

Міністерство освіти і науки України

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Факультет економіки та менеджменту

(повна назва факультету)

Кафедра психології

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

Бакалавра

(назва освітнього ступеня)

на тему: «Дослідження психологічної стійкості військовослужбовців в умовах воєнних дій»

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу, групи БП-41
спеціальності 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

	(підпис)	Черниш Л. М. (прізвище та ініціали)
Керівник	(підпис)	Періг І. М. (прізвище та ініціали)
Нормоконтроль	(підпис)	Періг І. М. (прізвище та ініціали)
Завідувач кафедри	(підпис)	Вишньовський В. В. (прізвище та ініціали)
Рецензент	(підпис)	Рудакевич М. І. (прізвище та ініціали)

Тернопіль
2025

Завдання на кваліфікаційну роботу

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	8
1.1 Поняття, структура та теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості особистості	8
1.2 Стресори військової діяльності	12
1.3 Чинники, які сприяють психологічній стійкості	19
Висновки до розділу I	21
РОЗДІЛ II. ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1 Основні етапи та методики дослідження	23
2.2 Результати дослідження	27
Висновки до розділу II	39
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	40
3.1 Психокорекційна програма, як складова психологічного супроводу	40
3.2 Розробка психокорекційної програми відповідно до результатів емпіричного дослідження	44
Висновки до розділу III.....	55
РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ВІЙСЬКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	56
4.1 Суть та зміст безпеки та охорони праці у військовій службі	56
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання психологічної стійкості військових є надзвичайно актуальним у контексті війни в Україні, яка триває вже з 2014 року і набула повномасштабного характеру з 2022 року. Постійний вплив бойових дій, тривала розлука з родиною, втрати побратимів, а також фізичні та психологічні травми створюють серйозний тиск на психіку військовослужбовців. Від того, наскільки ефективно військові справляються з цими викликами, залежить не лише їхня власна ефективність, але й успіх бойових операцій та безпека держави в цілому.

Психологічна стійкість є ключовим фактором, який визначає здатність військовослужбовців адаптуватися до стресових обставин, зберігати мотивацію і виконувати свої обов'язки навіть у надзвичайно важких умовах. Військові стикаються з різними психологічними викликами: бойовий стрес, паніка, тривога, страх, депресія, посттравматичний стресовий розлад. Усе це може суттєво вплинути на їхнє психічне здоров'я, соціальну взаємодію та здатність до реінтеграції у цивільне життя після завершення служби.

Особливу увагу проблемі психологічної стійкості військовослужбовців приділяють українські дослідники. Зокрема, важливий внесок зробили такі науковці, як І. Аршава, В. Ключков, М. Корольчук, О. Кокун, В. Крайнюк, Н. Лозінська, А. Левенець, В. Мороз, А. Неурова, І. Пішко та О. Тімченко.

Вивчення факторів, що впливають на психологічну стійкість військовослужбовців, дозволяє розробити науково обґрунтовану систему психологічного забезпечення військової діяльності, спрямовану на формування, підтримку та відновлення психологічної стійкості. Така система має включати психологічну підготовку до бойових дій, психологічний супровід в умовах бойової діяльності, психологічну реабілітацію після участі в бойових діях. Ефективність цієї системи залежить від розуміння механізмів впливу стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців та факторів, що сприяють збереженню та відновленню психологічної стійкості.

Таким чином, дослідження впливу війни на психологічну стійкість військовослужбовців є надзвичайно актуальним у контексті сучасних реалій, має теоретичне та практичне значення для вдосконалення системи психологічного забезпечення військової діяльності, збереження психічного здоров'я військовослужбовців, підвищення боєздатності військових підрозділів та ефективності виконання бойових завдань.

Мета дослідження: визначити значення та структуру психологічної стійкості, а також дослідити вплив воєнних дій на психологічну стійкість військових.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні основи дослідження психологічної стійкості військовослужбовців;
- здійснити емпіричне дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців ЗСУ;
- розробити психокорекційну програму, спрямовану на підвищення психологічної стійкості військовослужбовців.

Об'єкт дослідження: психологічний стан військовослужбовців в умовах бойових дій.

Предмет дослідження: особливості впливу війни на психологічну стійкість військовослужбовців.

Методи дослідження: для виконання поставлених завдань та досягнення результатів дослідження застосовано такі методи, як теоретичний аналіз, класифікація даних, узагальнення, систематизація; емпіричні методи, як опитувальник військово-професійної життестійкості (О. Кокун), опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська), тест «Стійкість до стресу».

Експериментальна база: емпіричне дослідження було проведено онлайн, за допомогою google-форми. У експерименті приймало участь 30 військовослужбовців.

Теоретична та методологічна основа дослідження: у дослідженні представлено різні підходи до тлумачення поняття «психологічна стійкість», а також визначено основні чинники, що впливають на її формування та збереження в умовах бойових дій. Методологічну основу дослідження склали принципи системності, комплексності, єдності діагностики та корекції. Це забезпечило цілісний підхід до аналізу психологічного стану військовослужбовців та створення ефективної психокорекційної програми.

Наукова новизна: полягає у поглибленому аналізі психологічної стійкості військовослужбовців в умовах сучасного збройного конфлікту.

Теоретична значущість: полягає у розширенні знань про психологічну стійкість військовослужбовців, уточненні поняття психологічної стійкості, систематизації знань про фактори, що впливають на психологічну стійкість в умовах бойових дій, підтримки та відновлення психологічної стійкості військовослужбовців. Результати дослідження можуть стати основою для подальшого вивчення психологічних аспектів військової діяльності та розробки концептуальних засад психологічного забезпечення бойової діяльності.

Практичне значення: полягає у можливості використання результатів для підготовки фахівців з військової психології, розробки методичних рекомендацій для командирів та військових психологів з питань формування, підтримки та відновлення психологічної стійкості особового складу.

Апробація: основні положення роботи були представлені на VIII Міжнародній студентській науково – технічній конференції ТНТУ імені І. Пулюя «ПРИРОДНИЧІ ТА ГУМАНІТАРНІ НАУКИ. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ». Тема наукової тези: «Вплив війни на психологічну стійкість військових в умовах бойових дій».

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (44 найменувань), 3 додатків. Робота викладена на 65 сторінках друкованого тексту, вміщує 6 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Поняття, структура та теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості особистості

Психологічна стійкість є ключовим чинником, який забезпечує адаптацію особистості до викликів зовнішнього середовища, сприяє збереженню психічного здоров'я, самореалізації та професійному становленню. Усвідомлення теоретико-методологічних основ цього феномену дає змогу глибше зрозуміти механізми його формування та розвитку.

У межах наукових досліджень виокремлюють низку підходів до вивчення психологічної стійкості особистості, зокрема якими є [12, 25]:

1. Підхід теорії стресу, розглядає психологічну стійкість як здатність особистості до адаптації в умовах дії стресових чинників. У цьому контексті стрес розглядається як негативний вплив, що порушує психоемоційну рівновагу, а стійкість – як здатність протистояти деструктивному впливу стресу, зберігаючи функціональність і психологічне благополуччя.

2. Підхід когнітивної теорії, який пояснює психологічну стійкість через здатність людини сприймати та інтерпретувати події, що відбуваються. Відповідно до цієї теорії, рівень психологічної стійкості залежить від гнучкості мислення та здатності особистості адаптувати власні переконання відповідно до ситуації.

3. Підхід біологічної теорії, розглядає психологічну стійкість як феномен, який зумовлений індивідуальними біологічними особливостями. Згідно з цим підходом, рівень стійкості особистості визначається стабільністю функціонування нервової системи, гормональним балансом та іншими фізіологічними чинниками, що впливають на здатність людини адаптуватися до стресових умов.

4. Підхід особистісної теорії, визначає психологічну стійкість як сукупність індивідуальних рис характеру, що включають самоконтроль, рівень самооцінки, емоційну стабільність та впевненість у власних силах. Ця модель підкреслює роль особистісних характеристик у здатності до адаптації та опору негативним впливам.

Після окреслення основних теоретичних підходів щодо вивчення психологічної стійкості доцільно проаналізувати, як саме це поняття інтерпретується у науковій літературі саме українськими дослідниками.

І. Аршава трактує психологічну стійкість як здатність людини повертатися до позитивного психічного стану після пережитих потрясінь. Вона наголошує, що стійкість – це не лише повернення до початкового рівня, але й поступова адаптація до змін, які відбуваються з часом. Згідно з її концепцією, цей процес складається з двох ключових компонентів: відновлювального та адаптивного [36].

М. Корольчук і В. Крайнюк розглядають стійкість як здатність зберегти врівноваженість, стабільність та опірність. Вони наголошують на тому, що психологічна стійкість включає в себе три основні аспекти: здатність зберегти емоційний рівновагу в умовах високої напруги (врівноваженості), стабільність настрою, а також здатність протистояти зовнішнім і внутрішнім стресовим факторам без втрати контролю над собою [26].

Ці аспекти взаємопов'язані, і всі вони разом сприяють тому, щоб індивід міг зберегти своє психологічне здоров'я в умовах тривалих або гострих стресових ситуацій.

Психологічна стійкість має особливе значення в екстремальних ситуаціях, зокрема у військовій сфері, де стресові фактори можуть бути надзвичайно високими. Дослідження, проведені О. Кокун, В. Клочковим, В. Морозом, І. Пішко та Н. Лозінською, підкреслюють, що психологічна стійкість військовослужбовців розвивається їхньою здатністю адаптуватися до умов, що постійно змінюється, а також їхня здатність відновлюється після

психоемоційних травм, зберігаючи при цьому працездатність та ефективність [15].

Ці дослідники акцентують увагу на тому, що психологічна підготовка військовослужбовців має бути спрямована на розвиток у них не лише фізичних навичок, а й психологічної стійкості до стресових ситуацій. Здатність збереження психологічних навантажень у бойових діях є одним з основних факторів, які забезпечують успіх виконання бойових завдань і збереження психічного здоров'я особового складу.

А. Левенець розглядає психологічну стійкість через призму самоорганізації та саморегуляції. Він підкреслює, що стійкість є не просто пасивною реакцією на стрес, а активним процесом, що вимагає від людини максимальної здатності організувати свої ресурси і ресурси навколишнього середовища таким чином, щоб ефективно справлятися з проблемами.

У цьому контексті основними компонентами є вміння керувати своїми емоціями, контролювати стрес і оптимальні рішення. Дослідник вважає, що психологічна стійкість тісно пов'язана з процесами самоосвіти, розвитку емоційного інтелекту, а також із здатністю до адекватного оцінювання ризиків і ситуацій [27].

Поняття психологічної стійкості не можна розглядати як одновимірне явище, оскільки воно включає в себе багаторівневу взаємодію різних компонентів, які дозволяють здатність людини адаптуватися, протистояти стресу і відновлювати її ресурси.

А. Неурова виділяє три основні складові цього феномена: емоційний, вольовий та інтелектуальний компоненти, кожен з яких виконує свою роль у забезпеченні психологічної стійкості [33].

Емоційний компонент включає в себе вміння розпізнавати, аналізувати та регулювати власні емоції. Емоційна стійкість проявляється у здатності підтримувати внутрішній стан навіть у найскладніших ситуаціях, уникати паніки та зберігати адекватність реакцій.

Вольовий компонент включає в себе вміння ставити цілі, організовувати свої дії, долати труднощі і зберігати позитивний настрій навіть у найскладніших умовах.

Інтелектуальний компонент психологічної стійкості полягає у здатності людини використовувати обґрунтовані рішення та використовувати свої знання і навички для подолання стресових ситуацій.

А. Неурова підкреслює, що емоційний, вольовий та інтелектуальний компоненти не діють ізольовано один від одного, а знаходяться в постійній динамічній взаємодії. Наприклад, вміння контролювати свої емоції (емоційний компонент) може посилити здатність приймати раціональні рішення (інтелектуальний компонент) навіть у стані стресу. Водночас сила волі (вольовий компонент) сприяє підтримці мотивації, яка необхідна для реалізації інтелектуального плану дій [33].

Психологічна стійкість не є єдиним цілісним утворенням, а формується завдяки взаємодії низки важливих особистісних якостей і функціональних механізмів. Її структура включає кілька ключових компонентів, таких як [35]:

1) емоційний – відображає здатність особистості до емоційної саморегуляції, контролю афективних реакцій, збереження внутрішньої рівноваги в умовах напруження. Цей компонент забезпечує стійкість до емоційних перевантажень і здатність адекватно реагувати на стресові стимули;

2) вольовий – проявляється у цілеспрямованості, наполегливості, витривалості та здатності до подолання труднощів. Він відіграє ключову роль у мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, підтримці мотивації до дій навіть за несприятливих умов;

3) інтелектуальний – характеризується здатністю до критичного мислення, аналізу ситуацій, прийняття зважених рішень та прогнозування наслідків. Він забезпечує когнітивну гнучкість та ефективне використання знань і досвіду у складних життєвих обставинах;

4) комунікативний – пов’язаний зі здатністю до встановлення й підтримки соціальних зв’язків, конструктивної взаємодії з оточенням, отримання й надання підтримки;

5) фізіологічний – ключає індивідуальні особливості нервової системи, соматичне здоров’я, стійкість до фізичного виснаження та стресу;

6) мотиваційний – відображає силу і спрямованість внутрішніх спонукань особистості, орієнтацію на подолання труднощів, досягнення цілей і самореалізацію. Він забезпечує внутрішню готовність діяти попри перешкоди.

7) поведінковий – виявляється у зовнішніх діях та реакціях особистості в умовах стресу, криз чи небезпеки. Він включає стратегії подолання, адаптивні механізми реагування та форми поведінки, що сприяють збереженню психічного благополуччя.

Отже, аналіз теоретичних підходів засвідчив, що науковці трактують психологічну стійкість як інтегративну характеристику, яка формується під впливом біологічних, когнітивних, емоційних, особистісних і соціальних чинників. Її структура включає низку взаємопов’язаних компонентів, що забезпечують цілісне функціонування особистості в умовах зовнішнього тиску та загроз.

1.2 Стресори військової діяльності

Професія військовослужбовця належить до однієї з найбільш стресогенних, оскільки передбачає виконання обов’язків в умовах підвищеного ризику, відповідальності та психологічного навантаження. Щоденна діяльність військових супроводжується численними факторами, що можуть негативно впливати на психічний стан, знижувати адаптивні можливості особистості та провокувати розвиток стресових реакцій. У бойових умовах рівень напруження зростає в рази, що вимагає від

військовослужбовців не лише фізичної витривалості, а й високого рівня психологічної стійкості [7].

Перш ніж перейти до аналізу стресорів, характерних для військової діяльності, доцільно окреслити саме поняття стресу.

Стрес – це сукупність різноманітних станів людини, що виникають як реакція на різноманітні несприятливі впливи, які називаються стресорами (стрес-чинниками) [6].

Різні автори пропонують класифікувати стресори професійної діяльності військовослужбовців таким чином [15]:

I. За характером психосоціальної мотивації:

1. Стресори, пов'язані з напруженими умовами щоденної професійної діяльності, включаючи суворі вимоги дисципліни, регламентовані нормативними актами, обмежене позитивне стимулювання та високе фізичне і психічне навантаження.

2. Стресори, що виникають в екстремальних умовах, таких як кризові ситуації соціально-політичного характеру, бойові дії, війна, надзвичайні ситуації природного або техногенного походження.

3. Стресори, що виникають у сімейному житті, зокрема пов'язані з емоційними переживаннями через зміни в особистому житті чи втрату близьких.

4. Морально-етичні стресори, пов'язані з відповідальністю за життя інших людей, необхідністю застосування зброї та внутрішніми моральними конфліктами.

5. Стресори соціального характеру, що включають довготривалу ізоляцію, мобілізацію, адаптацію до мирного життя після військової служби, проблеми зі здоров'ям або матеріальними потребами.

II. За часом дії:

1. Короточасні стресори, що тривають від кількох годин до кількох днів, викликаючи страх, фізичний дискомфорт, інформаційне перевантаження, тактичні труднощі та невпевненість у власних діях.

2. Довготривалі стресори, що тривають місяцями або навіть роками, включаючи хронічну втому, монотонність виконання службових обов'язків, тривалу ізоляцію від сім'ї, тривале перебування на війні.

III. За характером впливу на органи чуття людини (військовослужбовця):

1. Візуальні стресори – включають спостереження за наслідками бойових дій, пораненими людьми, руйнуваннями та іншими травматичними образами.

2. Аудіальні стресори – шум вибухів, стрілянина, сильні звуки, що можуть викликати психологічний дискомфорт.

3. Стресори, пов'язані з дотиковими чи нюховими відчуттями – вібрація, неприємні запахи, удари повітряної хвилі, екстремальні температури тощо.

О. Тімченко виокремлює дві основні групи стресорів, які впливають на військовослужбовців [43, 44]:

1. Суб'єктивні (індивідуальні) стресори. Вони пов'язані з індивідуальними особливостями військових: їхніми рисами характеру, віком, переконаннями, життєвими цінностями та механізмами психологічного захисту.

Особливо важливе значення має ставлення до службових обов'язків. Військовослужбовці, які сприймають свою роботу не лише як професію, а й як особисту місію, переживають за результати своєї діяльності та докладають максимум зусиль до її виконання. Вони часто відчувають підвищене психологічне навантаження через високі очікування від себе, прагнення досягти бездоганної репутації та відповідальність за свій підрозділ.

До суб'єктивних стресорів також належать особисті труднощі у взаємодії з оточенням, а саме проблеми у спілкуванні з командуванням чи співслужбовцями, складнощі у сімейному житті.

2. Об'єктивні (ситуаційні) стресори. Сюди включені фактори, які безпосередньо пов'язані з особливостями військової служби та робочими

обов'язками. Військовослужбовці регулярно стикаються з підвищеним навантаженням, яке може перевищувати їхні фізичні та психологічні можливості.

Наприклад, недостатньо чітко сформульовані посадові обов'язки можуть створювати ситуацію невизначеності та викликати почуття тривоги. Невпевненість у своїй ролі та функціях, особливо в умовах екстремальних ситуацій, може призводити до стресових реакцій та впливати на ефективність ухвалення рішень.

В. Блінов у своєму дослідженні також визначає дві групи стрес-факторів, а саме [3]:

До першої групи чинників, умовно позначеної як «Х», належать ті, що прямо впливають на емоційно-психологічний стан особового складу під час виконання бойових або службових завдань. Ці чинники формують реакцію на зовнішні подразники та ситуаційні зміни, здатні викликати значне нервово-психічне напруження. Сюди ж входить:

1. Загроза життю та здоров'ю. Безпосереднє зіткнення з небезпекою — це один із найсильніших стресогенних факторів. Йдеться про ситуації, що супроводжуються кров'ю, серйозними пораненнями або загибеллю побратимів, руйнуванням техніки та захисних споруд. Такі події нерідко викликають шоківі реакції, особливо в тих, хто не має достатнього досвіду чи психологічної стійкості.

2. Раптовість дій. Елемент несподіванки, зумовлений ініціативою супротивника у виборі часу, місця та способу нападу, посилює дезорганізацію і викликає сильний психологічний тиск на особовий склад. Підрозділи, які не готові до нестандартного розвитку подій, можуть втратити контроль над ситуацією та відчувати дезорієнтацію.

3. Новизна ситуації. У бойових умовах часто спостерігається розрив між очікуваннями та реальною обстановкою. Цей дисонанс викликає внутрішню напругу, особливо в командирів, яким доводиться приймати рішення в умовах, що кардинально відрізняються від прогнозованих.

4. Невизначеність обстановки. Недостатня або суперечлива інформація про ситуацію на полі бою породжує почуття тривоги та безпорадності. Особливо це ускладнюється застосуванням противником дезінформації або психологічних операцій, що підривають довіру до командування і ще більше ускладнюють орієнтацію в обстановці.

5. Відповідальність за прийняття рішень. Військовослужбовець несе відповідальність не лише перед командуванням і державою, але й перед підлеглими, що суттєво посилює тиск у кризових ситуаціях. Необхідність оперативно приймати рішення в умовах ризику та обмеженої інформації часто супроводжується моральними дилемами.

6. Негативні емоційні реакції. Під впливом бойового стресу можуть виникати сильні емоційні реакції – страх, шок, паніка, тривожність або емоційного потрясіння. Такі реакції знижують бойову ефективність.

7. Монотонія. У періоди затишшя бойових дій можуть виникати відчуття монотонії, що дестабілізує діяльність військових, особливо тих, хто має такі риси характеру, як збудливість, афективна екзальтованість, демонстративність або гіпертимність.

8. Ізоляція від колективу. Виконання бойового завдання на самоті значно впливає на моральний стан військовослужбовця, особливо екстравертованих осіб. За даними Р. Сторма, ізоляція може призвести до зниження бойової здатності на 50% вже протягом 48 годин.

9. Клаустрофобія. Страх замкнутого простору, наприклад, в умовах перебування в укритті під час обстрілу, здатен викликати ірраціональні реакції, зокрема спроби покинути безпечне укриття, що ставить під загрозу життя військовослужбовця.

10. Втома. Психофізіологічне виснаження через брак сну та відпочинку призводить до порушення уваги, зниження здатності до концентрації та прийняття виважених рішень. Після 24 годин без сну – знижується когнітивна продуктивність, після 48 годин – можливі серйозні помилки, а через 72 години – втрата свідомості.

11. Дискомфорт. Неналежні умови для життя і служби — нерегулярне харчування, відсутність належного відпочинку, складні кліматичні або побутові умови — є фоном для зниження морального стану та загальної ефективності бойової діяльності.

До другої групи стресорів, умовно позначеної як «У», належать фактори, що впливають на психоемоційний стан військовослужбовців опосередковано, через призму їхніх професійних компетентностей, досвіду, рівня підготовки та стійкості до бойового навантаження. Ефект цих чинників є варіативним і залежить від індивідуальних можливостей конкретного військовослужбовця.

1. Обмеженість часу. У ситуаціях високої бойової активності, коли потрібно швидко оцінити обстановку, сформулювати варіанти дій і негайно ухвалити рішення, військові відчують значне нервово-психічне напруження. Особливо це проявляється в умовах динамічних змін оперативної обстановки або маневрів противника. Навіть у відносно спокійних ситуаціях дефіцит часу або затримка з виконанням завдань можуть викликати відчуття внутрішнього тиску, що в бойових умовах трансформується в гнітючий стрес.

2. Високий темп бойових дій. Збільшення швидкості змін у бойовій обстановці, необхідність оперативного реагування та мобілізації фізичних і когнітивних ресурсів вимагають від військовослужбовця надзвичайної витривалості. Дослідження показують, що в умовах інтенсивних бойових дій відбувається суттєва втома у військових та збільшення психічної травматизації в 1-2 рази порівняно з менш динамічними ситуаціями.

3. Інтелектуальна складність прийняття рішень. Одним із ключових викликів для командирів є необхідність прогнозування дій противника, особливо коли він використовує нестандартні тактичні прийоми. Високий рівень складності планування дій в умовах багатофакторної обстановки створює додаткове інтелектуальне навантаження, що підвищує ризик стресових реакцій.

4. Надлишок інформації. У сучасних умовах ведення бойових дій військовослужбовці стикаються з надлишком оперативної інформації, яку

потрібно швидко обробляти та аналізувати. Водночас обмежені можливості когнітивної переробки інформації можуть призводити до дезорганізації мислення, помилок у прийнятті рішень і, відповідно, посилення емоційного напруження.

5. Мультизадачність. Виконання декількох завдань одночасно значно ускладнює організацію діяльності військовослужбовця. Ситуації, що вимагають одночасного контролю над кількома напрямками або процесами, є сильними стресогенними факторами, особливо у випадках недостатньої підготовки або відсутності практичного досвіду.

6. Ступінь узгодженості дій. Низький рівень командної взаємодії, порушення комунікації або недовіра між спеціалістами та командирами можуть стати джерелом фрустрації, дезорганізації й, зрештою, серйозного психоемоційного виснаження.

3. Комар провів дослідження, у якому брали участь 1719 військовослужбовців професійних бригад хорватської армії, та встановив, що основними стресорами для них були [23]:

- перебування в ситуаціях, де був свідком поранення інших осіб;
- участь в операції, де було вбито солдатів противника;
- надання першої допомоги пораненим та їх евакуація;
- спостереження за загибеллю військових супротивника;
- перебування в обставинах, що викликали переконання у високій ймовірності власної смерті або вбивства;
- ситуація, коли був свідком розірваних чи обгорілих людських тіл.

Понад 70% респондентів зіткнулися з одним або кількома з перелічених бойових стресорів. Зокрема, військовослужбовці гвардійських бригад за період війни пережили до 15 різних травматичних подій. Менш ніж 5% опитаних відчули вплив лише одного такого фактору, а 2,7% взагалі не зіштовхнулися зі стресовими ситуаціями [23].

Отже, військова служба супроводжується багатогранним спектром стресових чинників, які охоплюють як зовнішні, так і внутрішні аспекти професійної діяльності. Різноманіття стресорів, що впливають на військовослужбовців, зумовлює необхідність їх чіткої класифікації та всебічного вивчення. Лише через глибоке розуміння природи цих впливів – на індивідуальному, міжособистісному, підрозділовому та соціокультурному рівнях – можна забезпечити ефективну психологічну підтримку, профілактику деструктивних наслідків стресу та сприяти формуванню психологічної стійкості.

1.3 Чинники, які сприяють психологічній стійкості

Психологічна стійкість військовослужбовців формується під впливом різноманітних чинників, які діють на індивідуальному, сімейному, професійному та суспільному рівнях. Нижче представлено основні чинники, що сприяють укріпленню психологічної стійкості в умовах військової служби [15].

Індивідуальні чинники:

1. Ефективне подолання труднощів (копінг) – здатність конструктивно реагувати на складні ситуації шляхом пошуку рішень для особистих та міжособистісних проблем, а також мінімізації стресу. Включає прагматичний, проблемно-орієнтований та духовний підходи.

2. Позитивні прагнення – активний життєвий підхід, що проявляється через енергійність, оптимізм та почуття гумору, навіть у стресових чи критичних умовах. Сюди також входять надія та здатність до адаптації.

3. Позитивне мислення – здатність аналізувати інформацію, застосовувати знання та змінювати сприйняття ситуації через її переосмислення. Включає когнітивну гнучкість, переоцінку подій, позитивні очікування та психологічну підготовку.

4. Реалістичність – здатність адекватно оцінювати можливості та виклики, формувати реалістичні очікування, впевненість у власних силах та приймати обставини, що знаходяться поза контролем.

5. Регулювання поведінки – управління емоційними реакціями, що сприяє досягненню цілей. Охоплює самоконтроль, самоуправління та особистісний розвиток.

6. Фізична підготовка – здатність підтримувати фізичну витривалість та ефективність у різних аспектах життя.

7. Альтруїзм – мотивація допомагати іншим без очікування винагороди, що сприяє формуванню почуття єдності та підтримки.

Сімейні чинники:

1. Емоційна взаємодія – глибокі зв'язки між членами родини, що зміцнюються через спільне проведення часу, відпочинок та дозволя.

2. Якісна комунікація – відкритий обмін думками й інформацією, що сприяє ефективному вирішенню проблем та гармонійному управлінню сімейними відносинами.

3. Різноманітна підтримка – впевненість у наявності сімейної опори, яка включає емоційний, матеріальний, інформаційний, інструментальний та духовний аспекти.

4. Близькість та довіра – відчуття любові, емоційної близькості та взаємної відданості, що сприяє стабільності та комфорту в родині.

5. Батьківська турбота – навички виховання, які формують здорову атмосферу та забезпечують емоційну підтримку дітям.

6. Адаптивність до змін – здатність родини гнучко реагувати на виклики військового життя, включаючи зміну ролей та розподіл обов'язків.

Чинники військового підрозділу:

1. Сприятливе психологічне середовище – підтримка позитивного емоційного стану в колективі, розвиток лідерських якостей, створення відчуття значущості виконуваних завдань та дотримання військових норм і політик.

2. Злагоджена командна робота – узгодженість дій серед військовослужбовців, що включає взаємопідтримку, адаптивність та здатність до ефективної координації зусиль.

3. Внутрішня згуртованість – єдність підрозділу у виконанні поставлених завдань, взаємна підтримка та спільне прагнення до досягнення цілей.

Суспільні чинники:

1. Соціальна приналежність – залученість до спільноти через дружні зв'язки, участь у релігійних та громадських організаціях, офіційних заходах, соціальних службах і навчальних закладах.

2. Єдність та згуртованість – спільні цінності, які об'єднують людей, створюючи почуття належності та підтримки всередині соціальних груп.

3. Міжособистісні зв'язки – якість і глибина соціальних контактів, що включають прив'язаність, рольові взаємини, відповідальність та комунікацію між її членами.

4. Колективна ефективність – спільне усвідомлення здатності групи працювати як єдина система, що сприяє взаємодії, довірі та скоординованим діям.

Отже, психологічна стійкість військовослужбовців є результатом взаємодії різних чинників, які відіграють важливу роль у підтримці здатності військових ефективно функціонувати в умовах підвищеної небезпеки.

Висновки до розділу I

Психологічна стійкість – це багатовимірне утворення, яке забезпечує здатність особистості адаптуватися до екстремальних умов, зберігати внутрішню рівновагу, ефективно діяти та приймати зважені рішення навіть у надзвичайно складних ситуаціях. Відповідно до наукових досліджень до структури психологічної стійкості входять емоційна, вольова, когнітивна,

мотиваційна, поведінкова, комунікативна та фізіологічна компоненти. Це свідчить про комплексний характер психологічної стійкості.

В умовах військової служби, яка є однією з найстресогенніших професій, значну роль у формуванні психологічної стійкості відіграє характер стресорів. Розуміння природи стресорів дає змогу точніше діагностувати загрози психологічному благополуччю.

Психологічна формується та розвивається під впливом низки чинників. До ключових належать: індивідуальні характеристики, міжособистісні, організаційні та соціальні.

Отже, психологічна стійкість – це не вроджена властивість, а риса, яку можна і потрібно формувати через навчання, тренування, моральну підтримку та чітке розуміння особистої місії.

РОЗДІЛ II. ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Основні етапи та методики дослідження

Після детального аналізу теоретичних засад поняття психологічної стійкості у військовій діяльності постала необхідність вивчення цього феномена в умовах реального середовища. Теоретичні положення потребують практичної перевірки, адже лише через емпіричне вивчення можна виявити актуальний стан психологічної стійкості військовослужбовців.

З цією метою було організовано й проведено емпіричне дослідження, яке базується на використанні психодіагностичного інструментарію. Основним методом збору даних стало тестування.

Емпірична частина дослідження включала низку послідовних етапів:

- підбір відповідних методик;
- внесення тестових питань у google-форми;
- пошук досліджуваних;
- діагностика психологічної стійкості військовослужбовців;
- аналіз та інтерпретація отриманих результатів;
- розробка корекційно-розвивальної програми для підвищення психологічної стійкості.

Для дослідження було використано три методики:

1. Опитувальник військово-професійної життестійкості (О. Кокун) (Додаток А).
2. Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців ЗСУ в умовах бойових дій (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська) (Додаток Б).
3. Тест «стійкість до стресу» (Додаток В).

Опитувальник військово-професійної життєстійкості, розроблений О. Кокуном [42], містить 24 запитання, кожне з яких має 5 варіантів відповідей. Відповіді оцінюються наступним чином:

- крайній лівий варіант відповіді має значення 0 балів;
- наступний – 1 бал;
- середній – 2 бали;
- четвертий – 3 бали;
- крайній правий – 4 бали.

Підрахунок результатів здійснюється відповідно до спеціального ключа, який наведений у таблиці 2.1, який дозволяє визначити загальний рівень професійної життєстійкості військовослужбовця.

Таблиця 2.1

«Ключ»

№	Показники	№ питань
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

Отримані нормативні дані представлені у таблиці 2.2, які дають можливість інтерпретувати значення та порівняти показники між учасниками дослідження.

Таблиця 2.2

Нормативні дані показники загального рівня професійної життєстійкості

№	Рівень професійної життєстійкості	Бали
1	Низький	0 – 53
2	Нижчий за середній	54 – 59
3	Середній	60 – 63
4	Вищий за середній	64 – 69
5	Високий	70 – 96

Ця методика дозволяє об'єктивно оцінити загальний рівень військово-професійної життєстійкості, а також визначити ступінь вираженості її основних структурних компонентів.

Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців ЗСУ в умовах бойових дій, розроблений О. Кокуном, І. Пішком, Н. Лозінською [20] складається з 24 тестових завдань, кожне з яких має 5 варіантів відповідей, що відображають ступінь вираженості відповідної характеристики:

- 0 балів – показник не виражений;
- 1 бал – виражений незначно;
- 2 бали – середній рівень вираженості;
- 3 бали – рівень вищий за середній;
- 4 бали – високий рівень.

Кількісні показники психологічної стійкості військовослужбовця визначаються шляхом розрахунку середнього арифметичного значення за шістьма основними компонентами згідно з ключем, наведеним у таблиці 2.3.

«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

Загальний рівень психологічної стійкості військового визначається шляхом обчислення середнього арифметичного значення всіх 24 показників.

Результати, отримані за кожним із шести компонентів психологічної стійкості військовослужбовця, а також її загальний рівень, інтерпретуються наступним чином:

- 3,51 – 4,0 – високий рівень;
- 2,51 – 3,50 – вище середнього;
- 1,51 – 2,50 – середній рівень;
- 0,76 – 1,50 – нижче середнього;
- 0 – 0,75 – низький рівень.

Методика дає змогу оцінити рівні розвитку основних складових психологічної стійкості військовослужбовців.

Тест «стійкість до стресу» [20] складається з 18 тверджень, кожне з яких передбачає три варіанти відповіді та оцінюється за трибальною шкалою:

- 1 бал – рідко;
- 2 бали – іноді;
- 3 бали – часто.

Отримані бали сумуються, і відповідно до таблиці 2.4 визначається рівень стійкості до стресу.

Інтерпретація результатів

Сумарне число балів	Рівень стійкості до стресу
43-54	Низький
31-42	Середній
18-30	Високий

Чим менше балів набрано, тим вищий рівень стійкості до стресу. Чим більше балів набрано, тим нижчий рівень стійкості до стресу.

2.2 Результати дослідження

Емпіричне дослідження було проведено серед 30 військовослужбовців ЗСУ, які безпосередньо брали участь у бойових діях, віком від 19 до 33 років (див. рис. 2.1).

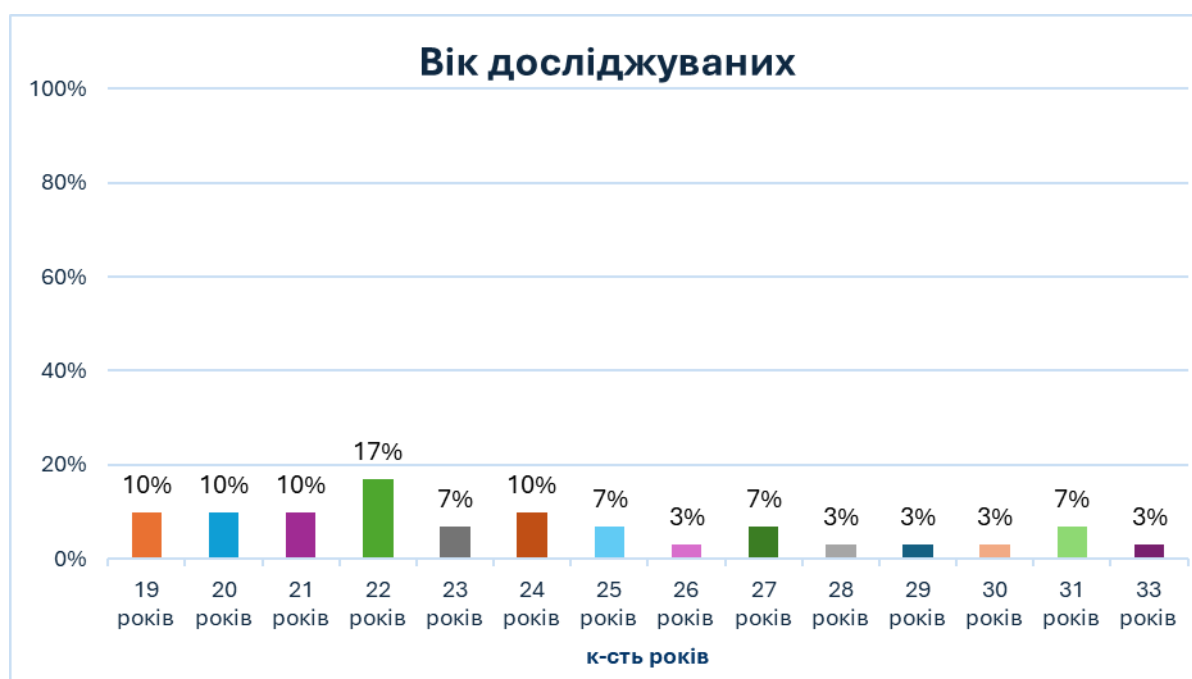


Рис. 2.1 Вік досліджуваних

Першою було використано методику «Опитувальник військово-професійної життєстійкості» (О. Кокун). Отримані дані показали такий результат (див. рис. 2.2-2.4):

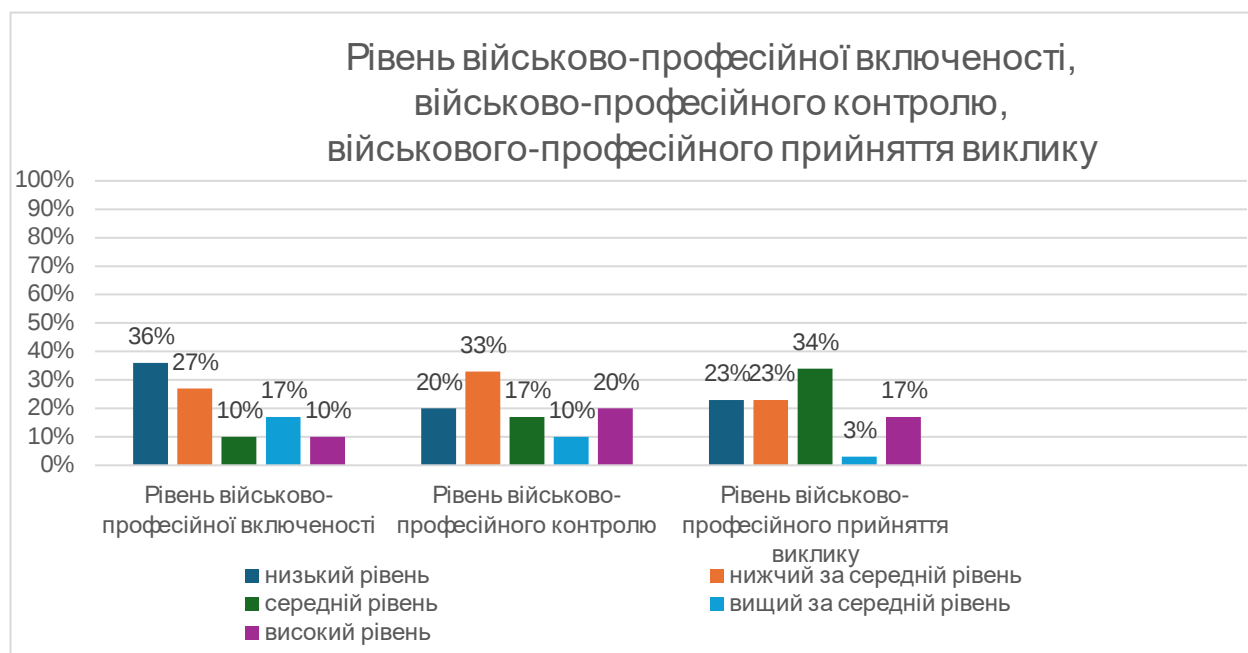


Рис. 2.2 Рівень військово-професійної включеності, військово-професійного контролю, військово-професійного прийняття виклику

1. Військово-професійна включеність:

- низький рівень – 36%. Найбільший відсоток респондентів показали низьку емоційну залученість у професійну діяльність. Це може свідчити про виражене професійне вигорання, зниження мотивації, байдужість до результатів служби та слабе почуття відповідальності;
- нижчий за середній – 27%. У цих військовослужбовців спостерігається часткова втрата інтересу до служби, що може бути результатом хронічного стресу, рутинної діяльності або відсутності професійного зростання;
- середній рівень – 10%. Такий рівень характеризується стабільним, але помірним емоційним залученням, без яскраво вираженого натхнення або втоми. Це «робочий» стан, що дозволяє виконувати службові завдання без надмірної емоційної залученості;

- вищий за середній – 17%. У цих респондентів спостерігається позитивне ставлення до професійної діяльності, вони демонструють ініціативність, інтерес до завдань та впевненість у своїй ролі;

- високий рівень – 10%. Висока залученість свідчить про високу ідентифікацію з професією, натхнення, мотивацію до досягнень і готовність до самопожертви заради служби.

2. Військово-професійний контроль:

- низький рівень – 20%. У опитаних спостерігається дефіцит віри у власні сили, відчуття безпорадності, переконаність у тому, що вони не здатні впливати на ситуації. Це знижує ефективність дій у критичних умовах;

- нижчий за середній – 33%. Третина військовослужбовців мають обмежене відчуття впливу, уникають відповідальності або не впевнені у своїх рішеннях;

- середній рівень – 17%. Респонденти з цим рівнем демонструють збалансоване уявлення про власний контроль, можуть брати відповідальність у сприятливих умовах, але в критичних ситуаціях можуть сумніватися у собі;

- вищий за середній – 10%. Військові з цим рівнем здатні самостійно приймати рішення, вони вірять у свої можливості та демонструють відповідальність;

- високий рівень – 20%. Цей рівень контролю притаманний лідерському стилю поведінки, здатності до командування, ініціативності та впевненості в управлінні навіть у нестабільних умовах.

3. Військово-професійне прийняття виклику:

- низький рівень – 23%. Респонденти уникають змін, сприймають їх як загрозу або небезпеку, тяжіють до стабільності, часто пасивно реагують на нові виклики або умови;

- нижчий за середній – 23%. Демонструють обережність та сумніви у ситуаціях новизни. Можуть приймати виклики, але з великим психологічним напруженням;

- середній рівень – 34%. Вказує на гнучке ставлення до змін, часткову готовність адаптуватися. Такі військові можуть ефективно функціонувати за умови підтримки та чітких інструкцій;
- вищий за середній – 3%. Невеликий відсоток респондентів схильні до активного прийняття змін і бачать у них можливості для розвитку. Проте цей рівень притаманний лише окремим досліджуваним;
- високий рівень – 17%. Військовослужбовці з високим прийняттям виклику ініціативні, відкриті до нового, не бояться труднощів, легко адаптуються до змін і можуть бути агентами позитивних змін у підрозділі.



Рис. 2.3 Рівень емоційного, мотиваційного, соціального, професійного компонентів військово-професійної життєстійкості

4. Емоційний компонент військово-професійної життєстійкості:

- низький рівень – 40%. Великий відсоток військовослужбовців демонструє емоційну нестійкість, пригніченість, труднощі з регуляцією емоцій, що може бути наслідком хронічного стресу, вигорання або ПТСР;
- нижчий за середній – 40%. Показує знижений емоційний фон, періодичну емоційну втомленість, що не досягає критичних рівнів, але знижує стресостійкість;

- середній рівень – 10%. Ці військові здатні частково контролювати свої емоційні реакції, хоча у складних ситуаціях можуть втрачати стабільність;
- вищий за середній – 3%. Демонструють позитивну емоційну стабільність, внутрішню гармонію, витримку у стресових умовах;
- високий рівень – 7%. Цим досліджуваним притаманна висока емоційна регуляція, стійкість до емоційних перевантажень, оптимізм, що є важливою складовою стійкості в бойових умовах.

5. *Мотиваційний компонент військово-професійної життєстійкості:*

- низький рівень – 20%. Вказує на відсутність внутрішньої мотивації до служби, ймовірну втрату сенсу діяльності, апатію та демотивацію;
- нижчий за середній – 10%. У респондентів знижена мотивація, проте зберігається елементарна потреба виконувати обов'язки через зовнішні чинники (дисципліна, страх покарання);
- середній рівень – 30%. Військовослужбовці виконують обов'язки через баланс внутрішніх і зовнішніх мотивів, але без сильного ентузіазму;
- вищий за середній – 37%. Найбільший відсоток респондентів виявляють прагнення до самореалізації, бажання вдосконалюватися, розвиватися у професії;
- високий рівень – 3%. Демонструють високу внутрішню мотивацію, служіння за покликанням, натхнення й готовність долати труднощі.

6. *Соціальний компонент військово-професійної життєстійкості:*

- низький рівень – 43%. Вказує на значну соціальну ізоляцію, слабкі навички взаємодії в колективі, відсутність довіри та підтримки серед побратимів. Можливі труднощі у міжособистісній комунікації та конфлікти;
- нижчий за середній – 30%. Військовослужбовці обмежено взаємодіють з оточенням, не завжди здатні ефективно працювати в команді, можуть уникати спілкування або не відчують достатньої соціальної підтримки;

- середній рівень – 17%. Свідчить про базову здатність до соціальної взаємодії, яка дозволяє адаптуватися в групі, але без вираженого почуття належності або командної єдності;

- вищий за середній – 7%. Військові демонструють активну соціальну включеність, налагоджені довірчі зв'язки, підтримують взаємодію, залучені у групову динаміку;

- високий рівень – 7%. Характеризується вираженою командною згуртованістю, довірою, взаємною підтримкою, що значно підвищує стійкість у стресових обставинах.

7. Професійний компонент військово-професійної життєстійкості:

- низький рівень – 27%. Вказує на низьку самооцінку своєї професійної ролі, сумніви у виборі військової кар'єри, відсутність почуття значущості своєї діяльності;

- нижчий за середній – 30%. Свідчить про часткову професійну включеність, виконання обов'язків без внутрішнього прийняття професійної ідентичності, формальний підхід до служби;

- середній рівень – 33%. Професійна ідентичність помірно сформована, військові виконують обов'язки, визнаючи себе частиною структури, однак без вираженої емоційної залученості чи натхнення;

- вищий за середній – 3%. Демонструють високий рівень прийняття професійної ролі, цілеспрямованість, прагнення до професійного розвитку, гордість за військову службу;

- високий рівень – 7%. Ці військовослужбовці мають яскраво виражене відчуття місії, професійне покликання, здатність зберігати мотивацію навіть у складних обставинах.

8. *Загальний рівень військово-професійної життєстійкості (див. рис. 2.4):*



Рис. 2.4 Загальний рівень військово-професійної життєстійкості

- 20% респондентів мають низький рівень військово-професійної життєстійкості, що свідчить про значну вразливість до стресу, труднощі з адаптацією, низьку внутрішню мотивацію та недостатню професійну включеність. Такі військовослужбовці є найбільш ризикованою групою у плані психологічного виснаження;
- 33% продемонстрували рівень нижчий за середній – найбільша частка вибірки. Ці досліджувані мають схильність до емоційної нестабільності, часткову включеність у професійну діяльність і недостатню соціальну підтримку. Вони не досягають критичного стану, однак є у "зоні ризику";
- 27% мають середній рівень – ці військовослужбовці характеризуються відносно стабільними адаптаційними механізмами, помірною мотивацією та професійним прийняттям, однак їх життєстійкість ще не є високою;
- 10% мають вищий за середній рівень, що свідчить про емоційну регуляцію, мотиваційну налаштованість і професійну впевненість. Ці

респонденти демонструють здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати працездатність;

- ще 10% продемонстрували високий рівень життєстійкості, що вказує на високий рівень внутрішніх психологічних ресурсів, сформовану професійну ідентичність, стабільну мотивацію та соціальну підтримку. Це – психологічно зрілі, адаптовані особистості, які можуть виступати джерелом підтримки для інших.

Наступною була використана методика «Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців ЗСУ в умовах бойових дій (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська). Отримані результати подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники рівня психологічної стійкості військовослужбовців ЗСУ в умовах бойових дій

Компоненти	Кількісні показники				
	низький рівень	рівень нижчий за середній	середній рівень	рівень вищий за середній	високий рівень
Морально-психологічний	-	-	37%	40%	23%
Мотиваційний	-	3%	34%	50%	13%
Когнітивно-оцінний	-	-	27%	60%	13%
Емоційний	-	-	20%	57%	23%
Вольовий	-	7%	33%	53%	7%
Індивідуально-особистісний	-	3%	37%	53%	17%

Морально-психологічний компонент. Цей компонент відображає настанови, цінності, патріотичну орієнтацію та готовність особи до виконання

морально значущих дій. Аналіз результатів засвідчив відсутність низького та нижчого за середній рівня. Середній рівень виявлено у 37% респондентів, що свідчить про базову моральну стабільність. Вищий за середній рівень (40%) демонструє впевненість у моральній правоті власних дій та готовність до самопожертви. Високий рівень (23%) вказує на глибоку внутрішню переконаність, сформованість етичних орієнтирів, що сприяють мобілізації в екстремальних умовах.

Мотиваційний компонент. Мотиваційний рівень є індикатором внутрішньої спонуки до виконання бойових завдань. Лише 3% військовослужбовців продемонстрували нижчий за середній рівень мотивації, що може бути наслідком емоційного виснаження. Середній рівень виявлено у 34%, що свідчить про наявність стабільного, проте не завжди достатньо вираженого мотиваційного ресурсу. Половина респондентів (50%) мають вищий за середній рівень, що вказує на наявність внутрішньої мотивації, пов'язаної із професійною самореалізацією. Високий рівень (13%) фіксує настанову на цілеспрямовану діяльність, яка сприймається як життєва місія.

Когнітивно-оціночний компонент. Цей компонент пов'язаний із здатністю особистості адекватно сприймати ситуацію, аналізувати її та прогнозувати наслідки дій. Низький і нижчий за середній рівні не були зафіксовані, що свідчить про загальну когнітивну спроможність респондентів. Середній рівень мали 27% військовослужбовців, що є прийнятним показником. Переважна більшість (60%) продемонстрували рівень вищий за середній, який вказує на здатність до аналітичного мислення, швидкої орієнтації в бойовій обстановці. Високий рівень (13%) фіксує здатність до стратегічного мислення і самостійного прийняття ефективних рішень в умовах ризику.

Емоційний компонент. Емоційна стійкість – ключовий показник здатності особи контролювати афективні стани в умовах стресу. У вибірці відсутні низькі або нижчі за середній рівні. 20% респондентів мали середній рівень, що дозволяє функціонувати в більшості ситуацій, хоча потребує

підтримки в умовах тривалого стресу. Понад половина (57%) продемонстрували рівень вищий за середній, що вказує на високу здатність до емоційної регуляції. Високий рівень (23%) підтверджує наявність ефективних механізмів самоконтролю, стресостійкості та внутрішньої зібраності.

Вольовий компонент. Цей компонент визначає здатність до вольового зусилля, подолання труднощів і саморегуляції. Нижчий за середній рівень виявлено у 7% військовослужбовців – це група ризику, яка потребує психологічної підтримки. 33% мають середній рівень – достатній для виконання стандартних завдань, але не завжди стабільний в умовах тривалого напруження. Більшість (53%) продемонстрували рівень вищий за середній, що свідчить про сформованість вольових якостей. Високий рівень (7%) демонструє здатність до стійкого подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод.

Індивідуально-особистісний компонент охоплює сукупність внутрішніх рис, які забезпечують стабільність особистості, її цілісність, адаптивність та ефективну саморегуляцію у складних умовах. Йдеться не лише про загальну психологічну зрілість, а й про інтегрованість таких характеристик, як самосвідомість, рефлексивність, відповідальність, впевненість у власній значущості. Нижчий за середній рівень, що зафіксований у 3% респондентів, може свідчити про епізодичну втрату внутрішньої визначеності або тимчасову дезорієнтацію в особистісній системі координат. Середній рівень, на який припадає 37% вибірки, свідчить про функціональну стабільність особистості, здатної до виконання професійних завдань, але з потенціалом до подальшого розвитку. Більшість (53%) учасників мають вищий за середній рівень, що характеризується сформованим "Я-образом", упевненістю в собі, адаптивною гнучкістю, що дозволяє ефективно реагувати на виклики бойового середовища. Високий рівень (17%) вказує на наявність гармонійної структури особистості, високий ступінь інтегрованості моральних, вольових і когнітивних якостей, що є показником стійкого внутрішнього ресурсу та психологічної зрілості.

Загальний рівень психологічної стійкості військовослужбовця (див. рис. 2.5).



Рис. 2.5 Загальний рівень психологічної стійкості військовослужбовців

У досліджуваній вибірці не виявлено жодного військовослужбовця з низьким або нижчим за середній рівнем загальної психологічної стійкості. Середній рівень психологічної стійкості виявлено у 20% учасників. Цей показник може свідчити про збереження основних регулятивних функцій психіки, достатній рівень емоційного контролю та мотиваційної включеності, проте він також відображає певну вразливість до впливу тривалого бойового навантаження.

Найчисельніша група (57%) продемонструвала вищий за середній рівень психологічної стійкості. Цей рівень характеризується високим ступенем адаптивності, сформованими волевовими рисами, розвиненою емоційною саморегуляцією та здатністю до цілеспрямованої поведінки навіть у ситуаціях невизначеності й загрози. Військовослужбовці з таким рівнем стійкості ефективно функціонують в умовах бойових дій, демонструють зібраність, психологічну гнучкість і готовність до командної взаємодії.

Високий рівень, зафіксований у 23% респондентів, є маркером психічної зрілості, особистісної інтегрованості та здатності до конструктивного подолання навіть надзвичайно складних стресових ситуацій. Військовослужбовці з цим рівнем мають чітку систему цінностей, розвинену внутрішню мотивацію, стійке почуття обов'язку та відповідальності. Вони здатні не лише підтримувати власну ефективність, а й бути емоційною опорою для побратимів у бойовій обстановці.

У дослідженні також було застосовано методику «Стійкість до стресу», що дозволяє оцінити здатність військовослужбовців зберігати психологічну рівновагу, самоконтроль і функціональну ефективність у ситуаціях психоемоційного напруження. Отримані результати зображено на рисунку 2.6.

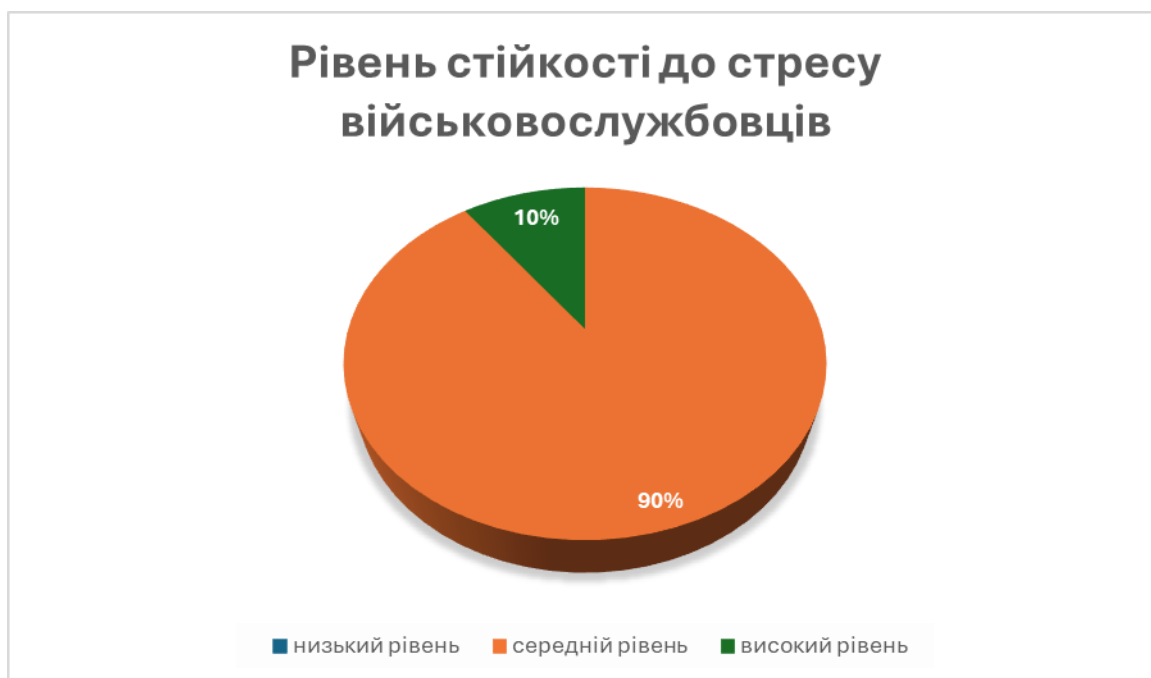


Рис. 2.6 Рівень стійкості до стресу військовослужбовців

Згідно з даними, переважна більшість військовослужбовців (90%) – продемонстрували середній рівень стійкості до стресу. Це свідчить про наявність сформованих адаптивних механізмів, які забезпечують здатність до ефективної мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях, хоча водночас можуть спостерігатися незначні труднощі при тривалому або надмірному впливі психотравмуючих чинників.

10% респондентів продемонстрували високий рівень стійкості до стресу, що свідчить про високий ступінь психологічної зрілості, розвинені навички емоційної саморегуляції, а також здатність до конструктивного подолання кризових ситуацій без втрати ефективності. Такі військовослужбовці можуть виступати неформальними лідерами в стресових ситуаціях, слугуючи джерелом стабільності для підрозділу загалом.

Висновки до розділу II

У результаті проведеного дослідження було виявлено такі результати:

1. Загальний рівень військово-професійної життєстійкості у більшості респондентів знаходиться на низькому або рівні нижчий за середній. Найвразливішими компонентами виявилися емоційний, соціальний і професійний, що свідчить про зниження емоційної стабільності, послаблення міжособистісної взаємодії та професійної ідентичності.

2. За даними опитувальника психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій більшість військовослужбовців демонструють вищий за середній рівень сформованості стійкості за такими компонентами, як морально-психологічний, когнітивно-оцінний, мотиваційний, емоційний, вольовий та індивідуально-особистісний. Це свідчить про значні внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій.

3. Рівень стійкості до стресу у переважної більшості респондентів оцінюється як середній, що вказує на функціональну здатність протистояти психоемоційному навантаженню.

Отже, отримані результати вказують на те, що, попри сформованість основ психологічної стійкості, значна частина військовослужбовців потребує підтримки з метою зміцнення емоційної регуляції, підвищення мотивації та розвитку соціальної включеності.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

3.1 Психокорекційна програма, як складова психологічного супроводу

Психологічний супровід – це комплекс заходів, спрямованих на підтримку оптимального психічного стану військовослужбовців, забезпечення їхньої стійкості до стресових чинників, формування психологічної готовності до виконання військових обов’язків та запобігання розвитку негативних психологічних станів [1].

Завдання психологічного супроводу [1]:

- спостереження за психологічним станом військових та оцінка соціально-психологічних характеристик військових колективів у процесі виконання бойових завдань;
- підтримку досягнутого рівня психологічної стійкості, готовності до виконання бойових завдань;
- забезпечення високої бойової активності військових;
- контроль рівня фізичної та розумової втоми військовослужбовців;
- профілактика кризових психологічних станів та нервово-психічних розладів, спричинених професійними стресовими факторами;
- своєчасне виявлення ознак стресових реакцій, психічної дезадаптації, психічних травм;
- проведення психологічної просвіти серед військових.

Психологічний супровід реалізується через низку взаємопов’язаних напрямів:

1. Профілактичний напрям охоплює інформаційно-просвітницьку роботу.

2. Діагностичний напрям включає психодіагностичні методи.
3. Консультативний напрям реалізується через індивідуальні та групові консультації.
4. Корекційний напрям включає проведення цільових психокорекційних заходів, психотерапевтичних сесій, групових занять, тренінгів.
5. Реабілітаційний напрям орієнтований на допомогу військовослужбовцям, які пережили бойову психотравму, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), та потребують поступового повернення до повсякденного життя після ротацій або демобілізації.

Серед зазначених напрямів особливе місце займає психокорекційна програма, яка виступає як структурна та змістова складова корекційного блоку психологічного супроводу. Її головною метою є втручання в психологічний стан військовослужбовців з метою подолання наявних труднощів та посилення внутрішніх ресурсів особистості.

Відповідно до отриманих результатів емпіричного дослідження, проведеного серед військовослужбовців ЗСУ, значна частина опитаних демонструє низький рівень або рівень нижчий за середній таких ключових компонентів військово-професійної життєстійкості, як емоційний, мотиваційний та соціальний. Зважаючи на виявлені труднощі, постала об'єктивна потреба у створенні психокорекційної програми, спрямованої на подолання виявлених проблем.

Розроблена програма враховує специфіку військової служби, результати діагностичних методик та є цілеспрямованим інструментом психологічного супроводу.

Мета програми: забезпечити психологічну підтримку військовослужбовців через формування соціально-психологічного клімату в групі, розвиток емоційної обізнаності, зменшення проявів емоційного вигорання, підвищення мотивації до служби та оволодіння практичними навичками саморегуляції й подолання стресу в умовах військової діяльності.

Завдання:

1. Сприяти усвідомленню учасниками власного емоційного стану та формування навичок емоційної регуляції.
2. Розвивати внутрішні мотиваційні чинники, пов'язані зі службою та професійною ідентичністю.
3. Зменшити прояви емоційного вигорання через вправи саморефлексії та відновлення.
4. Сприяти створенню атмосфери довіри, згуртованості та взаємопідтримки у групі.
5. Ознайомити учасників з техніками релаксації та самопомоги у стресових ситуаціях.
6. Закріпити набутий досвід та сприяти його інтеграції в повсякденну діяльність військовослужбовців.

Кількість учасників: 30.

Структура програми: програма складається з 6 занять, тривалістю по 60 хвилин.

Форма проведення занять: групова. Групові заняття проводять по 10 військовослужбовців з періодичністю 1 раз на тиждень для кожної підгрупи.

Методи: вправи, дискусії, техніки, міні-лекції, релаксаційні вправи.

Обладнання, що використовується: ватмани, ручки, маркери, фломастери, кольорові олівці, стікери, м'яч, постер, аркуші А4, коробка, мішечок, фліпчарт.

Очікувані результати:

- підвищення рівня психологічної стійкості військовослужбовців за рахунок впливу на емоційний, мотиваційний та соціальний компоненти життєстійкості;
- зниження рівня емоційного напруження та ознак вигорання завдяки усвідомленню власних емоційних станів та навчанню технік саморегуляції;

- посилення внутрішньої мотивації до проходження військової служби, усвідомлення її значущості та особистісної цінності;
- покращення соціально-психологічного клімату в групі, що сприятиме згуртованості та підтримці в середовищі побратимів;
- засвоєння простих і дієвих технік відновлення, які можна застосовувати у щоденному житті й бойових умовах;
- формування позитивного емоційного досвіду участі в груповій роботі, що сприятиме подальшому розвитку рефлексії, самоусвідомлення та адаптивної поведінки;
- зростання рівня впевненості в собі, самопідтримки та внутрішнього контролю у складних та стресових ситуаціях.

Таблиця 3.1

План корекційної програми

№	Тема заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Час виконання
1	Вступна частина	Ознайомлення з метою програми, встановлення правил і очікувань	1. Привітання та ознайомлення із метою програми. 2. Вправа «Прийняття правил». 3. Вправа «Презентуй себе». 4. Вправа «Очікування/Побоювання» 5. Прощання.	5 хв 10 хв 25 хв 18 хв 2 хв
2	Групове взаємодія	Формування довіри в групі, розвиток позитивного ставлення одне до одного	1. Привітання. 2. Повторення правил. 3. Вправа «Присідушки». 4. Вправа «Хто я?». 5. Вправа «Потискання рук». 6. Прощання.	2 хв 3 хв 30 хв 20 хв 3 хв 2 хв
3	Емоційне вигорання	Усвідомлення причин і наслідків вигорання	1. Привітання. 2. Повторення правил. 3. Міні-лекція «Емоційне вигорання». 4. Вправа «Драбина стану». 5. Техніка «Виявлення емоцій». 6. Вправа «Коло ресурсів». 7. Прощання.	2 хв 3 хв 8 хв 15 хв 15 хв 15 хв 2 хв
4	Підвищення	Усвідомлення особистих і	1. Привітання. 2. Повторення	2 хв 3 хв

	мотивації до служби	професійних цілей	правил. 3. Вправа «Служба очима цивільного». 4. Вправа «Сходінки витримки». 5. Вправа «Слова, які підтримують». 6. Прощання.	18 хв 20 хв 15 хв 2 хв
5	Відновлення після стресу	Навчання технік релаксації	1. Привітання. 2. Повторювання правил. 3. Міні-лекція «Види релаксаційних технік». 4. Вправа «Сканування тіла». 5. Дихальна вправа «4-7-8». 6. Візуалізація «Безпечне місце». 7. Прощання.	2 хв 3 хв 13 хв 15 хв 10 хв 15 хв 2 хв
6	Заключне заняття	Підбиття підсумків програми	1. Привітання. 2. Повторювання правил. 3. Вправа «Чарівний мішечок». 4. Вправа «До і після». 5. Вправа «Що я візьму із собою?» 6. Прощання.	2 хв 3 хв 10 хв 20 хв 20 хв 5 хв

Для забезпечення ефективної психокорекції необхідно дотриматися низки умов, зокрема [13]:

- організувати роботу в окремому приміщенні, що сприяє зосередженості учасників та ефективній взаємодії з психологом;
- забезпечити учасників усіма необхідними матеріалами для виконання вправ;
- створити в групі сприятливу психологічну атмосферу, засновану на взаємній довірі, підтримці та відкритості;
- використовувати у взаємодії з учасниками довірливий стиль спілкування, що сприяє довірі й включеності в процес.

3.2 Розробка психокорекційної програми відповідно до результатів емпіричного дослідження

Кожне заняття включає три частини: організаційну, основну та завершальну. У першій частині відбувається традиційне привітання та нагадування правил роботи в групі. Основна частина передбачає проведення

бесід з учасниками, виконання психологічних та релаксаційних вправ. Завершується заняття заключною частиною, яка містить спеціальний ритуал прощання.

Заняття 1. Вступна частина

Мета заняття: ознайомити учасників із програмою, створити безпечне середовище для роботи в групі, сформувати перші міжособистісні зв'язки, виявити очікування програми.

Перший день традиційно починається зі знайомства та ознайомлення з метою корекційної програми.

Вправа «Прийняття правил»

Мета: сформувати спільні правила безпечної та ефективної групової роботи.

Обладнання: ватман, фломастери.

Хід заняття: психолог записує правила роботи в групах на ватмані, які ґрунтуються на таких принципах:

- 1) дотримання конфіденційності;
- 2) щирість та відкритість у спілкуванні;
- 3) вміння слухати і поважати думки один одного;
- 4) активність;
- 5) користуватися правилом «піднята рука»;
- 6) говорити по черзі;
- 7) спілкування «тут і зараз»;
- 8) персоніфікації висловлювань;
- 9) використовувати правило «стоп».

Вправа «Презентуй себе»

Мета: сприяти саморозкриттю кожного учасника.

Обладнання: м'яч.

Хід заняття: кожен учасник передає м'яч по колу називаючи своє ім'я та розповідає про себе.

Вправа «Очікування/Побоювання»

Мета: виявити особисті очікування та страхи учасників щодо участі в програмі.

Обладнання: стікери двох кольорів, ватман, ручки, постер.

Хід заняття: учасникам роздаються стікери двох кольорів: на одних вони пишуть очікування, на інших – побоювання. Потім усі стікери прикріплюються до дошки. Після того проводиться аналіз очікувань та побоювань.

Заняття 2. Групова взаємодія

Мета заняття: розвиток довіри, згуртованості та позитивної взаємодії в групі.

Вправа «Присідушки»

Мета: розвиток командної взаємодії, формування відчуття згуртованості через спільну фізичну діяльність.

Слово психолога:

«Це динамічна розминкова вправа, яка складається з трьох етапів і проходить у русі».

Етап 1. По двох

Учасники стають у пари. Вони стають спиною один до одного, з'єднавши руки (за можливості).

Завдання: разом присісти, не втрачаючи рівноваги, і повернутися у вихідне положення.

Цей етап допомагає налагодити тілесний контакт і зрозуміти, як працювати узгоджено.

Етап 2. Групи по чотири

Після кількох спроб у парах – об'єднання у четвірки (дві пари). Учасники встають у коло, з'єднуються руками за плечі або під лікті.

Завдання: одночасно присісти та піднятися, відчуваючи ритм та взаємну підтримку.

Цей етап складніший і вимагає більше узгодженості, взаємного слухання та довіри.

Етап 3. Уся група

Усі учасники стають у велике коло, з'єднуються в один ланцюг (наприклад, руки на плечі).

Завдання: всі разом присідають і встають у синхроні.

Можна повторити кілька разів і звернути увагу на координацію та спільну відповідальність.

Завершення цього етапу часто супроводжується сміхом, позитивними емоціями та почуттям згуртованості.

Вправа «Хто я?»

Мета: формування групової згуртованості.

Обладнання: аркуші А4, ручки, коробка.

Хід заняття: учасники розмірковують над питанням «Хто я?», записують 10 своїх характеристик на листку. Ведучий збирає листки, перемішує у коробці. Кожен учасник витягує листок, зачитує вголос, і група намагається вгадати, кому він належить.

Вправа «Потискання рук»

Мета: підкріплення групової взаємодії, створення позитивного емоційного завершення зустрічі.

Хід заняття: психолог пропонує учасникам стати у коло. Кожен по черзі підходить до наступного учасника, дивиться йому в очі, тисне руку та каже одне з побажань або вражень від сьогоднішньої зустрічі. Після цього переходить до наступного учасника.

Заняття 3. Емоційне вигорання

Мета заняття: формування розуміння емоційного вигорання, його причин, проявів і профілактики.

Міні-лекція «Емоційне вигорання»

Мета: ознайомлення з основами теорії вигорання.

Обладнання: презентація.

Слово психолога:

Емоційне вигорання у військовослужбовців – це стан глибокого виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу й перевантаження. Воно проявляється на фізичному, емоційному та розумовому рівнях, супроводжується зниженням мотивації, втратами сил і негативним ставленням до себе та оточення.

Основними причинами вигорання є хронічне перенапруження, висока відповідальність, постійна загроза життю та неможливість емоційного розвантаження.

Типові ознаки вигорання:

- постійна втома, емоційне виснаження;
- апатія, відчуженість;
- дратівливість, зниження самооцінки;
- порушення сну та харчування;
- головний біль, слабкість, запаморочення.

Наслідки емоційного вигорання:

- психічні розлади (депресія, тривога, ПТСР);
- фізичні проблеми (зниження імунітету, серцево-судинні захворювання);
- втрата мотивації та задоволення від життя;
- конфлікти у стосунках, ізоляція;
- відчуття безпорадності та застій у професійному розвитку.

Вправа «Драбина стану»

Мета: сприяти усвідомленню свого емоційного стану та місця на життєвому й професійному шляху, визначити напрямок руху та чинники, що підтримують або заважають.

Обладнання: аркуші А4 із зображенням драбини, ручки.

Хід заняття: учасникам пропонується аркуш із зображенням драбини, яка символізує шлях особистого й професійного розвитку.

Завдання: позначити, на якій сходинці, на їхню думку, вони перебувають на даний момент.

Після цього психолог задає питання для аналізу:

- Ви зараз піднімаєтеся вгору, зупинилися чи спускаєтесь вниз?
- Наскільки вас влаштовує ваше поточне положення?
- Що саме заважає вам просуватись далі або бути вище?
- Які з цих перешкод ви можете подолати самостійно або з підтримкою?

Техніка «Виявлення емоцій»

Мета: розвинути емоційну усвідомленість, допомогти учасникам навчитися розпізнавати та називати власні емоції.

Обладнання: аркуші А4, кольорові олівці.

Хід заняття: психолог просить учасників зручно сісти, закрити очі та зосередитися на власних відчуттях.

Після цього психолог запитує:

«Яку емоцію Ви зараз відчуваєте?»

«Де в тілі Ви її відчуваєте?»

«Що могло її викликати?»

«Який колір або форма могла б її зобразити?»

Згодом, учасникам пропонується намалювати свою емоцію (у вигляді кольору, символу, фігури тощо). Кожен ділиться тим, що намалював і яку емоцію це символізує.

Вправа «Коло ресурсів»

Мета: усвідомлення власних джерел підтримки.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід роботи: психолог роздає аркуші й ручки. Пропонує учасникам намалювати коло, із надписом усередині кола власного «Я». Та навколо кола написати до 10 слів/фраз ресурсів підтримки. Після чого кожен учасник розповідає про ці ресурси та спільно обговорюють, які ресурси можна використовувати найчастіше у своєму житті?

Заняття 4. Підвищення мотивації до служби

Мета заняття: активізувати внутрішню мотивацію військовослужбовців до виконання службових обов'язків, підвищити усвідомленість ціннісних орієнтацій, сприяти формуванню почуття значущості своєї ролі та зміцненню командного духу.

Вправа «Служба очима цивільного»

Мета: підвищити відчуття значущості своєї діяльності через зворотний зв'язок від цивільного населення, актуалізувати почуття гордості та важливості своєї ролі в захисті країни.

Обладнання: відеоролик.

Слово психолога:

«У щоденній рутині служби ми часто не помічаємо, як багато людей нам вдячні. Пропоную на кілька хвилин подивитись на свою службу очима цивільних, які щиро висловлюють свою підтримку (вмикається відеоролик)».

Після закінчення перегляду відео, психолог запитує:

«Що ти відчував(-ла), слухаючи ці слова?»

«Яке повідомлення чи фраза зачепили тебе найбільше? Чому саме?»

Вправа «Сходинки витримки»

Мета: підвищити впевненість у собі та власній мотивації шляхом візуального «підйому» по сходах особистих здобутків по службі.

Обладнання: роздруковані сходи на аркушах А4, маркери.

Слово психолога:

«Перед вами – сходи. Сьогодні я пропоную вам піднятися по сходах власної витримки. На кожній сходинці запишіть щось, чого ви навчилися або що змогли подолати за час служби. Це може бути велике чи зовсім дрібне – усе має значення».

Вправа «Слова, які підтримують»

Мета: допомогти учасникам усвідомити та сформулювати власну внутрішню опорну фразу або установку, яка надає сили в стресових та кризових умовах.

Обладнання: стікери, ручки, ватман.

Слово психолога:

«У кожного з нас є слова, які дають нам силу. Це можуть бути фрази, що ми чули від батьків, побратимів, друзів дитинства, чи ті, які ми самі для себе створили. Сьогодні я пропоную згадати або створити свою таку фразу.

Кожному учаснику роздається кольоровий стікер і ручка, де учасники пишуть фразу. Після цього кожен учасник по черзі підходить до ватману, приклеює свій стікер та зачитує свою фразу для всієї групи».

Заняття 5. Відновлення після стресу

Мета заняття: опанування технік релаксації для подолання стресу та відновлення емоційного стану.

Міні-лекція «Основні види релаксаційних технік»

Слово психолога:

Для досягнення стану глибокого розслаблення зазвичай застосовують різноманітні методи, спрямовані на зменшення фізичної та психоемоційної напруги, покращення самопочуття та відновлення внутрішньої рівноваги. Серед найефективніших технік можна виділити такі:

- Нервово-м'язова релаксація (прогресивна релаксація). Цей підхід передбачає почергове напруження й розслаблення окремих груп м'язів із фокусом на тілесних відчуттях. Завдяки цьому зменшується м'язове напруження, поліпшується тілесна усвідомленість і загальний стан спокою.
- Аутогенне тренування. Метод полягає в самонавіюванні певних фізичних відчуттів - тяжкості, тепла, спокою. Повторення спеціальних формул сприяє розслабленню, зниженню частоти пульсу та нормалізації дихання, що позитивно впливає на нервову систему.
- Медитація. Практика зосередження уваги на одному об'єкті (диханні, звуках, образах) дозволяє досягти стану внутрішньої тиші й розслабленості. Медитація зменшує рівень стресу, покращує емоційний стан і сприяє психічній стабільності.

- Регуляція дихання. Повільне, глибоке і ритмічне дихання допомагає активувати механізми заспокоєння в організмі. Такі вправи дозволяють зменшити тривожність і досягти релаксації в короткі терміни.
- Самонавіювання. Застосування позитивних тверджень або установок допомагає зміцнити впевненість у собі, створити відчуття безпеки та внутрішнього комфорту. Це ефективний інструмент для регуляції емоційного стану.
- Візуалізація. У цій техніці використовуються уявні образи приємних, заспокійливих ситуацій або місць. Завдяки зоровому уявленню позитивних сцен створюється атмосфера спокою, що сприяє психофізичному розслабленню.

Вправа «Сканування тіла»

Мета: розслаблення м'язів і зменшення фізичного дискомфорту.

Хід заняття: виконується ця вправа в спокійній атмосфері, у положенні сидючи із заплющеними очима. Психолог із м'якою інтонацією пропонує учасникам звертати увагу на кожную частину тіла: починаючи з голови, обличчя, шиї, плечей, рук, грудної клітки, живота, спини, таза, ніг і завершуючи стопами.

У процесі учасник просто спостерігає за відчуттями в кожній зоні – не оцінюючи, не змінюючи їх, а лише приймаючи те, що є. З кожним видихом людина поступово відпускає накопичену напругу, дозволяючи тілу стати м'яким, важким, спокійним.

Дихальна вправа «4-7-8»

Мета: сприяння глибокому розслабленню, зниження психоемоційного напруження, зменшення тривожності, нормалізація дихання та покращення загального самопочуття.

Слова психолога:

Зручно сядьте. Випряміть спину, але не напружуйте тіло. Заплющте очі, якщо вам так комфортніше, або просто злегка опустіть погляд. Зосередьте

увагу на своєму диханні. Не змінюйте його – просто спостерігайте, як повітря входить і виходить із вашого тіла. А тепер я попрошу вас виконати дихальний цикл за схемою 4-7-8.

Вдихайте через ніс – раз, два, три, чотири. Затримайте дихання – один, два, три, чотири, п'ять, шість, сім. Повільно видихайте через рот – один, два, три, чотири, п'ять, шість, сім, вісім.

Чудово. Продовжимо ще кілька разів у цьому ж ритмі.

Візуалізація «Безпечне місце»

Слово психолога:

Зручно вмотіться: сядьте або ляжте так, як вам комфортно. Заплющте очі, якщо відчуваєте готовність, і зверніть увагу на своє дихання. Вдих і повільний видих. Дозвольте собі трохи розслабитися.

Відчуйте, як з кожним видихом ваше тіло стає м'якшим, легшим. А тепер уявіть місце, де вам дуже добре. Це може бути реальне місце, яке ви знаєте. Там тихо, спокійно й затишно.

Уявіть це місце якомога детальніше:

Що ви бачите навколо? Які кольори, форми, світло?

Які звуки ви чуєте? Може, шум води, спів птахів або тиша?

Які запахи відчуваєте? Свіже повітря? Аромат квітів?

Що ви відчуваєте тілом? М'яку траву під ногами, тепло сонця, дотик вітру?

Побудьте у цьому місці. Відчуйте, що ви в повній безпеці. Тут вас нічого не турбує. Ви можете повертатися сюди щоразу, коли вам це потрібно (пауза 1–2 хвилини для мовчазного занурення). А тепер – м'яко попрощайтеся зі своїм безпечним місцем. Ви знатимете, що воно завжди є у вас у середині, і ви можете повернутися туди у думках, коли захочете.

Зробіть глибокий вдих, повільний видих. Починайте повертатися увагою до кімнати. Поворухіть пальцями рук і ніг. Коли будете готові відкрийте очі.

Заняття 8. Заключне заняття

Мета заняття: підбиття підсумків програми, емоційне завершення та рефлексія особистих змін.

Вправа «Чарівний мішечок»

Мета: сприяти підвищенню емоційного фону, відновленню внутрішніх ресурсів, формуванню позитивного мислення та віри у власні сили в умовах служби.

Обладнання: мішечок, листочки з побажаннями.

Слово психолога:

«Перед вами - «чарівний мішечок». У ньому побажання, підказки, слова підтримки й сили. Будь ласка, дістаньте один папірець – саме той, який сьогодні потрібен вам. Прочитайте вголос».

Приклади побажань:

- *Твої сили – глибші, ніж ти думаєш. Вони з тобою щодня.*
- *Ти – важливий. Те, що ти робиш, має значення.*
- *Сьогодні день нових можливостей. Дій сміливо.*
- *Ти вже вистояв багато. І зараз – зможеш.*

Вправа «До і після»

Мета: усвідомлення змін у власному стані, думках чи поведінці внаслідок участі у програмі.

Хід заняття: психолог пропонує учасникам пригадати свій стан, очікування, думки на початку програми та порівняти з тим, що вони відчують зараз на фінальному етапі.

Вправа «Що я візьму із собою?»

Мета: усвідомлення та закріплення важливих знань, емоцій, які учасники хочуть зберегти після завершення програми.

Обладнання: стікери, ручки, фліпчарт.

Слово психолога:

«Сьогодні завершується наш спільний шлях. І я пропоную вам пригадати, що з усього, що ви тут пережили, дізналися, відчули ви хотіли б забрати з собою у подальше життя».

Учасники отримують по кілька стікерів (1–3) та пишуть на них усе, що хотіли б «взяти із собою».

Завершення психокорекційної програми подякою.

Висновки до розділу III

Розроблена психокорекційна програма є цілісним і структурованим інструментом психологічної допомоги військовослужбовців, орієнтованим на підвищення їхньої психологічної стійкості.

Кожне заняття програми спрямоване на вирішення конкретних психоемоційних потреб учасників від формування довіри в групі до відновлення після стресу та рефлексії змін.

Програма поєднує освітній, тренінговий і терапевтичний підходи, забезпечуючи учасникам безпечний простір для самовираження, емоційного розвантаження, зміцнення внутрішніх ресурсів та набуття практичних навичок подолання стресу. Через групову взаємодію учасники мають змогу розвивати здатність до підтримки одне одного, формувати здорове ставлення до себе та своєї служби.

Таким чином, програма сприяє не лише адаптації до складних умов служби, а й розкриттю внутрішнього потенціалу військовослужбовців, що має вагоме значення для забезпечення їхньої психологічної готовності та стійкості у бойових та повсякденних ситуаціях.

РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ВІЙСЬКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

4.1 Суть та зміст безпеки та охорони праці у військовій службі

Охорона праці та безпека військової діяльності є невід'ємною складовою функціонування армії, адже професія військовослужбовця пов'язана з високими ризиками. У військовій сфері існує значна кількість загроз, які можуть вплинути на здоров'я та працездатність особового складу.

Безпека – це стан, при якому життєво важливі інтереси людини, суспільства та держави захищені від різноманітних внутрішніх і зовнішніх загроз. Безпечними вважаються умови виконання завдань, які виключають вплив на виконавців небезпечних або шкідливих чинників. Небезпечним є той фактор, дія якого може спричинити травму, раптове погіршення здоров'я, захворювання або зниження працездатності виконавця [40].

Безпека праці – це сукупність організаційних і технічних заходів, що запобігають шкідливому впливу виробничих факторів на військовослужбовців. Заходи, спрямовані на захист від шкідливих чинників, відносяться до санітарії. Ці дві складові разом утворюють систему охорони праці. [40].

Охорона праці та безпека військової діяльності – це система організаційних, технічних, санітарно-гігієнічних, медико-профілактичних, психологічних та правових заходів, спрямованих на збереження життя, здоров'я та працездатності військовослужбовців під час виконання службових обов'язків, навчально-бойових завдань та інших форм військової активності [28].

Правова база охорони праці є ключовим елементом системи безпеки, що регулює права, обов'язки і відповідальність усіх учасників військового процесу.

Конституція України гарантує право кожного військовослужбовця на безпечні умови служби, що служить основою для створення відповідних законодавчих актів.

Закон України «Про охорону праці» встановлює загальні правила і принципи безпеки на робочих місцях, включно з військовою сферою, і визначає стандарти для запобігання травмам та професійним захворюванням.

«Кодекс законів про працю» регулює соціальні гарантії, компенсації і умови служби військових.

Статuti Збройних сил України визначають застосування норм охорони праці в умовах військової служби, включно з правилами поведження зі зброєю і технікою, а також заходами безпеки при виконанні бойових та навчальних завдань.

Ці документи формують єдину правову систему, що встановлює стандарти безпеки, механізми контролю і відповідальності.

Організація охорони праці у військовій сфері – це системний підхід до управління безпекою на всіх рівнях військової ієрархії. Від командирів підрозділів до керівників служб охорони праці передбачена відповідальність за планування, координацію, навчання і контроль виконання заходів безпеки. Важливою складовою є розробка і впровадження внутрішніх інструкцій, регламентів, положень щодо організації робіт, які враховують особливості військової служби та специфіку бойової діяльності.

Постійне навчання і підвищення кваліфікації особового складу щодо норм безпеки, проведення регулярних інструктажів, тренувань та перевірок забезпечують усвідомлення військовослужбовцями важливості дотримання правил охорони праці. Організаційна структура охорони праці включає спеціалізовані підрозділи, службовців і посадових осіб, відповідальних за моніторинг та контроль стану безпеки, розслідування нещасних випадків і розробку рекомендацій щодо їх попередження.

Військова техніка, озброєння, спорядження та інфраструктура є потенційними джерелами підвищеної небезпеки, тому їх технічна експлуатація є ключовим напрямком охорони праці та безпеки.

Забезпечення безпеки у цій сфері передбачає регулярне технічне обслуговування, профілактичний ремонт, модернізацію технічних засобів, а також впровадження автоматизованих систем контролю стану обладнання.

Розвиток технологій дозволяє впроваджувати сучасні засоби індивідуального захисту, які підвищують рівень безпеки військовослужбовців у бойових і навчальних умовах. Використання бронежилетів, шоломів, захисних костюмів, а також технічних пристроїв для зниження ризику вибуху або отруєння є важливими елементами безпеки військовослужбовців.

Особлива увага приділяється безпеці будівель, споруд, складів боєприпасів та інших об'єктів, які мають бути облаштовані з урахуванням вимог пожежної безпеки, вибухозахисту, санітарних норм. Це створює комплекс технічних рішень, спрямованих на зниження ризику аварій і травматизму.

Фізичне та психологічне здоров'я військовослужбовців є ключовим ресурсом для ефективного виконання завдань. Медико-психологічні заходи охорони праці включають систематичні медичні огляди, профілактику професійних захворювань та контроль фізичного стану особового складу.

Психологічний аспект охорони праці полягає у підтримці морально-психологічного стану військовослужбовців, подолання наслідків бойових дій, формування позитивного психологічного клімату в колективі та запобігання професійному вигоранню. Своєчасне виявлення психоемоційних порушень і надання кваліфікованої психологічної допомоги дозволяють мінімізувати негативний вплив бойових дій.

Робота медичних і психологічних служб інтегрована з системою охорони праці і є обов'язковою складовою підтримки життєздатності військовослужбовців.

Санітарно-гігієнічні умови служби є фундаментом збереження здоров'я військових. Це забезпечення якісної питної води, харчування, утримання казарм і службових приміщень у чистоті, контроль за дотриманням режиму праці та відпочинку.

Умови служби часто пов'язані з впливом складних природних і кліматичних факторів – підвищена вологість, пил, радіація, хімічні речовини. Відповідні санітарні норми й правила повинні суворо дотримуватися для запобігання хронічним захворюванням, алергіям, інфекціям та погіршенню загального стану здоров'я.

Отже, безпека у військовій службі є ключовим елементом, який гарантує захист здоров'я та життя військовослужбовців під час виконання службових обов'язків. Система охорони праці включає комплекс заходів, що забезпечують безпечні умови роботи, знижують ризики травматизму та професійних захворювань, а також підтримують фізичний і психологічний стан особового складу. Такий підхід є необхідним для ефективного виконання завдань і збереження боєздатності військових формувань.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне дослідження психологічної стійкості військовослужбовців в умовах воєнного конфлікту. Актуальність обраної теми зумовлена тривалою війною в Україні, що створює значне психоемоційне навантаження на військовослужбовців та вимагає розробки ефективних підходів до підтримки їхнього психічного здоров'я.

У теоретичному розділі проаналізовано ключові підходи до визначення психологічної стійкості, розкрито її структуру та чинники, що впливають на її формування в умовах бойових дій. Психологічна стійкість розглядається як багатовимірна характеристика особистості.

Емпіричне дослідження, проведене серед військовослужбовців ЗСУ, дозволило встановити, що значна частина респондентів демонструє знижений рівень життєстійкості, зокрема за емоційним, мотиваційним та соціальним компонентами. Це вказує на потребу у психокорекційному втручанні з метою підтримки адаптивних ресурсів військових.

На основі результатів дослідження було розроблено та представлено психокорекційну програму, спрямовану на підвищення психологічної стійкості військовослужбовців. Програма охоплює шість тематичних занять, які поєднують елементи групової взаємодії, емоційної саморегуляції, мотиваційної підтримки та освоєння технік релаксації.

Таким чином, результати проведеного дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення, адже сприяють поглибленню наукового розуміння феномена психологічної стійкості у військовій сфері та можуть бути використані для вдосконалення системи психологічного супроводу військовослужбовців в умовах бойових дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Скрипкін О. Г., Дейко А. Б., Поливанюк В. В., Еверт О. В. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : метод. рек. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
2. Алещенко В. І. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 4 (74). С. 5-13.
3. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118-124.
4. Вишньовський В. В., Періг І. М. Методичні рекомендації для написання кваліфікаційної роботи бакалавра для студентів спеціальності 053 психологія. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2024. 72 с.
5. Грицевич Т. Л., Гузенко І. М., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Романишин А. М. Психологія бою : посіб. / за ред. Романишина А. М. Львів : Астролябія, 2017. 352 с.
6. Грицевич Т. Л., Гузенко І. М., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Романишин А. М. Психологія бою : посіб. / за ред. Романишина А. М. Львів : Астролябія, 2019. 352 с.
7. Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Ткачук П. П. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2018. 256 с.
8. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Морально-психологічний стан особового складу військ (сил). Методологія дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : Література, 2023. 382 с.
9. Дуткевич Т. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога. Київ : КНТ, 2019. 266 с.
10. Євдокімова О. О., Оніщенко Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують бойові завдання в екстремальних умовах :

метод. рек. Харків, 2016. 69 с.

11. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: метод. посіб. / за ред. г-л/м-р Ключкова В. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.

12. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 104-108.

13. Клибанівська Т. М. Психокорекційна програма «Регуляція психічних станів». Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2013. 36 с.

14. Кокун О. М. Життєстійкість 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.

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. 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.

23. Комар З. Психологічна стійкість воїна : навч. посіб. Київ, 2017. 182 с.

24. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ: Підручник для військових психологів. Київ: Посольство Великої Британії в Україні. STABILIZATION SUPPORT SERVICES, 2017. 182 с.

25. 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.

26. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.

27. Левенець А. Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України*. Київ, 2017. № 2. С. 62-69.

28. Леськів Г. З., Верескля М. Р. Безпека життєдіяльності та охорона праці : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 262 с.

29. Лісовський П. Військова психологія: Методологічний аналіз. Київ: Кондор, 2022. 290 с.

30. Лісовський П. М. Військова психологія : методологічний аналіз : метод. посіб. Київ : Кондор, 2017. 290 с.

31. 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.

32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підруч. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

33. 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.

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

35. 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.

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

37. 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.

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

39. Романишин А. Психологія бою : посіб. Київ : Астролябія, 2017. 352 с.

40. Северин О. П., Богомаз В. М., Боренко М. В., Лоза В. Г., Крамар І. Є., Шаптала О. І. Охорона праці та безпека військової діяльності : навч. посіб. Дніпро : Дніпропетр. нац. ун-т залізн. трансп. ім. акад. Лазаряна В., 2018. 208 с.

41. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 296 с.

42. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : метод. рек. / за ред. Кокуна О. М. Київ – Львів : Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.

43. 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.

44. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних, стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Видавництво Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика 1. Опитувальник військово-професійної життестійкості (О. Кокун)

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 співслужбовців, 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 ефективно службове зростання військового неможливе без постійного розв'язання ним нестандартних та відповідальних завдань?	не згодний	більше не згодний, ніж згодний	не завжди згодний	здебільшого згодний	повністю згодний
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 (свої, співслужбовців, військової частини)?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
18	Чи помічали Ви у себе зменшення бажання працювати у разі підвищення відповідальності за кінцевий результат роботи?	постійно	часто	коли як	рідко	ніколи
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	Чи згодні Ви з тим, що діяти в умовах невизначеності має вміти кожний військовослужбовець?	ні	скоріше ні	інколи	скоріше так	так
----	--	----	------------	--------	-------------	-----

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	0	1	2	3	4

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

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».

№	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 не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6	Я буваю роздратованим	1	2	3
7	Я стараюсь 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 виникають конфліктні ситуації	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