліджень цієї проблематики відбулося в умовах повномасштабного вторгнення у 2022 році, коли питання збереження психічного здоров'я та підтримання боєздатності особового складу набули

особливої актуальності. Вагомий внесок у розроблення теоретичних і практичних аспектів психологічної стійкості військовослужбовців зробили такі українські науковці, як В. Крайнюк, О. Тімченко, М. Корольчук, І. Пішко, А. Левенець та інші. У своїх працях вони досліджують особливості впливу бойового стресу на особистість військовослужбовця, механізми психологічної адаптації до екстремальних умов діяльності, чинники розвитку життєстійкості та шляхи психологічного супроводу військових.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема психологічної стійкості військовослужбовців залишається актуальною та потребує подальшого вивчення. Це зумовлено тривалим характером сучасних бойових дій, високою інтенсивністю психоемоційних навантажень та постійним впливом стресогенних факторів. У зв'язку з цим особливо важливим є дослідження внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на психологічну стійкість військовослужбовців, виявлення особливостей їх реагування на бойовий стрес, а також розроблення ефективних заходів психологічної профілактики, підтримки та своєчасного надання психологічної допомоги.

Метою кваліфікаційної роботи є проведення аналізу теоретичних підходів та емпіричного дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

Проаналізувати наукові підходи до розуміння психологічної стійкості особистості.

Розкрити психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців в умовах бойових дій.

Визначити основні чинники формування та підтримки психологічної стійкості військовослужбовців.

Провести емпіричне дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців.

Встановити взаємозв'язок між психологічною стійкістю та

особистісними характеристиками військовослужбовців.

Розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості військовослужбовців.

Об'єктом дослідження є військовослужбовці.

Предмет дослідження – особливості психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури; психодіагностичні методики (Опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. М. Кокун) [23]; Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська) [23]; Тест «Стійкість до стресу» [40]; Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман (Ways of Coping Questionnaire) [27].); методи математичної статистики для обробки та інтерпретації результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей прояву психологічної стійкості військовослужбовців в умовах сучасних бойових дій та визначенні чинників, які сприяють її підтримці та розвитку.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності військових психологів, фахівців із психологічного забезпечення військових підрозділів, а також при розробці програм психологічної підготовки, профілактики бойового стресу та психологічної реабілітації військовослужбовців.

База дослідження: дослідження проведено серед військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. Загальна вибірка становила 40 осіб.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 97 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічна стійкість як предмет наукового дослідження

В українському суспільстві значна частина населення сьогодні проходить військову службу. Станом на початок 2026 року чисельність Сил оборони України становить близько 900 тис. осіб [6], що робить українське військо одним із найбільших у Європі. Така чисельність особового складу зумовлена насамперед необхідністю протидії повномасштабній військовій агресії Російської Федерації проти України та забезпечення національної безпеки держави.

Більшість військовослужбовців безпосередньо брали або продовжують брати участь у бойових діях, виконуючи завдання в умовах підвищеної небезпеки, значного фізичного та психоемоційного навантаження. Тривале перебування в зоні бойових дій супроводжується постійним впливом стресогенних чинників, серед яких загроза життю та здоров'ю, втрата побратимів, необхідність швидкого прийняття рішень в екстремальних умовах, невизначеність та висока відповідальність за результати виконання бойових завдань. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема забезпечення та підтримки психологічної стійкості військовослужбовців.

Таким чином, важливим є розуміння сутності та змісту поняття психологічної стійкості. Питання її визначення набуло значного поширення у психологічній науці, оскільки людина в процесі життєдіяльності постійно зазнає впливу різноманітних зовнішніх і внутрішніх чинників. Частина з них має нейтральний характер і не створює суттєвих загроз для психічного благополуччя особистості, тоді як інші можуть виступати джерелами стресу та спричиняти психологічне напруження.

Особливо актуальною проблема психологічної стійкості стає в умовах

екстремальної діяльності, коли особистість змушена функціонувати в ситуаціях підвищеного ризику, невизначеності та постійного психоемоційного навантаження. Саме тому поняття психологічної стійкості найчастіше розглядається як здатність людини зберігати емоційну рівновагу, ефективність діяльності та адекватність поведінки під впливом несприятливих факторів середовища.

Науковці-психологи розглядаючи психологічну стійкість, вказують передусім на її невід'ємність від особи. Вона виступає інтегральною характеристикою особистості. Її основне завдання забезпечити збереження оптимального рівня психічного функціонування людини в умовах дії несприятливих чинників (факторів). Коли йде мова про психологічну стійкість, то вказують насамперед на здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, контролювати власний емоційний стан та ефективно реагувати на стресові ситуації без суттєвого порушення діяльності. Отже, психологічна стійкість є важливим показником адаптаційних можливостей людини. Крім того, вона вважається одним із провідних чинників збереження її психічного здоров'я.

Проблематика психологічної стійкості є предметом дослідження як українських, так і зарубіжних науковців. Водночас у зарубіжній психологічній літературі поряд із поняттям «психологічна стійкість» широко використовуються й інші терміни, які не є повними синонімами, проте мають близький зміст та відображають споріднені аспекти адаптації особистості до несприятливих умов. Відмінності у використанні зазначених понять зумовлені особливостями розвитку різних наукових шкіл, методологічних підходів та теоретичних концепцій щодо розуміння механізмів подолання стресу й адаптації людини до складних життєвих обставин.

Серед найбільш поширених у зарубіжній психології понять, близьких за змістом до психологічної стійкості, виділяють «resilience» (резильєнтність), «hardiness» (життєстійкість) та «mental toughness» (психологічна витривалість). Кожне з них акцентує увагу на певних аспектах

функціонування особистості в умовах труднощів і стресу. Зокрема, резильєнтність характеризує здатність людини успішно адаптуватися до несприятливих життєвих обставин та відновлюватися після психотравмувальних подій. Життєстійкість розглядається як система особистісних переконань і установок, які сприяють активному подоланню труднощів та сприйняттю змін як можливостей для розвитку. Психологічна витривалість відображає здатність зберігати високий рівень ефективності діяльності, мотивації та самоконтролю в умовах значного психоемоційного навантаження.

Незважаючи на певні концептуальні відмінності, усі зазначені поняття об'єднує спільна характеристика – здатність особистості протистояти негативним впливам зовнішнього середовища, адаптуватися до складних умов життєдіяльності, зберігати психологічне благополуччя та підтримувати ефективність діяльності. Саме тому зазначені категорії часто розглядаються як взаємодоповнювальні складові більш широкого феномену психологічної стійкості особистості.

У більшості психологічних теорій, присвячених вивченню психологічної стійкості, даний феномен розглядається крізь призму теорії стресу та адаптації особистості до несприятливих умов життєдіяльності. Відповідно до такого підходу, психологічна стійкість визначається як здатність людини успішно адаптуватися до дії стресогенних чинників, зберігати психічну рівновагу та ефективність діяльності в умовах підвищеного навантаження. У цьому контексті психологічна стійкість виступає важливим адаптаційним ресурсом особистості, який забезпечує її здатність протистояти негативним впливам навколишнього середовища.

Стрес, як правило, супроводжується значним психоемоційним напруженням та може негативно впливати на когнітивну, емоційну і поведінкову сфери особистості. Тривалий або надмірний вплив стресових чинників здатний порушувати психоемоційну рівновагу людини, знижувати її працездатність, погіршувати психологічне благополуччя та ускладнювати

процес адаптації до нових умов. Саме тому важливого значення набувають механізми, які дозволяють особистості ефективно долати наслідки стресу та підтримувати належний рівень функціонування.

Як своєрідна протипага деструктивному впливу стресу виступає психологічна стійкість, яка забезпечує здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, контролювати власні емоційні реакції та підтримувати ефективність діяльності навіть за умов тривалого психоемоційного навантаження. Високий рівень психологічної стійкості сприяє збереженню психічного здоров'я, успішній адаптації до складних життєвих обставин та підтриманню психологічного благополуччя особистості.

Розглянемо різні підходи до вивчення психологічної стійкості. Це важливо з огляду на те, що даний феномен є складним, багатограним і не може бути повністю пояснений у межах однієї теоретичної концепції. Кожен із наукових підходів акцентує увагу на окремих аспектах формування та прояву психологічної стійкості, що дозволяє більш повно зрозуміти її природу, структуру та механізми функціонування.

Біологічний підхід до вивчення психологічної стійкості сформувався під впливом досліджень у галузі фізіології та нейропсихології. Значний внесок у його розвиток зробили І. Павлов, У. Кеннон та Г. Сельє. Зокрема, І. Павлов обґрунтував роль індивідуальних особливостей нервової системи у реагуванні людини на зовнішні впливи. У. Кеннон [60] досліджував механізми підтримання гомеостазу та реакцію організму на небезпеку, а Г. Сельє [93;94] розробив теорію стресу і загального адаптаційного синдрому, яка пояснює фізіологічні механізми адаптації людини до несприятливих умов середовища. У межах даного підходу психологічна стійкість розглядається як результат ефективного функціонування нервової, ендокринної та інших систем організму, що забезпечують адаптацію особистості до стресових впливів.

Важливе значення для розвитку уявлень про психологічну стійкість має когнітивний підхід. Відомими представниками аналізованого підходу у

вивченні зазначеної категорії є Р. Лазарус [74;73], С. Фолкман [73;64], А. Бек [56], А. Елліс [61;63], А. Бандура [52;53] та М. Селігман [96]. У своїх дослідженнях вони виходили з того, що вирішальне значення для адаптації особистості до стресових ситуацій має не сама подія, а її суб'єктивне сприйняття та когнітивна оцінка. Саме когнітивна оцінка ситуації визначає рівень психологічного напруження та особливості поведінки особистості в умовах труднощів.

Основоположниками когнітивного підходу до вивчення психологічної стійкості вважаються Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман [73], які розробили транзакційну теорію стресу і копінгу. Згідно з їхньою концепцією, процес адаптації до стресу включає первинну та вторинну оцінку ситуації. Під час первинної оцінки людина визначає, наскільки певна подія є загрозливою для її благополуччя, а під час вторинної оцінки аналізує власні ресурси та можливості для подолання труднощів. Саме від результатів цих когнітивних процесів залежить рівень психологічної стійкості та ефективність адаптації до несприятливих умов.

Важливе місце у межах когнітивного підходу посідають дослідження Альберта Елліса [61;62] та Аарона Бека [56]. Науковці довели, що психологічне благополуччя людини значною мірою залежить від її переконань, установок та способів інтерпретації подій. Ірраціональні переконання, негативні автоматичні думки та когнітивні викривлення можуть посилювати переживання стресу та знижувати психологічну стійкість. Натомість розвиток реалістичного мислення, позитивних установок та навичок когнітивної саморегуляції сприяє підвищенню здатності особистості ефективно долати труднощі.

Отже, з позицій когнітивного підходу психологічна стійкість розглядається як здатність людини використовувати адаптивні способи мислення для подолання стресових ситуацій, зберігати контроль над власними емоціями та знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем. Важливими компонентами психологічної стійкості виступають оптимізм,

самоефективність, позитивне мислення, гнучкість у прийнятті рішень та здатність переосмислювати негативний досвід.

Ресурсний підхід до вивчення психологічної стійкості ґрунтується на положенні про те, що здатність людини успішно долати стресові ситуації та адаптуватися до складних життєвих обставин залежить від наявності й ефективного використання різноманітних ресурсів. У межах цього підходу психологічна стійкість розглядається як результат мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які забезпечують підтримання психічного благополуччя та ефективного функціонування в умовах підвищеного навантаження.

Одним із засновників ресурсного підходу є Стеван Гобфолл [68], який розробив теорію збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory). Відповідно до цієї теорії, людина прагне накопичувати, зберігати та примножувати ресурси, а їх втрата або загроза втрати виступає важливим джерелом стресу. До ресурсів належать матеріальні блага, соціальні зв'язки, професійні компетентності, особистісні якості, фізичне здоров'я, емоційна стабільність та інші фактори, що допомагають людині досягати поставлених цілей і долати життєві труднощі.

Представники ресурсного підходу наголошують, що психологічна стійкість значною мірою визначається обсягом ресурсів, якими володіє особистість, а також її здатністю ефективно їх використовувати та відновлювати. Важливу роль при цьому відіграють такі внутрішні ресурси, як упевненість у собі, оптимізм, самоефективність, емоційна саморегуляція, мотивація досягнення успіху та життєвий досвід. Серед зовнішніх ресурсів особливого значення набувають соціальна підтримка, сприятливе професійне середовище, підтримка сім'ї та доступ до необхідної допомоги.

Розвиток ресурсного підходу пов'язаний також із дослідженнями Альберт Бандура [52;53], який підкреслював роль віри людини у власні можливості як важливого психологічного ресурсу, та Мартін Селігман [96;98], який розглядав оптимізм, надію та позитивні емоції як чинники

подолання життєвих труднощів і збереження психологічного благополуччя.

Системний підхід до вивчення психологічної стійкості ґрунтується на розумінні людини як цілісної біопсихосоціальної системи, у межах якої різні компоненти перебувають у постійній взаємодії. Цей підхід у вивченні психологічної стійкості представлений у працях У. Бронфенбреннера [59], М. Раттера [85-90], Е. Мастен [81], С. Гобфолла [68], Р. Лазаруса та С. Фолкман [73]. Отже, вони розглядають психологічну стійкість не як окрему особистісну рису чи виключно біологічно обумовлену характеристику, а як складний багатокомпонентний феномен, що формується під впливом особистісних, соціальних, професійних та середовищних чинників. На їхню думку, стійкість формується протягом життя людини під впливом індивідуального досвіду, соціальної підтримки, особливостей професійної діяльності та наявних ресурсів особистості. У межах цього підходу психологічна стійкість трактується як динамічна характеристика, що може розвиватися та змінюватися залежно від життєвих обставин і умов функціонування людини. Саме тому рівень психологічної стійкості може змінюватися залежно від життєвих обставин, накопиченого досвіду та ефективності використання особистістю власних ресурсів.

Вагомий внесок у розвиток системного підходу до вивчення психологічної стійкості зробили представники екологічної та ресурсної моделей розвитку особистості, зокрема Урі Бронфенбреннер [59], який обґрунтував вплив різних рівнів соціального середовища на розвиток людини, а також Стеван Гобфолл [68], який розглядав адаптацію до стресу через призму накопичення та використання особистісних і соціальних ресурсів. Важливими для розвитку цього підходу є також праці Майкл Раттер [85] та Енн Мастен [81;82], які доводили, що психологічна стійкість формується в результаті взаємодії індивідуальних особливостей людини та соціального середовища.

Зокрема, Майкл Раттер (Michael Rutter) [85;89] був першим, хто визначав резильєнтність як динамічний процес. «Резильєнтність — це не

статична риса характеру чи вроджена якість, а динамічний процес, що відображає відносну стійкість особистості до психологічних ризиків та успішну адаптацію людини після пережитого травматичного чи гострого стресового досвіду» (Rutter M., 2006) [90].

Однією з найбільш відомих концепцій у дослідженні психологічної стійкості є теорія життестійкості (*hardiness*), розроблена американськими психологами Сальваторе Мадді [76;78] та Сюзан Кобасою [78;71]. У межах цієї концепції життестійкість розглядається як система особистісних переконань і установок, яка допомагає людині ефективно долати стресові ситуації та перетворювати складні життєві обставини на можливості для особистісного розвитку. Науковці довели, що люди з високим рівнем життестійкості значно легше адаптуються до несприятливих умов, рідше зазнають негативних наслідків стресу та демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

С. Мадді вказувала, що «життестійкість — це особлива система переконань особистості про себе, світ і свої взаємини з ним, яка виступає внутрішнім ресурсом, що дозволяє людині ефективно долати стресові ситуації, трансформуючи їх у нові можливості для розвитку» (Мадді С., 2002) [77].

Згідно з концепцією С. Мадді та С. Кобаси, життестійкість складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: залученості (*commitment*), контролю (*control*) та прийняття виклику (*challenge*) [78]. Залученість відображає прагнення людини активно брати участь у подіях власного життя та знаходити сенс у своїй діяльності. Контроль характеризує переконаність особистості у можливості впливати на події та результати власної діяльності. Прийняття виклику проявляється у готовності сприймати життєві зміни та труднощі як природну складову розвитку і можливість набуття нового досвіду.

На думку авторів концепції, саме поєднання цих трьох компонентів забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу та сприяє

формуванню високого рівня психологічної стійкості. Тому теорія життєстійкості сьогодні залишається однією з найбільш впливових концепцій у дослідженні механізмів адаптації людини до екстремальних та психотравмувальних умов діяльності, зокрема у сфері військової психології.

Ресурсний підхід у вивченні психологічної стійкості, акцентує увагу на внутрішніх та зовнішніх ресурсах особистості. Саме вони, допомагають долати стресові ситуації. До внутрішніх ресурсів належать самооцінка, самоефективність, емоційний інтелект, оптимізм та мотивація досягнення. До зовнішніх ресурсів відносять підтримку сім'ї, друзів, колег та соціального оточення.

Системний підхід розглядає психологічну стійкість як результат взаємодії особистісних, соціальних і професійних чинників. Відповідно до цього підходу, психологічна стійкість не є виключно вродженою властивістю, а формується протягом життя під впливом досвіду, навчання та соціального середовища.

Дослідники психологічної стійкості значну увагу приділяли її проявам у екстремальних умовах. Зокрема, у військовій сфері. Адже, діяльність військових супроводжується різними рівнями стресу. Українські науковці, зважаючи на актуальність тематики пов'язаної з психологічною стійкістю у військових намагаються розкрити її особливості та зміст.

Зокрема, І. Аршава [2] розкриваючи поняття психологічної стійкості, акцентує увагу на здатності людини повертатися до позитивного психічного стану після пережитого потрясіння. На її думку стійкість передбачає певну поступову адаптацію до змін, які були викликані таким потрясінням. Відповідно це потребуватиме певного часу. У її бачення психологічна стійкість, як процес включає два компоненти: відновлювальний та адаптивний [3]. Відновлювальний компонент пов'язаний із поверненням особистості до стану психологічної рівноваги після дії стресових або травматичних чинників. Адаптивний компонент передбачає пристосування людини до нових умов життєдіяльності, вироблення ефективних способів

реагування на труднощі та збереження здатності до продуктивної діяльності в змінених обставинах [3].

Такий підхід дозволяє розглядати психологічну стійкість не лише як здатність протистояти негативним впливам середовища, а й як процес особистісного розвитку, у межах якого людина не тільки відновлює втрачену рівновагу, але й набуває нового досвіду, підвищує адаптаційні можливості та зміцнює власні психологічні ресурси. Особливо актуальним це положення є для військовослужбовців, які внаслідок участі в бойових діях змушені адаптуватися до нових умов життя та діяльності, долаючи наслідки тривалого психоемоційного навантаження.

Звернемо увагу на визначення психологічної стійкості М.Корольчук та В.Крайнюк [29]. Ці дослідники, вивчаючи аналізоване поняття вказують, на її прояв у здатності людини зберігати врівноваженість, стабільність, опірність. На їх думку, психологічна стійкість має три компоненти, які формують її основу. До них належать врівноваженість, що проявляється у здатності людини підтримувати емоційну рівновагу в умовах значного психічного напруження; стабільність, яка характеризується відносною сталістю настрою, поведінки та психічних станів; а також опірність, що відображає здатність особистості протидіяти впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників без втрати самоконтролю та ефективності діяльності [29]. Зазначені компоненти психологічної стійкості між собою пов'язані. Їхня взаємодія допомагає індивіду зберігати власне психологічне здоров'я, коли вона перебуває в умовах тривалих та гострих стресових ситуацій.

Зазначені компоненти психологічної стійкості перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємодоповнюють один одного. Їхня взаємодія забезпечує збереження психологічного благополуччя особистості, підтримання здатності до саморегуляції та ефективного функціонування в умовах підвищеного навантаження. Особливого значення така характеристика психологічної стійкості набуває для військовослужбовців, діяльність яких пов'язана з постійним впливом стресових факторів, високим рівнем відповідальності та

необхідністю прийняття рішень в екстремальних умовах.

У дослідженнях О. Кокуна, В. Клочкова, В. Мороза, І. Пішка та Н. Лозінської психологічна стійкість військовослужбовців розглядається як важлива умова успішного виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах. Науковці підкреслюють, що її формування та розвиток пов'язані зі здатністю військовослужбовця адаптуватися до постійно змінюваних умов службово-бойової діяльності, ефективно долати стресові ситуації та відновлювати психологічні ресурси після психоемоційних травм і надмірних навантажень. Водночас психологічна стійкість забезпечує збереження працездатності, емоційної рівноваги, здатності до саморегуляції та ефективного виконання поставлених завдань навіть за умов тривалого впливу несприятливих факторів [15].

Дослідник А. Левенець [31], розкриваючи зміст психологічної стійкості вказує на два її компоненти – самоорганізація та саморегуляція. Він зазначає, що досліджуване поняття базується на процесі, що передбачає активність людини. Тобто, для подолання різного виду стресів, особа має самостійно організувати власні ресурси та ресурси зовнішнього середовища (мобілізувати їх). Отже, зважаючи на це, психологічна стійкість складається з наступних компонентів: вміння управляти емоціями, контролювати стрес та випрацьовувати оптимальні рішення. На думку, А. Левенця, для психологічної стійкості важливо взаємодіяти з процесами самоосвіти людини, розвитку її емоційного інтелекту, а також реальними вміннями адекватно оцінювати ризики та ситуації [31].

З аналізованих підходів психологічної стійкості, робимо висновок, що до її складу входять різні компоненти. Саме така сукупність та їх взаємодія дає можливість людині адаптуватися, протидіяти стресу та відновлювати свої ресурси.

Зокрема, на багатоаспектності психологічної стійкості наголошує дослідниця А. Неурова [36]. На її думку, основу досліджуваного поняття становлять три взаємопов'язані складові: емоційна, вольова та

інтелектуальна. Емоційний компонент забезпечує здатність особистості контролювати власні емоційні реакції та зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу. Вольовий компонент проявляється у здатності мобілізувати внутрішні ресурси, долати труднощі та підтримувати цілеспрямовану поведінку навіть за несприятливих обставин. Інтелектуальний компонент пов'язаний зі здатністю аналізувати ситуацію, приймати обґрунтовані рішення та обирати ефективні способи подолання проблем. Сукупність зазначених компонентів забезпечує високий рівень психологічної стійкості особистості та її ефективне функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [36].

Аналіз наукових джерел дозволяє виділити основні структурні компоненти психологічної стійкості особистості. Першим є емоційний компонент, який характеризується здатністю регулювати емоційні стани, контролювати тривогу, страх та інші негативні переживання. Другим виступає когнітивний компонент, що включає особливості мислення, оптимізм, позитивне ставлення до труднощів та здатність приймати ефективні рішення в складних умовах.

Третім компонентом є мотиваційний, який відображає прагнення досягати поставлених цілей, долати перешкоди та підтримувати активність навіть за умов високого рівня стресу. Четвертим компонентом виступає поведінковий, що проявляється у здатності застосовувати конструктивні способи подолання труднощів, адаптуватися до нових умов та підтримувати ефективність діяльності.

Окремі дослідники також виділяють соціальний компонент психологічної стійкості, який включає здатність встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти, отримувати соціальну підтримку та ефективно взаємодіяти з оточенням. Для військовослужбовців цей компонент має особливе значення, оскільки згуртованість військового колективу та підтримка побратимів є важливими ресурсами подолання бойового стресу.

Крім того, у науковій літературі також зустрічаються дослідження, де до

елементів психологічної стійкості включають ще й інтелектуальний компонент. Тобто, здатності людини критично мислити, аналізувати різні ситуації. Вміння приймати зважені рішення та мати бачення щодо можливих наслідків. Саме наявність аналізованого компонента дає можливість ефективно функціонувати особі через використання її знань та досвіду, зокрема у критичних (складних) життєвих ситуаціях. Зазначений компонент забезпечує когнітивну гнучкість особи.

До компонентів психологічної стійкості відносять окремі науковці комунікативні здатності особи. Тобто, це здатності особи встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки. Наявність аналізованого компонента є дуже актуальною. Адже, саме наявність ефективної взаємодії з оточеннями особи дає їй можливість отримати підтримку у забезпеченні психологічної стійкості.

У наукових дослідженнях психологічної стійкості окремо виділяють фізіологічний компонент. Під ним розуміють індивідуальні особливості нервової системи людини, її психологічне здоров'я, в тому числі й фізичні можливості організму людини до виснаження та реакцій на стрес.

Не менш важливим у системі компонентів психологічної стійкості людини є поведінковий. Він буде проявлятися у зовнішніх реакціях особи в умовах стресу, різних криз та небезпек. Загалом, наявність аналізованого компонента передбачає набір стратегій подолання, наявних адаптивних механізмів, що дозволяють долати кризи. Крім того, зазначений компонент включає також набір форм поведінки, які є важливими для збереження психологічного благополуччя [41].

Таким чином, психологічна стійкість є складним багатоконпонентним утворенням, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до несприятливих умов життєдіяльності. Вона включає емоційний, когнітивний, мотиваційний, поведінковий та соціальний компоненти, які перебувають у тісному взаємозв'язку.

1.2. Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців в умовах бойових дій

Професійна діяльність військовослужбовців належить до найбільш складних і відповідальних видів людської діяльності, оскільки пов'язана з постійним ризиком для життя та здоров'я, високим рівнем відповідальності за виконання службово-бойових завдань, необхідністю діяти в умовах невизначеності, дефіциту часу та значного психоемоційного навантаження. Особливої складності така діяльність набуває в умовах бойових дій, коли військовослужбовці змушені функціонувати під впливом численних стресогенних факторів, що можуть негативно позначатися на їхньому психічному стані, поведінці та ефективності виконання професійних обов'язків.

У наукових публікаціях представлено різні підходи до класифікації стресорів професійної діяльності, зокрема діяльності військовослужбовців [15]. Залежно від характеру психосоціальної мотивації стресори можна поділити на кілька груп.

До першої групи належать стресори, пов'язані з напруженням, яке виникає в процесі повсякденної професійної діяльності. Військова служба характеризується суворою регламентацією поведінки, необхідністю беззаперечного виконання наказів командування, дотриманням встановлених норм і вимог військової дисципліни. Крім того, професійна діяльність військовослужбовців супроводжується значними фізичними та психоемоційними навантаженнями, високим рівнем відповідальності за результати виконання поставлених завдань, обмеженням особистої свободи та необхідністю функціонувати в умовах жорсткої організаційної структури. Додатковими чинниками психологічного напруження можуть виступати ненормований режим служби, недостатній відпочинок, тривале перебування далеко від сім'ї, а також суб'єктивне сприйняття недостатнього морального чи матеріального заохочення професійної діяльності.

До другої групи належать стресори, що виникають в екстремальних умовах діяльності, зокрема під час кризових соціально-політичних подій, бойових дій, воєнних конфліктів, а також надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру. Особливістю цих стресорів є їхня висока інтенсивність, непередбачуваність та безпосередня загроза життю і здоров'ю людини. У таких умовах військовослужбовці стикаються з ризиком поранення або загибелі, необхідністю діяти в умовах дефіциту часу та інформації, спостерігати руйнування, людські втрати й наслідки насильства.

Окрему групу становлять стресори, що виникають у сімейному та особистому житті військовослужбовців. Вони пов'язані з емоційними переживаннями, які виникають унаслідок змін сімейних обставин, тривалої розлуки з близькими, конфліктів у родині, втрати соціальної підтримки або смерті рідних людей. Особливо гостро такі стресори проявляються в умовах воєнного часу, коли військовослужбовці змушені тривалий період перебувати далеко від сім'ї, мають обмежені можливості підтримувати повноцінне спілкування з близькими та нерідко переживають постійне занепокоєння за їхню безпеку. Вплив сімейних стресорів може супроводжуватися виникненням почуття самотності, тривоги, провини, емоційної напруги та психологічного виснаження.

Особливе місце серед стресорів професійної діяльності військовослужбовців займають морально-етичні стресори. Їх виникнення пов'язане з високим рівнем відповідальності за життя і безпеку інших людей, необхідністю прийняття складних рішень в умовах невизначеності, а також застосуванням зброї під час виконання службово-бойових завдань. Такі ситуації нерідко супроводжуються внутрішніми моральними суперечностями, переживаннями щодо правильності власних дій та необхідністю вибору між альтернативами, кожна з яких може мати серйозні наслідки.

Морально-етичні стресори можуть викликати почуття провини, сорому, морального болю, сумнівів щодо власних цінностей і переконань. Особливо

складними є ситуації, пов'язані із загибеллю товаришів по службі, втратами серед цивільного населення, неможливістю надати допомогу постраждалим або необхідністю діяти в умовах, які суперечать особистим моральним установкам військовослужбовця. Тривалий вплив таких переживань здатний призводити до розвитку моральної травми, емоційного виснаження та погіршення психологічного благополуччя.

До окремої групи належать стресори соціального характеру, які виникають у процесі проходження військової служби та після її завершення. Вони пов'язані з тривалою соціальною ізоляцією, мобілізацією, зміною звичного способу життя, обмеженням соціальних контактів, а також необхідністю адаптації до нових умов існування. Значним джерелом стресу для військовослужбовців може бути тривале перебування далеко від сім'ї та звичного соціального оточення, що нерідко супроводжується відчуттям самотності та браком емоційної підтримки.

Важливим соціальним стресором є процес повернення до мирного життя після завершення військової служби або участі в бойових діях. У цей період військовослужбовці можуть стикатися з труднощами соціальної адаптації, зміною професійного статусу, необхідністю відновлення сімейних і соціальних зв'язків, пошуком роботи та пристосуванням до нових життєвих умов. Додатковими чинниками психологічного напруження можуть виступати проблеми зі станом здоров'я, наслідки поранень, обмеження фізичних можливостей, а також матеріальні труднощі та невизначеність щодо подальшого життєвого шляху.

Залежно від тривалості впливу на особистість військовослужбовця стресори поділяють на короткочасні та довготривалі.

До короткочасних належать стресори, дія яких триває від кількох годин до кількох днів. Незважаючи на відносно нетривалий вплив, вони можуть викликати значне психоемоційне напруження та потребувати швидкої мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. До таких стресорів належать безпосередня загроза життю, раптові зміни бойової обстановки,

інформаційне перевантаження, необхідність оперативного прийняття рішень, тактичні труднощі, фізичний дискомфорт, а також невпевненість у правильності власних дій. Вплив короткочасних стресорів супроводжується виникненням страху, тривоги, емоційного напруження та потребує високого рівня самоконтролю й психологічної готовності до дій в екстремальних умовах.

До довготривалих належать стресори, які впливають на військовослужбовця протягом тривалого часу — від кількох місяців до кількох років. Їх особливість полягає в поступовому виснаженні фізичних і психологічних ресурсів особистості. До цієї групи відносять хронічну втому, монотонність виконання службових обов'язків, тривале перебування в умовах бойових дій, тривалу розлуку із сім'єю та близькими людьми, постійне очікування небезпеки, обмеження можливостей для повноцінного відпочинку та відновлення. Наслідком впливу довготривалих стресорів можуть бути емоційне виснаження, зниження мотивації, професійне вигорання, погіршення психічного здоров'я та зменшення ефективності професійної діяльності.

За характером впливу на органи чуття військовослужбовця стресори поділяють на візуальні, аудіальні та стресори, пов'язані з дотиковими й нюховими відчуттями. Особливістю цієї групи стресорів є їхній безпосередній вплив на сенсорну сферу людини, що може спричиняти інтенсивні емоційні реакції, підвищення рівня психічної напруги та формування травматичного досвіду.

До візуальних стресорів належать різноманітні травматичні образи, з якими військовослужбовці можуть стикатися під час виконання службово-бойових завдань. Це можуть бути наслідки бойових дій, зруйновані будівлі та інфраструктура, поранені або загиблі люди, значні матеріальні втрати та інші картини, що викликають сильні емоційні переживання. Тривале або повторне спостереження таких подій здатне негативно впливати на емоційний стан особистості та підвищувати ризик виникнення психологічних травм.

До аудіальних стресорів належать інтенсивні звукові подразники, характерні для бойової обстановки: вибухи, постріли, робота військової техніки, сигнали тривоги та інші різкі або надмірно гучні звуки. Їхній вплив може викликати почуття страху, тривоги, нервового напруження, порушення концентрації уваги та сну. У деяких випадках тривала дія сильних звукових подразників може сприяти формуванню підвищеної настороженості та інших негативних психологічних наслідків.

Окрему групу становлять стресори, пов'язані з дотиковими та нюховими відчуттями. До них належать вібрації від роботи техніки або вибухів, удари повітряної хвилі, вплив екстремально низьких чи високих температур, неприємні запахи диму, пального, вибухових речовин, крові або продуктів руйнування. Такі подразники не лише створюють фізичний дискомфорт, а й можуть посилювати емоційне напруження, формувати стійкі негативні асоціації та слугувати тригерами для відтворення травматичних спогадів у майбутньому.

У дослідженнях О. Тімченко стресори діяльності військовослужбовців поділено на дві групи: 1) суб'єктивні (індивідуальні) та 2) об'єктивні (ситуаційні) [49].

Отже, до суб'єктивних (індивідуальних) стресорів дослідник відносить чинники, які пов'язані з особистісними особливостями військовослужбовця. Такими на його думку є риси характеру, вік, життєвий досвід, система цінностей, переконання, рівень самооцінки, особливості емоційного реагування та механізми психологічного захисту військового.

Аналізований дослідник аналізуючи зазначену групу чинників вказую на існування такого чинника як ставлення військовослужбовця до виконання своїх професійних обов'язків. Він зазначає, що у деяких військових спостерігається більш відповідальне ставлення до проходження військової служби. Зокрема, вони її сприймають як особисте покликання. Таким чином, це впливає на високий рівень переживання за результати своєї діяльності. Вони прагнуть бездоганно виконувати поставлені завдання. зважаючи на це,

у таких військовослужбовців може виникати значне психологічне навантаження через високі очікування від себе та відповідальність за життя і безпеку інших людей. До цієї групи стресорів також належать труднощі міжособистісної взаємодії, конфлікти з командуванням або іншими військовими. Зазначимо, що це також може вести до проблем в сімейному та особистому житті аналізованої групи військовослужбовців, які можуть негативно впливати на їх емоційний стан.

Об'єктивні (ситуаційні) стресори пов'язані з особливостями військової служби та умовами виконання службово-бойових завдань. Вони виникають незалежно від індивідуальних характеристик особистості та зумовлені специфікою професійної діяльності військових. До цієї групи належать високий рівень відповідальності, значні фізичні та психоемоційні навантаження, необхідність діяти в умовах постійного ризику для життя і здоров'я, дефіциту часу на прийняття рішень, невизначеності та інформаційного перевантаження. Важливими джерелами стресу також виступають ненормований режим служби, тривала бойова готовність, недостатній рівень відпочинку та відновлення, а також необхідність виконання завдань у складних кліматичних, побутових і бойових умовах.

Вагомий внесок у дослідження стресогенних чинників військової діяльності зробив український науковець В. Блінов [5]. Аналізуючи особливості впливу бойової обстановки на психічний стан військовослужбовців, він запропонував поділ усіх факторів, що впливають на психологічну стійкість військових, на дві основні групи, які умовно позначив латинськими літерами X та Y.

До групи X дослідник відносить стрес-фактори, що безпосередньо впливають на емоційно-психологічний стан військовослужбовців під час виконання ними службово-бойових завдань. Ці чинники пов'язані з безпосередньою участю у бойових діях, перебуванням у небезпечних для життя ситуаціях, ризиком поранення або загибелі, необхідністю діяти в умовах постійної невизначеності та високого психоемоційного напруження.

Вони характеризуються інтенсивним і прямим впливом на психіку військовослужбовця, потребуючи постійної мобілізації його психологічних ресурсів та адаптаційних можливостей. Саме ця група факторів найчастіше зумовлює виникнення бойового стресу та висуває підвищені вимоги до рівня психологічної стійкості особистості.

Варто, зазначені стрес-фактори додаткового обґрунтувати. Отже, В. Блінов [5], до групи X стрес-факторів військової служби відніс:

Загроза життю та здоров'ю. Одним із найпотужніших джерел бойового стресу є безпосередня небезпека для життя та здоров'я військовослужбовця. Участь у бойових зіткненнях, спостереження за пораненнями чи загибеллю побратимів, руйнуванням техніки та військових об'єктів створюють надзвичайно сильне емоційне навантаження. Особливо гостро такі події переживаються військовослужбовцями з недостатнім бойовим досвідом або недостатньо сформованою психологічною стійкістю.

Раптовість розвитку подій. Несподіваність дій противника, зміна тактичної обстановки або раптове виникнення загрози значно підвищують рівень психічної напруги. Відсутність часу на підготовку та необхідність негайного реагування можуть призводити до дезорганізації діяльності та тимчасової втрати контролю над ситуацією.

Новизна бойової ситуації. Військовослужбовці часто стикаються з обставинами, які суттєво відрізняються від навчальних сценаріїв або попереднього досвіду. Необхідність діяти в незнайомих умовах потребує швидкої адаптації, що супроводжується підвищенням психоемоційним напруженням і додатковим навантаженням на когнітивні ресурси особистості.

Невизначеність обстановки. Дефіцит достовірної інформації, суперечливі дані щодо дій противника та складність прогнозування подальшого розвитку подій формують стан невпевненості й тривоги. Додатковим чинником психологічного тиску виступають інформаційні та психологічні операції противника, спрямовані на дезорієнтацію особового

складу.

Висока відповідальність за прийняття рішень. У бойових умовах військовослужбовці, особливо командири, змушені приймати рішення в умовах ризику, дефіциту часу та неповної інформації. Усвідомлення того, що від правильності прийнятого рішення можуть залежати життя людей та успішність виконання бойового завдання, істотно посилює психологічне навантаження.

Негативні емоційні переживання. Бойова діяльність часто супроводжується виникненням страху, тривоги, шоку, почуття безпорадності або емоційного потрясіння. За високої інтенсивності такі переживання можуть негативно впливати на здатність військовослужбовця ефективно оцінювати обстановку та виконувати поставлені завдання.

Монотонність діяльності. Тривалі періоди очікування або відносного затишшя між активними фазами бойових дій також можуть виступати джерелом психологічного напруження. Одноманітність діяльності сприяє зниженню уваги, послабленню пильності та негативно впливає на емоційний стан окремих категорій військовослужбовців.

Соціальна ізоляція. Виконання завдань в умовах обмеженого спілкування або тривалого перебування поза колективом може спричиняти відчуття самотності, психологічного відчуження та зниження морального духу. Особливо чутливими до такого чинника є особи з вираженою потребою в соціальній взаємодії.

Перебування у замкненому просторі. Тривале знаходження в укриттях, бліндажах або інших обмежених просторах може викликати відчуття дискомфорту, тривоги та прояви клаустрофобічних реакцій. У деяких випадках це призводить до нераціональної поведінки та ускладнює виконання службових обов'язків.

Втома та виснаження. Значні фізичні та психічні навантаження, дефіцит сну й недостатній відпочинок поступово виснажують адаптаційні ресурси організму. Наслідками такого стану можуть бути погіршення концентрації

уваги, зниження швидкості мислення, збільшення кількості помилок і зменшення загальної ефективності діяльності.

Фізичний та побутовий дискомфорт. Неприятливі умови життєдіяльності, зокрема нерегулярне харчування, недостатнє забезпечення побутових потреб, несприятливі погодні умови та обмежені можливості для відновлення, негативно впливають на фізичний і психологічний стан військовослужбовців. Сукупна дія цих чинників сприяє зниженню морально-психологічної стійкості та ефективності виконання службово-бойових завдань.

До другої групи стресорів, яку В. Блінов [5] умовно позначає літерою «Y», належать чинники, що впливають на психоемоційний стан військовослужбовців опосередковано. На відміну від факторів групи «X», їхній вплив не є однаковим для всіх військових і значною мірою залежить від індивідуального рівня професійної підготовки, бойового досвіду, сформованих навичок, психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості. Одні й ті самі умови можуть сприйматися різними військовослужбовцями по-різному: для одних вони виступають джерелом значного стресу, тоді як для інших є звичним елементом професійної діяльності.

Розглянемо більш детально стрес-фактори групи «Y», запропоновані В. Бліновим [5]. Особливістю цих чинників є те, що їхній вплив значною мірою залежить від рівня професійної підготовки військовослужбовця, його бойового досвіду, розвиненості професійно важливих якостей та здатності ефективно діяти в складних умовах військової діяльності.

1. Обмеженість часу. Одним із суттєвих джерел психоемоційного напруження є необхідність приймати рішення в умовах жорсткого дефіциту часу. Під час виконання бойових завдань військовослужбовець повинен у стислі терміни оцінити обстановку, проаналізувати наявну інформацію, спрогнозувати можливий розвиток подій та обрати найбільш доцільний варіант дій. Постійна необхідність діяти швидко та без права на помилку

створює значне нервово-психічне навантаження, особливо в умовах активного протистояння з противником.

2. Високий темп бойових дій. Сучасні бойові дії характеризуються швидкою зміною оперативної обстановки, необхідністю оперативного реагування на нові загрози та постійною мобілізацією фізичних і психологічних ресурсів. Тривале функціонування в умовах високої інтенсивності діяльності призводить до накопичення втоми, виснаження адаптаційних резервів організму та підвищує ризик виникнення негативних психічних станів і стресових розладів.

3. Інтелектуальна складність прийняття рішень. Значним стресогенним чинником є необхідність вирішувати складні тактичні та оперативні завдання в умовах невизначеності. Військовослужбовець, а особливо командир, повинен аналізувати велику кількість факторів, прогнозувати можливі дії противника, оцінювати ризики та наслідки власних рішень. Висока складність інтелектуальної діяльності в умовах відповідальності за результат виконання завдання може спричиняти суттєве психоемоційне напруження.

4. Надлишок інформації. В умовах сучасної війни обсяг інформації, яку необхідно отримувати, обробляти та використовувати для прийняття рішень, постійно зростає. Надмірний потік повідомлень, розвідувальних даних, наказів і змін обстановки може перевищувати можливості когнітивної обробки інформації людиною. У результаті виникає інформаційне перевантаження, що ускладнює процес аналізу ситуації, підвищує ймовірність помилок та посилює психологічний стрес.

5. Мультизадачність діяльності. Виконання кількох завдань одночасно вимагає високого рівня концентрації уваги, оперативного мислення та здатності швидко переключатися між різними видами діяльності. Необхідність одночасного контролю великої кількості процесів підвищує когнітивне навантаження та може негативно впливати на якість виконання завдань, особливо за недостатнього рівня підготовки або обмеженого практичного досвіду.

6. Ступінь узгодженості дій у підрозділі. Ефективність військової діяльності значною мірою залежить від рівня взаєморозуміння, координації та довіри між військовослужбовцями. Недостатня узгодженість дій, порушення комунікації, нечіткий розподіл обов'язків або конфлікти між членами колективу можуть призводити до дезорганізації спільної діяльності та створювати додаткові джерела психологічного напруження. Натомість високий рівень згуртованості підрозділу та ефективна командна взаємодія виступають важливими чинниками підтримання психологічної стійкості військовослужбовців.

Особливістю стресорів групи «Y» є те, що їхній негативний вплив може бути суттєво знижений завдяки якісній професійній підготовці, набуттю практичного досвіду, розвитку психологічної стійкості та формуванню ефективних навичок саморегуляції. Саме тому ця група чинників розглядається як така, що значною мірою піддається корекції та профілактичному впливу в процесі професійно-психологічної підготовки військовослужбовців.

Під час виконання бойових завдань військовослужбовці можуть переживати широкий спектр психічних станів, інтенсивність яких залежить від особливостей бойової ситуації, індивідуальних характеристик особистості та рівня професійної підготовки. Найбільш поширеними є стан бойової готовності, психічної мобілізації, підвищеної пильності, тривоги, страху, емоційного напруження та психофізіологічного виснаження. У критичних ситуаціях можуть виникати шоківі реакції, панічні стани, розгубленість або тимчасова дезорганізація діяльності. Водночас у багатьох військовослужбовців спостерігається мобілізація внутрішніх ресурсів, зростання концентрації уваги, рішучості та готовності до ризику. Ефективність професійної діяльності значною мірою залежить від здатності військовослужбовця контролювати власні емоції та підтримувати оптимальний рівень психічної активності в умовах небезпеки.

1.3. Чинники формування та підтримки психологічної стійкості військовослужбовців

Психологічна стійкість військовослужбовців формується під впливом комплексу внутрішніх (ендогенні) та зовнішніх (екзогенні/середовищні) чинників. Внутрішньо особистісні (ендогенні), що відображають психологічні та психофізіологічні особливості самого військовослужбовця. Зовнішні (екзогенні/середовищні) охоплюють соціально-психологічний контекст проходження служби [8]. Ефективна взаємодія таких чинників забезпечують здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, невизначеності та постійної загрози життю.

Теоретичною основою для розуміння взаємодії цих чинників у кризових умовах часто виступає теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory, COR) С. Хобфолла [69]. Згідно з цією концепцією, психологічна стійкість виникає тоді, коли військовослужбовець володіє так званим «каруселями ресурсів» (внутрішніх та зовнішніх), які захищають його від стресового виснаження та дозволяють компенсувати втрати в моменти гострої загрози.

Отже, в умовах військової служби психологічна стійкість виступає не лише індивідуальною характеристикою особистості, а й важливим професійним ресурсом, що сприяє збереженню психічного здоров'я, підтриманню боєздатності та успішному виконанню службово-бойових завдань. До основних чинників її формування та підтримки належать особистісні ресурси й копінг-стратегії, соціальна підтримка, а також професійна підготовка і психологічний супровід військовослужбовців.

До структури внутрішньо особистісних (суб'єктивних) чинників психологічної стійкості військовослужбовців входять різні ресурси особи. Вони дають можливість військовим забезпечити власний психологічний захист та визначають індивідуальний стиль реагування на небезпеку.

Отже, у аналізованій структурі внутрішньо особистісних чинників виділяють мотиваційно-смыслову сферу. Вона забезпечує психологічну стійкість військовослужбовців. Сюди належить усвідомлення вищого сенсу своєї діяльності (захист Батьківщини, безпека родини, ідейні переконання). Наявність провідної патріотичної чи ціннісної мотивації нівелює почуття безпорадності. Бійці з чіткими внутрішніми орієнтирами демонструють значно нижчу вразливість до психотравматизації. Саме вони формують внутрішню готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань, забезпечують психологічний захист та визначають індивідуальний стиль реагування на небезпечні й екстремальні ситуації.

На думку С. Мадді [76], одним із ключових компонентів життєстійкості особистості є залученість (commitment), що передбачає наявність усвідомленої життєвої позиції, особистісно значущих цілей та відчуття сенсу власної діяльності. У військовій сфері мотиваційно-смысловий компонент психологічної стійкості проявляється через усвідомлення важливості виконуваної місії, відповідальності за безпеку держави, захист територіальної цілісності країни, родини та громадян.

Як зазначає В. Франкл, саме усвідомлення сенсу діяльності допомагає людині витримувати надзвичайно складні випробування та зберігати внутрішню стійкість навіть в умовах загрози життю. Відповідно, для військовослужбовців важливими джерелами психологічної стійкості виступають патріотичні переконання, почуття обов'язку, вірність військовій присязі, моральні цінності та усвідомлення суспільної значущості своєї діяльності.

Дослідження О. Кокуна [14] свідчать, що військовослужбовці, які мають сформовану систему цінностей, високий рівень мотивації до служби та чітке розуміння мети своєї діяльності, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та ефективніше долають наслідки бойового стресу. Наявність провідної патріотичної, професійної або моральної мотивації сприяє зниженню відчуття безпорадності, підвищує впевненість у власних силах та

забезпечує готовність до подолання труднощів.

Крім того, мотиваційно-сміслові ресурси виступають важливим механізмом психологічної саморегуляції. У ситуаціях небезпеки вони дозволяють військовослужбовцю концентрувати увагу не на власних переживаннях чи страхах, а на виконанні поставлених завдань і досягненні визначеної мети. Саме тому сформованість мотиваційно-сміислової сфери розглядається сучасними дослідниками як одна з базових умов підтримання психологічної стійкості, професійної надійності та бойової ефективності військовослужбовців.

Важливим внутрішньо особистісним чинником психологічної стійкості військовослужбовців є особливості їх копінг-поведінки. Тобто сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, які використовуються особистістю для подолання стресових ситуацій. Відповідно до транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман [73] ефективність адаптації людини до складних життєвих обставин значною мірою визначається не стільки самою стресовою подією, скільки способом її сприйняття та обраними механізмами реагування.

Для військовослужбовців особливого значення набуває домінування адаптивних (проактивних) копінг-стратегій, які спрямовані на активне подолання труднощів і вирішення конкретних завдань. До таких стратегій належать планування власних дій, пошук інформації, залучення інструментальної та емоційної підтримки, позитивна переоцінка ситуації, самоконтроль та відповідальне прийняття рішень. Застосування проблемно-орієнтованого копінгу дозволяє військовослужбовцю зберігати контроль над ситуацією, знижувати рівень тривоги та підтримувати ефективність діяльності навіть в умовах значного бойового навантаження.

На думку Р. Лазаруса та С. Фолкман [73], активні стратегії подолання стресу сприяють збереженню психологічного благополуччя та підвищують адаптаційний потенціал особистості. Подібної позиції дотримується С. Мадді, яка вважає, що готовність активно взаємодіяти зі складною ситуацією

та сприймати труднощі як виклик є однією з ключових характеристик психологічно стійкої особистості.

Дослідження українських науковців О. Кокуна, В. Ключкова, І. Пішка та Н. Лозінської свідчать, що військовослужбовці з високим рівнем психологічної стійкості частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на аналіз проблеми, пошук шляхів її вирішення та мобілізацію внутрішніх ресурсів. Такі військові демонструють вищий рівень саморегуляції, емоційної врівноваженості та здатності ефективно діяти в умовах бойового стресу.

Натомість переважання пасивних копінг-стратегій, таких як уникнення проблеми, психологічне дистанціювання, заперечення реальності, емоційне відсторонення або відмова від активних дій, розглядається як один із предикторів психологічної дезадаптації. Хоча подібні механізми можуть тимчасово знижувати емоційне напруження, у довгостроковій перспективі вони перешкоджають конструктивному вирішенню проблем, сприяють накопиченню негативних переживань та підвищують ризик розвитку тривожних, депресивних і посттравматичних розладів.

Таким чином, характер копінг-поведінки виступає важливим чинником психологічної стійкості військовослужбовців. Переважання адаптивних, проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу сприяє успішній адаптації до бойових умов, підтриманню психічного здоров'я та збереженню професійної ефективності, тоді як домінування пасивних форм реагування значно підвищує ризик психологічної дезадаптації та зниження боєздатності особового складу.

Важливим внутрішньо особистісним чинником психологічної стійкості військовослужбовців є локус контролю. Він відображає уявлення особистості про джерела контролю над подіями власного життя та результатами діяльності. Поняття локусу контролю було введено Дж. Роттером, який розрізняв інтернальний і екстернальний типи контролю. Інтернальний локус контролю передбачає переконаність людини в тому, що результати подій

значною мірою залежать від її власних зусиль, знань, рішень і поведінки. Натомість екстернальний локус контролю пов'язаний із тенденцією пояснювати події впливом випадку, обставин, зовнішніх сил або дій інших людей.

У контексті військової діяльності інтернальний локус контролю має особливе значення. Адже, він сприяє формуванню активної позиції військовослужбовця щодо подолання небезпеки та виконання службово-бойових завдань. Переконаність у тому, що власні професійні навички, дисципліна, уважність, здатність до самоконтролю та правильність прийнятих рішень можуть впливати на результат ситуації, знижує рівень бойової тривоги та безпорадності. Такий військовослужбовець не сприймає небезпеку як абсолютно неконтрольовану, а намагається діяти відповідально, зосереджено й цілеспрямовано.

З позицій теорії Дж. Роттера [85], інтернальний локус контролю пов'язаний із вищою активністю особистості, здатністю до саморегуляції та готовністю брати відповідальність за власні дії. У бойових умовах це проявляється у здатності швидше мобілізувати внутрішні ресурси, приймати рішення в умовах невизначеності, зберігати концентрацію уваги та контролювати емоційні реакції. Саме тому інтернальність розглядається як важливий психологічний ресурс, що підвищує адаптаційний потенціал військовослужбовця.

На думку С. Мадді [77], відчуття контролю є одним із базових компонентів життєстійкості особистості. Дослідник підкреслює, що людина, яка вірить у можливість впливати на перебіг подій, краще витримує стресові навантаження та сприймає складні обставини не лише як загрозу, а й як виклик, що потребує активних дій. Військовослужбовець із розвиненим почуттям контролю здатний ефективніше організовувати власну поведінку, не втрачати віру у результативність дій підрозділу та підтримувати психологічну рівновагу в екстремальній ситуації.

Водночас домінування екстернального локусу контролю може негативно

впливати на психологічну стійкість військовослужбовця. Якщо людина переконана, що результат бойової ситуації повністю залежить від випадку, зовнішніх обставин або неконтрольованих сил, це може посилювати тривожність, пасивність, відчуття безпорадності та знижувати мотивацію до активного подолання труднощів. У таких випадках зростає ризик психологічної дезадаптації, оскільки військовослужбовець може втрачати віру у власну спроможність впливати на ситуацію.

Важливим компонентом структури психологічної стійкості військовослужбовців є індивідуально-психологічні характеристики особистості та набутий бойовий досвід. Саме ці чинники значною мірою визначають особливості сприйняття загрози, швидкість адаптації до екстремальних умов та здатність ефективно діяти під впливом бойового стресу.

Одним із найважливіших ресурсів психологічної стійкості виступає реальний бойовий досвід. За результатами досліджень О. Кокуна, В. Клочкова, В. Мороза та І. Пішка, проходження військовослужбовцем етапу первинної бойової адаптації сприяє формуванню більш реалістичного сприйняття небезпеки та виробленню ефективних механізмів реагування на стресогенні чинники бойової діяльності. Набутий досвід дозволяє знизити рівень невизначеності, підвищує впевненість у власних можливостях та сприяє формуванню психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань. Водночас важливо зазначити, що позитивний вплив бойового досвіду на психологічну стійкість можливий лише за умови успішної адаптації особистості та відсутності тяжких наслідків психотравматизації.

Суттєве значення має когнітивна гнучкість, під якою розуміють здатність особистості швидко змінювати способи мислення та поведінки відповідно до нових умов діяльності. На думку А. Бека та Р. Лазаруса, когнітивна гнучкість дозволяє людині ефективно переоцінювати складні ситуації, знаходити альтернативні способи вирішення проблем та

адаптуватися до змінного середовища. У бойових умовах ця якість сприяє оперативному прийняттю рішень, адекватному реагуванню на непередбачувані події та зниженню негативного впливу стресу.

Важливим психологічним ресурсом також є емоційний інтелект. Відповідно до концепції Дж. Майєра [80] та П. Саловея [91], емоційний інтелект включає здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, розуміти їх причини та ефективно управляти емоційними реакціями. Д. Гоулман наголошує, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку самоконтролю, емпатії, стресостійкості та ефективної міжособистісної взаємодії. Для військовослужбовців це має особливе значення, оскільки дозволяє контролювати страх, тривогу та агресію, підтримувати конструктивні відносини у військовому колективі та зберігати здатність до раціональних дій у критичних ситуаціях.

Окрему групу чинників становлять психофізіологічні властивості нервової системи. Відповідно до концепції І. Павлова, важливими передумовами ефективного функціонування особистості в екстремальних умовах є сила, врівноваженість та рухливість нервових процесів. Особи із сильною та врівноваженою нервовою системою демонструють вищу стійкість до інтенсивних психоемоційних навантажень, краще контролюють поведінку в ситуаціях небезпеки та швидше відновлюються після стресових впливів. Натомість недостатня врівноваженість нервових процесів може сприяти виникненню підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та зниженню адаптаційних можливостей.

Психологічна стійкість військовослужбовця не є виключно внутрішньоособистісним феноменом. Її формування та підтримання значною мірою залежать від соціального середовища, у якому перебуває військовий. Відповідно до сучасних підходів військової психології, психологічна стійкість формується внаслідок взаємодії особистісних ресурсів із соціально-психологічними чинниками, що функціонують на рівні військового колективу, підрозділу, командування та суспільства загалом. Саме тому

важливу роль у забезпеченні стійкості відіграє соціально-психологічний рівень, який охоплює систему міжособистісних відносин, групової взаємодії та соціальної підтримки.

1. Згуртованість військового колективу. Одним із найпотужніших чинників психологічної стійкості виступає згуртованість підрозділу. За результатами досліджень військових психологів О. Кокуна, І. Пішка та В. Мороза, високий рівень групової згуртованості сприяє формуванню взаємної довіри, відповідальності та готовності до взаємодопомоги. Усвідомлення того, що поруч знаходяться надійні побратими, значно знижує рівень тривожності та почуття ізольованості навіть у найскладніших бойових ситуаціях. Військовослужбовець відчуває себе частиною єдиної команди, що підсилює його впевненість у власних можливостях та здатність ефективно виконувати бойові завдання.

2. Підтримка з боку командирів. Важливим джерелом психологічної стійкості є стиль управління та характер взаємовідносин між командирами й особовим складом. Ефективний командир не лише організовує виконання бойових завдань, а й виступає важливим психологічним ресурсом для підлеглих. Відкрита комунікація, справедливість у прийнятті рішень, турбота про особовий склад та особистий приклад командира сприяють формуванню довіри й почуття безпеки. Наявність авторитетного лідера дозволяє військовослужбовцям краще контролювати власні емоції та знижує рівень невизначеності в екстремальних умовах.

3. Соціальна підтримка побратимів та родини. Згідно з концепцією соціальної підтримки Ш. Кобаси та С. Мадді [77], підтримка значущих осіб виступає одним із найважливіших буферів стресу. Для військовослужбовців джерелами такої підтримки є побратими, члени сім'ї, друзі та волонтерська спільнота. Усвідомлення того, що людина не залишається сам на сам зі своїми переживаннями, сприяє зниженню емоційного напруження, підвищує впевненість у майбутньому та допомагає долати наслідки бойового стресу. Особливого значення підтримка родини набуває під час тривалого

перебування в зоні бойових дій та в період після повернення із фронту.

4. Позитивний морально-психологічний клімат підрозділу. Психологічна атмосфера у військовому колективі безпосередньо впливає на рівень психологічної стійкості особового складу. Взаємна повага, довіра, підтримка, справедливий розподіл обов'язків та відсутність внутрішніх конфліктів створюють умови для ефективної адаптації до бойової діяльності. Натомість міжособистісні конфлікти, психологічний тиск або низький рівень довіри можуть значно послаблювати стійкість військовослужбовців та підвищувати ризик дезадаптації.

5. Суспільне визнання та підтримка військової служби. Важливим макросоціальним чинником виступає ставлення суспільства до військовослужбовців та їхньої діяльності. Відчуття суспільної підтримки, поваги до військової професії та усвідомлення значущості власного внеску у захист держави посилюють мотивацію до служби та зміцнюють психологічну стійкість. Позитивна громадська оцінка військової діяльності сприяє формуванню професійної гордості, підвищує самооцінку та зміцнює віру військовослужбовців у важливість виконуваної місії.

Серед ключових чинників формування психологічної стійкості важливе місце належить професійній підготовці військовослужбовців. Високий рівень професійних знань, навичок і вмінь сприяє зниженню невизначеності, підвищує впевненість у власних можливостях та дозволяє ефективніше діяти в умовах ризику.

За результатами досліджень О. Кокуна [21] та його колег, одним із найважливіших напрямів підготовки особового складу є розвиток психологічної стійкості шляхом моделювання стресових ситуацій, формування навичок саморегуляції, емоційного контролю та психологічної готовності до дій у бойових умовах. Особлива увага приділяється розвитку когнітивної гнучкості, критичного мислення та здатності приймати рішення в умовах невизначеності.

Важливим елементом підтримання психологічної стійкості виступає

психологічний супровід військовослужбовців. Він включає психодіагностику, психологічне консультування, психопрофілактику, кризове втручання та психологічну реабілітацію. На думку В. Ключкова [10], психологічний супровід має здійснюватися на всіх етапах військової служби – від професійного відбору до повернення військовослужбовців із району бойових дій. Його основною метою є підтримання оптимального психічного стану особового складу, попередження дезадаптаційних проявів та збереження боєздатності підрозділів.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що психологічна стійкість є складним інтегративним утворенням особистості, яке забезпечує здатність людини ефективно функціонувати, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати продуктивність діяльності в умовах впливу стресогенних чинників. Психологічна стійкість розглядається у межах різних наукових підходів – біологічного, когнітивного, ресурсного та системного, кожен із яких акцентує увагу на окремих механізмах її формування та розвитку.

З'ясовано, що психологічна стійкість включає емоційний, когнітивний, мотиваційний, поведінковий і соціальний компоненти, взаємодія яких забезпечує успішну адаптацію особистості до несприятливих умов життєдіяльності. Важливими чинниками її розвитку виступають життєстійкість, самоефективність, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка та адаптивні копінг-стратегії.

Встановлено, що професійна діяльність військовослужбовців в умовах бойових дій характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження та супроводжується впливом численних стресорів: бойових, морально-етичних, соціальних, сімейних та організаційних. Особливу роль у забезпеченні ефективності службово-бойової діяльності відіграє

психологічна стійкість, яка дозволяє військовослужбовцям зберігати контроль над власними емоціями, підтримувати боєздатність і приймати ефективні рішення в умовах небезпеки.

Таким чином, психологічна стійкість виступає одним із ключових ресурсів особистості військовослужбовця та важливою умовою успішного виконання професійних обов'язків в умовах бойових дій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Організація та методи дослідження

Провівши аналіз теоретичних підходів до формування та визначення психологічної стійкості, варто перейти до практичної частини, тобто здійснити емпіричне дослідження. Основна мета цього аналізу дослідити особливості прояву психологічної стійкості у військових. Крім того, важливо з'ясувати, які саме чинники впливають на здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Проведення емпіричного дослідження передбачало й підтвердження наступної гіпотези, що психологічна стійкість військовослужбовців в умовах бойових дій залежить від рівня їхньої військово-професійної життєстійкості, стресостійкості та особливостей використання копінг-стратегій. Передбачається, що військовослужбовці з вищим рівнем життєстійкості, розвиненими навичками самоконтролю, конструктивними копінг-стратегіями (планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки) та більшим досвідом військової служби характеризуватимуться вищим рівнем психологічної стійкості. Натомість схильність до уникнення проблем, дистанціювання та недостатній рівень особистісних ресурсів можуть бути пов'язані зі зниженням психологічної стійкості в умовах бойового стресу.

Для проведення дослідження та отримання достовірних емпіричних результатів була забезпечена належна організація дослідницького процесу. Одним із ключових етапів організаційної частини дослідження став добір психодіагностичного інструментарію, який мав забезпечити об'єктивне та всебічне вивчення психологічної стійкості військовослужбовців. Вибір методик здійснювався відповідно до мети та завдань дослідження, а також з

урахуванням їхньої надійності, валідності та можливості використання в умовах військової діяльності.

З метою збору первинної емпіричної інформації було застосовано метод тестування. Саме тестування є одним із найбільш поширених і науково обґрунтованих методів психодіагностики, що дозволяє отримати стандартизовані показники психологічних характеристик особистості та забезпечує можливість їх подальшого кількісного аналізу. Використання психодіагностичних методик дало змогу оцінити рівень психологічної стійкості військовослужбовців, особливості їхнього емоційного стану, копінг-стратегій, рівень тривожності та наявність соціально-психологічних ресурсів, які сприяють ефективній адаптації до умов військової служби.

Отже, емпірична частина дослідження реалізовувалася поетапно та включала комплекс взаємопов'язаних процедур, спрямованих на вивчення особливостей психологічної стійкості військовослужбовців.

Першим етапом стала постановка мети та завдань емпіричного дослідження, визначення об'єкта, предмета та основних напрямів вивчення психологічної стійкості як важливої професійно значущої якості військовослужбовців. На цьому етапі було сформульовано дослідницьку гіпотезу та визначено показники, які підлягали емпіричному аналізу.

Другий етап передбачав підбір найбільш оптимального психодіагностичного інструментарію. Відбір методик здійснювався з урахуванням мети дослідження, їх психометричних характеристик, наукової валідності та можливості застосування для діагностики психологічної стійкості, тривожності, копінг-стратегій і соціально-психологічних ресурсів військовослужбовців.

На третьому етапі було здійснено технічну підготовку дослідження шляхом внесення тестових завдань до електронної платформи Google Forms. Використання онлайн-форм дозволило оптимізувати процес збору даних, забезпечити анонімність відповідей респондентів та підвищити зручність проходження психодіагностичних методик.

Четвертий етап включав формування вибірки дослідження. Було проведено пошук та відбір респондентів відповідно до визначених критеріїв участі у дослідженні. До вибірки увійшли військовослужбовці, які проходять службу в умовах воєнного стану та мають досвід виконання службово-бойових завдань. На цьому етапі також здійснювався попередній аналіз соціально-демографічних характеристик учасників дослідження.

П'ятий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження. Діагностика здійснювалася за допомогою комплексу підібраних методик, що дозволили оцінити рівень психологічної стійкості, особливості емоційного реагування, рівень тривожності, домінуючі копінг-стратегії та наявність ресурсів соціальної підтримки. Отримані результати були систематизовані та підготовлені до подальшого статистичного аналізу.

Завершальним етапом стало розроблення корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення психологічної стійкості військовослужбовців.

Організація дослідження передбачала дотримання основних етичних принципів психологічної науки. Участь респондентів була добровільною, а отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Перед початком тестування учасники були ознайомлені з метою дослідження, порядком виконання завдань та умовами конфіденційності. Такий підхід сприяв формуванню довірливої атмосфери та забезпечував отримання більш об'єктивних і достовірних результатів.

У дослідженні взяли участь 40 військовослужбовців Збройних Сил України віком від 22 до 55 років. Середній вік респондентів становив 36,8 року. До вибірки увійшли військовослужбовці різних військових спеціальностей, які на момент проведення дослідження проходили військову службу та мали досвід виконання службово-бойових завдань.

Вікова структура досліджуваної вибірки показано на рис. 2.1.

Аналіз вікового складу вибірки показав, що найбільшу частку респондентів становили військовослужбовці віком від 31 до 40 років – 15

осіб (37,5%).

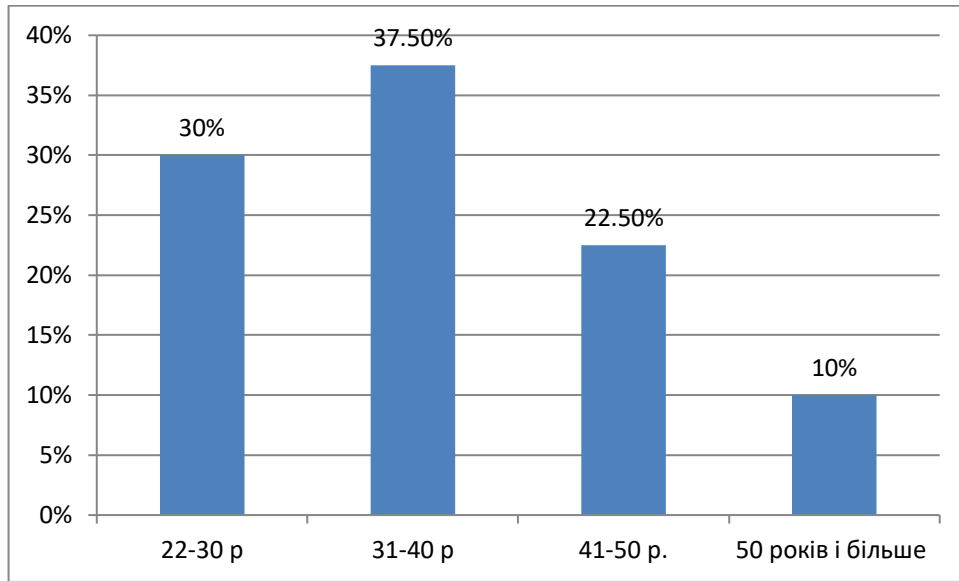


Рис. 2.1. Вікова структура вибірки дослідження

До вікової категорії 22–30 років увійшли 12 осіб (30%), що свідчить про достатнє представництво молодших військовослужбовців. Групу віком 41–50 років склали 9 респондентів (22,5%), тоді як найменш чисельною виявилася категорія військовослужбовців віком понад 50 років – 4 особи (10%).

Отриманий розподіл свідчить про переважання у вибірці осіб молодого та середнього віку в особовому складі Збройних Сил України. Водночас представленість усіх вікових категорій забезпечує можливість більш об'єктивного дослідження психологічної стійкості військовослужбовців з різним життєвим і професійним досвідом. Наявність у вибірці як молодших, так і старших військовослужбовців дозволяє врахувати вікові особливості реагування на стресові ситуації, адаптації до умов військової служби та формування психологічної стійкості.

На рис. 2.2. показано розподіл респондентів за тривалістю військової служби.

Аналіз розподілу респондентів за тривалістю військової служби засвідчив, що найбільшу частку вибірки становили військовослужбовці зі стажем служби від 3 до 10 років – 17 осіб (42,5%). До групи зі стажем до 3 років увійшли 10 осіб (25%), що характеризує категорію військовослужбовців, які перебувають на етапі активної професійної

адаптації та набуття практичного досвіду військової діяльності.

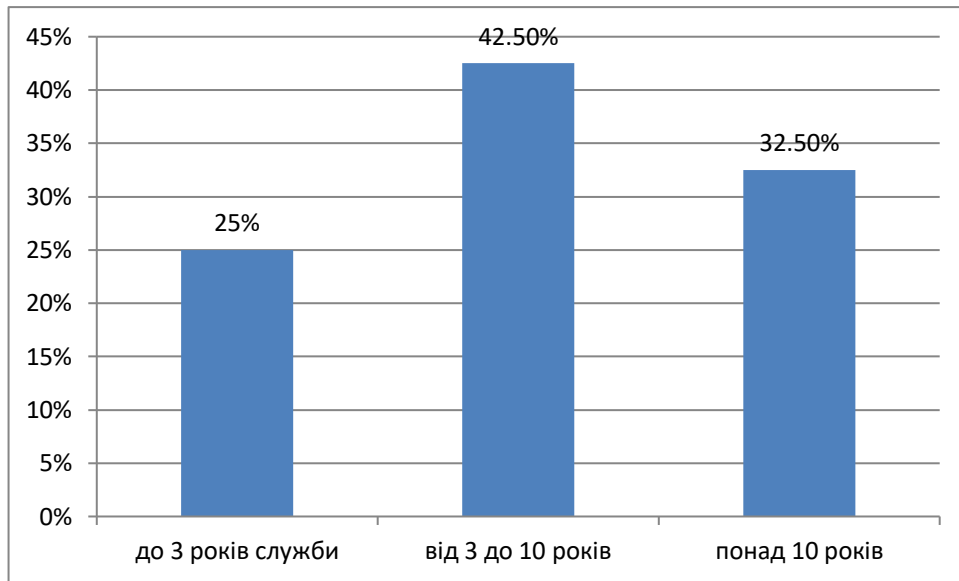


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за тривалістю військової служби, %

Водночас 13 респондентів (32,5%) мали стаж служби понад 10 років, що свідчить про значну представленість досвідчених військовослужбовців із сформованими професійними компетентностями та значним досвідом виконання службово-бойових завдань.

Такий розподіл учасників дослідження дозволяє охопити різні етапи професійного становлення військовослужбовців та врахувати вплив тривалості військової служби на формування психологічної стійкості. Зокрема, військовослужбовці з більшим стажем зазвичай володіють ширшим досвідом подолання стресових ситуацій, розвиненішими навичками саморегуляції та адаптації до умов військової діяльності. Разом із тим участь у дослідженні осіб із невеликим стажем служби дає можливість оцінити особливості формування психологічної стійкості на початкових етапах професійної діяльності та визначити потребу в додаткових заходах психологічної підтримки.

Отже, представлений розподіл респондентів за тривалістю військової служби забезпечує репрезентативність вибірки та створює належні умови для всебічного аналізу особливостей психологічної стійкості військовослужбовців залежно від їхнього професійного досвіду.

Зупинимося на аналізі методик, які було обрано для діагностики рівня психологічної стійкості у військових. Отже, у дослідженні було використано наступні методики.

Опитувальник військово-професійної життестійкості (О. М. Кокун) [23].

Запропонована методика призначена для оцінювання рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань в умовах підвищеного ризику, невизначеності та значних психоемоційних навантажень.

Концептуально опитувальник ґрунтується на положенні про те, що життестійкість є важливим психологічним ресурсом особистості, який забезпечує ефективне функціонування людини в екстремальних умовах діяльності. Військово-професійна життестійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості військовослужбовця, що визначає його здатність зберігати психологічну рівновагу, продуктивність діяльності та емоційну стабільність в умовах бойового стресу.

Методика дозволяє оцінити загальний рівень військово-професійної життестійкості та визначити ступінь вираженості її основних компонентів, серед яких особливе значення мають професійна мотивація, впевненість у власних силах, здатність контролювати власний емоційний стан, готовність до подолання труднощів та орієнтація на успішне виконання службово-бойових завдань.

Респондентам пропонується серія тверджень, які стосуються різних аспектів професійної діяльності військовослужбовця. У тесті визначено 24 запитання. Респондент може дати відповідь, обираючи з 5 запропонованих варіантів, які відображають ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням. Відповіді оцінюються за визначеною шкалою. Кожному варіанту відповіді присвоюється відповідна кількість балів: крайній лівий варіант оцінюється у 0 балів, наступний – у 1 бал, середній варіант – у 2 бали, четвертий – у 3 бали, а крайній правий – у 4 бали. Підрахунок результатів здійснюється відповідно до спеціального ключа. Далі здійснюється

підрахунок сумарного показника життєстійкості.

Розробники тесту подають нормативні показники, які вони згрупували у п'ять груп. Отже, рівень професійної життєстійкості може мати наступні результати: від 0 до 53 балів, вважається низьким; отримання 54-59 балів вказує на рівень професійної життєстійкості, який є нижчий за середній; для отримання середнього рівня потрібно набрати 60-63 бали; вищий за середній рівень оцінюється у 64-69 бали; високий рівень відповідно у 70-96 балів.

Високі результати свідчать про сформованість психологічних ресурсів, необхідних для ефективного подолання професійних труднощів і стресових ситуацій, середні – про достатній рівень адаптаційних можливостей, а низькі можуть вказувати на підвищену вразливість до негативного впливу бойового стресу та потребу в додатковій психологічній підтримці.

Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська) [23].

Аналізована методика була розроблена українськими науковцями О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Важливо, що розробники розробляючи її намагалися врахувати специфіку військової діяльності та особливості психічного функціонування особистості в умовах збройного конфлікту. Психологічна стійкість розглядається авторами як важливий ресурс адаптації до бойового середовища та збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

Опитувальник спрямований на оцінювання комплексу психологічних характеристик, які визначають здатність особистості протистояти негативним наслідкам бойового стресу. Зокрема, методика дозволяє дослідити рівень емоційної стабільності, впевненості у власних можливостях, здатності до саморегуляції, готовності діяти в умовах небезпеки, витривалості до психоемоційних навантажень, а також рівень адаптації до умов військової служби та бойової діяльності.

Респонденти мають відповісти на 24 запропонованих твердження.

Кожне запитання має 5 можливих варіантів відповідей. Запропоновані відповіді Питання тесту сформовано таким чином, щоб відображати ступінь вираженості певної психологічної характеристики. Зокрема, запропоновані питання вказують на установки та особливості поведінки особи в екстремальних ситуаціях.

Отже, показник, який не виражений отримує 0 балів; якщо він виражений не значно, то його оцінка буде -1, середній рівень вираженості отримує 2 бали; коли показник виражений на рівні вищому за середній, то він отримує 3 бали; 4 бали віддають показникові, що показує високий рівень.

Кількісна оцінка психологічної стійкості військовослужбовця здійснюється шляхом обчислення середнього арифметичного значення за кожним із шести основних компонентів методики відповідно до ключа. До структури психологічної стійкості, що оцінюється за допомогою методики, входять такі компоненти: морально-психологічний; мотиваційний, когнітивно-оцінний; емоційний; вольовий; індивідуально-особистісний. Такий підхід дозволяє визначити не лише загальний рівень психологічної стійкості, а й особливості розвитку її окремих складових.

Результати, отримані за кожним із шести компонентів психологічної стійкості військовослужбовця (морально-психологічним, мотиваційним, когнітивно-оцінним, емоційним, вольовим та індивідуально-особистісним), а також інтегральний показник психологічної стійкості інтерпретуються відповідно до нормативної шкали, запропонованої авторами методики.

Високий рівень психологічної стійкості визначається при середньому показнику від 3,51 до 4,00 бала. Такий результат свідчить про високий рівень розвитку відповідного компонента, ефективне функціонування психологічних механізмів адаптації, здатність до самоконтролю та успішного подолання труднощів у складних умовах військової діяльності.

Рівень вище середнього відповідає показникам від 2,51 до 3,50 бала. Він характеризує достатньо високий розвиток психологічних ресурсів особистості, що забезпечують успішне виконання службово-бойових завдань

та збереження психологічної рівноваги в умовах підвищеного навантаження.

Середній рівень визначається показниками від 1,51 до 2,50 бала. Військовослужбовці з такими результатами загалом здатні ефективно адаптуватися до вимог професійної діяльності, однак за умов тривалого або інтенсивного стресового впливу можуть потребувати додаткової психологічної підтримки.

Рівень нижче середнього відповідає значенням від 0,76 до 1,50 бала. Такі результати свідчать про недостатню сформованість окремих компонентів психологічної стійкості, що може ускладнювати процес адаптації та знижувати ефективність діяльності в екстремальних умовах.

Низький рівень психологічної стійкості визначається при показниках від 0 до 0,75 бала. Він характеризується низьким рівнем розвитку психологічних ресурсів, труднощами саморегуляції, підвищеною вразливістю до стресових чинників та високою ймовірністю виникнення дезадаптаційних реакцій у процесі виконання службово-бойових завдань.

Тест «Стійкість до стресу» [40].

З метою оцінювання здатності військовослужбовців ефективно протистояти впливу стресогенних чинників та зберігати психологічну рівновагу в складних життєвих і професійних ситуаціях у дослідженні було використано тест «Стійкість до стресу». За допомогою аналізованого тесту існує можливість визначити опірності стресу, особливості реагування на психотравмувальні події, здатність до емоційної саморегуляції та адаптації до змінних умов середовища.

Респондент дає відповіді на питання аналізованого тесту. У тесті міститься 18 тверджень. Передбачено, що респондент може обрати по кожному питанню одну з трьох відповідей. Оцінка відповідей на твердження відбувається за трибальною шкалою. Отже, 1 бал виставляється у разі, коли респондент обирає відповідь рідко, 2 бали – іноді, відповідь часто оцінюється у три бали. Отримані відповіді респондентів потрібно підсумувати. Загальний показник відображає рівень стійкості особистості до стресових

впливів та її здатність ефективно функціонувати в напружених життєвих і професійних ситуаціях.

Автор тесту пропонує й певну інтерпретацію. Отже, якщо респондент сумарно отримує від 43 до 54 бали то рівень стійкості у нього буде на низькому рівні; від 31 до 42 бали відповідно середній; високий рівень отримують ті, хто набрав від 18 до 30 балів.

За результатами проходження тесту респондентами підраховується загальний показник стресостійкості. У методиці зазначеного тесту воно можуть бути на низькому, середньому або високому рівні стійкості до стресу.

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман (Ways of Coping Questionnaire) [27].

Для дослідження особливостей подолання стресових ситуацій військовослужбовцями було використано опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман [27]. Методика розроблена в межах когнітивно-транзакційної теорії стресу, відповідно до якої реакція людини на стресову ситуацію залежить не лише від об'єктивних обставин, а й від суб'єктивної оцінки події та наявних ресурсів для її подолання.

У концепції Р. Лазаруса і С. Фолкман копінг розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання, мінімізацію або адаптацію до вимог ситуації, які перевищують звичні можливості людини. Вибір певної копінг-стратегії значною мірою визначає ефективність адаптації особистості до стресогенних умов та впливає на рівень її психологічної стійкості.

Методика дозволяє оцінити особливості використання різних стратегій подолання стресу, серед яких:

- конфронтація;
- дистанціювання;
- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності;

втеча-уникнення;
планування вирішення проблеми;
позитивна переоцінка.

Кожна зі стратегій відображає специфічний спосіб реагування особистості на складні життєві обставини. Зокрема, планування вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка належать до відносно конструктивних способів подолання стресу, оскільки сприяють активній адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Натомість домінування стратегій уникнення або надмірного дистанціювання може свідчити про труднощі у подоланні стресових ситуацій та підвищений ризик психологічної дезадаптації.

Процедура проведення методики передбачає оцінювання респондентом серії тверджень, що характеризують його поведінку та переживання у складних або стресових життєвих ситуаціях. За результатами обробки визначається рівень вираженості кожної копінг-стратегії та формується індивідуальний профіль подолання стресу.

Використання опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман у даному дослідженні дає можливість виявити найбільш характерні способи реагування військовослужбовців на бойовий стрес, оцінити адаптивність обраних стратегій та визначити їхній зв'язок із рівнем психологічної стійкості. Отримані результати є важливими для розроблення рекомендацій щодо розвитку ефективних механізмів психологічної саморегуляції та підвищення стресостійкості військовослужбовців.

Математико-статистична обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням методів комп'ютерного аналізу (програмний пакет MS Excel). Для опису первинних результатів застосовано методи описової статистики (розрахунок середнього арифметичного значення (M) та стандартного відхилення (SD)). Для перевірки дослідницьких гіпотез та виявлення взаємозв'язків між показниками психологічної стійкості, копінг-стратегіями та демографічними характеристиками (вік) використано метод

кореляційного аналізу (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, коефіцієнт Пірсона).

2.2. Аналіз рівня психологічної стійкості військовослужбовців

Рівень військово-професійної життєстійкості військовослужбовців, які брали участь у дослідженні за методикою опитувальника військово-професійної життєстійкості (О. М. Кокун), є достатньо високими. На це вказують дані таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл військовослужбовців за рівнями військово-професійної життєстійкості

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	2	5,0
Нижче середнього	5	12,5
Середній	9	22,5
Вище середнього	14	35,0
Високий	10	25,0
Разом	40	100,0

Отримані результати подамо також на рис. 2.1.

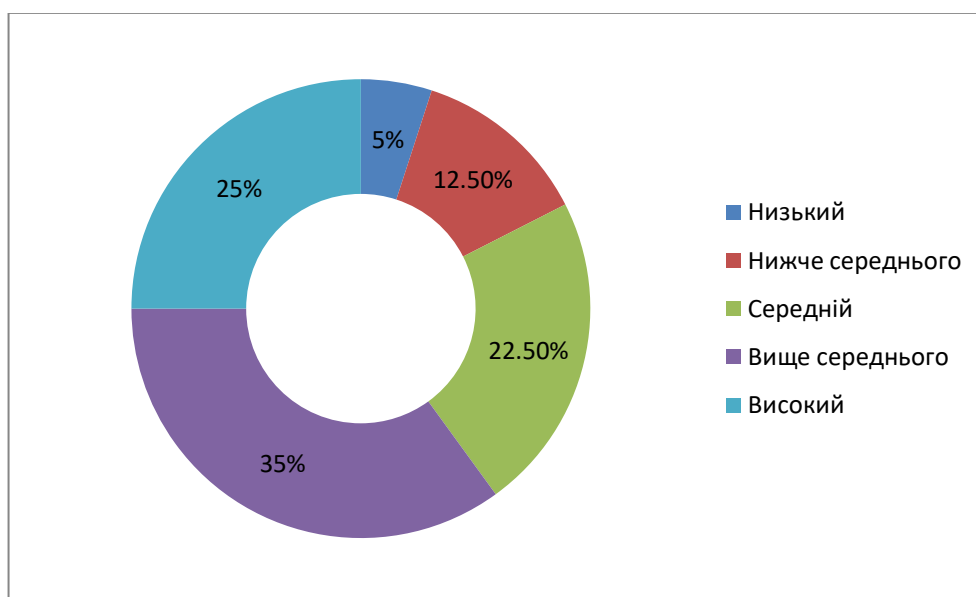


Рис. 2.1. Розподіл військовослужбовців за рівнями військово-

професійної життєстійкості

Отже, аналіз розподілу респондентів за рівнями життєстійкості показав, що найбільшу групу складають військовослужбовці з рівнем життєстійкості вище середнього (35,0%). Високий рівень продемонстрували 25,0% досліджуваних. Отже, сумарно 60,0% військовослужбовців характеризуються достатньо високою здатністю ефективно функціонувати в умовах підвищеного стресу, невизначеності та ризику.

Середній рівень життєстійкості виявлено у 22,5% респондентів. Представники цієї групи загалом успішно адаптуються до складних умов військової діяльності, проте можуть потребувати додаткових психологічних ресурсів під час тривалих або надмірно інтенсивних стресових навантажень.

Водночас 12,5% військовослужбовців мають рівень життєстійкості нижче середнього, а ще 5,0% – низький рівень. Для цієї категорії характерна підвищена вразливість до негативного впливу бойового стресу, емоційного виснаження та труднощів професійної адаптації. Отримані результати вказують на доцільність проведення з ними додаткових психопрофілактичних та психокорекційних заходів.

У таблиці 2.2 та на рис. 2.2. відображено результати отриманих відповідей військовослужбовців за окремими складовими військово-професійної життєстійкості. У таблиці 2.2 показники відображені у відповідних статистичних розрахунках.

Аналіз складових військово-професійної життєстійкості показав, що найбільш розвиненими є показники військово-професійної включеності (22,3) та прийняття виклику (22,3). Це свідчить про високий рівень залученості військовослужбовців у професійну діяльність, усвідомлення значущості власної служби та готовність сприймати складні ситуації як професійний виклик.

Достатньо високим виявився також рівень військово-професійного контролю (21,8). Отримані результати свідчать про сформованість переконання щодо можливості впливати на перебіг подій, контролювати

власну поведінку та приймати відповідальні рішення навіть в умовах невизначеності.

Таблиця 2.2

Показники військово-професійної життєстійкості у досліджуваних вибірці військових (40 респондентів)

Показник	Середнє значення, М	Середньо квадратичне відхилення, SD	Мінімальний бал, Min	Максимальний бал, Max
Загальний рівень життєстійкості	66,4	6,8	52	76
Військово-професійна включеність	22,3	2,7	17	28
Військово-професійний контроль	21,8	2,9	16	27
Прийняття виклику	22,3	2,8	17	28
Емоційний компонент	16,1	1,9	12	20
Мотиваційний компонент	16,8	1,8	13	20
Соціальний компонент	16,4	1,7	13	20
Професійний компонент	17,1	1,9	13	20

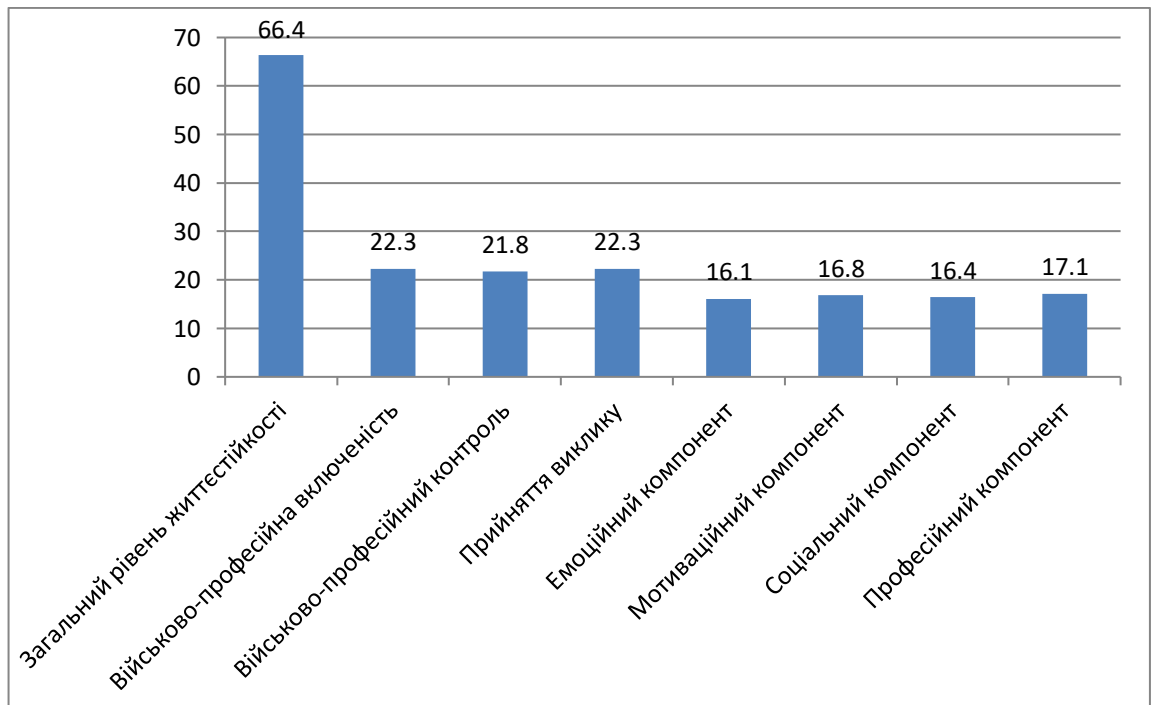


Рис. 2.2. Показники військово-професійної життєстійкості

Серед компонентів життєстійкості найвищі показники були зафіксовані за професійним (17,1) та мотиваційним компонентами (16,8). Це свідчить про

високий рівень професійної ідентифікації, відповідальне ставлення до виконання службових завдань, прагнення досягати поставлених цілей та підтримувати належний рівень бойової готовності.

Соціальний компонент також характеризується достатньо високими показниками (16,4). Більшість військовослужбовців демонструють готовність до взаємодії, підтримки співслужбовців та ефективної командної роботи. Відомо, що саме згуртованість військового колективу є одним із найважливіших чинників підтримання психологічної стійкості особового складу в умовах бойових дій.

Емоційний компонент життєстійкості (16,1) має дещо нижчі значення порівняно з іншими складовими, хоча також перебуває на достатньому рівні розвитку. Це може пояснюватися тривалим перебуванням військовослужбовців у ситуаціях підвищеного ризику, емоційної напруги та психологічного навантаження.

Загалом результати дослідження підтверджують, що більшість військовослужбовців мають сформовану систему психологічних ресурсів, яка забезпечує успішне подолання труднощів військової служби. Отримані дані узгоджуються з сучасними науковими підходами до розуміння життєстійкості як інтегральної особистісної характеристики, що включає залученість, контроль та готовність приймати виклики професійної діяльності.

Здійснимо аналіз результатів респондентів, які було отримано опрацювавши опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій, авторства О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. На рис. 2.3 показано результати рівня психологічної стійкості у досліджуваних військових.

У результаті дослідження встановлено, що загальний середній показник психологічної стійкості у вибірці військовослужбовців відповідає рівню вище середнього (20 осіб або 50%). Поряд з цим високий рівень психологічної стійкості було виявлено у 5 військових (12,5%).

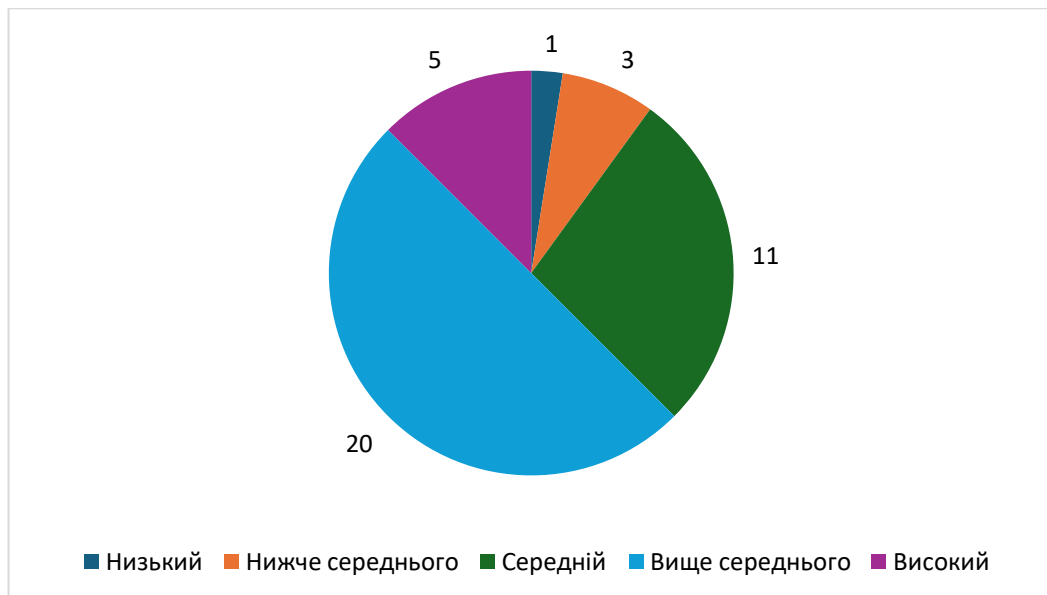


Рис. 2.3. Результати рівня психологічної стійкості у досліджуваних військових, осіб.

Таким чином, 62,5% військовослужбовців мають високий або вище середнього рівень психологічної стійкості. Це свідчить про достатню здатність досліджуваних зберігати психологічну рівновагу, мобілізувати внутрішні ресурси, діяти цілеспрямовано та ефективно виконувати службово-бойові завдання в умовах бойових дій.

Середній рівень психологічної стійкості було виявлено у 11 осіб або 27,5%. Лише 10,0% респондентів характеризуються низьким (1 особа або 2,5%) або нижчим за середній рівнем досліджуваного показника (3 особи).

Загалом, можна стверджувати, що у досліджуваній вибірці більшість військових показало достатньо високий рівень психологічної стійкості.

Загальний середній показник рівня психологічної стійкості у досліджуваній вибірці військових становить 2,73 бала, що відповідає рівню вище середнього.

На рис. 2.4. відображено результати психологічної стійкості респондентів військових за кожною складовою загального показника.

Найбільш вираженим у структурі психологічної стійкості є мотиваційний компонент ($M=2,89$). Це свідчить про високий рівень готовності військовослужбовців виконувати службово-бойові завдання,

прагнення захищати державу, переконаність у перемозі та готовність до самопожертви заради досягнення спільної мети.

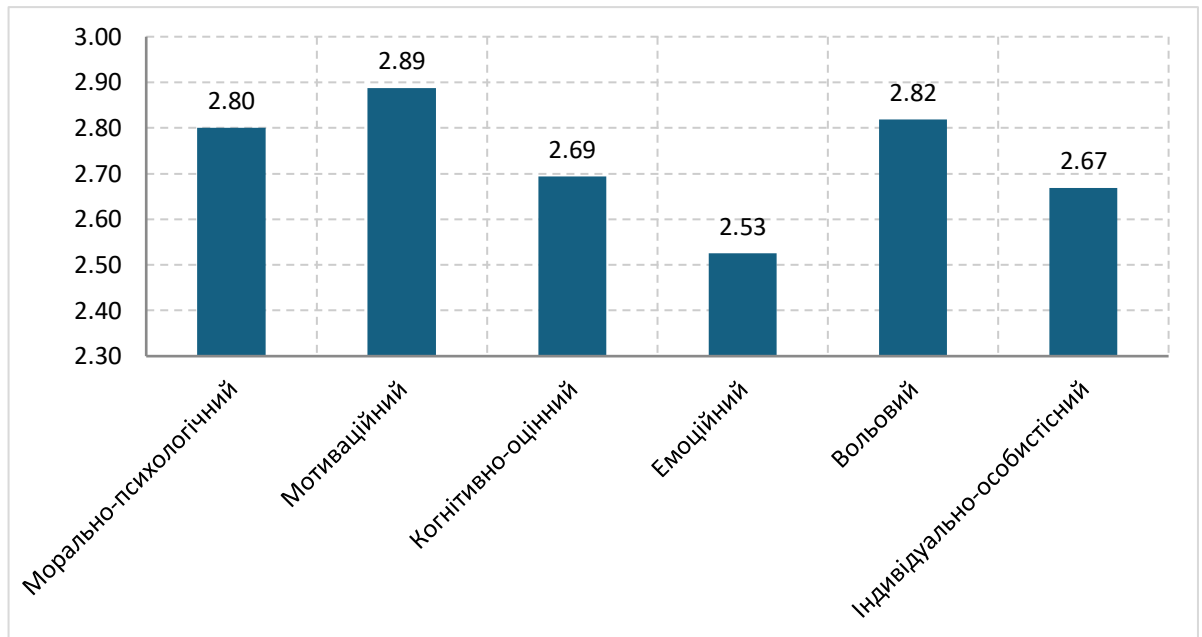


Рис. 2.4. Результати психологічної стійкості респондентів військових за кожною складовою загального показника.

Таблиця 2.3

Середні значення компонентів психологічної стійкості
військовослужбовців-респондентів

Показник	M	SD	Min	Max	Рівень за середнім
Морально-психологічний	2,80	0,80	1,00	4,00	Вище середнього
Мотиваційний	2,89	0,89	0,50	4,00	Вище середнього
Когнітивно-оцінний	2,69	0,84	0,75	4,00	Вище середнього
Емоційний	2,53	0,85	0,25	3,50	Вище середнього
Вольовий	2,82	0,81	0,75	4,00	Вище середнього
Індивідуально-особистісний	2,67	0,83	0,50	4,00	Вище середнього
Загальний показник	2,73	0,80	0,67	3,83	Вище середнього

Друге місце за рівнем вираженості посідає морально-психологічний

компонент ($M = 2,80$), який відображає довіру до командирів, впевненість у співслужбовцях та згуртованість військового колективу. Саме наявність взаємної підтримки та довіри створює психологічне підґрунтя для ефективного виконання бойових завдань.

Вольовий компонент ($M = 2,82$) також демонструє достатньо високі значення. Це свідчить про сформованість здатності контролювати поведінку в екстремальних умовах, долати страх, втому та фізичний дискомфорт.

Дещо нижчими виявилися показники когнітивно-оцінного ($M = 2,69$) та індивідуально-особистісного компонентів ($M = 2,67$), які характеризують здатність до швидкої оцінки бойової ситуації, використання внутрішніх ресурсів та підтримання самовладання.

Найнижчий показник зафіксовано за емоційним компонентом ($M = 2,53$). Хоча він також відповідає рівню вище середнього, цей результат свідчить про найбільшу чутливість емоційної сфери до впливу бойового стресу, тривалого перебування в зоні ризику та психоемоційного виснаження.

З метою поглибленого аналізу структури психологічної стійкості було проведено кореляційний аналіз між її основними компонентами. Отримані результати (таблиця 2.4) засвідчили наявність позитивних взаємозв'язків між усіма складовими, що підтверджує комплексний характер психологічної стійкості військовослужбовців.

Таблиця 2.4

Кореляційна матриця компонентів психологічної стійкості

	Морально-психологічний	Мотиваційний	Когнітивно-оцінний	Емоційний	Вольовий	Індивідуально-особистісний
Морально-психологічний	1,00	0,87	0,89	0,87	0,89	0,90
Мотиваційний	0,87	1,00	0,91	0,91	0,90	0,93
Когнітивно-оцінний	0,89	0,91	1,00	0,89	0,90	0,94
Емоційний	0,87	0,91	0,89	1,00	0,90	0,90
Вольовий	0,89	0,90	0,90	0,90	1,00	0,88
Індивідуально-особистісний	0,90	0,93	0,94	0,90	0,88	1,00

Найбільш значущі зв'язки простежуються між загальним показником психологічної стійкості та мотиваційним ($r = 0,96$), вольовим ($r = 0,95$) і морально-психологічним ($r = 0,94$) компонентами. Це свідчить про те, що саме мотиваційна спрямованість, здатність до самоконтролю, впевненість у командирах і співслужбовцях, а також переконаність у значущості військової діяльності є провідними ресурсами підтримання психологічної стійкості в умовах бойових дій.

Позитивний зв'язок між мотиваційним і вольовим компонентами вказує на те, що внутрішня готовність до виконання бойових завдань посилює здатність військовослужбовця долати страх, втому та фізичний дискомфорт. Взаємозв'язок морально-психологічного й мотиваційного компонентів підтверджує важливість колективної довіри, бойового братерства та усвідомлення спільної мети.

Таким чином, психологічна стійкість військовослужбовців є інтегральним утворенням, що формується на основі поєднання мотиваційних, морально-психологічних, вольових, когнітивних, емоційних та особистісних ресурсів.

З метою визначення рівня стійкості до стресу у військовослужбовців було використано методика «Стійкість до стресу». Результати дослідження свідчать про достатньо високий рівень розвитку даної характеристики у більшості респондентів. Отримані показники відображено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівні стійкості до стресу військовослужбовці, які брали участь у дослідженні

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	%
Високий (18–30 балів)	22	55,0
Середній (31–42 бали)	15	37,5
Низький (43–54 бали)	3	7,5
Разом	40	100,0

Розподіл рівнів стійкості до стресу у військових показано на рис. 2.5

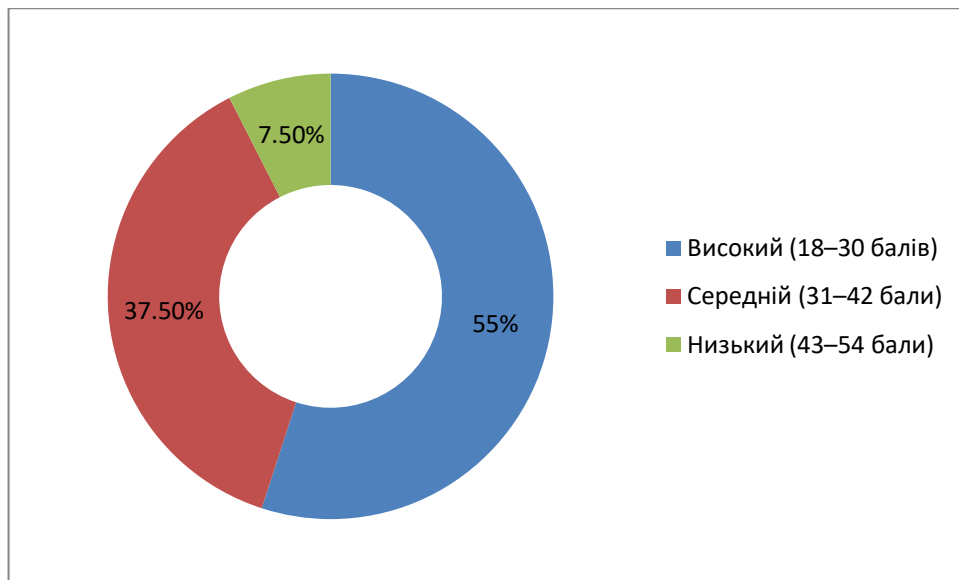


Рис. 2.5. Розподіл рівнів стійкості до стресу у військових, %

Аналіз результатів показав, що середній показник стресостійкості у вибірці становить 29,8 бала, що відповідає високому рівню стійкості до стресу. Встановлено, що більше половини досліджуваних військовослужбовців (55,0%) характеризуються високою стійкістю до стресу, 37,5% мають середній рівень, а лише 7,5% демонструють низьку стресостійкість.

Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень психологічної адаптації більшості військовослужбовців до умов військової служби та бойової діяльності. Досліджувані здатні зберігати емоційну рівноваженість, контролювати власні переживання та підтримувати ефективність діяльності в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі позитивні зв'язки між показниками стресостійкості та військово-професійної життестійкості. Результати проведеного кореляційного аналізу відображено у таблиці 2.6.

Найтісніший зв'язок виявлено між стресостійкістю та загальним показником життестійкості ($r = 0,76$), а також показником військово-професійного контролю ($r = 0,72$). Це свідчить про те, що здатність контролювати власні дії та впливати на перебіг подій виступає важливим ресурсом подолання стресових ситуацій.

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз показників стресостійкості, життєстійкості та психологічної стійкості

Показники	r
Стресостійкість – загальна військово-професійна життєстійкість	0,76
Стресостійкість – військово-професійна залученість	0,68
Стресостійкість – військово-професійний контроль	0,72
Стресостійкість – прийняття виклику	0,64
Стресостійкість – психологічна стійкість (загальний показник)	0,74
Стресостійкість – морально-психологічний компонент	0,69
Стресостійкість – мотиваційний компонент	0,67
Стресостійкість – когнітивно-оцінний компонент	0,61
Стресостійкість – емоційний компонент	0,58
Стресостійкість – вольовий компонент	0,71
Стресостійкість – індивідуально-особистісний компонент	0,63

Також встановлено сильний позитивний зв'язок між стресостійкістю та загальним рівнем психологічної стійкості ($r = 0,74$). Особливо важливими чинниками виявилися морально-психологічний ($r = 0,69$), мотиваційний ($r = 0,67$) та вольовий ($r = 0,71$) компоненти психологічної стійкості.

Отже, результати дослідження свідчать, що високий рівень стресостійкості військовослужбовців забезпечується комплексом особистісних ресурсів, серед яких провідну роль відіграють життєстійкість, мотиваційна готовність до виконання бойових завдань, самоконтроль, вольова регуляція та впевненість у власних можливостях. Це створює необхідні передумови для успішного виконання службово-бойових завдань в умовах війни.

Аналіз результатів опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана відображено в таблиці 2.7.

Результати дослідження показали, що найбільш вираженими у військовослужбовців є копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» ($M = 13,9$) та «Позитивна переоцінка» ($M = 13,2$). Отримані результати свідчать про схильність більшості респондентів до активного аналізу ситуації, пошуку шляхів її вирішення та використання власного досвіду для подолання труднощів.

Таблиця 2.7

Середні показники копінг-стратегій у військових, які брали участь у дослідженні

Копінг-стратегія	М середнє значення	SD Середнє квадратичне відхилення	Рівень напруженості
Планування вирішення проблеми	13,9	2,4	Високий
Позитивна переоцінка	13,2	2,7	Високий
Самоконтроль	12,4	2,5	Середній
Пошук соціальної підтримки	11,8	2,9	Середній
Прийняття відповідальності	10,5	2,3	Середній
Конфронтаційний копінг	8,9	2,6	Середній
Дистанціювання	7,8	2,5	Середній
Втеча-уникнення	5,6	2,2	Низький

Переважаючі способи подолання стресових ситуацій у військовослужбовців показано на рис. 2.6.

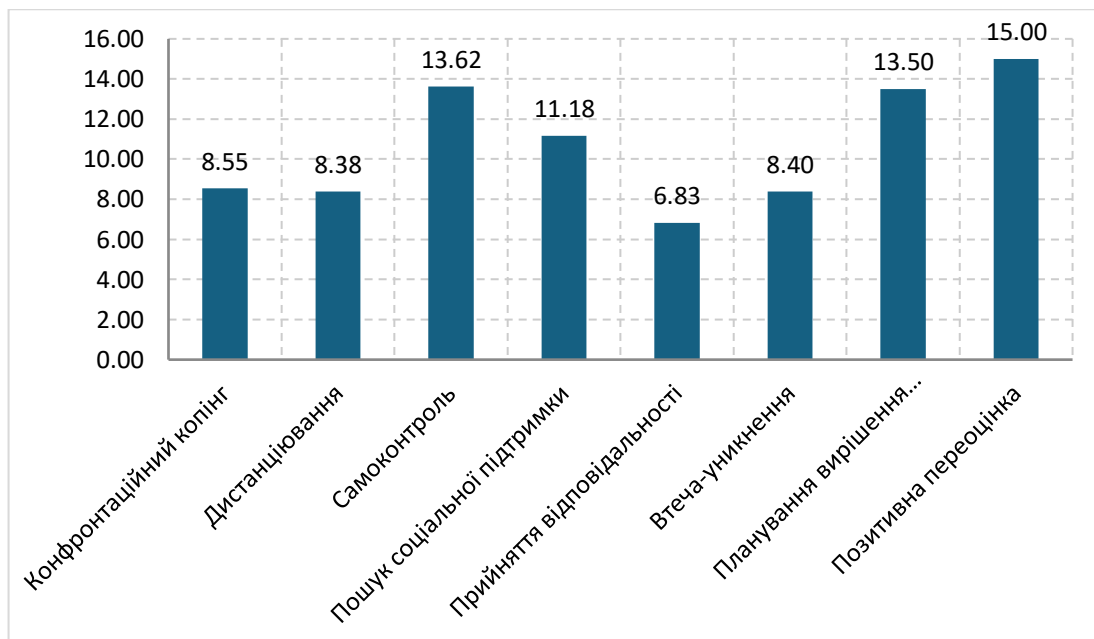


Рис. 2.6. Середні значення копінг-стратегій у військових, що брали участь в дослідженні, бали

Достатньо високі показники також виявлені за шкалами «Самоконтроль» ($M = 12,4$) та «Пошук соціальної підтримки» ($M = 11,8$). Це свідчить про здатність військовослужбовців регулювати власні емоційні реакції та звертатися по допомогу до побратимів, командирів або близьких

людей у складних ситуаціях.

Середній рівень вираженості виявлено за стратегіями «Прийняття відповідальності» ($M = 10,5$), «Конфронтаційний копінг» ($M = 8,9$) та «Дистанціювання» ($M = 7,8$). Це свідчить про помірне використання зазначених способів подолання труднощів.

Найнижчі показники зафіксовано за шкалою «Втеча-уникнення» ($M = 5,6$). Отримані результати є позитивними, оскільки свідчать про незначну схильність військовослужбовців до уникнення проблем, пасивної поведінки або психологічного відходу від складних життєвих ситуацій.

Таблиця 2.7

Рівень вираженості копінг-стратегій у військових (% респондентів)

Стратегія	Низький	Середній	Високий
Конфронтаційний копінг	27,5	57,5	15,0
Дистанціювання	35,0	50,0	15,0
Самоконтроль	15,0	55,0	30,0
Пошук соціальної підтримки	12,5	52,5	35,0
Прийняття відповідальності	20,0	60,0	20,0
Втеча-уникнення	62,5	32,5	5,0
Планування вирішення проблеми	7,5	30,0	62,5
Позитивна переоцінка	10,0	35,0	55,0

Аналіз розподілу рівнів вираженості копінг-стратегій показав, що серед військовослужбовців переважають конструктивні способи подолання стресових ситуацій. Найбільша частка респондентів демонструє високий рівень використання стратегії «Планування вирішення проблеми» (62,5%), що свідчить про схильність до раціонального аналізу ситуації, пошуку шляхів її подолання та активного контролю над подіями.

Досить високою є також частка військовослужбовців із високим рівнем «Позитивної переоцінки» (55,0%). Це вказує на здатність знаходити позитивний зміст навіть у складних обставинах, сприймати труднощі як джерело особистісного розвитку та набуття нового досвіду.

Для стратегій «Самоконтроль» (30,0%) та «Пошук соціальної

підтримки» (35,0%) характерний переважно середній і високий рівень вираженості, що свідчить про здатність військовослужбовців регулювати власні емоції та звертатися за допомогою до соціального оточення.

Водночас найбільша частка респондентів продемонструвала низький рівень використання стратегії «Втеча-уникнення» (62,5%). Такий результат є позитивним, оскільки свідчить про відсутність тенденції до уникнення проблем або пасивного реагування на стресові події.

Стратегії «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання» та «Прийняття відповідальності» представлені переважно середнім рівнем вираженості, що може свідчити про їх ситуативне використання залежно від характеру складної життєвої ситуації.

У таблиці 2.8 показано рівень кореляції копінг стратегій з життєстійкістю та психологічною стійкістю військових, які брали участь у дослідженні.

Таблиця 2.8

Кореляція копінг-стратегій з життєстійкістю та психологічною стійкістю

Показники	Життєстійкість	Психологічна стійкість
Планування вирішення проблеми	0,74**	0,71**
Позитивна переоцінка	0,69**	0,67**
Самоконтроль	0,63**	0,66**
Пошук соціальної підтримки	0,52*	0,58*
Прийняття відповідальності	0,49*	0,55*
Конфронтаційний копінг	0,21	0,18
Дистанціювання	-0,37*	-0,42*
Втеча-уникнення	-0,68**	-0,72**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Кореляційний аналіз показав, що найбільш тісно з життєстійкістю та психологічною стійкістю пов'язані конструктивні копінг-стратегії.

Найвищі позитивні зв'язки виявлено між плануванням вирішення проблеми та життєстійкістю ($r = 0,74$; $p \leq 0,01$), а також психологічною стійкістю ($r = 0,71$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що військовослужбовці, які схильні аналізувати складну ситуацію, планувати дії та шукати конкретні

шляхи її подолання, мають вищий рівень психологічної витривалості.

Також значущі позитивні зв'язки встановлено для стратегій позитивної переоцінки ($r = 0,69$; $r = 0,67$) та самоконтролю ($r = 0,63$; $r = 0,66$). Це означає, що здатність переосмислювати складні події, знаходити у них новий досвід і регулювати власні емоційні реакції є важливими ресурсами збереження психологічної стійкості.

Помірні позитивні кореляції виявлено між життєстійкістю, психологічною стійкістю та стратегіями пошуку соціальної підтримки і прийняття відповідальності. Це свідчить про важливість підтримки з боку побратимів, командирів, родини, а також здатності визнавати власну участь у розв'язанні проблемної ситуації.

Натомість стратегія «Втеча-уникнення» має виражені негативні зв'язки з життєстійкістю ($r = -0,68$; $p \leq 0,01$) та психологічною стійкістю ($r = -0,72$; $p \leq 0,01$). Це свідчить, що схильність уникати проблем, заперечувати труднощі або відкладати їх розв'язання пов'язана зі зниженням адаптаційного потенціалу військовослужбовців.

Стратегія дистанціювання також має негативні кореляції з життєстійкістю ($r = -0,37$; $p \leq 0,05$) і психологічною стійкістю ($r = -0,42$; $p \leq 0,05$), що може вказувати на менш ефективний характер відсторонення від проблемної ситуації у контексті військової діяльності.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що високий рівень життєстійкості та психологічної стійкості військовослужбовців найбільшою мірою пов'язаний із використанням активних, усвідомлених і конструктивних копінг-стратегій, тоді як уникнення та надмірне дистанціювання виступають чинниками зниження психологічної адаптації.

З метою перевірки дослідницької гіпотези щодо впливу професійного досвіду на адаптаційні можливості військових, нами було здійснено кореляційний аналіз за методом Р. Спірмена. Було проаналізовано взаємозв'язки між тривалістю військової служби (стажем) респондентів, загальним рівнем військово-професійної життєстійкості та показниками їхніх

копінг-стратегій. Статистично значущі коефіцієнти кореляції відображено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки між тривалістю військової служби та показниками життєстійкості й копінг-стратегій.

Показники	Тривалість військової служби
Загальний рівень життєстійкості	0,62**
Залученість	0,55**
Контроль	0,58**
Прийняття виклику	0,49*
Планування вирішення проблеми	0,57**
Позитивна переоцінка	0,51*
Самоконтроль	0,46*
Пошук соціальної підтримки	0,28
Прийняття відповідальності	0,34*
Конфронтаційний копінг	0,19
Дистанціювання	-0,31*
Втеча-уникнення	-0,52**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Кореляційний аналіз показав, що тривалість військової служби має позитивний зв'язок із загальним рівнем життєстійкості військовослужбовців ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі збільшенням досвіду військової служби зростає здатність особистості зберігати психологічну стійкість, витримувати стресові навантаження та ефективно діяти в складних умовах.

Позитивні значущі кореляції виявлено також із компонентами життєстійкості: залученістю ($r = 0,55$; $p \leq 0,01$), контролем ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$) та прийняттям виклику ($r = 0,49$; $p \leq 0,05$). Отримані результати свідчать, що військовослужбовці з більшим стажем служби частіше сприймають професійну діяльність як значущу, краще контролюють власні дії та більш конструктивно ставляться до труднощів.

Щодо копінг-стратегій, найтісніші позитивні зв'язки встановлено між тривалістю служби та стратегією планування вирішення проблеми ($r = 0,57$; $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що досвідчені військовослужбовці частіше використовують раціональний аналіз ситуації, планування дій і пошук

конкретних способів подолання труднощів.

Також значущі позитивні кореляції виявлено з позитивною переоцінкою ($r = 0,51$; $p \leq 0,05$), самоконтролем ($r = 0,46$; $p \leq 0,05$) та прийняттям відповідальності ($r = 0,34$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що з набуттям військового досвіду посилюється здатність до емоційної саморегуляції, переосмислення складних подій та усвідомлення власної ролі у подоланні проблем.

Водночас виявлено негативні кореляції між тривалістю служби та стратегіями дистанціювання ($r = -0,31$; $p \leq 0,05$) і втечі-уникнення ($r = -0,52$; $p \leq 0,01$). Це означає, що зі збільшенням стажу військової служби зменшується схильність до уникнення проблем, заперечення труднощів або пасивного реагування на стресові ситуації.

Отже, результати свідчать, що тривалість військової служби є важливим чинником формування життєстійкості та адаптивних копінг-стратегій. Більший досвід служби пов'язаний із вищим рівнем психологічної стійкості, кращим самоконтролем, конструктивним плануванням дій та нижчою схильністю до уникнення проблем.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження було проведено серед 40 військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. Для вивчення особливостей психологічної стійкості було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку життєстійкості, психологічної стійкості, копінг-стратегій та соціальної підтримки.

Результати дослідження засвідчили, що більшість військовослужбовців характеризуються достатнім рівнем психологічної стійкості. Встановлено, що 62,5 % респондентів мають високий або вище середнього рівень психологічної стійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно адаптуватися до умов бойової діяльності, контролювати власний емоційний

стан та мобілізувати внутрішні ресурси в складних ситуаціях.

Разом із тим у частини досліджуваних виявлено середній та нижче середнього рівні окремих показників психологічної стійкості, що свідчить про наявність ризику емоційного виснаження, труднощів саморегуляції та потребу у додатковій психологічній підтримці.

Аналіз отриманих результатів підтвердив існування взаємозв'язку між рівнем психологічної стійкості, життестійкістю, адаптивними копінг-стратегіями та рівнем соціальної підтримки. Встановлено, що високий рівень розвитку особистісних ресурсів сприяє більш успішному подоланню бойового стресу та підтриманню психологічного благополуччя військовослужбовців.

Отримані результати загалом підтвердили висунуту гіпотезу дослідження щодо значущого впливу особистісних ресурсів, копінг-поведінки та соціальної підтримки на рівень психологічної стійкості військовослужбовців.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження було розроблено комплексну корекційно-розвивальну програму «Психологічний імунітет комбатанта», спрямовану на розвиток та підтримку психологічної стійкості військовослужбовців в умовах виконання службово-бойових завдань.

Необхідність розроблення програми обумовлена результатами діагностичного етапу дослідження, які засвідчили достатньо високий загальний рівень життєстійкості та психологічної стійкості військовослужбовців. Поряд з цим, було виявлено певні труднощі у сфері емоційної саморегуляції військових, що брали участь в дослідженні. Зокрема, частина респондентів продемонструвала схильність до накопичення негативних емоцій, підвищену емоційну напруженість та ознаки емоційного виснаження в умовах тривалого стресового навантаження.

Водночас дослідження показало, що найбільш розвиненими копінг-стратегіями є планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та самоконтроль, які мають найбільш тісні позитивні зв'язки з показниками життєстійкості та психологічної стійкості. Саме тому концептуальною основою програми стало використання наявних когнітивних ресурсів військовослужбовців для розвитку навичок управління емоційними станами та підтримки психологічної рівноваги.

Основна ідея програми полягає в тому, що навички раціонального аналізу ситуації, планування та прийняття рішень можуть бути використані не лише для виконання бойових завдань, але й для регуляції власних психоемоційних станів. Таким чином, військовослужбовці навчаються переводити неконтрольовані емоційні реакції у систему усвідомлених дій та

психологічних алгоритмів.

Запропонована програма ґрунтується на таких принципах:

системності та комплексності психологічного впливу;

наукової обґрунтованості;

добровільності участі;

конфіденційності;

практичної спрямованості;

адаптованості до військових умов;

поступовості розвитку навичок;

активного залучення учасників до тренінгового процесу.

Ефективність реалізації програми «Психологічний імунітет комбатанта» значною мірою залежить від дотримання відповідних організаційних та методичних умов її впровадження.

Особливу увагу необхідно приділяти військовослужбовцям із невеликим стажем служби, оскільки результати кореляційного аналізу показали, що тривалість військової служби позитивно пов'язана з рівнем життєстійкості та використанням адаптивних копінг-стратегій. Відповідно молоді військовослужбовці можуть потребувати більш інтенсивного психологічного супроводу та додаткового розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Під час реалізації програми доцільно використовувати активні методи навчання, серед яких:

соціально-психологічний тренінг;

групові дискусії;

аналіз ситуацій (case-study);

моделювання кризових та бойових ситуацій;

психологічні ігри;

вправи самоспостереження та рефлексії;

елементи когнітивно-поведінкового підходу.

Важливою умовою успішності програми є створення атмосфери психологічної безпеки та довіри. Учасники повинні мати можливість

відкрито обговорювати власний досвід, емоційні труднощі та способи подолання стресових ситуацій без ризику негативного оцінювання з боку інших членів групи.

Окрему увагу доцільно приділити розвитку навичок взаємопідтримки серед військовослужбовців. Результати дослідження засвідчили позитивний зв'язок між пошуком соціальної підтримки та показниками життєстійкості й психологічної стійкості. У зв'язку з цим доцільно проводити групові вправи, спрямовані на формування довіри, згуртованості та розвитку навичок надання психологічної підтримки побратимам.

Загальна тривалість програми становить 16 академічних годин і передбачає реалізацію чотирьох тематичних блоків.

Таблиця 3.1

Структура програми «Психологічний імунітет комбатанта»

Блок	Назва	Мета	Тривалість
I	Усвідомлення власних ресурсів	Формування розуміння психологічної стійкості та особистих ресурсів	4 год.
II	Управління емоційними станами	Розвиток навичок емоційної саморегуляції	4 год.
III	Адаптивні копінг-стратегії	Формування конструктивних способів подолання стресу	4 год.
IV	Психологічна стійкість у бойових умовах	Закріплення навичок у змодельованих критичних ситуаціях	4 год.

Отже, Блок I. Усвідомлення власних ресурсів

Мета: підвищення рівня усвідомлення власних психологічних ресурсів та формування мотивації до розвитку психологічної стійкості.

Завдання:

ознайомлення з поняттям психологічної стійкості;

визначення індивідуальних ресурсів;

формування позитивної самооцінки власних можливостей;

актуалізація успішного досвіду подолання труднощів.

Основні вправи:

Вправа «Мій ресурсний профіль». Виконуючи запропоновану вправу учасники визначають власні сильні сторони, навички та ресурси, які допомагають їм долати складні ситуації.

Вправа «Карта перемог». Кожен учасник пригадує та аналізує ситуації успішного подолання труднощів під час служби.

Групова дискусія «Що допомагає вистояти?». Отже, вона спрямована на обговорення індивідуальних та колективних ресурсів психологічної стійкості.

Блок II. Управління емоційними станами.

Мета цього блоку полягає у формуванні навичок контролю та регуляції емоційних реакцій.

Завдання:

навчання розпізнаванню емоційних станів;

зниження рівня емоційного напруження;

розвиток навичок саморегуляції;

профілактика емоційного виснаження.

Основні вправи:

Техніка «Світлофор емоцій». Військовослужбовці навчаються визначати ступінь емоційного напруження та обирати відповідний спосіб саморегуляції.

Техніка «Тактичне дихання»

Освоєння дихальної вправи «4–4–4–4», яка дозволяє швидко знизити рівень психофізіологічного напруження.

Вправа «Емоційний рапорт». Ця вправа передбачає щоденний короткий самоаналіз власного емоційного стану.

Техніка «СТОП».

У цієї вправи наступний алгоритм:

С – зупинись;

Т – оцінюй ситуацію;

О – обери оптимальну реакцію;

П – переходь до дії.

Блок III. Адаптивні копінг-стратегії.

У реалізації запропонованого блоку наступна мета: розвиток конструктивних стратегій подолання стресу.

Завдання:

закріплення навичок проблемно-орієнтованого копіngu;

розвиток позитивної переоцінки;

удосконалення самоконтролю;

зниження використання стратегій уникнення.

Основні вправи:

Вправа «План А – План Б». Розробка альтернативних сценаріїв реагування на складні ситуації.

Техніка «Три запитання командира»

Що сталося?

Що я можу контролювати?

Який мій наступний крок?

Вправа «Переоформатування ситуації». Виконання вправи передбачає пошук позитивного досвіду та можливостей особистісного зростання навіть у складних обставинах.

Тренінг підтримки побратимів. Важливий компонент, який дозволяє розвинути навички надання та отримання соціальної підтримки.

Блок IV. Психологічна стійкість у бойових умовах

Мета зазначеного блоку: формування готовності застосовувати набуті навички в умовах реального стресу.

Завдання:

відпрацювання психологічних алгоритмів у змодельованих ситуаціях;

розвиток стресостійкості;

підвищення впевненості у власних можливостях;

формування навичок швидкого психологічного відновлення.

Основні вправи:

Кейс-симуляція «Критичний інцидент». Моделювання бойової ситуації з

подальшим аналізом дій та емоційних реакцій.

Техніка «Психологічний чек-лист». Виконання цієї вправи має сформулювати алгоритм самоперевірки після стресової події:

фізичний стан;

емоційний стан;

когнітивний стан;

план подальших дій.

Вправа «Повернення до ресурсу». Необхідність цієї вправи передбачає формування індивідуального набору швидких психотехнік відновлення.

У військових, що пройшли запропоновану програму очікується: підвищення рівня життєстійкості; розвиток психологічної стійкості; покращення навичок емоційної саморегуляції; зменшення проявів емоційного виснаження; збільшення використання конструктивних копінг-стратегій; зниження схильності до уникнення та дистанціювання; підвищення готовності до ефективного функціонування в умовах бойового стресу; покращення психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей військовослужбовців.

Після завершення програми рекомендується організовувати періодичні підтримувальні заняття, спрямовані на закріплення набутих навичок та профілактику емоційного виснаження. Оптимальною є організація коротких психологічних тренінгів або групових зустрічей один раз на місяць.

Крім того, важливо забезпечити взаємодію військових психологів із командирами підрозділів. Командири повинні бути ознайомлені з основними принципами розвитку психологічної стійкості особового складу та сприяти створенню умов для застосування отриманих навичок у повсякденній службовій діяльності.

Таким чином, впровадження програми «Психологічний імунітет комбатанта» може стати ефективним інструментом розвитку життєстійкості, психологічної стійкості та адаптивних копінг-стратегій військовослужбовців. Використання запропонованих методів сприятиме підвищенню готовності

особового складу до виконання службово-бойових завдань, профілактиці негативних наслідків бойового стресу та збереженню психічного здоров'я військових.

Висновки до розділу 3

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено комплексну програму розвитку та підтримки психологічної стійкості військовослужбовців «Психологічний імунітет комбатанта». Програма побудована з урахуванням виявлених особливостей структури психологічної стійкості досліджуваних та спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, життєстійкості та адаптивних копінг-стратегій.

Структура програми включає чотири взаємопов'язані блоки: усвідомлення власних ресурсів, управління емоційними станами, розвиток адаптивних копінг-стратегій та формування психологічної стійкості у бойових умовах. Запропоновані вправи спрямовані на підвищення здатності військовослужбовців ефективно долати стресові ситуації, підтримувати емоційну рівновагу та використовувати конструктивні способи подолання труднощів.

Сформульовані методичні рекомендації передбачають впровадження програми в систему психологічного забезпечення військових підрозділів, проведення попередньої психодіагностики, застосування активних форм навчання та організацію підтримувального психологічного супроводу після завершення тренінгу.

Очікується, що реалізація програми сприятиме підвищенню рівня життєстійкості, розвитку психологічної стійкості, зниженню проявів емоційного виснаження, формуванню конструктивних копінг-стратегій та покращенню психологічного благополуччя військовослужбовців, що загалом підвищить ефективність їхньої професійної діяльності в умовах бойового стресу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій.

У ході виконання дослідження було проаналізовано основні наукові підходи до розуміння психологічної стійкості особистості. Встановлено, що психологічна стійкість є складним багатокomпонентним утворенням, яке забезпечує здатність людини зберігати психічну рівновагу, ефективно адаптуватися до несприятливих умов середовища, долати стресові ситуації та підтримувати продуктивність діяльності. Аналіз наукової літератури засвідчив, що психологічна стійкість формується під впливом внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості та включає емоційний, когнітивний, мотиваційний, поведінковий і соціальний компоненти.

У проведеному дослідженні було розкрито психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців в умовах бойових дій. З'ясовано, що військова діяльність характеризується високим рівнем відповідальності, постійною загрозою життю, необхідністю функціонувати в умовах невизначеності, дефіциту часу та значного психоемоційного навантаження. Встановлено, що бойові, морально-етичні, соціальні та організаційні стресори є невід'ємною складовою професійної діяльності військовослужбовців та висувають підвищені вимоги до рівня їхньої психологічної стійкості.

Визначено основні чинники формування та підтримки психологічної стійкості військовослужбовців. Встановлено, що провідну роль у її розвитку відіграють життестійкість, особистісні ресурси, адаптивні копінг-стратегії, здатність до саморегуляції, соціальна підтримка, згуртованість військового колективу та професійний досвід. Саме сукупність зазначених чинників забезпечує ефективне подолання наслідків бойового стресу та підтримання психологічного благополуччя військовослужбовців.

Емпіричне дослідження проводилося серед 40 військовослужбовців Збройних Сил України віком від 22 до 55 років, які мають досвід виконання службово-бойових завдань. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку військово-професійної життєстійкості, психологічної стійкості, стресостійкості та копінг-стратегій.

Результати дослідження військово-професійної життєстійкості засвідчили достатньо високий рівень розвитку даної характеристики у більшості військовослужбовців. Встановлено, що 35,0 % респондентів мають рівень життєстійкості вище середнього, а 25,0 % — високий рівень. Таким чином, 60,0 % досліджуваних характеризуються високими адаптаційними можливостями та здатністю ефективно функціонувати в умовах підвищеного ризику та невизначеності. Загальний середній показник життєстійкості становив 66,4 бала, що відповідає рівню вище середнього. Найбільш розвиненими складовими життєстійкості виявилися військово-професійна включеність ($M = 22,3$), прийняття виклику ($M = 22,3$) та військово-професійний контроль ($M = 21,8$).

Аналіз результатів за методикою оцінювання психологічної стійкості військовослужбовців показав, що 50,0 % респондентів мають рівень психологічної стійкості вище середнього, а 12,5 % — високий рівень. Отже, загалом 62,5 % військовослужбовців характеризуються достатньо високим рівнем психологічної стійкості. Загальний середній показник становив 2,73 бала, що відповідає рівню вище середнього. Найвищі значення зафіксовано за мотиваційним ($M = 2,89$), вольовим ($M = 2,82$) та морально-психологічним компонентами ($M = 2,80$), що свідчить про високу професійну мотивацію, готовність до виконання бойових завдань, довіру до командирів і згуртованість військових колективів.

Результати дослідження стресостійкості показали, що 55,0 % військовослужбовців мають високий рівень стійкості до стресу, 37,5 % — середній і лише 7,5 % — низький. Середній показник стресостійкості

становив 29,8 бала, що відповідає високому рівню. Це свідчить про сформовану здатність більшості військовослужбовців контролювати власний емоційний стан, зберігати самовладання та ефективно діяти навіть за умов значного психоемоційного навантаження.

Аналіз копінг-стратегій дозволив встановити, що серед військовослужбовців переважають конструктивні способи подолання стресу. Найбільш вираженими виявилися стратегії «Планування вирішення проблеми» ($M = 13,9$), «Позитивна переоцінка» ($M = 13,2$), «Самоконтроль» ($M = 12,4$) та «Пошук соціальної підтримки» ($M = 11,8$). Водночас найнижчі показники зафіксовано за шкалою «Втеча-уникнення» ($M = 5,6$), що свідчить про відсутність тенденції до пасивного реагування на труднощі та небажання уникати вирішення проблем.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив висунуту гіпотезу дослідження. Встановлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки між показниками життєстійкості, психологічної стійкості та стресостійкості. Найтісніші зв'язки виявлено між стресостійкістю та загальною життєстійкістю ($r = 0,76$), психологічною стійкістю ($r = 0,74$), військово-професійним контролем ($r = 0,72$) та вольовим компонентом психологічної стійкості ($r = 0,71$). Отримані результати свідчать про важливу роль особистісного контролю, вольової регуляції та внутрішньої мотивації у підтриманні психологічної стійкості військовослужбовців.

Також встановлено, що найбільш позитивно з життєстійкістю та психологічною стійкістю пов'язані конструктивні копінг-стратегії: планування вирішення проблеми ($r = 0,74$ та $r = 0,71$), позитивна переоцінка ($r = 0,69$ та $r = 0,67$), самоконтроль ($r = 0,63$ та $r = 0,66$). Натомість стратегії втечі-уникнення та дистанціювання мають негативні кореляційні зв'язки з показниками психологічної стійкості, що підтверджує їхню низьку адаптивність в умовах військової діяльності.

Окремо встановлено позитивний вплив тривалості військової служби на рівень життєстійкості та адаптивних копінг-стратегій. Військовослужбовці з

більшим стажем демонструють вищий рівень життєстійкості ($r = 0,62$), частіше використовують конструктивні способи подолання труднощів і значно рідше вдаються до стратегій уникнення проблем.

На основі отриманих результатів було розроблено програму «Психологічний імунітет комбатанта», спрямовану на розвиток психологічної стійкості військовослужбовців. Програма передбачає формування навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості, розвиток життєстійкості, удосконалення адаптивних копінг-стратегій та зміцнення внутрішніх і соціальних ресурсів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.02. Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2007. 33 с.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: дис... д-ра психол. наук: 19.00.02. Дніпропетровський національний ун-т. - Д., 2007. 480 с.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпро : Вид-во ДНУ. 2006. 336 с.
4. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. 2019. №4(4). e0404219–e0404219. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i34.219>
5. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. Вісник НАОУ. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118-124.
6. Гайдук Юлія. Яка чисельність ЗСУ у 2026 році: скільки військових перебуває на фронті. URL: <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/20260527-yaka-chyselnist-zsu-u-2026-roczy-skilky-vijskovyh-perebuvaye-na-fronti/>
7. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І.. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
8. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). URL: <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/2891/2773>
9. Кальник Максим. Кількість армії України: скільки військових у ЗСУ у 2026 році. URL: <https://nfront.org.ua/kilkist-armiyi-ukrayiny-skilky-vijskovyh-u-zsu-u-2026-roczy/>
10. Клочков В.В. Розвиток психологічної стійкості військовослужбовців сухопутних військ до дій в бойових умовах. Дисертація. 053 Психологія.

2024. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/rkr-dis-25-05.pdf>

11. Ключков В. В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2022. Вип. 3 (67). С. 71–79.

12. Коваль Анна Особливості психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час бойових дій. Бакалаврська робота. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/53946/1/%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C.pdf>

13. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. №(12). С.108–113.

14. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі : теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

15. Кокун О. М., Ключков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_.pdf

16. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 92 с.

17. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.

18. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.

19. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5 (42). С. 262-267.

20. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ 7БЦ, 2023. 171 с.

21. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : ЦУЛ, 2023. 176 с.

22. Кокун О. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації / О.М. Кокун, О.М. Корніяка, Н.М. Панасенко та ін.; за ред. О.М. Кокуна. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728311/1/Kokun_metod.pdf

23. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2025. 162 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744685/1/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D0%B7%D0%BC%D1%96%D0%BD%20%D0%B2%20%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8.pdf>

24. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І., Юр'єва Н. В. Професійно - психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : монографія / за заг. ред. проф. Приходька І. І. Харків : НАНГУ, 2019. 194 с.

25. Комар З. Психологічна стійкість воїна : навч. посіб. Київ, 2017. 182 с. https://sprotyvg7.com.ua/wpcontent/uploads/2023/05/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf

26. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ: Підручник для військових психологів. Київ: Посольство Великої Британії в Україні. STABILIZATION SUPPORT SERVICES, 2017. 182 с.
27. Копінг-стратегії Лазаруса. <https://piznay.online/mentalne-zdorovya/kopinh-stratehiyi-lazarusa>
28. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. доктора психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.
29. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
30. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
31. Левенець А. Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України*. Київ, 2017. № 2. С. 62-69.
32. Лісовський П. Військова психологія: Методологічний аналіз. Київ: Кондор, 2022. 290 с.
33. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ : Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України, 2020. 62 с.
34. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. К.: ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. 232 с.
35. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підруч. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
36. Неурова А. Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників операції Об'єднаних сил.

Науковий вісник Херсонського державного університету. 2019. Вип. 4. С. 23-29.

37. Неурова А., Романишин А. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями : навч.-метод. посіб. Київ, 2023. 335 с.

38. Неурова А., Романишин А. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями : навч.-метод. посіб. Київ, 2023. 335 с.

39. Овчаренко, О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

40. Остополец І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063997.pdf>

41. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. / за ред. г-л/м-р Клочкова В. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

42. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. №7(253). С. 32–35.

43. Попик Ю. Психологічна стійкість військовослужбовці при виконанні бойових завдань. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2023, № 4. С. 121-129.

44. Приходько І. І., Тімченко О. В., Лиман А. А., Пархоменко О. О., Чижевський С. О., Рютін В. В. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службовобойових завдань під час масових заворушень : монографія. Харків : НА НГУ, 2016. 130 с.

45. Психологічне забезпечення Збройних Сил України : навч.-метод. посіб. / за ред. г-н/м-р Ключкова В. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 213 с.

46. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2019. 203 с.

47. Романишин А. Психологія бою : посіб. Київ : Астролябія, 2017. 352 с.
48. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи : монографія. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1998.pdf>
49. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 1995. 24 с. 55.
50. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних, стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Видавництво Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с.
51. Черниш Л.М. Дослідження психологічної стійкості військовослужбовців в умовах воєнних дій. Кваліфікаційна робота. Тернопіль. 2025. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/49469/2/%d0%9a%d0%b2%d0%b0%d0%b%d1%96%d1%84%d1%96%d0%ba%d0%b0%d1%86%d1%96%d0%b9%d0%b%d0%b0%20%d1%80%d0%be%d0%b1%d0%be%d1%82%d0%b0%202.0%20%d0%a7%d0%b5%d1%80%d0%bd%d0%b8%d1%88%20%d0%9b.pdf>
52. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p. URL: <https://archive.org/details/selfefficacyexer0000band/page/n5/mode/2up>
53. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1986. 617 p. URL: <https://archive.org/details/socialfoundation0000band/page/n17/mode/2up>
54. Bartone P. T. Resilience under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? *Military Psychology*. 2006. Vol. 18. Suppl. S131–S148.
55. Bartone P. T. Hardiness Protects Against War-Related Stress in Army Reserve Forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51. № 2. P. 72–82.
56. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : International Universities Press, 1976. 356 p. URL: https://archive.org/details/cognitivetherapy0000beck_e3y7

57. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2020. 414 p. URL: https://www.guilford.com/books/Cognitive-Behavior-Therapy/Judith-Beck/9781462544196?srsId=AfmBOorQ2d4e9g_4bPtLaqaNvmU8DGbYKt3478dxDd_Gj-HwZyU9tbHT
58. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. № 1. P. 20–28.
59. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge : Harvard University Press, 1979. 330 p.
60. Cannon W. B. The Wisdom of the Body. New York : W. W. Norton & Company, 1932. 340 p. URL: <https://archive.org/details/wisdomofbody0000walt>
61. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York : Lyle Stuart, 1962. 384 p. URL: <https://archive.org/details/reasonemotioninpsy00elli>
62. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. 2nd ed. New York : Springer Publishing Company, 2007. 358 p.
63. Ellis A. Overcoming Destructive Beliefs, Feelings and Behaviors. Amherst : Prometheus Books, 2001. 387 p. URL: https://openlibrary.org/books/OL8740061M/Overcoming_Destructive_Beliefs_Feelings_and_Behaviors
64. Folkman S. Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 46. № 4. P. 839–852.
65. Folkman S., Moskowitz J. T. Positive Affect and the Other Side of Coping. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 6. P. 647–654.
66. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
67. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1998. 383 p.
68. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing

Stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. № 3. P. 513–524.

69. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. New York : Plenum Press, 1998. 368 p.

70. 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.

71. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42. № 1. P. 168–177.

72. Kolb B., Whishaw I. Q. Fundamentals of Human Neuropsychology. 8th ed. New York : Worth Publishers, 2021. 768 p.

73. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p. URL: <https://archive.org/details/stressappraisalc0000laza>

74. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. New York : McGraw-Hill, 1966. 466 p. URL: https://openlibrary.org/books/OL5954225M/Psychological_stress_and_the_coping_process

75. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. 576 p. URL: <https://archive.org/details/emotionadaptatio0000laza>

76. Maddi S. R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Dordrecht : Springer, 2013. 88 p.

77. Maddi S. R. The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54. № 3. P. 173–185.

78. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You. New York : AMACOM, 2005. 240 p.

79. Mayer J. D., Salovey P. What is Emotional Intelligence? Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications / ed. by P. Salovey, D. Sluyter. New York : Basic Books, 1997. P. 3–31.

80. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 3. P. 197–215.
81. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York : Guilford Press, 2014. 370 p.
82. Masten A. S., Reed M. G. J. Resilience in Development. Handbook of Positive Psychology / ed. by C. R. Snyder, S. J. Lopez. New York : Oxford University Press, 2002. P. 74–88.
83. Pinel J. P. J., Barnes S. J. Biopsychology. 11th ed. New York : Pearson, 2023. 624 p.
84. Rice V. H. Handbook of Stress, Coping and Health: Implications for Nursing Research, Theory and Practice. Thousand Oaks : Sage Publications, 2012. 516 p.
URL: <https://archive.org/details/handbookofstress0002unse/page/n9/mode/2up>
85. Rotter J. B. Social Learning and Clinical Psychology. New York : Prentice-Hall, 1954. 466 p.
86. Rotter J. B. Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied. 1966. Vol. 80. № 1. P. 1–28.
87. Rutter M. Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. *British Journal of Psychiatry*. 1985. Vol. 147. P. 598–611.
88. Rutter M. Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57. № 3. P. 316–331.
89. Rutter M. Resilience as a Dynamic Concept. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24. № 2. P. 335–344.
90. Rutter M. Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006. Vol. 1094. P. 1–12.
91. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. № 3. P. 185–211.
92. Sapolsky R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to

Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. 3rd ed. New York : Holt Paperbacks, 2004. 560 p. URL:

[https://raw.githubusercontent.com/TechXSummit/Reading/master/assets/Science/Robert%20M.%20Sapolsky-Why%20Zebras%20Don't%20Get%20Ulcers_%20An%20Updated%20Guide%20To%20Stress%2C%20Stress%20Related%20Diseases%2C%20and%20Coping%2C%203rd%20Edition%20\(2004\).pdf](https://raw.githubusercontent.com/TechXSummit/Reading/master/assets/Science/Robert%20M.%20Sapolsky-Why%20Zebras%20Don't%20Get%20Ulcers_%20An%20Updated%20Guide%20To%20Stress%2C%20Stress%20Related%20Diseases%2C%20and%20Coping%2C%203rd%20Edition%20(2004).pdf)

93. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p. URL: <https://archive.org/details/stressoflife00sely>

94. Selye H. Stress without Distress. Philadelphia : J. B. Lippincott Company, 1974. 171 p. URL: <https://archive.org/details/stresswithoutdis00sely/page/n5/mode/2up>

95. Selye H. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. Nature. 1936. Vol. 138. P. 32. URL: <https://archive.org/details/HansSelyeASyndromeProducedByDiverseNocuousAgents1936>

96. Seligman M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York : Vintage Books, 2006. 336 p. URL: https://archive.org/details/isbn_9781400078394

97. Seligman M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York : Free Press, 2002. 336 p.

98. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York : Free Press, 2011. 368 p. URL: <https://library.scottbarrykaufman.com/uploads/2015/01/Seligman-2011-Chapter-1.pdf>

99. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2018. 342 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика 1. Опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокур)

Інструкція: «Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням)».

	Запитання	Варіанти відповіді				
1	Як часто Ви отримуєте задоволення саме від процесу своєї службової діяльності?	взагалі не отримую	Іноді	періодично	часто	постійно
2	Чи подобається Вам постійно бути в курсі своїх службових справ?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
3	Чи виникає у Вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні службові справи?	ніколи	Іноді	періодично	часто	завжди
4	Якою мірою у Вас виражений потяг постійно бути в курсі всіх своїх службових справ?	відсутній	невисокий	середній	достатньо виражений	високий
5	Чи потрібне, на Вашу думку, чітке планування службової діяльності?	ні	скоріше ні	коли як	майже завжди	завжди
6	Якою мірою виникнення нестандартної ситуації підвищує Вашу службову відповідальність? ніяк неістотно-певною мірою істотно дуже сильно					
7	Наскільки Вас захоплює взаємодія з співслужбовцями при розв'язанні поставлених завдань?	зовсім ні	незначно	певною мірою	значно	дуже сильно
8	Чи вважаєте Ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю співслужбовців (в розумних межах) йде на користь справі?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
9	Якою, на Вашу думку, має бути природна реакція групи спів- службовців, що спільно працюють, на виникнення нештатних ситуацій?	розгубленість	цілковитий спокій	залежно від обставин	мобілізованість	повна мобілізованість
10	Як часто у своїх думках Ви повертаєтесь до службових справ поза службою?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
11	Як часто Ви перевіряєте відповідність поставлених на службі завдань тому, як вони виконуються?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
12	Чи згодні Ви з тим, що ефективне службове зростання військового неможливе без постійного розв'язання ним нестандартних та відповідальних завдань?	не згодні	більше не згодні, ніж згодні	не завжди згодні	здебільшого згодні	повністю згодні
13	Як часто Ви стикаєтесь у процесі своєї служби з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
14	Як часто у Вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї служби наперед?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
15	Чи сильно псується у Вас настрій, коли на службі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?	дуже сильно	істотно	певною мірою	неістотно	зовсім не псується
16	Як часто обставини Вашої служби складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої службові справи?	дуже рідко	рідко	періодично	часто	постійно
17	Чи потрібний, на Вашу думку, постійний моніторинг ходу службової діяльності (своїх, співслужбовців, військової частини)?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
18	Чи помічали Ви у себе зменшення бажання	постійно	часто	коли як	рідко	ніколи

	працювати у разі підвищення відповідальності за кінцевий результат роботи?					
19	Чи перебуваєте Ви в курсі службових та позаслужбових справ своїх співслужбовців?	ні	скоріше ні	інколи	скоріше так	так
20	Наскільки легко Вам працювати зі співслужбовцями, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї або спільної роботи?	завжди легко	частіше легко	коли як	важко	дуже важко
21	Як змінюється Ваша взаємодія зі співслужбовцями, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання?	погіршується	частіше погіршується	ніяк не змінюється	частіше поліпшується	поліпшується
22	Чи легко Ви відволікаєтесь під час служби на позаслужбові питання?	завжди легко	частіше легко	коли як	важко	дуже важко
23	На Вашу думку, перевірка зайвий раз того, що робиш, піде тільки на користь кінцевому результату?	ні	скоріше ні	інколи	скоріше так	так
24	На Вашу думку, перевірка зайвий раз того, що робиш, піде тільки на користь кінцевому результату?	ні	скоріше ні	інколи	скоріше так	так

Ключ до опитувальника військово-професійної життєстійкості (О. М. Кокун)

№	Показники тесту	№ питання, які необхідні
1	Загальний рівень військово-професійної життєстійкості	1 – 24
2	Рівень військово-професійної включеності	1,4,7,10,13,16,19,22
3	Рівень військово-професійного контролю	2,5,8,11,14,17,20,23
4	Рівень військово-професійного прийняття виклику	3,6,9,12,15,18,21,24
5	Рівень емоційного компонента військово- професійної життєстійкості	1,2,3,13,14,15
6	Рівень мотиваційного компонента військово- професійної життєстійкості	4,5,6,16,17,18
7	Рівень соціального компонента військово- професійної життєстійкості	7,8,9,19,20,21
8	Рівень професійного компонента військово- професійної життєстійкості	10,11,12,22,23,24

Додаток Б

Методика 2. Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)

Інструкція: Будь ласка, оцініть себе за нижченаведеними 24 показниками на даний момент, обвівши кружечком відповідну цифру від «0» до «4»: «0» – показник не виражений; «1» – виражений незначно; «2» – виражений на середньому рівні; «3» – виражений на рівні вищому за середній; «4» – показник виражений на високому рівні.

	Показник	Варіанти оцінки				
1	Готовність до протистояння труднощам військової служби в умовах війни	0	1	2	3	4
2	Готовність захищати Україну від ворога	0	1	2	3	4
3	Впевненість у своїх силах при виконанні бойових завдань	0	1	2	3	4
4	Готовність проявити розумну сміливість при виконанні бойових завдань	0	1	2	3	4
5	Впевненість у своїх командирах	0	1	2	3	4
6	Впевненість у своїх співслужбовцях	0	1	2	3	4
7	Здатність до активізації в бойових умовах мислення, уваги, пам'яті	0	1	2	3	4
8	Здатність до підвищення в бойових умовах винахідливості та ініціативності					
9	Здатність зберігати самовладання та контролювати власний страх у бойових умовах	0	1	2	3	4
10	Здатність переборювати стомлення та інші відчуття фізичного дискомфорту	0	1	2	3	4
11	Здатність долати фізичну втоми та психічне виснаження	0	1	2	3	4
12	Здатність реагувати позитивним підвищенням емоційного збудження та виникненням азарту на виконання бойових завдань	0	1	2	3	4
13	Здатність зберігати самовладання під час вирішення бойових завдань	0	1	2	3	4
14	Готовність у бойових умовах задіяти свої резервні психічні можливості	0	1	2	3	4
15	Переконаність у неодмінності перемоги над ворогом	0	1	2	3	4
16	Готовність до самопожертвування заради перемоги над ворогом	0	1	2	3	4
17	Зненависть до ворога	0	1	2	3	4
18	Готовність знищувати ворога	0	1	2	3	4
19	Переконаність у своїй моральній та духовній перевазі над ворогом	0	1	2	3	4
20	Переконаність у своїй військово-професійній перевазі над ворогом	0	1	2	3	4
21	Впевненість у високій значимості діяльності власного військового підрозділу у справі захисту України	0	1	2	3	4
22	Впевненість необхідності своєї діяльності як одиниці власного військового підрозділу у справі захисту України	0	1	2	3	4
23	Здатність надати необхідну психологічну підтримку іншим у бойових умовах					
24	Здатність надихати своїм прикладом інших	0	1	2	3	4

Ключ

№	Компонент	№ показників
1	Морально-психологічний	5, 6, 19, 20
2	Мотиваційний	1, 2, 15, 16
3	Когнітивно-оцінний	7, 8, 21, 22
4	Емоційний	17, 18, 23, 24
5	Вольовий	3, 4, 9, 10
6	Індивідуально-особистісний	11, 12, 13, 14

Додаток В**Методика 3. Тест «Стійкість до стресу»**

Інструкція: «Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими».

№ з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2	Я намагаюсь працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
6	Я буваю роздратованим	1	2	3
7	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
14	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16	Я все роблю швидко	1	2	3
17	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Додаток Г

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Інструкція: Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть (позначте корьором) цифру у відповідному стовпчику.

	ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи	рідко	іноді	часто
1	Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі - на наступному кроці	0	1	2	3
2	Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне - робити хоч що-небудь	0	1	2	3
3	Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5	Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6	Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно	0	1	2	3
7	Сподівався на диво.	0	1	2	3
8	Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9	Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10	Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11	Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12	Спав більше звичайного	0	1	2	3
13	Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми	0	1	2	3
14	Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15	У мене виникла потреба виразити себе творчості	0	1	2	3
16	Намагався забути все це.	0	1	2	3
17	Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18	Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону	0	1	2	3
19	Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20	Складав план дій.	0	1	2	3
21	Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22	Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23	Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24	Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25	Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26	Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27	Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву	0	1	2	3
28	Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29	Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30	Щось міняв так, що все улаживалось.	0	1	2	3
31	В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32	Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33	Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34	Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35	Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36	Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37	Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38	Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3

39	Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40	Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41	Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42	Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде поіншому	0	1	2	3
43	Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44	Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
45	Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46	Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47	Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48	Молився.	0	1	2	3
49	Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50	Дунав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

Обробка результатів наступна:

1) підраховуємо бали, сумуючи по кожній шкалі:

ніколи – 0 балів;

рідко – 1 бал;

іноді – 2 бали;

часто – 3 бали.

2) обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$.

Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, в шкалі «конфронтаційного копіngu» питання – 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів: це і є рівень напруги конфронтаційного копіngu.

3) Можна визначити простіше, за сумарним балом:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копіngu;

7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копіngu, свідчить про виражену дезадаптацію.

Обробка і інтерпретація результатів.

Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

- Конфронтаційний копінг, — додати пункти: 2,3,13,21,26,37.
Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації.
Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.

- Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

- Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій.

- Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

- Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.

- Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

- Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.

Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

- Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія