

**Міністерство освіти і науки України**  
**Тернопільський національний педагогічний університет**  
**імені Володимира Гнатюка**

Факультет педагогіки і психології  
Кафедра психології розвитку та консультування

**Кваліфікаційна робота**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У**  
**ВІЙСЬКОВИХ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

**Спеціальність 053 Психологія**  
**ОПП «Психологія»**

Здобувачки другого (магістерського)  
рівня вищої освіти, групи зМП-25  
Дуже Христини Володимирівни

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**  
кандидат психологічних наук, доцент  
Адамська Зоряна Михайлівна

**РЕЦЕЗЕНТ:**  
кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри психіатрії, наркології та  
медичної психології Тернопільського  
національного медичного університету  
імені І.Я. Горбачевського  
Гусєва Тетяна Павлівна

## АНОТАЦІЯ

**Дуве Х.В.** Психологічні чинники розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2025. 104 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз феномену стресостійкості у вітчизняній і зарубіжній психології, яку розглянуто як інтегративну властивість особистості. Виокремлено основні психологічні чинники розвитку стресостійкості військових-учасників бойових дій, зокрема особистісні ресурси, копінг-стратегії, смисложиттєві орієнтації та самооцінку. Емпіричне дослідження дозволило встановити значущі взаємозв'язки між рівнем стресостійкості та психологічними характеристиками особистості. Обґрунтовано програму розвитку стресостійкості та розроблено психологічні рекомендації щодо профілактики негативних психічних станів і посттравматичних стресових розладів.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, військові – учасники бойових дій, психологічні чинники розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій.

## ANNOTATION

**Duve Kh. V.** Psychological Factors in the Development of Stress Resistance in Combat Military Personnel. Master's thesis for the MA degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2025. 104 p.

The qualification thesis presents a theoretical analysis of the phenomenon of stress resistance in Ukrainian and foreign psychology, which is considered as an integrative personality trait. The main psychological factors of the development of stress resistance in military personnel who participated in combat operations are identified, including personal resources, coping strategies, life-meaning orientations, and self-esteem. The empirical study made it possible to establish significant relationships between the level of stress resistance and the psychological characteristics of personality. A program for the development of stress resistance is substantiated, and psychological recommendations for the prevention of negative mental states and post-traumatic stress disorders are developed.

**Key words:** stress, stress resistance, military personnel – participants in combat operations, psychological factors of stress resistance development in military personnel who participated in combat operations.

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <b>ВСТУП</b> .....  | 4  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ<br/>ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У<br/>ВІЙСЬКОВИХ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ У ПСИХОЛОГІЇ</b>                     | 8  |
| 1.1. Основні підходи до вивчення проблеми стресостійкості у<br>вітчизняній і зарубіжній психології.....   | 8  |
| 1.2. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у<br>військових-учасників бойових дій.....   | 21 |
| 1.3. Основні чинники розвитку стресостійкості у військових-<br>учасників бойових дій.....   | 36 |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ<br/>ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ –<br/>УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ</b> .....                                | 41 |
| 2.1. Обґрунтування процедури емпіричного дослідження<br>психологічних чинників розвитку стресостійкості у<br>військових-учасників бойових дій.....              | 41 |
| 2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних<br>чинників розвитку стресостійкості у військових-учасників<br>бойових дій .....                          | 51 |
| 2.3. Аналіз кореляційних зв'язків та основних факторів розвитку<br>стресостійкості у військових – учасників бойових дій.....                                    | 64 |
| <b>РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ-<br/>УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ</b> .....   | 73 |
| 3.1. Концептуальні засади реалізації програми розвитку<br>стресостійкості у військових-учасників бойових дій в у<br>мовах війни в Україні.....                  | 73 |
| 3.2. Опис тренінгової програма розвитку стресостійкості у<br>військових-учасників бойових дій.....  | 75 |
| 3.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики негативних<br>психічних станів і посттравматичних стресових розладів у у<br>військових-учасників бойових ..... | 77 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....   | 80 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....   | 82 |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....  | 89 |

## ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні супроводжується тривалим впливом екстремальних стресових чинників на психіку військовослужбовців, зокрема постійною загрозою життю, високим рівнем відповідальності, фізичним і психоемоційним виснаженням, втратами бойових побратимів. У таких умовах стресостійкість виступає ключовою психологічною характеристикою, що забезпечує збереження психічного здоров'я, ефективність професійної діяльності та здатність до відновлення після травматичного досвіду.

Особливої актуальності набуває вивчення саме психологічних чинників розвитку стресостійкості, оскільки вони визначають індивідуальні відмінності у здатності військових долати наслідки бойового стресу, адаптуватися до екстремальних умов та запобігати розвитку гострих і посттравматичних стресових розладів. До таких чинників належать особистісні ресурси, особливості копінг-поведінки, рівень осмисленості життя, самооцінка, емоційна регуляція та соціально-психологічна підтримка.

Актуальність теми також зумовлена нагальною потребою прикладної психології та системи військової підтримки у науково обґрунтованих моделях розвитку стресостійкості військовослужбовців. Дослідження психологічних чинників дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми подолання бойового стресу, але й створити підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної реабілітації, профілактики емоційного вигорання та відновлення психологічного благополуччя військових.

Проблема стресостійкості військовослужбовців, зокрема учасників бойових дій, посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях у зв'язку з підвищеною увагою до збереження психічного здоров'я осіб, які зазнають впливу екстремальних та травматичних чинників. У науковій літературі стресостійкість розглядається як інтегральна психологічна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати, адаптуватися та відновлюватися в умовах тривалого стресу та небезпеки.

У працях українських психологів проблема стресостійкості військових розглядається переважно в контексті бойового стресу, психологічної травматизації та адаптації до умов воєнної діяльності. Так, у дослідженнях О. Блінова, В. Кокун, О. Хміляра, С. Максименка, Л. Карамушки наголошується на багатовимірності бойового стресу та його впливі на психічний стан військовослужбовців. Стресостійкість трактується як сукупність індивідуально-психологічних властивостей, що дозволяють особистості зберігати функціональність в умовах бойових дій.

У зарубіжній психології проблема стресостійкості військових розглядається в межах концепцій стресу, резилієнс (resilience), посттравматичного зростання та адаптації до екстремальних умов (Г. Сельє, Р. Лазарус і С. Фолкман, Дж. Бонанно, М. Руттер та ін.)

Попри наявність значної кількості досліджень, присвячених проблемі бойового стресу та психологічних наслідків участі у воєнних діях, питання психологічних чинників розвитку стресостійкості військових залишається недостатньо систематизованим. Більшість наукових праць зосереджується на описі негативних наслідків травматичного досвіду, тоді як механізми формування та підтримання стресостійкості в умовах тривалих бойових дій потребують подальшого поглибленого вивчення. Саме недостатня розробленість теми й зумовила вибір теми магістерської роботи: «**Психологічні чинники розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій**».

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість у військових-учасників бойових дій.

**Предмет дослідження** – психологічні чинники розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій.

**Мета дослідження:** теоретичне та емпіричне обґрунтування психологічних чинників розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми стресостійкості у військових – учасників бойових дій у психології.
2. Охарактеризувати основні чинники розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій .
3. Розробити процедуру та провести емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій.
4. Обґрунтувати концептуальні засади реалізації програми розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій в умовах війни в Україні.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики негативних психічних станів і посттравматичних стресових розладів у військових-учасників бойових.

**Методи дослідження** включають теоретичний аналіз наукових джерел, емпіричні методи (спостереження, опитування), комплекс психодіагностичних методик (опитувальник бойового стресу О. Блінової, Бостонський тест на стресостійкість, методика на визначення сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтева, методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової, опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи, методика на визначення загальної самооцінки С. Ковальова.

У дослідженні взяли участь 57 військовослужбовців – учасників бойових дій, які зараз проходять реабілітацію в Тернопільській обласній клінічній психоневрологічній лікарні.

**Теоретичне та практичне значення** дослідження полягає у комплексному аналізі психологічних чинників розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій, з урахуванням поєднання бойового стресу, особистісних ресурсів, копінг-стратегій, смисложиттєвих орієнтацій та самооцінки. У роботі здійснюється спроба емпірично обґрунтувати роль зазначених чинників як взаємопов'язаних детермінант психологічної стійкості,

що дозволяє розширити наукові уявлення про адаптаційні можливості військовослужбовців в умовах війни.

Апробація матеріалів дослідження. Часткові результати дослідження знайшли відображення в публікації:

Гловацька Д., Чорній С., Дуже Х. Клініко-параклінічні особливості черепно мозкової травми у військовослужбовців ЗСУ. *Матеріали XXIX конгресу студентів та молодих вчених «Майбутнє за наукою»*; 9-11 квітня 2025, Тернопіль; 2025. С. 226-227.

**Структура та обсяг дослідження.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Повний обсяг роботи складає 104 сторінок, основний обсяг магістерської роботи містить 82 сторінки. Кількість використаних джерел складає 75 позицій. Кількість додатків – 7.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ У ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1. Основні підходи до вивчення проблеми стресостійкості у вітчизняній і зарубіжній психології

Проблема стресу на сучасному етапі розвитку суспільства набуває особливої актуальності, виходячи за межі суто академічного інтересу фахівців (психологів, фізіологів, медиків) і стаючи предметом уваги широких верств населення. Це зумовлено тим, що стрес є повсякденним явищем, з яким кожна людина тією чи іншою мірою стикається регулярно. Значний науковий інтерес викликає не лише сам феномен, але й визначення умов його виникнення.

Паралельно зростає зацікавленість у визначенні умов розвитку стресостійкості особистості, оскільки вона визнається одним із основних показників психічного здоров'я та працездатності людини [6]. Попри те, що вивчення стресу в багатьох наукових галузях триває вже близько 80 років, досі не сформовано єдиної загальноприйнятої наукової теорії цього явища.

Відсутність єдиної наукової теорії стресу поглиблюється браком уніфікованого понятійного апарату. Більше того, природа стресу чи є він суто негативним феноменом, чи може слугувати показником психічного здоров'я залишається предметом активних наукових дискусій [36].

Така теоретична невизначеність підкреслює актуальність досліджень феномену стресу, особливо з огляду на відкриття нових наукових фактів. Ці факти, в свою чергу, поглиблюють розуміння складної та багатокomпонентної природи цього явища [71; 68; 72]. Таким чином, еволюція поглядів на сутність стресу неминуче впливатиме на наше розуміння стресостійкості як психологічної властивості особистості.

Варто відзначити, що фізіологи зробили значний внесок у розуміння стресу, виявивши та активно досліджуючи його неспецифічність як відповіді організму на різноманітні специфічні зовнішні впливи. Фізіологічні механізми стресу наразі є краще зрозумілими та детально описаними. Концепція «стрес» була вперше введена в науковий обіг Г. Сельє у 1936 році. Спочатку він визначив стрес як «стан неспецифічної напруги в організмі, що проявляється в актуальних морфологічних змінах в різних органах, особливо в залозах внутрішньої секреції, які контролюються гіпофізом» [37, с. 32]. Початково цей феномен іменувався «загальний адаптаційний синдром» (ЗАС).

Після 40 років досліджень Г. Сельє сформулював більш лаконічне і загальне визначення: «Стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [44, с. 9].

Вагомий внесок у дослідження стресу зробив Р. Лазарус, який вперше звернув увагу на важливість внутрішніх психологічних процесів, зокрема суб'єктивної оцінки загрози ситуації. Він запропонував визначати стрес як двосторонній зв'язок між організмом і середовищем, тобто як відповідь на особливості взаємодії індивіда з навколишнім світом, а не лише на фізичні характеристики ситуації [69].

В свою чергу, Ч. Спілберг використовував термін «стрес» для опису умов навколишнього середовища, що несуть фізичну чи психологічну небезпеку [75]. Т. Кокс зосередився виключно на негативних аспектах, розглядаючи стрес як особистісний феномен усвідомлення індивідом невідповідності між вимогами середовища та його здатністю їх задовольнити [73].

С. Фолкман, підтримуючи ідеї Лазаруса, підкреслив, що стрес є динамічним, багатофакторним і складним явищем, яке потребує міждисциплінарних досліджень із залученням генетики, нейроендокринології, біології, психології та соціології. Вчений наголосив на

недостатній вивченості стресу, що ускладнює його характеристику з позиції однієї науки [18].

Зарубіжні дослідники, які вивчали стрес, не досягли консенсусу щодо остаточного визначення сутності цього психологічного явища. Частина вчених, включаючи Д. Меканіка, Д. МакГрата та Т. Кокса, зосереджувалися виключно на негативному впливі стресу на психіку та організм. Ч. Спілберг ототожнював поняття стресу зі стресором (чинником, що його викликає). Інші, такі як Г. Вольф, Д. Меканік і Б. Доренвенд, розглядали стрес як певну реакцію організму на зовнішні умови. Компромісний підхід, запропонований Ф. Александером і Д. Грінбергом, передбачав, що стресом слід називати як стресор, так і реакцію індивіда на нього. Натомість, найбільш наближеними до розуміння комплексної сутності явища вважаються погляди Р. Лазаруса та С. Фолькмана, які акцентували на тому, що стрес є складним, багатофакторним феноменом, що залежить від особливостей взаємодії індивіда з навколишнім світом, і потребує міждисциплінарного вивчення.

У суб'єктному підході В. Татенко визначив стрес як емоційний стан, що характеризується відчуттям неможливості реалізувати значуще бажання чи діяти в конкретній ситуації, причому варіанти вирішення залежать від наявності внутрішніх ресурсів суб'єкта [52].

О. Марковець підкреслила, що неоднозначність у розумінні природи стресу вимагає подальшої розробки понятійного апарату. Вона запропонувала визначати стрес як складну психофізіологічну реакцію, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки стресогенних факторів [32, с. 19].

Аналіз наукових джерел показує, що науковці розглядають стресостійкість як багатоаспектний феномен. Його розуміють як процес адаптації людини до умов навколишнього середовища, як цілісну, системну властивість особистості, що вказує на стабільність функціонування психіки у стресових ситуаціях або як сукупність загальних захисних реакцій організму, що виникають під час дії значних за силою і тривалістю внутрішніх та

зовнішніх подразників. Зі зміною концепцій стресу змінювалися і підходи до розуміння стресостійкості [10].

У контексті дослідження стресу Г. Сельє висунув гіпотезу про існування загального адаптаційного синдрому, який забезпечує пристосування організму до умов навколишнього середовища. Перебіг якого відбувається у кілька етапів [75]:

1. Реакція тривоги. При впливі стресу організм змінює свої характеристики. Якщо стійкості недостатньо, а стресор занадто сильний, може настати загибель.

2. Фаза опору. Якщо дія стресора сумісна з можливостями адаптації, організм чинить опір стресу. Ознаки реакції тривоги майже зникають, а рівень стійкості підвищується порівняно зі звичайним.

3. Фаза виснаження. Після тривалої дії стресора виснажуються запаси адаптаційної енергії організму, з'являються незворотні ознаки, що призводить до загибелі індивіда.

Незважаючи на це, детальний аналіз психологічної літератури свідчить про відсутність єдиного погляду на сутність і структуру стресостійкості. З огляду на це, один із підходів до розгляду цього феномену будується на його вивченні в системі адаптаційних можливостей та копінг-стратегій [37].

У зарубіжних наукових джерелах проблема стресостійкості у прямому значенні не розглядається, натомість, поведінка особистості у стресових ситуаціях переважно вивчається в контексті особистісного адаптаційного потенціалу.

Поняття копінгу вперше застосувала 1962 року американський психолог Л. Мерфі під час дослідження подолання дітьми криз розвитку. У зарубіжній літературі під копінгом розуміють поведінку у складних ситуаціях, яка включає розроблення стратегій для подолання зовнішніх та внутрішніх проявів стресу. Найпопулярнішою сьогодні є модель боротьби зі стресом (coping), запропонована американськими психологами Р. Лазарусом та С. Фолкман. Ця модель описує процес когнітивного оцінювання людиною

стресового чинника, щоб визначити достатність власних ресурсів для ефективного реагування на виклики стресора. Структурними елементами цієї моделі є [43]:

Первинний компонент (primary appraisal), що визначає, чи репрезентує особистість стресор як загрозу, втрату або виклик.

Вторинний компонент (secondary appraisal). Включає оцінювання ресурсів і стратегій, наявних у людини для подолання будь-яких небезпек.

Переоцінювання (reappraisal). Є постійно триваючим процесом визначення природи стресора та оцінювання ресурсів, доступних для реагування.

Дослідники наголошують, що людина не може уникнути стресу, але може навчитися його долати [29].

Окрім Р. Лазаруса та С. Фолкман, засоби управління стресом, добору доцільної реакції та копінг-поведінки вивчали канадські психологи Н. Ендлер і Дж. Паркер, які розробили багатофакторну модель подолання труднощів [67]. Ця модель включає три основні типи копінгу: орієнтований на емоції, що передбачає адаптацію до мінливих ситуацій і зосереджується на зменшенні емоційної реакції на стресор; орієнтований на завдання, який стосується адаптації до незмінних ситуацій і спрямований на пряме вирішення проблеми та пошук інформації; та орієнтований на уникнення, що є короткостроковою адаптацією до неконтрольованих проблем, яка, втім, може сприяти розвитку навичок, необхідних для подолання загрози як інструментальної проблеми.

Як аналог копінг-поведінки, Л. Китаєв-Смик пропонує власну стратегію подолання складних життєвих ситуацій. У ході дослідження стресу в екстремальних умовах він виокремив низку послідовних форм «загального адаптаційного синдрому», які пропонує розглядати як «субсиндроми стресу» [7].

Серед них можна виокремити емоційно-поведінковий субсиндром, спрямований на суб'єктивний захист і протидію стресовим чинникам; вегетативний, який активізує всю фізіологічну систему організму, що,

зрештою, збільшує загальну стресостійкість; когнітивний, що характеризується зміною пізнавальних процесів організму; та соціально-психологічний, який виявляється в перегляді особистістю значущого оточення.

Таким чином, авторські концепції у межах цього підходу (фокусування на адаптаційних можливостях та копінг-стратегіях) надають ґрунтовне розуміння процесу поведінки особистості у складних ситуаціях та вибору стратегії подолання стресу.

У працях сучасних українських учених природу стресостійкості досліджено значно ширше. Стресостійкість досить часто розглядають як особистісний симптомокомплекс із певною структурою функціонування. З огляду на це, другий підхід базується на розгляді стресостійкості як інтегративної властивості особистості.

Автори цієї інтегративної моделі стресостійкості (М. Білова, Г. Дубчак, О. Когут, В. Корольчук, О. Макарова, Л. Тютюнник, Р. Шевченко, Н. Юр'єва) зауважують, що фізіологічні та психологічні якості людини є основними у протидії стресогенним впливам. Вони забезпечують підтримання відносно динамічної сталості внутрішнього психофізіологічного гомеостазу, зберігаючи при цьому ефективність функціонування організму у стресогенній ситуації.

У межах цього підходу кандидат психологічних наук М. Білова, досліджуючи психологічні особливості осіб із різним рівнем стресостійкості, зазначає, що кількісний та якісний рівні життєдіяльності людини, збереження працездатності і здоров'я після впливу екстремальних чинників зовнішнього середовища залежать від індивідуально-особистісних особливостей її психічної організації. Ці особливості є поєднанням вроджених та набутих властивостей індивіда.

Концепція стресостійкості М. Білової містить два блоки психологічних характеристик особистості [3].

Перший блок – це когнітивно-інтелектуальний, який передбачає можливість адаптації людини до умов навколишнього середовища, де ключове місце посідає мислення як вищий пізнавальний психічний процес, що завершує обробку інформації, отриманої із зовнішнього світу.

Другий блок – це емоційно-особистісний і включає такі особистісні якості людини: емоційну стійкість, оптимізм, середній рівень тривожності й агресивності, внутрішній локус контролю. Ці якості є основними у формуванні ефективної протидії стресу та підтриманні психофізіологічного гомеостазу.

Доктор психологічних наук, професор кафедри психології Київського національного торговельно-економічного університету В. Корольчук вважає, що стресостійкість зумовлена як характеристиками навколишнього середовища, так і особистісними характеристиками, які він класифікує як когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-психологічні [24].

У цьому контексті В. Корольчук розглядає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, яка є результатом трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником. З позиції функціонального підходу, стресостійкість включає взаємодію усіх зазначених структурних характеристик психіки як під час, так і після дії стресогенних чинників.

Дослідниця Н. Юр'єва виокремлює три основні компоненти психічної діяльності, які забезпечують оптимальне функціонування людини у складних життєвих обставинах: емоційний, інтелектуальний та мотиваційний [64]. Дослідниця зазначає, що ключову роль у подоланні стресових ситуацій відіграють система мотивів у поєднанні з індивідуальними характеристиками соціальної адаптивності, а також сформована система конструктивних копінг-ресурсів.

Досліджуючи психологію професійної стресостійкості Г. Дубчак пропонує близьке за змістом визначення професійної стресостійкості з позиції інтегративної властивості [14]. Дослідниця визначає стресостійкість як

здатність людини протистояти негативному впливу стресових чинників професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності у складній емоціогенній ситуації.

Поділяючи позицію більшості науковців, дослідниці у галузі психології Р. Шевченко та Л. Тютюнник вважають стресостійкість інтегративною комплексною властивістю, яка передбачає взаємодію усіх структурних компонентів особистості [52; 60].

У дисертаційному дослідженні Р. Шевченко до складу стресостійкості включено мотиваційний, афективний, конативний (поведінковий), психофізіологічний компоненти, що становлять цілісну комплексну якість особистості. На думку Р. Шевченко, зазначені компоненти допомагають не так пристосовуватися до змінюваних умов, як виявляти стійкість до них, бути в гармонії не лише із собою, а й із навколишнім середовищем, уникати ризиків емоційних та професійних перенавантажень.

Однак протидія стресовим чинникам, як зазначає дослідниця психології стресостійкості особистості, доктор психологічних наук О. Когут, залежить і від іманентних властивостей організму [20]. Особливе місце у формуванні реакції на сильний стресовий подразник, на думку науковиці, відіграють типи нервової системи. Так, сангвінік може впоратися із ситуаціями, які потребують швидкого прийняття рішень; холерик із ситуаціями, у яких немає новизни й не треба виявляти креативність; флегматик витримувати тривалі стреси, а тому легше адаптуватися до стресових ситуацій; меланхолік не здатен витримувати тривалі стреси, важко адаптується до стресових ситуацій.

Такої думки дотримується й О. Макарова [30]. Дослідниця зазначає, що типи темпераменту особистості неабияк впливають на подолання стресу. Від типу темпераменту особистості залежатимуть тривалість та інтенсивність впливу стрес-чинників на організм людини. Слабка нервова система та недостатня рухливість, на думку О. Макарової, можуть призвести до неуспішної діяльності в екстремальних умовах.

Третій підхід до вивчення стресостійкості базується на розгляді її окремих проявів, таких як емоційна стійкість (І. Аршава, Я.Амінева, С. Кравчук), психічна стійкість (Л. Прудка, А. Шейко, В. Станішевська) та психологічна стійкість до стресу (Т. Мазур).

Незважаючи на деякі розходження у поглядах науковців на природу емоційності, у більшості праць емоційну стійкість розглянуто тотожно зі стресостійкістю з позицій інтегративної властивості особистості та індивідуально-психологічних характеристик.

На думку І. Аршавої, С. Кравчук, Я. Аміневої, психологічна структура емоційної стійкості включає чотири постійно взаємодіючих компоненти: мотиваційний, інтелектуальний, емоційний та вольовий.

Однак у дослідженнях І. Аршавої та Л. Кравчук розглянуто подвійну природу емоційної стійкості [2; 26]. Вони визначають її, по-перше, як психічний стан, який сприяє діяльності і збереженню психічного та фізичного здоров'я суб'єкта у процесі життєдіяльності та послаблює негативний вплив сильних стресових чинників. По-друге, як здатність особистості забезпечувати можливість зберігати певну спрямованість дій в емоціогенній ситуації за допомогою саморегуляції та самоконтролю.

Як і більшість науковців, Я. Амінева у структурі емоційної стійкості виокремлює стресозахисний та адаптаційний потенціал [1]. Проте, на відміну від попередників, вона розглядає емоційну стійкість лише як одну з детермінант, яка визначає ефективність діяльності у стресогенних умовах повсякденного життя.

На особливій поведінці особистості в умовах професійної діяльності наголошує дослідниця професійної стійкості Л. Прудка [42]. Вона вважає, що гармонійність зв'язку людини із зовнішнім середовищем у конкретних умовах потребує прояву всіх компонентів психіки.

Професійну стійкість Л. Прудка визначає як інтегральну якість особистості зі складною, багатокomпонентною, динамічною структурою. Ця якість залежить від співвідношення основних індивідуально-типологічних

особливостей та особистісних якостей (когнітивно-операційних, емоційно-вольових, мотиваційних). При цьому науковиця зазначає, що такий синтез дає змогу суб'єкту максимально впевнено, без надмірного емоційного напруження виконувати свої професійні обов'язки у складних чи небезпечних умовах упродовж усієї професійної діяльності з мінімальними помилками.

Міркування про те, що здатність переживати критичні ситуації залежить від психічної стійкості людини, висловлює і дослідниця особливостей прояву психічної стійкості особистості А. Шейко [61]. У її теорії психічну стійкість визначено як сукупність процесів психіки людини (інтелектуальних, вольових, емоційних), що дає змогу витримувати значні життєві навантаження без утрат для психосоматичного здоров'я.

На особливості регуляції психічних станів як одного з важливих показників психічної придатності до виконання професійного обов'язку в особливих та екстремальних умовах (із загрозою для життя та здоров'я) наголошує у своєму дослідженні В. Станішевська [17]. На її думку, неврахування або ігнорування цього чинника може призвести до значних соціальних і психологічних збитків.

Щодо способу адаптивного, нетравматичного переживання складних та екстремальних ситуацій, забезпечення успішності подолання їх наслідків цікавою є думка Т. Мазур, М. Лещенко, Ю. Орешета [29]. На їхню думку, провідну роль у цьому процесі відіграє комплекс особистісних якостей, які можна вважати інтеграційною характеристикою особистості – психологічною стійкістю до впливу складних та екстремальних ситуацій, що ефективно функціонує у складній системі «людина – середовище» в конкретній ситуації.

Таким чином, у межах зазначеного підходу (розгляд окремих проявів стійкості) поведінку особистості у стресових ситуаціях, з одного боку, розглянуто в контексті цілісної, інтегрованої системи, з іншого – в аспекті відносної автономності окремих компонентів та процесів психіки.

На відміну від звичайних умов життєдіяльності, війна як сукупність екстремальних умов поєднує вплив безлічі психотравмуючих чинників, які

призводять до короткочасних і довготривалих психічних травм та розладів. У бойових умовах психіка військовослужбовців зазнає значних фізичних, моральних та психологічних випробувань, що є своєрідним тестом психіки на стійкість до стресу [18].

Отже, важливим науковим напрямом є розгляд феномену стресостійкості особистості до бойових (екстремальних) умов. Розуміння структури стресостійкості особистості в бойових умовах дасть змогу військовослужбовцям не стати заручниками обставин і знайти спосіб досягнення перемоги у бою.

У цілому особливості поведінки військовослужбовців у бойових умовах розкрито у працях А. Лиман, В. Осьодла, В. Стасюка, О. Хміляра, В. Пасічник, І. Пішко, І. Приходька, О. Кокуна, К. Кравченко, Н. Лозінської, О. Тімченка, Ю. Широкобокова, Н. Юр'євої та ін. Думка науковців збігається в тому, що у психологічній площині стійкість відображає функціональні характеристики професійно значущих психічних процесів, якостей і властивостей особистості, а також ступінь адекватності психологічної системи діяльності вимогам конкретних професійних ситуацій [12].

Бойова діяльність є різновидом діяльності людини, яка виходить за межі звичайної, тобто може бути розглянута як діяльність в особливих умовах (екстремальних обставинах). У такому разі успішність діяльності військовослужбовця залежить не так від ступеня ефективності адаптаційного процесу, як від здатності індивіда певний час зберігати адекватність регуляції свого функціонального стану під час виконання бойових завдань, оскільки більшість психічних порушень виникало після повернення з району бойових дій.

Отже, процес адаптації до бойових дій – це складний соціально-біологічний процес пристосування індивідуума до нових умов існування, який слід розглядати на багатьох рівнях [50]: міжособистісних відносин, індивідуальних поведінкових проявів, базових психічних функцій,

психофізіологічної регуляції, фізіологічних механізмів забезпечення діяльності, функціонального резерву організму та здоров'я.

Діяльність у бойових умовах передбачає виконання підрозділом свого бойового завдання, і від результативності кожного військовослужбовця залежатиме загальний успіх. У цьому контексті висока стресостійкість психіки є одним із базових структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовця до бойових дій (виконання завдань за призначенням) [13].

Психічна стійкість є особливою рисою військовослужбовця, що наділяє його силами вистояти в умовах смертельної небезпеки, спонукає відшукувати шляхи виходу зі стресової ситуації й не зазнати її впливу на внутрішню мотивацію. З одного боку, як зазначає доктор психологічних наук, професор О. Хміляр, стресостійкість – це динамічний процес, у ході якого взаємодіють чинники ризику й компенсаторні чинники протягом усього життя [56].

З іншого боку, психічна стійкість – це інтегральна індивідуальна властивість військовослужбовця, що базується на адекватній самооцінці, сильній нервовій системі, високому рівні бойового вишколу, фрустраційній толерантності, розвинутій вольовій сфері та значному адаптаційному потенціалі.

Чим більший адаптаційний потенціал військовослужбовця, тим краще його пристосування до бойових умов. Отже, адаптаційний потенціал особистості можна визначити як стійкість до виникнення бойового стресу [14]. У цьому контексті важливо не лише визначити адаптаційний потенціал як сукупність елементів, а й розглянути кожний елемент окремо. До таких ключових елементів належать: поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, морально-етична нормативність тощо.

Проведені дослідження показують, що значну роль у реагуванні на стрес у військовослужбовців відіграють генетичні та нейрохімічні чинники [14]. Адаптація військовослужбовців до бойової обстановки або успішність

відновлення після бойових дій залежать не лише від специфіки травми і ступеня впливу бойових дій, а й від достатньої розвиненості особистісних якостей. Стійкість до стресу у військовослужбовців є багатовимірною конструкцією, у якій характеристики особистості, зовнішнього впливу та соціального середовища потрібно розглядати як однаково важливі. Стійкість до стресу одночасно може бути як процесом (механізмом, що створює стійкі результати), так і результатом (наприклад, в умовах серйозних бойових травм у військовослужбовця може не виникати жодних проблем із психічним здоров'ям) [44].

Таким чином, теоретичний аналіз сутності стресостійкості у психологічній науці показав, що сьогодні не вироблено єдиного підходу до розуміння цього феномену. Загалом стресостійкість у наукових працях розглянуто в чотирьох площинах:

- 1) у контексті особистісного адаптаційного потенціалу та копінг-стратегій;
- 2) як інтегративну властивість особистості;
- 3) в окремих проявах – «емоційної стійкості», «психічної стійкості», «психологічної стійкості»;
- 4) як особливості поведінки в бойових (екстремальних) умовах.

Незважаючи на різні підходи до розуміння стресостійкості, встановлено, що за своєю природою вони не суперечать, а доповнюють один одного. Стресостійкість має багатокomпонентну структуру, зумовлену як особистісними характеристиками, так і специфікою навколишнього середовища.

У її структурі ми виокремили основні компоненти, які, на нашу думку, є ключовими для поведінки особистості в емоціогенних ситуаціях: мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий.

Доцільним вважаємо трактування стресостійкості як інтегративної властивості особистості, складниками якої є мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти, які забезпечують адаптацію

та оптимальне функціонування особистості у складних (екстремальних) ситуаціях.

## **1.2. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій**

На думку військових психологів, стресостійкість є багатовимірною психологічною конструкцією, яку доцільно розглядати на різних рівнях її прояву [50, с. 31]. До цих рівнів належать: міжособистісна взаємодія, індивідуальні поведінкові реакції, базові психічні функції, психофізіологічна регуляція та фізіологічні механізми забезпечення діяльності.

Чим вищим є адаптаційний ресурс військовослужбовця, тим ефективніше він пристосовується до бойових умов [25, с. 96]. Отже, адаптаційний потенціал особистості можна розглядати як міру її стійкості до виникнення бойового стресу.

Рівень розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до умов оборони визначається комплексом чинників, включаючи особливості психічних процесів, індивідуально-психологічні властивості, життєвий і бойовий досвід, фізіологічні параметри організму, а також загальний стан психічного здоров'я.

Вчений О. Хміляр зазначає, що важливу роль у бойовій діяльності військовослужбовця відіграє його боєздатність, яку він розглядає як стан психіки, що характеризується готовністю якісно й своєчасно виконувати завдання, приймати адекватні рішення, діяти відповідно до інструкцій і настанов [57].

До структури боєздатності, за О. Хміляром, входять такі ключові компоненти, як мотивація, сила волі, здатність приймати рішення в умовах дефіциту часу та інформації, уміння йти на ризик, долати страх, зберігати моральну стійкість. Тож боєздатність особового складу безпосередньо

визначається рівнем професіоналізму, фізичною та психологічною стійкістю, витривалістю і працездатністю [57].

Перебуваючи в умовах оборонного бою, військовослужбовець пристосовується до його динаміки, водночас впливаючи на перебіг бойових дій у потрібному напрямі. Процес розвитку стресостійкості має індивідуальний і відносно стабільний характер, що притаманний особистісним особливостям кожного військовослужбовця і формується поступово – у міру накопичення та вдосконалення бойового досвіду.

При цьому необхідно враховувати низку психологічних закономірностей, адже навіть високопідготовлений військовослужбовець може перебувати як у стані готовності, так і неготовності до якісного виконання завдань оборонного бою.

Згідно з положеннями військової науки, оборона може бути позиційною або маневреною, вимушеною чи запланованою, а також підготовленою завчасно або організованою безпосередньо в ході бою – як за відсутності прямого зіткнення з противником, так і в умовах безпосереднього контакту [51, с. 77].

Оборона – це вид загальновійськового бою, мета якого полягає у відбитті наступу більших сил противника, завданні йому максимальних втрат, утриманні важливих районів (рубежів, об'єктів) місцевості та створенні сприятливих умов для переходу в наступ або ведення інших дій [5, с. 27]. Для утримування визначених опорних пунктів (позицій) в оборонному бою, дії особового складу механізованих підрозділів повинні бути стійкими й активними.

Результати, отримані в процесі бойового злагодження, свідчать, що за умови попереднього ознайомлення військовослужбовця із завданнями та умовами майбутніх дій розвиток його стресостійкості відбувається природніше та ефективніше. Натомість недостатня підготовленість потребує швидкої психічної й поведінкової перебудови, формування нових навичок, знань і якостей, що значно ускладнює процес адаптації. Водночас рівень цих

труднощів зростає у зворотній пропорції до обсягу часу, який має військовослужбовець для підготовки, тобто чим менше часу – тим вищі психологічні навантаження і ризику неефективної адаптації.

Для ефективного виконання завдань оборонного бою необхідно проводити такі види розвитку стресостійкості: загальну, спеціальну і цільову.

Загальний розвиток стресостійкості досягається шляхом підвищення свідомості військовослужбовців механізованих військ, формуванням у них патріотичних почуттів, упевненості в успішному виконанні бойових завдань, тобто у формуванні певної настанови та мотивації до активних дій.

Проведення загальних процедур розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих військ до умов оборонного бою необхідно починати з вивчення індивідуальних особливостей зазначеної категорії військовослужбовців. У процесі вивчення необхідно визначити рівень загальної і спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів, їхній характер, темперамент, особливості пізнавальних процесів, соціально-демографічні характеристики. У кінцевому результаті це дасть змогу визначити рівень стресостійкості.

Вплив бойових дій на психіку військовослужбовців дали змогу визначити основні компоненти стресостійкості військовослужбовців [54]. До цих компонентів належать: ціннісно-мотиваційний, когнітивно-інтелектуальний, емоційно-вольовий, поведінковий.

Як показує практика відбиття та стримування російської агресії, у сучасному оборонному бою управління психічним станом – це складний динамічний процес. Він істотно залежатиме від сили та тривалості впливу стресорів на психіку військовослужбовця, а також його генетично набутих і сформованих індивідуально-психологічних якостей [54]. Саме ці обставини передбачають систематичний розвиток стресостійкості військовослужбовців як властивості, що забезпечує ефективну й успішну діяльність в оборонному бою. Розуміння цього процесу неможливе без обґрунтування структурних компонентів стресостійкості військовослужбовців. Такий підхід не лише

дасть змогу детальніше описати сутність психологічного конструкту, а й демонструватиме багатоаспектність подальших теоретичних та емпіричних досліджень.

Ціннісно-мотиваційний компонент. Дослідження мотиваційної сфери особистості є одним із найважливіших напрямів закордонної та вітчизняної психології. Через складність і багатоаспектність цього питання існують різноманітні підходи до розуміння сутності ціннісних основ і природи мотивації. У структурі стресостійкості мотивація посідає чільне місце, оскільки її часто розглядають як важливий елемент розвитку особистості та досягнення нею успіху. У психологічній літературі мотивацію трактують як сукупність мотиваційних процесів і спонукань, що визначають зміст, спрямованість і специфіку діяльності особистості та її поведінку [46].

В основу мотиваційної сфери особистості покладено потреби, які психологічно виявляються як мотиви та можуть бути реалізовані в інтересах, прагненнях, переконаннях та установках. Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає особу до діяльності, спрямованої на певні об'єкти для їх пізнання [49]. Досить часто у психології поряд із термінами «мотив» і «мотивація» використовують поняття «цінності», однак у деяких дослідженнях вказано на розбіжності між цінностями та мотивацією.

Ще у 1999 році американські професори психології К. Шелдон та Е.Дж. Елліот у дослідженні про мотивацію зазначили, що людина найбільш внутрішньо вмотивована на виконання тих завдань, які відповідають її цінностям [74]. У контексті зазначеної проблематики експерти з мотивації Ш. Шварц і М. Рокич наголошують на прив'язаності цінностей і мотивації, описують їх як принципово мотиваційні та стверджують, що цінності є сполучною ланкою між більш загальним мотиваційним конструктом потреб і конкретнішим мотиваційним конструктом цілей [71].

У вітчизняній психології цінності розглядають як стратегії досягнення людиною успіху у певній діяльності через особисте суб'єктивне бачення. На думку О. Музики, суб'єктні цінності є внутрішніми регуляторами поведінки,

дієвість яких забезпечує взаємна підтримка моральних і діяльнісних цінностей, сформованих упродовж життя людини як результату життєвого досвіду [35].

У професійній діяльності військовослужбовців мотиви та цінності диференціюються на внутрішні та зовнішні. Основним суб'єктом, що формує зовнішні чинники мотивації до професійної діяльності, є держава із фінансовим капіталом (заробітною платою, соціальним забезпеченням, соціальними програмами, наданням престижу професії тощо), яка створює привабливі умови військової служби, задовольняє базові потреби військовослужбовців і їх законні інтереси, тобто формує престиж професії військового в очах суспільства [58].

Внутрішнім суб'єктом, у межах якого формуються мотиви, є Збройні Сили, котрі допомагають набути культурний капітал військовослужбовця. До нього належать: професійне зростання, службове становище, інтерес до службово-бойової діяльності, згуртування, прагнення до взаємодопомоги, досягнення колективних цілей тощо [58].

Це підтверджено у низці досліджень про сферу мотивації до військово-професійної (бойової) діяльності. Науковці І. Приходько, О. Колесніченко, Я. Мацегора зазначають, що для одних військовослужбовців внутрішніми мотивами є віра в ідеал боротьби за справедливість, альтруїзм і жертвність, мотивація до бойової активності [41]; соціальна цінність і важливість бойової діяльності, престиж професії [13]; прагнення до самоактуалізації [12] тощо. Інші, навпаки, вважають, що проблема мотивації військовослужбовців до діяльності в екстремальних (бойових) умовах досі не має остаточного вирішення [21].

Власний бойовий досвід показує, що для військовослужбовців система мотивів і цінностей не є еквівалентною [58]. На початку широкомасштабного вторгнення Росії на територію України військовослужбовців мотивувала така система внутрішніх ідеалів, цінностей, життєвих орієнтирів і цілей: боротьба за свободу та незалежність держави, повернення окупованих територій

України, віра у краще майбутнє своїх дітей. У таких воїнів домінують мотивація до дій, результату та відповідальність. Їм притаманне прийняття ризикованих рішень, які часто ідуть врозрід із визначеними інструкціями та правилами.

Слід визнати, що нині війна перейшла у нову фазу – боротьби на виснаження, у якій мотивація військовослужбовців постійно змінюється та перебудовується. Дехто втрачає попередній сенс свого перебування безпосередньо на полі бою, їхній особистісний і життєвий потенціал постійно нівелюється, у військовослужбовців виникає розчарування через низку зовнішніх і внутрішніх чинників.

Таким чином, змодельований раніше особистісний сенс перебування військовослужбовців у бойовій обстановці потребує трансформації, пошуку нових підходів та ідей у формуванні мотивації військовослужбовців до ведення бойових дій.

Когнітивно-інтелектуальний компонент. У психологічній науці інтелектуальні якості особистості відбивають розумову функцію, пов'язану з отриманням інформації, її опрацюванням та усвідомленим оцінюванням [65]. Інтелектуальні якості є результатом як освіти, навчання, так і певних біологічних передумов. Досвід російсько-української війни підтвердив, що за сучасних умов інтелект військовослужбовця – необхідний атрибут його професійної діяльності. Розвинені інтелектуальні якості сприятимуть мобілізації його сил, впливатимуть на вольові якості особового складу та створюватимуть психологічні передумови для подальших успішних дій у бою.

В історичній ретроспективі дослідженню пізнавальних психічних процесів і їх важливості присвячено чимало наукових праць. Класичною та найвпливовішою вважають теорію інтелектуального розвитку особистості Ж. Піаже [49]. Згідно із цією теорією когнітивний розвиток особистості має кілька стадій: сенсомоторну (від народження до 2 років), доопераційну (від 2 до 7 років), конкретних операцій (від 7 до 11 років) та формальних операцій (від 11 до 15 років). Розвиток операційного мислення знаменує завершення

інтелектуального розвитку, однак не всі люди досягають стадії формальних операцій, це властиво лише інтелектуально високорозвиненим індивідам.

Сучасні дослідження природи інтелекту підтверджують важливість інтелектуальної сфери особистості у її розвитку та досягненні успіху. Найбільш релевантним для нашого наукового пошуку є когнітивний підхід до вивчення природи інтелекту Л. Засекіної [15]. У межах цього підходу інтелект розглянуто як систему усіх пізнавальних процесів індивіда (відчуття, сприймання, пам'яті, уяви, мислення), призначених для опрацювання інформаційного потоку. Механізм опрацювання інформації, відповідно до цього підходу, охоплює три послідовних етапи: сприймання, інтерпретацію та породження.

Теоретичний аналіз інтелекту у психології дав змогу виокремити основні когнітивно-інтелектуальні особливості, які безпосередньо впливають на рівень стресостійкості особистості [14]. До них належать:

1. Гнучкість мислення (сприйняття інформації, уяву, думки, адекватне прийняття рішення).
2. Абстрактність мислення (здатність продукувати нові ідеї).
3. Поленезалежність (показник індивідуального способу опрацювання інформації, що означає здатність виокремлювати деталь із загального фону).
4. Розвинені перцептивні здібності (увага, спостережливість, оперативна пам'ять, оперативне мислення).

На нашу думку, що за наявності у військовослужбовця достатньо розвинених зазначених особливостей успішність його адаптаційного процесу до умов оборонного бою значно прискориться. Так, М. Білова, досліджуючи питання психологічних особливостей особистості з різним рівнем стресостійкості, зазначає, що вибір варіанта поведінки у проблемній ситуації міститиме процес ухвалення рішення, в основу якого покладено розумову операцію [3].

О. Когут зазначає, що завдяки добре розвиненій когнітивній складовій частині стресостійкості особистість здатна чинити вплив на несприятливі або небезпечні ситуації перетворювати у добре вивчені, треновані, відпрацьовані, підпорядковані [20]. Це дає їй змогу обирати ефективні стратегії подолання складних ситуацій, орієнтовані на вирішення проблем, а також застосовувати методи швидкого прийняття рішення за браку часу та недостатності ресурсів (інформації, навичок, чіткого усвідомлення себе у певній ситуації стосовно досягнення мети).

Важливість інтелектуальної сфери особистості у подоланні стресових ситуацій підтверджена сучасними емпіричними дослідженнями. Наприклад, О. Сафін та І. Немінський зазначають, що особи з високим показником інтелекту покладаються на власний досвід, здатні самостійно аналізувати ситуацію, виокремлювати найсуттєвіші характеристики проблемної ситуації й ухвалювати правильні рішення [45].

Особам із середніми показниками інтелектуального ресурсу властиве переважання інтуїтивного сприйняття ситуації. Такі особи оцінюють себе як збудливих, чутливих, лабільних, менш стійких до перешкод. Особи з низьким показником інтелектуального ресурсу вирізняються пасивністю, тривожністю, недостатньою впевненістю, більш схильні приймати рішення без детального обмірковування проблеми, демонструють меншу толерантність у разі виникнення перешкод.

Водночас процес прийняття рішень не обмежується активністю інтелектуальних процесів. Його слід розглядати також із погляду інтуїції, особистих суджень, мотивації та ціннісних орієнтацій, досвіду особистості тощо. Саме у цьому важливу роль відіграє емоційно-вольовий компонент.

Емоційно-вольовий компонент. С. Максименко зазначає, що емоційно-вольова сфера особистості як форма відбиття навколишньої дійсності є складним психічним процесом, у якому беруть участь усі відділи нервової системи [31]. Характерними для емоцій і почуттів є сигнальна та регулювальна функції, котрі утримують людину від негативних вчинків.

Однак чільне місце у структурі емоційно-вольової сфери посідає воля як процес, що сприяє управлінню своєю психікою. Саме у вольових діях людина пригнічує одні емоції заради реалізації інших, свідомо та цілеспрямовано досягаючи бажаної мети.

В. Стасюк опираючись на власний бойовий досвід автора вважає, що у військовослужбовців емоції та почуття ситуативно пов'язані з діяльністю на полі бою. Емоції та почуття, викликані тривалістю й інтенсивністю оборонних бойових дій, з одного боку, стимулюють військовослужбовців до бойової діяльності, з іншого – виснажують їх. В. Стасюк у монографії «Страх і паніка на війні» зазначає, що внаслідок тривалого перебування у бойовій обстановці у військовослужбовця знижується поріг опору виникненню біологічного страху та значно загострюється емоційність сприйняття стресових подразників [48].

У сучасних наукових дослідженнях О. Кокурн, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінської зазначено, що страх – найнебезпечніша емоція. Він проявляється через астеничні (заціпеніння, тремтіння) та стеничні реакції (паніка). Для паніки характерне «ураганне» наростання, що зазвичай позбавляє військовослужбовців раціонального оцінювання обстановки та контролю над власними емоціями. Встановлено, що масова паніка є однією із причин бойових втрат особового складу на полі бою, оскільки позбавляє військовослужбовця волі до боротьби, викликаючи у нього тимчасову кризу до негативних стресорів бою, змушуючи тікати від небезпеки [22].

Досвід роботи з військовослужбовцями, котрі піддалися груповій паніці, показав, що вони трактували свою поведінку як результат недостатньої бойової та психологічної підготовки до дій в умовах оборони. Однак у ході детального аналізу виявлено, що основними причинами виникнення деструктивних емоційних станів у таких військовослужбовців є не лише психологічна неготовність до дій у бойових умовах, а й особливість їхньої емоційної сфери, зокрема схильність до негативних переживань у разі появи емоціогенних чинників.

Більшість військовослужбовців продовжують успішно виконувати бойові завдання у складних умовах, адже мають достатньо розвинені вольові якості. Таким воїнам, як зазначає О. Хміляр, притаманна екзистенційна відданість війні. Кожен такий військовослужбовець свідомо обрав свій шлях, навчився оцінювати ризики, долати труднощі та брати на себе всю повноту відповідальності за своє майбутнє, майбутнє своїх рідних і держави [57].

Щодо вольових якостей, звернемося до результатів авторського дослідження С. Павлушенка. Він визначає як вольові якості: наполегливість у подоланні труднощів, старанність, вдумливість, прагнення до самовдосконалення, самокритичність, впевненість у собі, відсутність страху помилитися, цілеспрямованість у роботі, почуття власної гідності тощо [40].

Поведінковий компонент. Поведінку особистості у психології вивчають у межах копінг-стратегій і механізмів подолання стресової ситуації. Поняття «coping» (подолання) вперше застосувала у 1962 році Л. Мерфі, щоб пояснити шляхи подолання криз особистості. У психологічному словнику копінг визначено як автоматичну дію або набір дій для боротьби зі стресом або загрозливою ситуацією [31]. Це поняття об'єднує набір індивідуально-психологічних властивостей особистості для обрання власної стратегії подолання стресових ситуацій [65].

Широка зацікавленість цією проблематикою привела до створення низки теорій копінгу. Значний внесок у дослідження копінгу зробили Р. Лазарус і С. Фолкман [69]. Вони поділяють копінг на два типи: проблемно-орієнтований (спрямований на зміну когнітивної оцінки ситуації, що склалася, та безпосереднє вирішення проблеми) й емоційно-орієнтований (спрямований на зниження фізіологічного та психологічного стресу через позитивні думки та дії). Н. Ендлер і Дж. Паркер вважають, що важливим механізмом боротьби зі стресом є стратегія уникнення [67] як форма втечі від стресової ситуації, що може діяти через пошук соціальної підтримки.

У сучасних українських психологічних дослідженнях проблему копінгу розглянуто через процес взаємодії людини зі стресовими чинниками. Так,

Л. Карамушка та Ю. Снігур поділяють копінг-стратегії на: стратегії «вирішення проблем», що передбачає активне використання особистісних ресурсів для пошуку оптимального рішення; «пошуку соціальної підтримки», що передбачає пошук допомоги сім'ї, друзів, колег без зміни себе та ситуації; й «уникнення», що виключає необхідність вирішення проблеми через дистанціювання від неї [16].

Відповідно в оборонному бою військовослужбовці також демонструватимуть різні стратегії подолання стресової ситуації. Головне, щоби стратегія поведінки військовослужбовців була зосереджена на рішучій протидії негативним стрес-чинникам цього виду бою. Саме така поведінка сприятиме підвищенню рівня стресостійкості та вважатиметься адаптивною.

Відповідно до теорій копінгу, передумовою активної адаптивної поведінки особового складу механізованих підрозділів в умовах оборонного бою будуть достатньо розвинені індивідуально-психологічні властивості (копінг-ресурси) військовослужбовців. Вітчизняні психологи [20; 21; 24] вважають такими ресурсами:

1. Особистісні ресурси, такі як фізичний стан, вік, темперамент, емоційно-вольові якості, Я-концепція, інтернальний локус контролю, ресурси когнітивної сфери, емпатія, рівень самоконтролю, напруженість, тривожність, чутливість, схильність до ризику, сумлінність, ціннісно-мотиваційна структура особистості тощо.

2. Ресурси соціального середовища: оточення, у якому живе людина, а також її вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку.

Ці особистісні характеристики забезпечуватимуть психологічний фон для подолання стресу військовослужбовцями та сприятимуть розвитку продуктивних копінг-стратегій.

Таким чином, копінг-поведінка є індивідуальним способом взаємодії військовослужбовця зі стресором. Зауважимо, що вибір копінг-поведінки військовослужбовця в умовах бойових дій залежатиме не лише від його

особистісних психологічних характеристик, а й від форми та тривалості стресової ситуації.

Перш ніж визначити психологічні особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців, зауважимо, що у межах психології особистості поняття «розвиток» розглянуто як процес кількісних і якісних змін психіки особистості, зумовлених специфікою виконання бойового завдання [54]. Під розвитком стресостійкості у військовослужбовців ми розуміємо процес пошуку ресурсів для подолання негативних наслідків стресових ситуацій в умовах оборонного бою.

Досліджено, що у розвитку стресостійкості важливу роль відіграють спадкові (генетичні) властивості організму. На думку В. Корольчук, стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку особистості формується у процесі онтогенезу людини в умовах конкретного соціального оточення [24]. Наголошує на ролі генетичних властивостей у стійкості до стресу В. Осьодло, котрий вважає, що реакції індивіда у стресовій ситуації на 30% визначаються генами, отриманими від батьків [38]. О. Когут доводить, що вроджені задатки стресостійкості відображено у темпераменті індивіда, що стресостійкість уже на рівні темпераменту визначає певну реакцію організму на стрес-чинники [20].

Отже, спираючись на результати теоретичних досліджень стресостійкості, а також особистий досвід, зазначимо, що призвані на військову службу особи приходять уже зі сформованими базовими індивідуально-психологічними якостями. Подальший розвиток і перетворення їхньої свідомості, системи мотивів, потреб, цінностей, розвиток специфічних психофізіологічних властивостей слід розглядати через призму видородової та військово-професійної діяльності.

Початковим етапом реалізації життєвих цінностей і професійних мотивів мобілізованих на військову службу є послідовний процес їхньої інтеграції у безпосередній підрозділ. Це включає роз'яснення сенсу перебування у підрозділі та зосередження на завданнях, що постануть перед

ними у бойових умовах. Основну роль на цьому етапі відіграють безпосередні командири, які завдяки досвіду, професійним та особистісним якостям створюють позитивну психологічну атмосферу у підрозділі та вибудовують у колективі відносини, що базуються на довірі. Капелан британської армії Н. Коупленд зазначає: «Командир має бути частиною колективу та жити з ним одним життям... Його обов'язок – розуміти думку своїх підлеглих і думку своїх начальників» [66, с. 97].

Перед виконанням бойового завдання особовий склад часто має високий рівень тривожності, фрустрації, емоційності та ригідності. Військовослужбовці гостро переживають минулі події власного життя, попереднього бойового досвіду, пригадують різні емоційно насичені образи, близьких людей, рідні місця. Все це значно впливає на ефективність і результативність виконання отриманого завдання.

У цей час командири мають застосовувати дієві форми психологічного впливу на військовослужбовців, насамперед ораторські здібності, вміння вселити впевненість і викликати у військовослужбовців ентузіазм перед боєм. Як зазначає О. Красницька, мотиваційна промова підбадьорює, викликає довіру, показує силу і стійкість воїнів, готовність до боротьби, навіть із переважаючими силами противника, спонукає долати страх і проявляти сміливість, мужність і відвагу [28]. Власний досвід оборонних дій у відбитті та стримуванні широкомасштабного вторгнення військ РФ на територію України на одному зі східних напрямків влітку 2022 року підтверджує високу ефективність і силу впливу мотиваційної промови на свідомість військовослужбовців, їх стресостійкість у процесі виконання бойових завдань.

Однак ефективність поведінки військовослужбовців механізованого підрозділу в умовах ведення оборонного бою більшою мірою спирається на їхні психофізіологічні й індивідуально-психологічні властивості. У бойових умовах процес розвитку психофізіологічних властивостей особового складу механізованих підрозділів має відбуватися на основі інтегральних методів

підготовки [54]. Насамперед це зумовлено тим, що військовослужбовець у бою зазнаватиме одночасно як фізичного, так і психоемоційного навантаження.

Як зазначено у документах із питань підготовки військ (сил), фундаментальним елементом такого процесу є психологічна підготовка, змістові компоненти якої повною мірою відтворюють сучасну модель оборонного бою. Автоматичні стресові реакції, сформовані через багаторазове повторення, та реалістичне стресове тренування під час занять із психологічної підготовки – це два потужні й ефективні інструменти, які дають змогу зберегти оптимальний психофізіологічний стан військовослужбовця в бою. Як зазначає із цього приводу Л. Крістенсен: «Усе, що відпрацьовується під час тренувань, проявляється в бою... Ти не підіймаєшся до рівня ситуації бою, ти опускаєшся до рівня своєї підготовки...» [11, с. 95]. Автор курсу психологічної підготовки та профілактики бойового стресу К. Ульянов описує автоматичні реакції організму на дію стресорів бою як «фіксований комплекс дій», зазначаючи, що військовослужбовець у бойовій обстановці, яка потребує прийняття швидкого, але водночас важливого рішення, діятиме, керуючись набором вроджених і набутих досвідом практичних навичок [55].

Водночас процес розвитку у військовослужбовців когнітивно-інтелектуальних якостей (уваги, пам'яті та мислення) має включати різні структурні елементи підготовки, у яких враховано закономірності сучасного оборонного бою. За наявності такої можливості практичні дії доцільно відпрацьовувати із застосуванням імітаційних систем двостороннього вогневого контакту типу MILES, які активно використовують для підготовки підрозділів в арміях провідних країн – членів НАТО. Із психологічного та фізіологічного поглядів, перевагами такої підготовки є ефективність, реалістичність і можливість аналізу тренувань. Саме розвивальне психологічно безпечне середовище у межах суб'єкт-суб'єктної та суб'єктно-середовищної взаємодії усіх учасників такого процесу сприятиме розвитку

специфічних психофізіологічних функцій організму військовослужбовця, необхідних для ефективної адаптації до умов бойової обстановки.

Однак тривалий бойовий стрес призводить до надмірної активізації симпатичної нервової системи військовослужбовців. Відповідно, адаптивність військовослужбовців у бойових умовах залежатиме від свідомого вміння відновлювати свою алоstaticну рівновагу.

У межах психології свідоме управління своїм психоемоційним станом тісно пов'язане з емоційно-вольовою саморегуляцією. Як зазначають О. Охріменко, В. Стасюк, О. Хміляр, методами та прийомами саморегуляції, які мають достатнє наукове обґрунтування, можна вважати антистресове дихання, ідеомоторне тренування, медитацію, релаксацію, аутогенне тренування, самонавіювання тощо [39]. Такі методи застосовують для послаблення психофізіологічних ознак стресу (страху, паніки, істерики, порушення дихання, підвищеної тривожності тощо).

Важливу роль у керуванні військовослужбовцями своїми емоціями, думками, здатності адекватно діяти в екстремальній (бойовій) обстановці відіграє позитивне мислення як одна з когнітивних функцій сприйняття й опрацювання інформації. Використання навичок позитивного мислення допомагає військовослужбовцю віднайти емоційний баланс і зосередитися на тих завданнях, які постануть перед ним у бою.

Отже, вплив стресогенних умов, оцінювання стресової ситуації, регуляція діяльності у бойових умовах, адаптація до стресу або вибір копінг-поведінки у процесі підготовки – саме такі послідовні інтегративні етапи сприятимуть набуттю військовослужбовцями умінь і навичок, необхідних для ведення оборонного бою, зокрема розвитку адаптаційних можливостей (професійної уваги, уваги, пам'яті, мислення, емоційної стійкості для протидії негативним стресорам бою).

Отже, високий рівень стресостійкості сприятиме позитивному психічному стану військовослужбовця, успішній адаптації до впливу

негативних чинників оборонного бою, збереженню працездатності та здоров'я, досягненню поставлених цілей у бою.

### **1.3. Основні чинники розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій**

Отже, стрес у військовослужбовців – це невід'ємний компонент їхньої служби, який може мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на особистість залежно від виду стресу та здатності особистості до адаптації. Важливою складовою є підтримка та навчання військовослужбовців стратегіям ефективного подолання стресу, що допоможе зберегти психічне здоров'я та забезпечить високий рівень боєздатності в умовах бойових дій.

Стійкість до стресу – це здатність людини ефективно реагувати на стресові ситуації, зберігаючи психічне здоров'я та здатність до адаптації. В умовах військової служби, де стресові чинники є постійним супутником, важливо визначити, які психологічні чинники впливають на рівень стійкості до стресу та дозволяють військовослужбовцям зберігати свою ефективність навіть у найекстремальніших умовах.

Так, на думку Н. Матейко, у протистоянні стресовим ситуаціям першочергову роль відіграє життестійкість особистості [33]. Крім життестійкості, І. Кон, К. Матені розглядають самооцінку особистості як чинник розвитку стійкості до стресу. Це пов'язано з тим, що самооцінка характеризується впевненістю або невпевненістю в собі, що у свою чергу впливає на активність людини і її готовність діяти в стресових ситуаціях. Ще одним чинником, про який говорять у своїй статті А. Шишин та Т. Пономаренко, є саморегуляція, яка являє собою важливу якість, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції та поведінку та не допускати негативні впливи [62].

Одним з основних психологічних чинників, які визначають стійкість до стресу, є використання копінг-стратегій – способів подолання стресових ситуацій. Р. Лазарус виділив три головні типи подолання: проблемно-сфокусоване, емоційно-сфокусоване і комбіноване, варіантом якого може бути уникання [47]. Важливим є навчання ефективним копінг-стратегіям, що дозволяють військовослужбовцям бути більш адаптованими до змінюваних умов служби та мінімізувати негативні наслідки стресу.

Наявність надійної соціальної підтримки є одним із найважливіших чинників, що впливають на стійкість до стресу [8, с. 30]. Соціальна підтримка може включати допомогу від близьких людей, товаришів по службі, а також підтримку з боку керівництва та організаційних структур. Дослідження показують, що солдати, які мають сильну соціальну підтримку, можуть краще справлятися з важкими ситуаціями, оскільки відчувають емоційну підтримку, що допомагає знижувати рівень стресу.

Особливо важливою є командна взаємодія в умовах бойових дій. Військовослужбовці, які відчувають, що можуть покладатися на своїх товаришів по службі, знижують рівень тривожності та стресу, оскільки почуваються в безпеці, знаючи, що в разі потреби отримають допомогу та підтримку. Соціальна підтримка створює середовище, в якому індивід відчуває себе значущим і потрібним, що є важливим для збереження психологічної стійкості.

Мотивація є одним з ключових чинників, що визначають здатність особистості протистояти стресу. Військовослужбовці з чітким розумінням своїх цілей, високим рівнем мотивації до служби та особистих цінностей мають більшу стійкість до стресу [17, с. 23]. Вони здатні сконцентруватися на досягненні своїх завдань навіть в умовах великого стресу. Чітке розуміння мети допомагає мінімізувати негативні впливи стресових ситуацій, оскільки дозволяє людині фокусуватися на виконанні обов'язку та підтриманні морального духу.

Особистісна цілісність, або інтеграція внутрішніх цінностей, переконань та поведінки, є ще одним важливим психологічним чинником, який сприяє стійкості до стресу. Військовослужбовці, у яких є чітке усвідомлення власних моральних та етичних орієнтирів, здатні краще справлятися з внутрішніми конфліктами та стресовими ситуаціями, оскільки вони не розриваються між особистими переконаннями та вимогами зовнішнього середовища.

Психологічна адаптація є важливим чинником стійкості до стресу [59, с. 27]. Це здатність особистості пристосовуватися до змінюваних умов і підтримувати психічну рівновагу в нових або непередбачуваних ситуаціях. Військовослужбовці, які володіють високою адаптивністю, здатні швидко оцінювати ситуацію, обирати оптимальні способи реагування та відновлювати емоційну рівновагу після стресових моментів.

Гнучкість у контексті стійкості до стресу також є важливою характеристикою. Гнучкі військовослужбовці можуть адаптувати свої стратегії поведінки залежно від ситуації, що дозволяє їм ефективно долати стресові моменти, які виникають у змінних умовах військової служби.

Таким чином, стійкість до стресу військовослужбовців залежить від багатьох психологічних чинників. Особистісні риси, копінг-стратегії, соціальна підтримка, мотивація, а також здатність до психологічної адаптації і гнучкості відіграють вирішальну роль у формуванні цієї стійкості. Зрозуміло, що індивідуальні особливості кожного військовослужбовця визначають, як він реагуватиме на стрес, а підвищення стійкості до стресу через розвиток цих чинників є важливим завданням у підготовці та підтримці психічного здоров'я військових.

Стрес у військових умовах – це складний і багатогранний процес, який викликається впливом різноманітних стресових чинників, таких як бойові дії, небезпека для життя, фізичні та емоційні навантаження, а також міжособистісні конфлікти. Реакція на стрес у військовослужбовців є

унікальною, адже вона залежить від специфічних умов служби, а також від індивідуальних особливостей особистості.

У бойових умовах стрес набуває більш вираженого і часто катастрофічного характеру через постійну загрозу життю, фізичні й емоційні навантаження, втрати товаришів і складні морально-етичні дилеми. В таких умовах важливою є не лише індивідуальна стійкість військовослужбовця, а й здатність до колективного реагування на стрес, збереження взаємної підтримки та високий рівень командної згуртованості [8; 9].

Колектив авторів на чолі з І. Клименко представили глибоке дослідження формування стресостійкості військовослужбовців, що проходять реабілітацію. Серед компонентів стресостійкості військовослужбовця вчений виділяє наступні:

1) психофізіологічні – виконують сигнальну, саморегулюючу, мобілізуючу функції. Цей компонент підкреслює ключову роль мозку у формуванні відповіді на стрес – на основі інформації про стан внутрішнього середовища та навколишній світ формується відповідь у вигляді системних та поведінкових реакцій організму.

2) когнітивні – пошук найбільш ефективних стратегій протидії стресовому фактору. Тут ми також стикаємося зі згадкою про постановку цілей, але в аспекті самосвідомості особистості, що проявляється у формуванні чіткої цілі діяльності та самоорганізації, включаючи у себе застосування творчих навичок.

3) емоційно-мотиваційний включає в себе переживання людини за власний успіх, самореалізацію та супроводжує процес мотивованого досягнення цілей, впорядкування стратегій прийняття рішення, вмотивовує на пошук цінностей, заради яких особистість долає екзистенційні життєві кризи.

4) регуляторний компонент стресостійкості – застосування особистісних ресурсів з метою боротьби зі стресом, адаптація до стресових ситуацій, відновлення емоційної рівноваги. Тут йдеться про взаємини військовослужбовців із членами їх родин, близьким оточенням, друзями та

іншими учасниками бойових дій водночас із необхідністю застосування адаптаційних процесів у бойових ситуаціях [19].

Таким чином, реакція на стрес у військових умовах залежить від багатьох чинників: особистісних рис, фізичної та психологічної підготовленості, соціальної підтримки та командної взаємодії. Розуміння цих чинників дає змогу розробляти стратегії для покращення стійкості до стресу військовослужбовців і підвищення їхньої ефективності в екстремальних умовах служби.

Здійснений нами теоретичний аналіз дозволив визначити, що стресостійкість військовослужбовця – це інтегральна властивість, яка поєднує низку особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові, фізичні та емоційні навантаження, зумовлені особливостями військово - професійної діяльності.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

#### 2.1. Обґрунтування процедури емпіричного дослідження психологічних чинників розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій

Здійснений нами теоретичний аналіз дозволив визначити, що стресостійкість військовослужбовця – це інтегральна властивість, яка поєднує низку особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові, фізичні та емоційні навантаження, зумовлені особливостями військово - професійної діяльності.

У нашому дослідженні ми взяли за основу підхід І. Клименка, в якому представлено глибинне дослідження формування стресостійкості військовослужбовців, що проходять реабілітацію. Серед компонентів стресостійкості військовослужбовця вчений виділяє наступні:

1) Психофізіологічні – виконують сигнальну, саморегулюючу, мобілізуючу функції. Даний компонент підкреслює ключову роль мозку у формуванні відповіді на стрес – на основі інформації про стан внутрішнього середовища та навколишній світ формується відповідь у вигляді системних та поведінкових реакцій організму.

2) Когнітивні – пошук найбільш ефективних стратегій протидії стресовому фактору. Тут ми також стикаємося зі згадкою про постановку цілей, але в аспекті самосвідомості особистості, що проявляється у формуванні чіткої цілі діяльності та самоорганізації, включаючи у себе застосування творчих навичок.

3) Емоційно-мотиваційний включає в себе переживання людини за власний успіх, самореалізацію та супроводжує процес мотивованого

досягнення цілей, впорядкування стратегій прийняття рішення, вмотивовує на пошук цінностей, заради яких особистість долає екзистенційні життєві кризи.

4) Регуляторний компонент стресостійкості – застосування особистісних ресурсів з метою боротьби зі стресом, адаптація до стресових ситуацій, відновлення емоційної рівноваги. Тут йдеться про взаємини військовослужбовців із членами їх родин, близьким оточенням, друзями та іншими учасниками бойових дій водночас із необхідністю застосування адаптаційних процесів у бойових ситуаціях [19].

Опираючись на модель І. Клименка нами обґрунтовано наступний комплекс методик для психодіагностичного дослідження (табл.2.1).

Таблиця 2.1.

**Обґрунтування комплексної процедури дослідження психологічних чинників стресостійкості у військових – учасників бойових дій**

| <b>Компонент</b>      | <b>Загальна характеристика</b>  | <b>Особливості військовослужбовця (за І. Клименко)</b>  | <b>Психодіагностична методика</b>  |
|-----------------------|---|---|--|
| Когнітивний           | Система знань, умінь, навичок; розуміння загроз, орієнтація на пошук подолання, рефлексія здібностей, прийняття рішень щодо способів дій. | Пошук ефективних стратегій протидії, постановка чіткої цілі, самоорганізація, застосування творчих навичок.               | Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової; СЖО Д. Леонтєва |
| Емоційно-мотиваційний | Емоційне реагування, суб'єктивне ставлення, механізми саморегуляції, стеничні стани.  | Переживання за власний успіх, самореалізацію, мотивоване досягнення цілей, пошук цінностей (заради яких долаються кризи). | Бостонський тест, Опитувальник бойового стресу, Загальна самооцінка.   |
| Поведінковий          | Особистісна реактивність, дії захисту та спротиву, копінг-поведінка   | Застосування особистісних ресурсів з метою боротьби, адаптація  | Діагностика копінг-поведінки, (дії, спрямовані на подолання),  |

| Компонент          | Загальна характеристика                       | Особливості військовослужбовця (за І. Клименко)  | Психодіагностична методика  |
|--------------------|---|--|---|
|                    | (редукція стресогенного чинника).             | до стресових ситуацій, відновлення рівноваги, взаємини (з родиною, оточенням).                             | Опитувальник психологічної ресурсності                                      |
| Психофізіологічний | Фізіологічні компоненти психічної діяльності. | Виконує сигнальну, саморегулюючу, мобілізуючу функції; ключова роль мозку у формуванні відповіді на стрес. | Бостонський тест, Опитувальник бойового стресу (соматичні прояви, реакції). |

Отже, для дослідження показників виокремлених компонентів стресостійкості військовослужбовців ми підібрали комплекс психодіагностичних методик: 1) опитувальник бойового стресу О. Блінова, 2) Бостонський тест на стресостійкість, 3) методика на визначення сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтьєва, 4) методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової), 5) опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа), 6) методика на визначення загальної самооцінки (С. Ковальова).

У дослідженні взяли участь 57 військовослужбовців – учасників бойових дій, які зараз проходять реабілітацію у Тернопільській обласній клінічній психоневрологічній лікарні.

**Опитувальник бойового стресу О. Блінова** [4] є авторським опитувальником психодіагностики бойового стресу. Він призначений для визначення рівня психологічного стресу в осіб, що брали участь в екстремальних умовах діяльності; наявності ресурсів людини для подолання наслідків травматичного стресу; встановлення ступеня її пристосованості до дії в умовах загрози для життя. Опитувальник складається з чотирьох субшкал: субшкали питань визначення гострих стресових розладів (ГСР) і

посттравматичних стресових розладів (ПТСР), субшкали ресурсних питань, субшкал зовнішньо і внутрішньо опосередкованих стрес-факторів, які емоційно впливають на особистість:

Субшкала № 1. Гострі стресові розлади і посттравматичні стресові розлади (ГСР\_ПТСР)

Субшкала № 2. Ресурсний блок (РБ)

Субшкала № 3. Стрес-фактори, що безпосередньо емоційно впливають на особистість військовослужбовця (ФБЕВ)

Субшкала № 4. Стрес-фактори, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця (ФОЕВ)

Методологічною основою опитувальника є концепція стресу Г. Сельє; розуміння бойового стресу Р. Абдурахмановим, Л. Китаєво-Смиком, О. Караяні; концепція «травматичного неврозу» З. Фрейда; посттравматичних стресових розладів М. Горовіца; розуміння феномену бойової психічної травми М. Решетніковим, С. Литвинцевим, Е. Снедковим, О. Резніком; концепція існування і саморозвитку особистості С. Максименко; багатовимірна модель психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph М. Лаада та ін.

Досліджуваним пропонується перелік з 24 тверджень із запропонованими питаннями для відповідей: 5 – абсолютно вірно; 4 – скоріше, вірно; 3 – частково вірно, частково невірно; 2 – скоріше, невірно; 1 – абсолютно невірно. Потрібно обрати такий варіант із запропонованої п'ятибальної шкали, що найбільш розкриває її зміст.

При обробці результатів спочатку підраховується загальна кількість балів за всі нараховані бали питань опитувальника. Потім підраховується їх середнє арифметичне значення. Отриманий результат заноситься в бланк відповідей. оцінка яких здійснюється за 5-бальною шкалою Р. Лайкерта (табл.2.2).

Таблиця 2.2.

## Шкала Р. Лайкерта

| У 5-бальній шкалі | ГСР_ПТСР | РБ   | ФБЕВ | ФОЕВ | Загалом |
|-------------------|----------|------|------|------|---------|
| Низький           | 2,17     | 2,00 | 2,75 | 2,50 | 2,66    |
| Високий           | 4,0      | 3,33 | 4,50 | 4,25 | 3,91    |
| Центр             | 3,10     | 2,65 | 3,69 | 3,47 | 3,29    |

**Бостонський тест на стресостійкість** спрямований на визначення рівня стресостійкості особистості [21]. Це психологічний інструмент, розроблений фахівцями медичного центру університету Бостона для суб'єктивної оцінки індивідуальної стійкості до стресу. За допомогою цієї методики можна виміряти, як людина емоційно реагує на негативні події та ситуації, а також визначити її сильні та слабкі сторони в контексті психологічної стійкості.

Питання, включені до опитувальника, охоплюють такі сфери: фізичне здоров'я, соціальні зв'язки, емоційний стан, поведінкові звички. Опитувальник налічує 20 запитань щодо різних ситуацій, які можуть трапитися з людиною в житті. Досліджуваному пропонується оцінити кожне запитання за 5-бальною шкалою: майже завжди – 1 бал, часто – 2 бали, іноді – 3 бали, майже ніколи – 4 бали, ніколи – 5 балів. Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування відповідей на усі запитання. Цей показник відображає загальний рівень стресостійкості досліджуваного. Шкала має зворотній характер: чим менше балів отримав досліджуваний, тим вищий рівень його стресостійкості: 1 – 10 б. – висока стійкість до стресових ситуацій; 11 – 30 – середній рівень стійкості, 31 – 49 – знижений рівень стресостійкості; 50 балів і вище – дуже низький рівень опірності стресу.

**Методика на визначення сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєєва** спрямована на дослідження рівня осмисленості життя. Тест «Сенсожиттєві орієнтації» є симетричною ранговою шкалою, до якої входить 20 тверджень, які описують певну дію, переживання чи стан [27]. Створений тест сенсожиттєвих орієнтацій є модифікованою версією тесту Дж. Крамбо та

Л. Махоліка. Обстежуваному пропонується оцінити, наскільки ця дія, стан чи переживання характерне для нього.

Для аналізу отриманих результатів тестування використовується така градація:

1. Цілі в житті (ЦЖ): наявність у людини цілей, що надають їй життю сенс і перспективу. Високі значення: людина має чіткі, осмислені цілі і бачить своє життя перспективним. Низькі значення: відсутність чітких цілей, труднощі у визначенні напрямку життя.

2. Процес життя (ПЖ): визначає, наскільки людина задоволена своїм життям на даний момент. Високі значення: задоволеність теперішнім життям, відчуття радості і повноти життя. Низькі значення: незадоволеність теперішнім життям, відчуття порожнечі.

3. Результативність життя (РЖ): усвідомлення людиною того, що її життя має сенс завдяки досягнутим результатам. Високі значення: відчуття значущості досягнутого, усвідомлення результатів своїх зусиль. Низькі значення: відсутність відчуття важливості своїх досягнень, недооцінка власних результатів.

4. Локус контролю – Я (ЛК-Я): визначає, наскільки людина вважає себе господарем свого життя, здатною керувати своїми діями. Високі значення: впевненість у своїй здатності контролювати життя і приймати рішення. Низькі значення: – відчуття безпорадності, залежність від зовнішніх обставин.

5. Локус контролю – Життя (ЛК-Ж): Що вимірює: Переконаність людини в тому, що життя піддається контролю і впливу. Високі значення визначають віру в те, що життя можна контролювати і впливати на нього. Низькі значення – відчуття хаотичності життя, залежність від випадковостей.

Загалом шкали тесту СЖО дозволяють скласти цілісне уявлення про те, як людина сприймає і оцінює сенс свого життя, які аспекти для неї важливі, і де можливо, проблеми або дискомфорт, що потребують уваги і роботи.

У нашому дослідженні методика дає змогу охарактеризувати цілі в житті військовослужбовців, процес життя, інтерес до нього, емоційну насиченість

життя, його результативність, локус контролю - Я, керованість життям та інтегральний показник «осмисленість життя» (ОЖ), який характеризує усвідомленість та «якість» життя загалом.

Випробуваним пропонується обрати найбільш вдалу відповідь із семи градацій і підкреслити необхідну цифру (3.2.1.0.1.2.3.). Обробка результатів зводиться до визначення сумарного числового значення усіх 20 тверджень і переводу сумарних балів у стандартні значення. Низькими вважаються показники, нижчі за 5 стенонів, а високими – вище 5 стенонів.

**Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»** (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) розроблена канадськими вченими С. Норманом, Д. Ендлер, Д. Джеймсом, М. Паркером у 1990 р. та адаптована Т. Крюковою у 2001 р. Методика спрямована на визначення домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки [23].

Досліджуваному пропонується 48 тверджень – можливих реакцій людини на різні важкі стресові ситуації. Потрібно вказати, як часто він/вона поводить себе таким чином у важкій стресовій ситуації і обрати відповідний варіант відповіді: ніколи – 1 бал; рідко – 2 бали; іноді – 3 бали; часто – 4 бали; дуже часто – 5 балів.

Під час обробки й інтерпретації результатів обчислюється середнє значення таких копінг-стратегій: проблемно-орієнтованої, емоційно-орієнтованої, копінг-стратегії, орієнтованої на уникнення, копінг-стратегії відволікання, копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки. Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

Загалом, стратегія, орієнтована на вирішення завдань описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких

реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.

**Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа)** спрямований на визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати. За результатами опитувальника психологічної ресурсності стає можливим прогнозування змін особистості. Досліджуваним пропонується перелік із 67 тверджень, з якими він може погодитися або не погодитися. На етапі підрахунку результатів відповіді досліджуваного звіряються з ключем: кожна відповідність дорівнює 1 балу. Далі обчислюється сума балів за кожною шкалою.

До структури опитувальника автор включив 15 шкал:

1. Упевненість у собі – самодостатність у прийнятті рішень; уміння наполягати на своєму в робочих та життєвих ситуаціях; адекватне сприймання причин неуспіхів та уміння коригувати власну поведінку; здатність довіряти собі – своїй інтуїції, почуттям, життєвому досвіду – в ситуаціях вибору.
2. Доброта до людей – наявність у життєвій філософії концепції про те, що людина за своєю природою є доброю; неконкурентне сприймання навколишніх, неконфліктні взаємини з ними; поблажливе ставлення до інших.
3. Допомога іншим – активний, а не споглядальний альтруїзм; домінування цінностей співпраці й толерантності; уміння підтримувати та надихати, надавати впевненості у собі.
4. Успіх – уміння відповідати об'єктивним критеріям високого професіоналізму та суб'єктивне чуття вдалої самореалізації; здатність організовувати ситуації, що сприятимуть найповнішому саморозкриттю.

5. Любов – уміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у складних ситуаціях та співрадіти її успіхам; відкритість до взаємин та життя; відсутність заздрощів.
6. Творчість – уміння бути неординарним у професійних та життєвих ситуаціях; здатність чинити по-своєму в нових ситуаціях, що потребують адаптації; відмова від типових життєвих сценаріїв; наявність власних критеріїв оцінювання себе, інших, життєвих подій – із погляду власних інтересів та цінностей.
7. Віра у добро – переконаність у наявності справедливості й уміння бути милосердним, віра у Бога й уміння сподіватися; відсутність відчаю й амбівалентності (неоднозначності) у сприйманні життя, себе та людей; уміння співстраждати, розділяти та зменшувати горе близьких людей.
8. Прагнення до мудрості – уміння вчитися, в тому числі – у життя та в інших; прагнення за допомогою знань побудувати свою картину світу та стати освіченішим, зрозуміти сенс через прагнення до істини; уміння передавати іншим свої знання.
9. Робота над собою – саморозуміння та самозміни на основі рефлексії й аналізу власних особистісних рис, поведінки, умінь, психологічна внутрішня робота над умінням любити та доланням страху перед життям.
10. Самореалізація у професії – задоволення та успіх у самостійно обраній і цікавій роботі за покликанням, уміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству.
11. Відповідальність – здатність прогнозувати наслідки власних дій та чинити згідно з власними переконаннями; усвідомлення необхідності звітувати перед собою та іншими щодо зробленого.
12. Знання власних психологічних ресурсів – реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей; знання про напрями саморозвитку й уміння його здійснювати.
13. Уміння оновлювати власні психологічні ресурси – знання способів зменшення та позбавлення напруги й уміння їх задіювати з метою заспокоїтись

та відчутти внутрішню рівновагу; уміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.

14. Уміння вміщувати власні психологічні ресурси – здатність самотійно долати складні життєві ситуації, а також допомагати у цьому іншим; здатність створювати – професійні та творчі ідеї, гармонію у взаєминах; уміння реалізовувати власні життєві, творчі й професійні плани, покладаючись на себе, тобто за рахунок власного людського капіталу.

15. Загальний рівень психологічної ресурсності особистості – здійснення саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу. Автономність у прийнятті рішень. Самодостатність у доланні складних життєвих ситуацій; уміння підтримувати та надихати інших; прагнення й уміння любити, бути творчим і досягати успіху [63].

**Методика на визначення загальної самооцінки (С. Ковальова)** спрямована на визначення рівня самооцінки особистості. Опитувальник включає в себе 32 твердження, читаючи які досліджуваний повинен висловити своє ставлення, послуговуючись запропонованими варіантами відповідей: 4 – дуже часто; 3 – часто; 2 – іноді; 1 – рідко; 0 – ніколи.

Обробка результатів здійснюється через обчислення суми балів з усіх тверджень. Інтерпретація результатів здійснюється таким чином: сума балів від 0 до 25 свідчить про наявність високого рівня самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших і тверезо оцінює свої дії; сума балів від 26 до 45 свідчить про наявність середнього рівня самооцінки; людина з таким рівнем самооцінки іноді відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе та свої здібності без достатніх на те підстав; сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина нерідко болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, при цьому страждаючи від надмірної сором'язливості. До того ж передбачено обрахування показників для кожного фактора самооцінки:

компетентність, прийняття себе, реакція на зворотний зв'язок, почуття провини, оптимізм, внутрішній діалог, самодостатність [34].

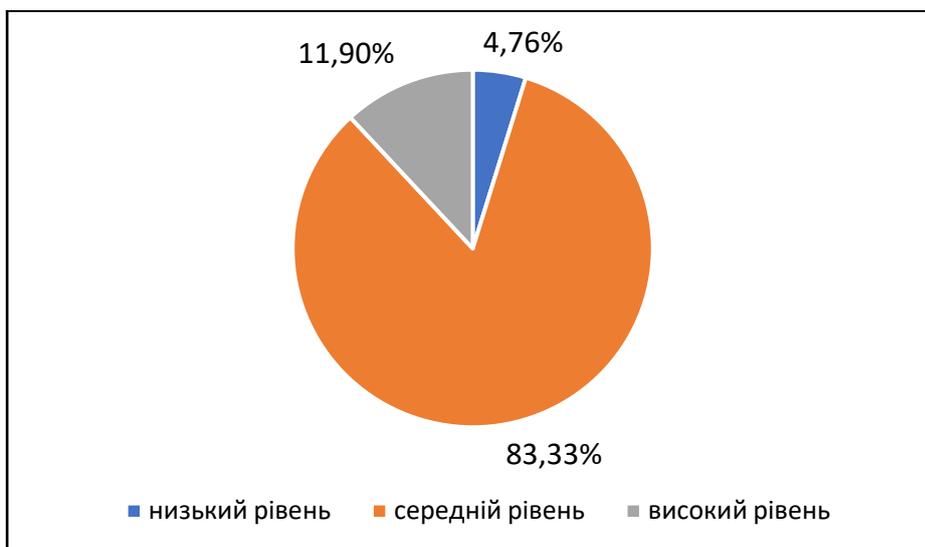
Таким чином, з метою емпіричного дослідження психологічних чинників стресостійкості у військових – учасників бойових дій нами виокремлено когнітивний, емоційно-мотиваційний та регуляторний компоненти у структурі стресостійкості військовослужбовців. Основними показниками цих компонентів визначено: рівень стресостійкості, адаптованості та психологічної ресурсності, здатність знаходити найбільш ефективні стратегії протидії стресовим факторам, рівень осмисленості життя та власних цілей, впевненість у своїй здатності приймати рішення, контролювати власне життя і впливати на нього, задоволеність життям, здатність конструктивно вирішувати проблеми, відповідальність, упевненість в собі, доброзичливість, здатність допомагати іншим, адекватний рівень самооцінки.

Дослідження виокремлених показників основних компонентів стресостійкості військовослужбовців здійснювалося з допомогою комплексу психодіагностичних методик: 1) опитувальник бойового стресу О. Блінова, 2) Бостонський тест на стресостійкість, 3) методика на визначення сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтева, 4) методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової), 5) опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа), 6) методика на визначення загальної самооцінки (С. Ковальова).

## **2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних чинників розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій**

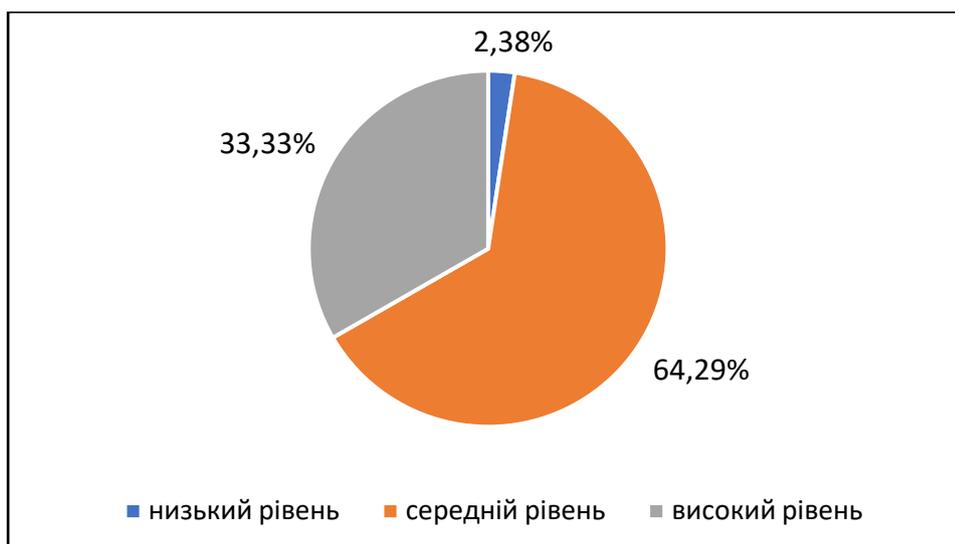
Узагальнений аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив нам обґрунтувати психологічні чинники розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій. Зупинимося на аналізі одержаних результатів.

Зокрема, аналіз інтегрального показника бойового стресу (опитувальник О. Блінова) свідчить про нерівномірний розподіл рівнів стресового навантаження серед досліджуваних. Значна частина військових демонструє середній (83,33%) та високий (11,9%) рівень бойового стресу, що є закономірним з огляду на безпосередній досвід участі в бойових діях. Лише у 4,76% виявлено низький рівень інтегральних показників бойового стресу (рис.2.1). Тобто лише незначна частина військових-учасників бойових дій мають високий рівень адаптованості до дії стрес-факторів.



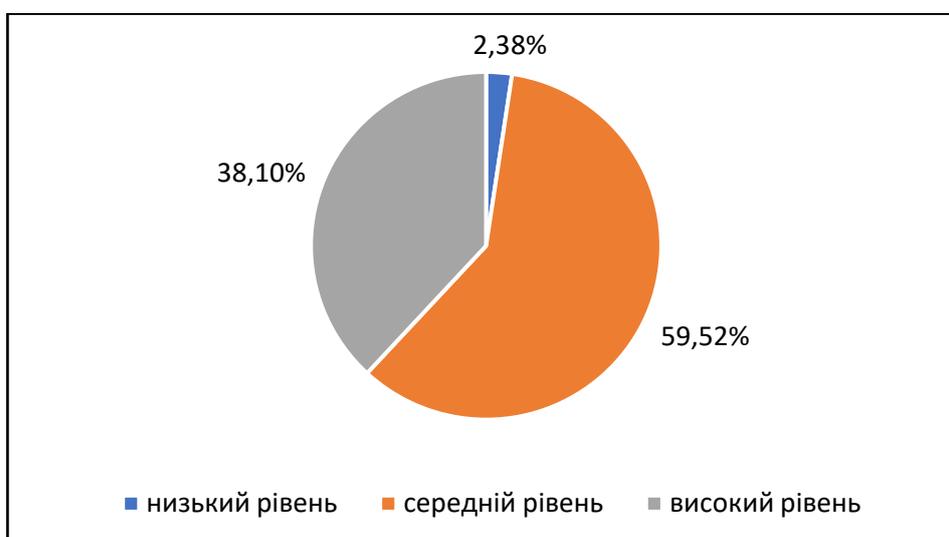
**Рис.2.1. Розподіл показників рівнів інтегральних показників бойового стресу у військових-учасників бойових дій (n=57)**

Детальний аналіз окремих показників бойового стресу продемонстрував, що у більшості (64,29%) досліджуваних виявлено середній рівень прояву гострих стресових розладів (ГСР) і посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Однак третина (33,33%) респондентів виявили ознаки як гострої, так і пролонгованої травматичної реакції, що свідчить про потребу в психологічному супроводі та відновних інтервенціях (рис.2.2).



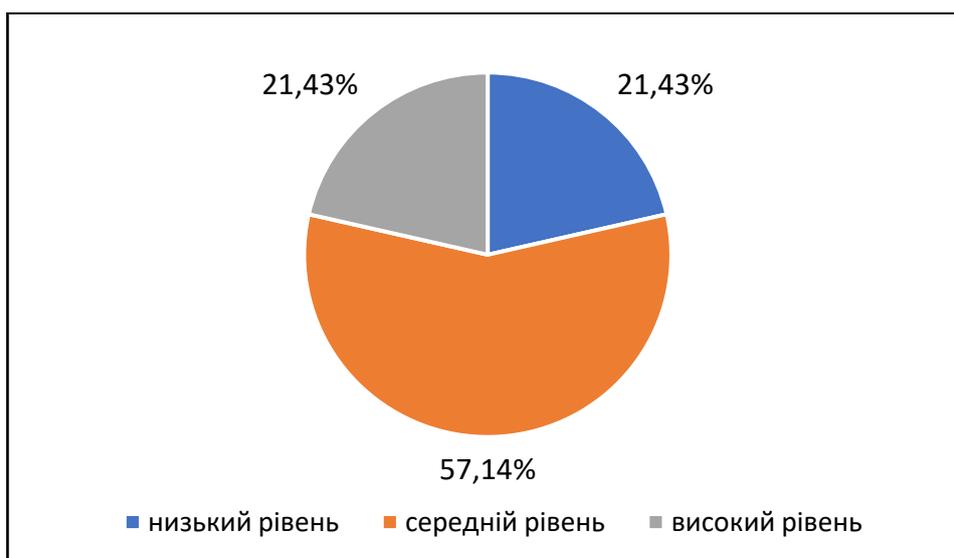
**Рис.2.2. Розподіл показників прояву гострих стресових розладів (ГСР) і посттравматичних стресових розладів (ПТСР) у військових-учасників бойових дій (n=57)**

Водночас, аналіз ресурсу позитивної спрямованості демонструє наявність у більшості досліджуваних (59,52%) середнього рівня за даним показником, щоб вказує на збалансоване витрачання адаптаційних резервів, а також підтримку існування організму в умовах підвищених вимог до його адаптаційних можливостей. 38,1% військових притаманний високий рівень розвитку психологічних компенсаторних механізмів, які виконують захисну функцію та частково нейтралізують негативний вплив бойового стресу (рис.2.3).



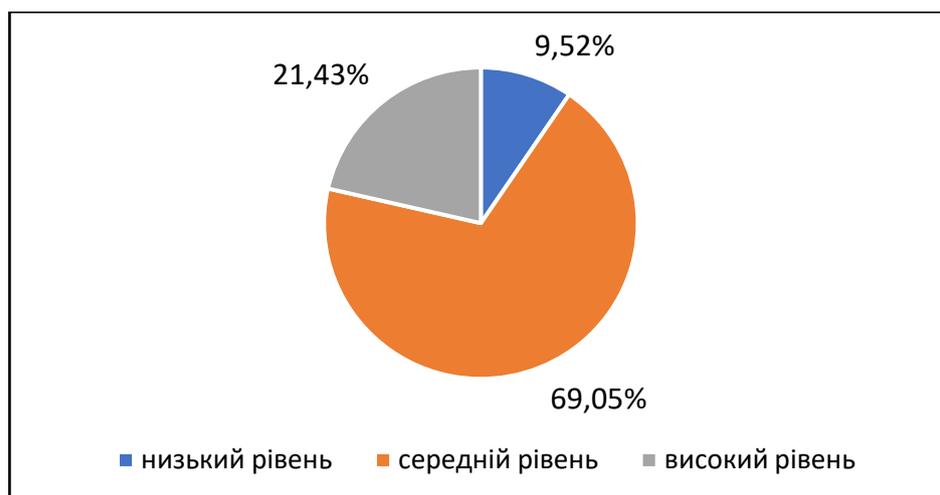
**Рис.2.3. Розподіл показників рівнів ресурсу позитивної спрямованості у військових-учасників бойових дій (n=57)**

Результати аналізу стрес-факторів безпосереднього (ФБЕВ) та опосередкованого емоційного впливу (ФОЕВ) показують, що прямі бойові загрози мають інтенсивніший емоційний вплив, однак опосередковані фактори (виснаження, тривале напруження, невизначеність) також відіграють значну роль у формуванні загального рівня стресу (рис.2.4, рис.2.5). Зокрема, як бачимо з діаграми на рис.2.4, більшості військових притаманний середній рівень безпосереднього емоційного впливу стрес-факторів (57,14%). Водночас 21,43% досить чутливо реагують, як на прямий, так і на опосередкований емоційний вплив стресових факторів. Водночас з низьким рівнем реагування серед досліджуваних тих, хто є менш чутливим до безпосередніх впливів виявилось більше (21,43%), ніж тих, хто менше реагує на прямі емоційні впливи стресових факторів (9,52%) (рис.2.4, рис.2.5).



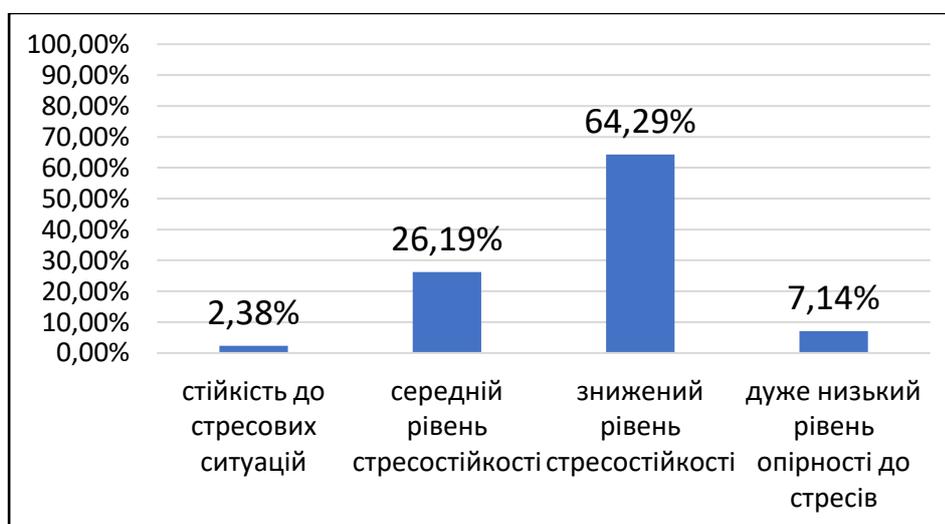
**Рис.2.4. Розподіл показників безпосереднього емоційного впливу стрес-факторів на особистість військовослужбовця (ФБЕВ) (n=57)**

Середній рівень чутливості до опосередкованих емоційних впливів виявлено у 69,5% військових-учасників бойових дій (рис.2.5).



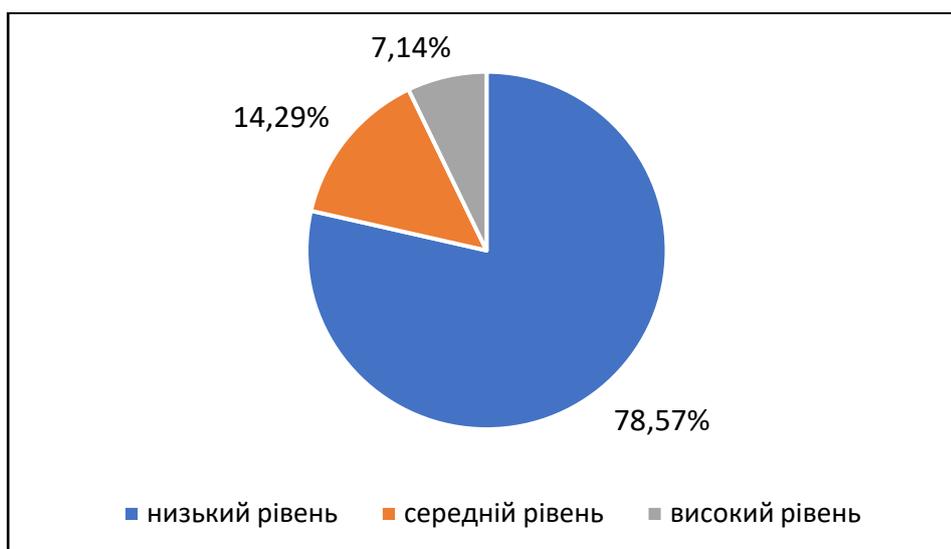
**Рис.2.5. Розподіл показників опосередкованого емоційного впливу стрес-факторів на особистість військовослужбовця (ФОВ) (n=57)**

Результати Бостонського тесту на стресостійкість засвідчують, що переважна частина досліджуваних (64,29%) має знижений рівень стресостійкості, 26,19% – середній рівень стійкості до стресових ситуацій, що характеризується здатністю до відносної адаптації за умов значного психоемоційного навантаження. Водночас виявлено групу військових з низькою стресостійкістю (7,14%), що підвищує ризик дезадаптивних реакцій, емоційного вигорання та психосоматичних порушень. Високий рівень стресостійкості притаманний меншій частині вибірки (2,38%), що може бути пов'язано з індивідуальними ресурсами та ефективними копінг-стратегіями (рис.2.6).



**Рис.2.6. Розподіл показників стійкості до стресових ситуацій у військових-учасників бойових дій (n=57)**

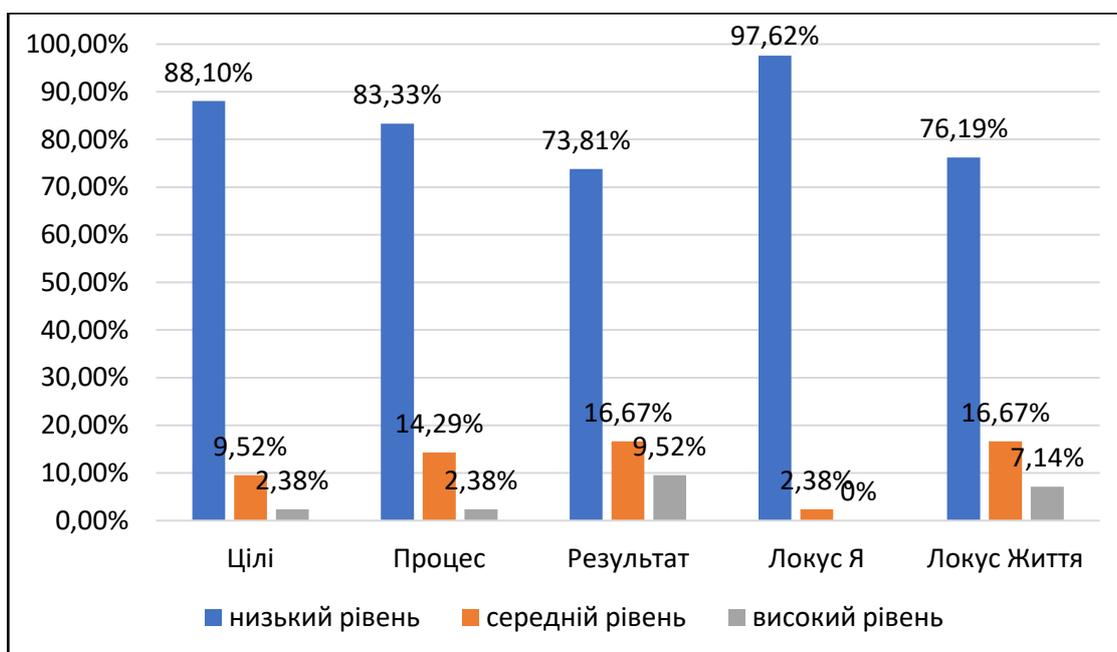
Дані, отримані за методикою «Сенсожиттєві орієнтації» свідчать, що більшість військових (78,5%) демонструє низький рівень загальної осмисленості життя, що вказує на їх низький рівень сприйняття та оцінки сенсу свого життя, відсутність значущих аспектів, відчуття дискомфорту (рис.2.7). Лише для 7,14% притаманний високий рівень осмисленості сенсу життя і 14,29% - середній, що вказує на збереження життєвих цілей і ціннісних орієнтацій навіть в умовах екстремального досвіду.



**Рис.2.7. Розподіл загальних показників рівня осмисленості життя у військових-учасників бойових дій (n=57)**

Аналіз окремих компонентів сенсожиттєвих орієнтацій (рис.2.8) показує, що найбільша кількість досліджуваних (88,10%) мають низький рівень показників за субшкалою «Цілі в житті». Тобто військові, які на даний момент проходять реабілітацію, не мають чіткого уявлення про власне майбутнє, не будують планів, не визначають цілей. Так само переважна кількість досліджуваних мають низький рівень за показниками субшкал «Процес» (83,33%) і «Результат» (73,81%). Такі результати вказують на те, що військові незадоволені прожитою частиною життя, недостатньо осмислюють своє теперішнє життя, не мають цілей на майбутнє і, відповідно, дискретно сприймають своє життя загалом. Їх особистісні смисли позбавлені спрямованості і часової перспективи; для них характерні зневіра у можливість власними силами контролювати власне життя, фаталізм і переконаність у

непідвладності життя свідомому контролю; свобода вибору ілюзорна і немає смислу щось загадувати на майбутнє. Водночас спостерігаємо, що 9,52% досліджуваних мають високий рівень орієнтованості на минуле. Тобто попри екстремальні умови вони відчують важливість пройденого відрізка життя, вважають його продуктивним і осмисленим (рис.2.8).

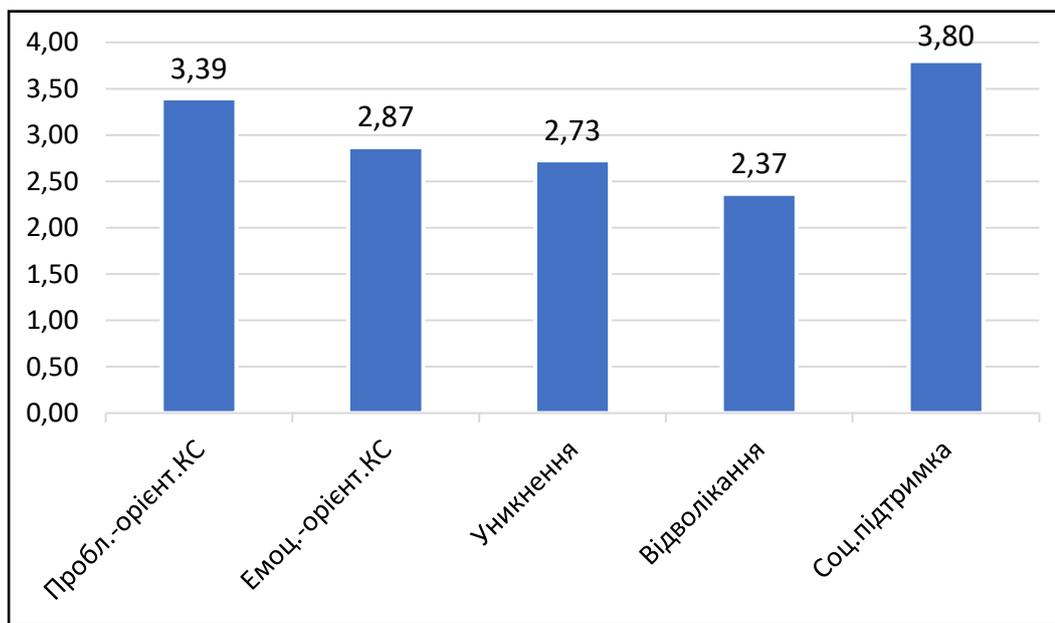


**Рис.2.8. Розподіл показників осмисленості життя у військових-учасників бойових дій (n=57)**

Практично в усіх досліджуваних військових спостерігаємо низький рівень показників за субшкалою «Локус контролю – Я» (97,62%). Так само більшість досліджуваних (76,19%) мають низькі показники за шкалою «Локус контролю – життя». Все це вказує на їх зневіру у власній здатності контролювати власне життя, бути господарем власного життя. Лише 7,14% мають високий показник за шкалою «Локус-Життя».

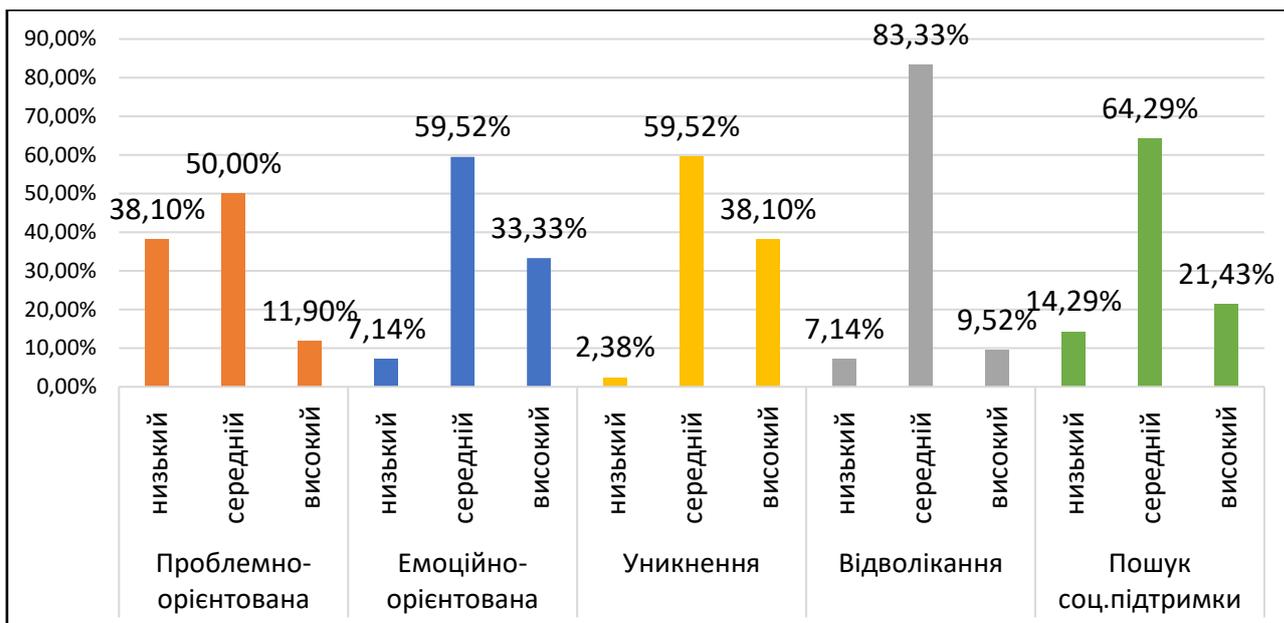
З метою виявлення способів реагування військових – учасників бойових дій на різні стресові ситуації ми використали методику «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової). Результати дослідження копінг-стратегій засвідчують домінування активної поведінкової стратегії, орієнтованої на пошук соціальної підтримки (від найближчого оточення, сім'ї, друзів, значущих інших) – 3,8 (рис.2.9). На другому місці у військових проблемно-орієнтовані (3,39) та

емоційно-орієнтовані (2,87) стратегії, що вказує на активні спроби впоратися зі стресом шляхом аналізу ситуації та регуляції емоційних станів (рис.2.9). Водночас частина досліджуваних демонструє стратегії спрямовані на уникнення стресової ситуації (2,73) або на відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) (2,37).



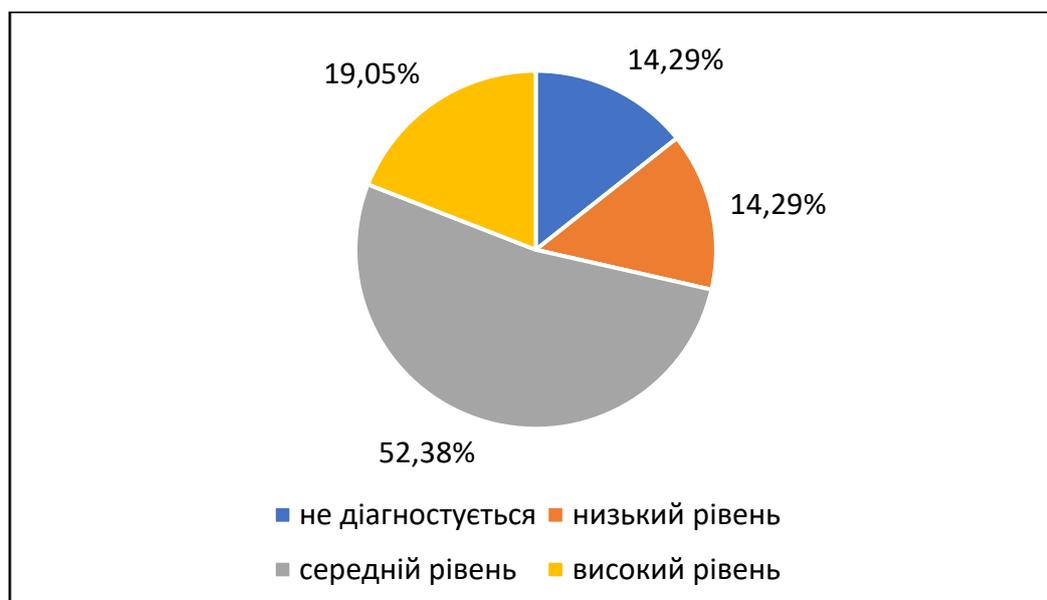
**Рис.2.9. Розподіл середніх значень показників вибору копінг-поведінки в стресових ситуаціях у військових-учасників бойових дій (n=57)**

Розподіл показників рівнів вираження копінг-стратегій підтверджує, що у військових-учасників бойових дій переважає орієнтація на уникнення (38,10%), пошук соціальної підтримки (21,43%) та відволікання (9,52). Це відбувається шляхом відволікання або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу. Однак варто зауважити, що пасивні копінг-стратегії можуть знижувати ефективність подолання стресових ситуацій та негативно впливати на рівень стресостійкості (рис.2.10).



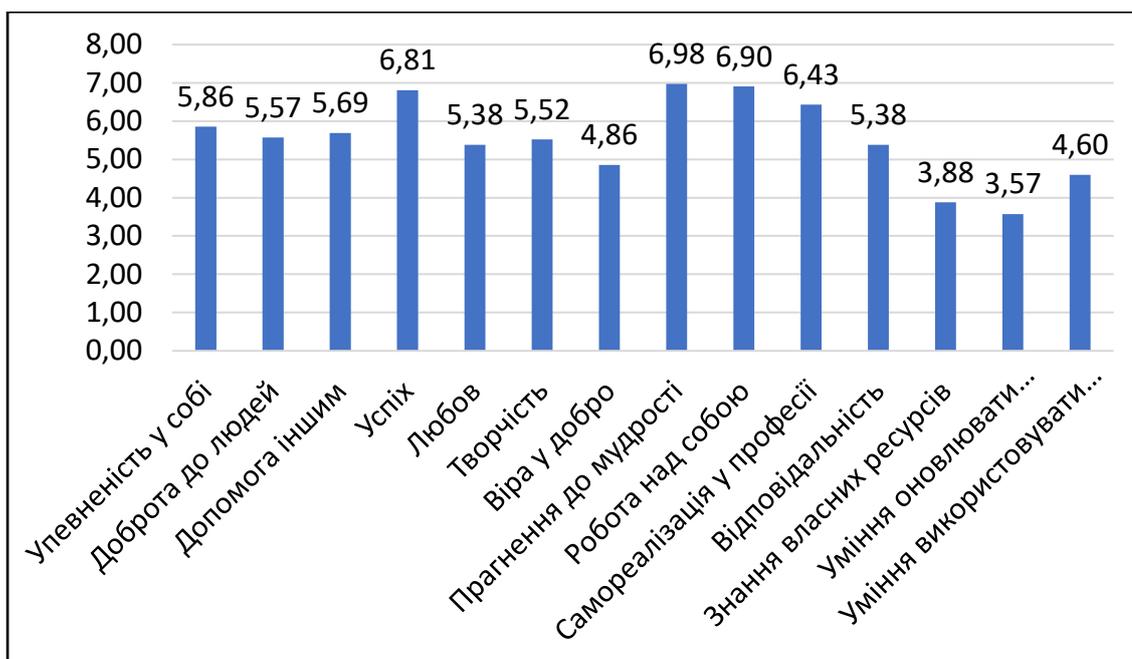
**Рис.2.10 Розподіл показників рівнів вираження копінг-стратегій у військових-учасників бойових дій (n=57)**

З метою виявлення рівня ресурсності для подолання наслідків впливу стресових факторів ми використали Опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи. Узагальнені результати, отримані за цим опитувальником свідчать про те, що більшість військових (52,38%) має середній рівень загального показника психологічної ресурсності, 14,29% – низький і у 14,29% цей показник взагалі не діагностується. Такі результати вказують на те, що для військових притаманна слабка орієнтація на власні внутрішні опори, низький рівень здатності до саморегуляції та мобілізації в складних умовах. Лише для 19,05% досліджуваних притаманний високий рівень психологічної ресурсності (рис.2.11). Що вказує на їх прагнення до саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу, автономність у прийнятті рішень, самодостатність щодо подолання складних життєвих ситуацій; уміння підтримувати та надихати інших, прагнення й уміння любити, бути творчим і досягати успіху.



**Рис.2.11 Розподіл показників загального рівня психологічної ресурсності у військових-учасників бойових дій (n=57)**

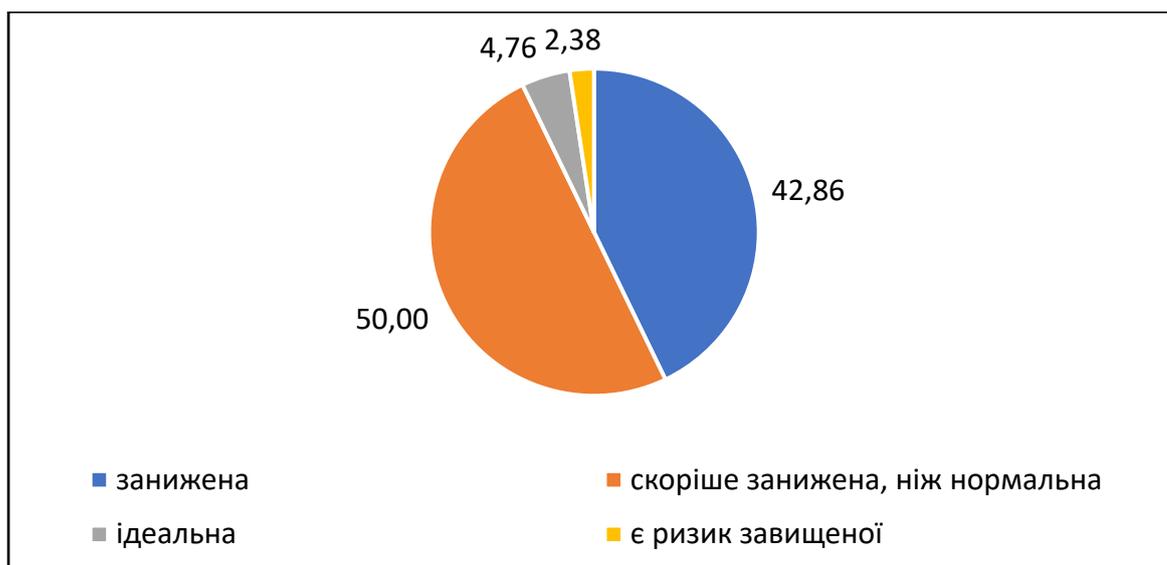
Більше інформації про основні показники психологічної ресурсності досліджуваних ми отримали завдяки аналізу 14 шкал опитувальника. Так, як бачимо з гістограми на рис. 2.12, найвищими у наших досліджуваних є показник «Прагнення до мудрості» (6,98), який вказує на вміння вчитися, в тому числі – у життя та в інших, прагнення за допомогою знань побудувати свою картину світу та стати освіченішим, зрозуміти сенс через прагнення до істини тощо. Переважання середніх значень показників за шкалою «Робота над собою» (6,90) дає підстави діагностувати у наших досліджуваних прагнення до саморозуміння та самозміни на основі рефлексії й аналізу власних особистісних рис, поведінки, умінь, психологічна внутрішня робота над умінням любити та доланням страху перед життям. Високі значення показників за шкалою «Успіх» (6,81) вказує на вміння досліджуваних відповідати об'єктивним критеріям високого професіоналізму та суб'єктивне чуття вдалої самореалізації, здатність організувати ситуації, що сприятимуть найповнішому саморозкриттю. За шкалою «Самореалізація у професії» наші досліджувані продемонстрували результати дещо вищі за інші – 6,43, і це вказує на задоволення та успіх у самостійно обраній і цікавій роботі за покликанням, вміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству (рис.2.12).



**Рис.2.12 Розподіл показників психологічної ресурсності у військових-учасників бойових дій (n=57)**

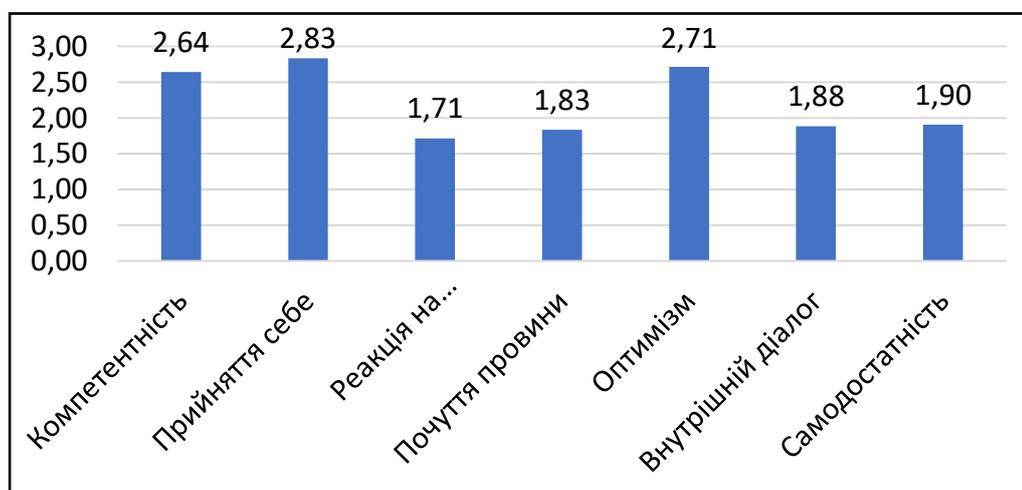
Усі інші показники є значно нижчими. Зокрема, на середньому рівні знаходяться показники за шкалами «Упевненість у собі» (5,86), «Доброта до людей» (5,57), «Допомога іншим» (5,69), «Любов» (5,38), «Творчість» (5,52), «Відповідальність» (5,38). Найнижчі значення спостерігаємо серед показників за шкалами «Віра у добро» (4,86), «Уміння використовувати власні психологічні ресурси» (4,60), «Знання власних ресурсів» (3,88) і «Уміння оновлювати власні ресурси» (3,57). Саме ці показники визначають причини зниження рівня стресостійкості у військових – учасників бойових дій (рис.2.12).

Важливим чинником розвитку стресостійкості у військових є також їх самооцінка. Рівень розвитку самооцінки у нашому дослідженні ми вимірювали з допомогою опитувальника на визначення загальної самооцінки С. Ковальова. Як видно з діаграми на рис.2.13, для більшості досліджуваних притаманна скоріше занижена (50%) і занижена самооцінка (42,86%), що може бути пов'язано з високими вимогами до себе та пережитим бойовим досвідом.



**Рис.2.13 Розподіл показників загальної самооцінки військових-учасників бойових дій (n=57)**

Аналіз шкал опитувальника дозволив нам проаналізувати особливості розвитку показників самооцінки військових-учасників бойових дій. Зокрема, як підтверджує розподіл середніх значень показників самооцінки, у досліджуваних адекватно розвинута «Компетентність» (2,64), «Прийняття себе» (2,83), «Оптимізм» (2,71). На значно нижчому рівні знаходяться показники «Реакція на зворотній зв'язок» (1,71), «Почуття провини» (1,83), «Внутрішній діалог» (1,88) і «Самодостатність» (1,90). Загалом можемо зробити висновок про збереження позитивного образу «Я», однак частині досліджуваних притаманна потреба в психологічній підтримці з метою відновлення впевненості та особистісної цілісності (рис.2.14).



**Рис.2.14 Розподіл середніх значень показників самооцінки військових-учасників бойових дій (n=57)**

Таким чином, аналізуючи отримані результати, можемо зробити висновок про домінування у військових – учасників бойових дій середнього та високого рівнів інтегрального показника бойового стресу, що вказує на тривале психоемоційне напруження, зумовлене участю в бойових діях. Виявлення ознак ГСР та ПТСР у частини вибірки свідчить про глибину травматичного досвіду та його пролонгований вплив. Разом із тим наявність ресурсу позитивної спрямованості підтверджує здатність частини військових до психологічної компенсації та адаптації.

Результати Бостонського тесту на стресостійкість демонструють, що більшість досліджуваних перебуває на середньому рівні стресостійкості, що характеризується обмеженою, але збереженою адаптивною здатністю. Низький рівень стресостійкості у частини респондентів може виступати чинником ризику розвитку дезадаптивних форм поведінки.

Аналіз смисложиттєвих орієнтацій показав, що військові здебільшого зберігають усвідомлення життєвих цілей та особистісної відповідальності, однак показники емоційної насиченості життя мають тенденцію до зниження, що вказує на внутрішній конфлікт між обов'язком та особистісними потребами.

Дослідження копінг-поведінки дозволило встановити переважання активних копінг-стратегій, орієнтованих на подолання проблеми та регуляцію емоційних станів. Водночас застосування унікальних стратегій може свідчити про виснаження ресурсів у частини військових.

Показники психологічної ресурсності вказують на середній рівень сформованості внутрішніх ресурсів, зокрема життєстійкості, відповідальності та віри у власні можливості. Самооцінка переважно адекватна, однак її зниження у частини досліджуваних може негативно впливати на ефективність адаптації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що стресостійкість військових-учасників бойових дій є багатовимірним утворенням, яке зумовлюється поєднанням рівня бойового стресу, особливостей копінг-поведінки, осмисленості життя, психологічної ресурсності та самооцінки.

Виявлені закономірності підкреслюють доцільність комплексних програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів і ефективних стратегій подолання стресу.

### **2.3. Аналіз кореляційних зв'язків та основних факторів розвитку стресостійкості у військових – учасників бойових дій**

З метою обґрунтування основних чинників розвитку стресостійкості у військових – учасників бойових дій ми здійснили статистичний аналіз отриманих емпіричних даних. Зокрема усі емпіричні показники були піддані кореляційному аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона,  $r$ ). Усі обчислення були виконані з допомогою прикладного статистичного пакету IBM SPSS Statistics.ver.23. Результати аналізу подано у вигляді матриць кореляційних зв'язків, що дозволило оцінити напрям і силу взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Аналіз отриманих даних засвідчив наявність значущих негативних кореляцій між рівнем осмисленості життя (СЖО Д. Леонтева) та показниками бойового стресу і посттравматичних стресових проявів (опитувальник О. Блінова). Зокрема, встановлено статистично значущий обернений зв'язок між загальним рівнем осмисленості життя та бойовим стресом ( $r = -0,500$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також між осмисленістю життя та показниками ГСР/ПТСР ( $r = -0,335$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що зі зростанням осмисленості життя зменшується інтенсивність переживання стресових і травматичних симптомів (табл.2).

Значущі негативні кореляції також виявлено між осмисленістю життя та рівнем ресурсності військового, а також стрес-факторами, що безпосередньо впливають на особистість військового ( $r$  від  $-0,412$  до  $-0,429$ ;  $p \leq 0,01$ ). Таким чином, високий рівень осмисленості життя може розглядатися як психологічний

ресурс, що знижує ризик розвитку емоційного вигорання в умовах тривалого стресового навантаження.

Аналіз окремих компонентів осмисленості життя показав, що показник «Цілі життя» має статистично значущі обернені кореляції з бойовим стресом ( $r = -0,414$ ;  $p \leq 0,01$ ) та основними показниками ресурсності особистості військового ( $r \approx -0,428$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також стрес-факторами, що безпосередньо впливають на особистість військового ( $r$  від  $-0,411$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це вказує на те, що наявність чітких життєвих цілей і спрямованості знижує суб'єктивну напруженість і сприяє кращій адаптації до стресових умов.

Показник «Процес життя», що відображає задоволеність перебігом власного життя, також має значущий негативний зв'язок із бойовим стресом ( $r = -0,350$ ;  $p \leq 0,05$ ) та стресостійкістю ( $r = -0,401$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що позитивне сприйняття повсякденної діяльності зменшує рівень стресових переживань і підвищує психологічну стійкість особистості.

Особливо виражені кореляційні зв'язки зафіксовано між показником «Результативність життя» та бойовим стресом ( $r = -0,499$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також з показниками ГСР/ПТСР ( $r = -0,383$ ;  $p \leq 0,05$ ). Отримані результати дозволяють стверджувати, що відчуття реалізованості та досягнення життєво значущих результатів є важливим чинником зниження психотравматичного впливу бойового досвіду.

Аналіз локусу контролю показав, що внутрішній локус контролю («Локус-Я») має найбільш тісний зв'язок зі стресостійкістю ( $r = -0,522$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це означає, що особи, які схильні сприймати себе як активного суб'єкта власного життя, демонструють вищу здатність до подолання стресу. Водночас показник «Локус контролю – життя» значуще корелює з бойовим стресом ( $r = -0,501$ ;  $p \leq 0,01$ ), що підкреслює роль суб'єктивного відчуття контролю над життєвими подіями у регуляції стресових станів.

Аналіз демографічних змінних засвідчив, що вік досліджуваних не має статистично значущих кореляцій із більшістю показників стресу та осмисленості життя. Натомість термін служби помірно позитивно корелює з

бойовим стресом ( $r \approx 0,306$ ;  $p \leq 0,05$ ), що може вказувати на накопичувальний ефект тривалого перебування в умовах бойової діяльності.

Таблиця 2.2

**Матриця кореляційних зв'язків між показниками стресу,  
стресостійкості і рівнем осмисленості життя**

|                    | Термін служби  | Бойовий стрес  | ГСР/ПТСР      | РБ             | ФБЕВ           | ФОЕВ          | Стресостійкість |
|--------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|
| Вік                | -,125          | -,061          | -,236         | ,095           | ,018           | -,042         | -,247           |
| Термін служби      | 1              | <b>,306*</b>   | <b>,327*</b>  | ,228           | ,219           | ,096          | ,149            |
| Осмисленість життя | <b>-,311*</b>  | <b>-,500**</b> | <b>-,335*</b> | <b>-,412**</b> | <b>-,429**</b> | -,298         | <b>-,460**</b>  |
| Цілі               | -,285          | <b>-,414**</b> | -,220         | <b>-,428**</b> | <b>-,411**</b> | -,149         | <b>-,446**</b>  |
| Процес             | -,223          | <b>-,350*</b>  | -,257         | -,262          | -,254          | -,268         | <b>-,401**</b>  |
| Результат          | <b>-,404**</b> | <b>-,499**</b> | <b>-,383*</b> | <b>-,354*</b>  | <b>-,440**</b> | -,295         | <b>-,354*</b>   |
| Локус-Я            | -,195          | <b>-,421**</b> | -,228         | <b>-,413**</b> | <b>-,387*</b>  | -,208         | <b>-,522**</b>  |
| Локус-Життя        | <b>-,342*</b>  | <b>-,501**</b> | <b>-,313*</b> | <b>-,419**</b> | <b>-,407**</b> | <b>-,351*</b> | -,317*          |
| * $p \leq 0,05$    |                |                |               |                |                |               |                 |
| ** $p \leq 0,01$   |                |                |               |                |                |               |                 |

Особливості психологічного реагування військовослужбовців на стресові чинники було виявлено завдяки кореляційному аналізу між показниками бойового стресу, стресостійкості та переважаючих копінг-стратегій (табл.2.3). Отримані дані засвідчили, що проблемно-орієнтована копінг-стратегія має статистично значущі негативні кореляції з бойовим стресом ( $r = -0,371$ ;  $p \leq 0,05$ ), рівнем ресурсності ( $r = -0,576$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також стрес-факторами, що безпосередньо впливають на особистість військового ( $r = -0,405$ ;  $p \leq 0,01$ ). Крім того, виявлено значущий обернений зв'язок між використанням проблемно-орієнтованої стратегії та рівнем стресостійкості ( $r = -0,419$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що активне, раціональне вирішення проблем сприяє зменшенню проявів емоційного вигорання та підвищує здатність військовослужбовців ефективно долати стресові ситуації.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія, навпаки, демонструє позитивний кореляційний зв'язок із показниками ГСР/ПТСР ( $r = 0,358$ ;  $p \leq 0,05$ ) та рівнем ресурсності ( $r = 0,430$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це може свідчити про те, що зосередженість на

емоційних переживаннях без активного пошуку шляхів розв'язання проблеми сприяє накопиченню психоемоційного напруження і підвищує ризик розвитку посттравматичних реакцій.

Аналіз копінг-стратегії «Уникнення» показав наявність надзвичайно сильного негативного зв'язку зі стресостійкістю ( $r = -0,678$ ;  $p \leq 0,01$ ). Отриманий результат вказує на те, що схильність уникати проблемних ситуацій та витіснити стресогенні переживання істотно знижує здатність до адаптації та психологічної стійкості в умовах бойової діяльності.

Копінг-стратегія «Відволікання» також має значущий негативний зв'язок зі стресостійкістю ( $r = -0,504$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також зворотний кореляційний зв'язок із терміном служби ( $r = -0,317$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це може свідчити про те, що зі збільшенням бойового досвіду військовослужбовці рідше використовують відволікання як спосіб подолання стресу, оскільки дана стратегія не забезпечує довготривалого психологічного ефекту.

Використання копінг-стратегії «Соціальна підтримка» має статистично значущий негативний зв'язок зі стресостійкістю ( $r = -0,503$ ;  $p \leq 0,01$ ). Такий результат може вказувати на те, що в умовах бойових дій звернення по соціальну підтримку не завжди виступає ефективним ресурсом подолання стресу і може супроводжуватися відчуттям залежності або безпорадності.

Аналіз демографічних змінних показав, що вік не має значущих кореляцій із показниками стресу та копінг-стратегіями. Водночас термін служби позитивно корелює з бойовим стресом ( $r = 0,306$ ;  $p \leq 0,05$ ) та ГСР/ПТСР ( $r = 0,327$ ;  $p \leq 0,05$ ), що свідчить про накопичувальний ефект тривалого перебування в зоні бойових дій.

Таблиця 2.3

**Матриця кореляційних зв'язків між показниками стресу, стресостійкості і переважаючими копінг-стратегіями у військових-учасників бойових дій**

|               | Термін служби | Бойовий стрес | ГСР/ПТСР     | РБ   | ФБЕВ | ФОЕВ  | Стресостійкість |
|---------------|---------------|---------------|--------------|------|------|-------|-----------------|
| вік           | -,125         | -,061         | -,236        | ,095 | ,018 | -,042 | -,247           |
| Термін служби | 1             | <b>,306*</b>  | <b>,327*</b> | ,228 | ,219 | ,096  | ,149            |

|                          |               |               |              |                |               |               |                |
|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| Проблемно-орієнтована КС | ,130          | <b>-,371*</b> | -,065        | <b>-,576**</b> | <b>,405**</b> | -,013         | <b>-,419**</b> |
| Емоційно-орієнтована КС  | ,164          | ,222          | <b>,358*</b> | -,233          | ,165          | <b>,430**</b> | -,083          |
| КС «Уникнення»           | -,301         | -,176         | -,172        | -,234          | -,105         | ,035          | <b>-,678**</b> |
| КС «Відволікання»        | <b>-,317*</b> | ,024          | -,088        | ,011           | ,060          | ,127          | <b>-,504**</b> |
| КС» Соц. підтримка»      | -,155         | -,237         | -,241        | -,276          | -,077         | -,065         | <b>-,503**</b> |

З метою виявлення ролі психологічних ресурсів у подоланні стресу у військовослужбовців було проведено кореляційний аналіз між показниками бойового стресу, посттравматичних стресових реакцій, емоційного вигорання, стресостійкості та показниками ресурсності особистості. Результати аналізу представлено у матриці кореляційних зв'язків (табл 2.4).

Отримані дані свідчать про наявність виражених негативних кореляцій між загальним рівнем психологічної ресурсності та показниками стресу. Зокрема, загальний рівень психологічної ресурсності має сильний зворотний зв'язок із бойовим стресом ( $r = -0,580$ ;  $p \leq 0,01$ ), ГСР/ПТСР ( $r = -0,430$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також з ресурсним блоком емоційного вигорання ( $r = -0,517$ ;  $p \leq 0,01$ ) і показниками стрес-факторів, що безпосередньо та опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця ( $r = -0,469$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що високий рівень психологічних ресурсів істотно знижує інтенсивність стресових і психотравматичних переживань.

Аналіз окремих компонентів ресурсності показав, що впевненість у собі має значущий негативний зв'язок із бойовим стресом ( $r = -0,411$ ;  $p \leq 0,01$ ) та показниками емоційного вигорання ( $r = -0,365$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це дозволяє стверджувати, що внутрішня впевненість сприяє стабільності психоемоційного стану та зменшує вразливість до стресу.

Такі ресурси, як доброта до людей та орієнтація на допомогу іншим, демонструють стійкі негативні кореляції з бойовим стресом ( $r = -0,434$  та  $r = -0,448$  відповідно;  $p \leq 0,01$ ), ГСР/ПТСР та показниками емоційного вигорання. Це вказує на важливу роль просоціальної спрямованості як чинника психологічної адаптації в умовах бойових дій.

Виражені обернені кореляційні зв'язки також виявлено між показником «Любов» та бойовим стресом ( $r = -0,566$ ;  $p \leq 0,01$ ), ПТСР ( $r = -0,461$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також показниками емоційного виснаження. Подібну тенденцію зафіксовано і для ресурсу «Творчість», який значуще негативно пов'язаний із бойовим стресом ( $r = -0,511$ ;  $p \leq 0,01$ ) та стресостійкістю ( $r = -0,361$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що емоційна залученість, здатність до творчого самовираження та позитивних почуттів відіграють важливу роль у збереженні психічного здоров'я військових.

Показники, що відображають усвідомлення та управління власними ресурсами, також мають високий адаптаційний потенціал. Так, знання власних ресурсів, уміння їх оновлювати та використовувати мають сильні негативні кореляції з бойовим стресом ( $r$  від  $-0,462$  до  $-0,494$ ;  $p \leq 0,01$ ) та емоційним вигоранням ( $r$  до  $-0,530$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також значущий зв'язок зі стресостійкістю ( $r$  до  $-0,469$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це підтверджує ключову роль рефлексії та саморегуляції у подоланні бойового стресу.

Аналіз демографічних змінних показав, що вік не має статистично значущих зв'язків із більшістю показників ресурсності та стресу. Водночас термін служби позитивно корелює з бойовим стресом ( $r = 0,306$ ;  $p \leq 0,05$ ) та ГСР/ПТСР ( $r = 0,327$ ;  $p \leq 0,05$ ), що може свідчити про накопичувальний характер стресового впливу бойової діяльності.

Таблиця 2.4

**Матриця кореляційних зв'язків між показниками стресу, стресостійкості і показниками ресурсності особистості військових**

|                                      | Термін служби | Бойовий стрес  | ГСР/ПТСР       | РБ             | ФБЕВ           | ФОЕВ  | Стресостійкість |
|--------------------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|-----------------|
| вік                                  | -,125         | -,061          | -,236          | ,095           | ,018           | -,042 | -,247           |
| термін служби                        | 1             | <b>,306*</b>   | <b>,327*</b>   | ,228           | ,219           | ,096  | ,149            |
| Загальний рівень психол. ресурсності | -,005         | <b>-,580**</b> | <b>-,430**</b> | <b>-,517**</b> | <b>-,469**</b> | -,270 | <b>-,374*</b>   |
| Упевненість у собі                   | ,016          | <b>-,411**</b> | -,275          | <b>-,365*</b>  | -,300          | -,272 | -,111           |
| Доброта до людей                     | -,163         | <b>-,434**</b> | <b>-,410**</b> | <b>-,398**</b> | <b>-,332*</b>  | -,086 | -,238           |
| Допомога іншим                       | -,173         | <b>-,448**</b> | <b>-,332*</b>  | <b>-,470**</b> | <b>-,371*</b>  | -,104 | <b>-,441**</b>  |

|                                       |       |                |                |               |                |               |               |
|---------------------------------------|-------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| Успіх                                 | ,056  | -,298          | -,181          | <b>-,391*</b> | -,244          | -,023         | -,079         |
| Любов                                 | -,069 | <b>-,566**</b> | <b>-,461**</b> | <b>-,390*</b> | <b>-,465**</b> | <b>-,351*</b> | -,220         |
| Творчість                             | ,040  | <b>-,511**</b> | <b>-,397**</b> | <b>-,305*</b> | <b>-,466**</b> | <b>-,352*</b> | <b>-,361*</b> |
| Віра у добро                          | -,145 | <b>-,360*</b>  | <b>-,377*</b>  | <b>-,311*</b> | -,230          | -,096         | -,298         |
| Прагнення до мудрості                 | -,041 | -,263          | -,104          | -,370*        | -,288          | ,020          | -,353*        |
| Робота над собою                      | ,074  | -,191          | -,181          | ,034          | -,211          | -,242         | -,294         |
| Самореалізація у професії             | -,003 | -,374*         | -,290          | -,233         | -,333*         | -,256         | -,058         |
| Відповідальність                      | ,014  | -,482**        | -,264          | -,483**       | -,418**        | -,251         | -,236         |
| Знання власних ресурсів               | ,141  | -,494**        | -,293          | -,530**       | -,398**        | -,217         | -,292         |
| Уміння оновлювати власні ресурси      | ,151  | -,462**        | -,358*         | -,382*        | -,356*         | -,255         | -,407**       |
| Уміння використовувати власні ресурси | ,065  | -,489**        | -,362*         | -,491**       | -,336*         | -,225         | -,469**       |

З метою вивчення ролі самооцінки особистості у розвитку стресостійкості було проведено кореляційний аналіз між показниками бойового стресу, посттравматичних стресових реакцій, емоційного вигорання, стресостійкості та складовими самооцінки військовослужбовців. Результати аналізу представлено у матриці кореляційних зв'язків (табл.2.5).

Отримані дані свідчать, що більшість показників самооцінки мають переважно негативні кореляційні зв'язки з показниками стресу, що вказує на їх захисну психологічну функцію. Так, показник реакції на зворотний зв'язок має статистично значущі негативні кореляції з бойовим стресом ( $r = -0,369$ ;  $p \leq 0,05$ ), ГСР/ПТСР ( $r = -0,344$ ;  $p \leq 0,05$ ) та стрес-факторами, що безпосередньо емоційно впливають на особистість ( $r = -0,449$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що здатність конструктивно сприймати зовнішню оцінку та зворотний зв'язок знижує інтенсивність стресових і психотравматичних переживань.

Показник внутрішнього діалогу має значущий зворотний зв'язок із ГСР/ПТСР ( $r = -0,402$ ;  $p \leq 0,01$ ) та стресостійкістю ( $r = -0,341$ ;  $p \leq 0,05$ ). Такий результат може вказувати на те, що розвинена внутрішня рефлексія та здатність до самопідтримки сприяють кращій адаптації до психотравматичних впливів.

Виявлено також значущі негативні кореляції між показником почуття провини та терміном служби ( $r = -0,424$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це може свідчити про поступове зниження деструктивного переживання провини з набуттям бойового досвіду та формуванням професійної ідентичності військовослужбовця.

Показник самодостатності демонструє позитивний кореляційний зв'язок зі стресостійкістю ( $r = 0,317$ ;  $p \leq 0,05$ ) та з ресурсним блоком емоційного вигорання ( $r = 0,344$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що внутрішня автономність, здатність покладатися на власні сили та приймати самостійні рішення підвищують психологічну стійкість у складних стресових умовах.

Такі складові самооцінки, як прийняття себе, оптимізм та загальний рівень самооцінки, не продемонстрували статистично значущих кореляцій із більшістю показників стресу. Це може вказувати на їх відносну стабільність та меншу чутливість до ситуативних стресових впливів у порівнянні з іншими компонентами самооцінки.

Аналіз демографічних змінних показав, що вік не має значущих кореляцій з показниками самооцінки та стресу. Водночас термін служби позитивно корелює з бойовим стресом ( $r = 0,306$ ;  $p \leq 0,05$ ) та ГСР/ПТСР ( $r = 0,327$ ;  $p \leq 0,05$ ), що підтверджує накопичувальний характер впливу бойових навантажень.

Таблиця 2.5

**Матриця кореляційних зв'язків між показниками стресу, стресостійкості і показниками самооцінки особистості військових**

|                              | Термін служби | Бойовий стрес | ГСР/ПТСР     | РБ    | ФБЕВ    | ФОЕВ  | Стресостійкість |
|------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------|---------|-------|-----------------|
| вік                          | -,125         | -,061         | -,236        | ,095  | ,018    | -,042 | -,247           |
| Термін служби                | 1             | <b>,306*</b>  | <b>,327*</b> | ,228  | ,219    | ,096  | ,149            |
| Компетентність               | ,299          | ,124          | -,012        | ,257  | ,096    | ,011  | ,086            |
| Прийняття себе               | ,235          | -,216         | -,087        | -,265 | -,210   | -,065 | -,047           |
| Реакція на зворотний зв'язок | -,318*        | -,369*        | -,344*       | -,091 | -,449** | -,219 | -,301           |
| Почуття провини              | -,424**       | -,052         | -,085        | ,051  | -,065   | -,065 | -,026           |
| Оптимізм                     | ,058          | -,240         | -,219        | -,140 | -,214   | -,132 | -,225           |
| Внутрішній діалог            | -,252         | -,226         | -,402**      | -,010 | ,003    | -,250 | -,341*          |

|                 |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Самодостатність | ,142  | ,166  | ,026  | ,344* | ,130  | -,046 | ,317* |
| Самооцінка      | -,102 | -,206 | -,293 | ,063  | -,191 | -,205 | -,124 |

Отже, здійснений нами кореляційний аналіз показав, що рівень бойового стресу, посттравматичних реакцій та емоційного вигорання у військовослужбовців тісно пов'язаний з особистісними психологічними характеристиками. Встановлено, що осмисленість життя та її структурні компоненти мають стійкі негативні зв'язки з показниками стресу, що дозволяє розглядати її як один із ключових захисних ресурсів особистості. Виявлено, що ефективність подолання стресу значною мірою визначається переважаючими копінг-стратегіями. Проблемно-орієнтований копінг асоціюється зі зниженням рівня стресу та емоційного вигорання, тоді як емоційно-орієнтовані й унікальні стратегії пов'язані з підвищенням симптомів ПТСР та зниженням стресостійкості. Результати дослідження підтвердили провідну роль психологічної ресурсності особистості у зниженні негативного впливу бойового стресу. Загальний рівень ресурсності та здатність усвідомлювати, відновлювати й використовувати власні ресурси істотно зменшують інтенсивність стресових і психотравматичних проявів. Аналіз показників самооцінки засвідчив, що такі її компоненти, як самодостатність, внутрішній діалог та адекватна реакція на зворотний зв'язок, сприяють підвищенню стресостійкості, тоді як загальний рівень самооцінки виявився менш чутливим до впливу бойового стресу.

Встановлено, що вік не має суттєвого впливу на рівень стресу, тоді як термін служби позитивно пов'язаний із бойовим стресом і ПТСР, що свідчить про накопичувальний характер психотравматичного впливу бойової діяльності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що високий рівень осмисленості життя, психологічної ресурсності, конструктивних копінг-стратегій та зрілих компонентів самооцінки знижує інтенсивність бойового стресу та підвищує психологічну стійкість військовослужбовців.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

#### 3.1. Концептуальні засади реалізації програми розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій в умовах війни в Україні

Сучасні умови повномасштабної війни в Україні зумовлюють тривалий та інтенсивний вплив бойового стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. Високий рівень загрози життю, втрати побратимів, моральні дилеми та хронічне емоційне напруження призводять до зростання поширеності посттравматичних стресових реакцій, емоційного вигорання та зниження стресостійкості. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка й упровадження цілісних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток стресостійкості військових-учасників бойових дій.

Концептуально програма розвитку стресостійкості ґрунтується на інтеграції таких наукових підходів:

1. Ресурсний підхід, згідно з яким стресостійкість розглядається як результат актуалізації та ефективного використання внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів особистості (саморегуляція, усвідомлення власних можливостей, здатність до відновлення).

2. Сенсожиттєвий підхід, що акцентує роль осмисленості життя, життєвих цілей та внутрішнього локусу контролю як провідних чинників психологічної витривалості в екстремальних умовах.

3. Когнітивно-поведінковий підхід, спрямований на формування адаптивних копінг-стратегій, корекцію дезадаптивних переконань і розвиток навичок ефективного подолання стресу.

4. Особистісно-орієнтований підхід, який передбачає врахування індивідуального бойового досвіду, рівня самооцінки, стажу служби та психологічного стану кожного військовослужбовця.

Реалізація програми розвитку стресостійкості базується на таких принципах:

- 1) *принцип системності*, що передбачає комплексний вплив на когнітивну, емоційну, поведінкову та смислову сфери особистості;
- 2) *принцип поетапності*, відповідно до якого розвиток стресостійкості здійснюється поступово – від стабілізації психоемоційного стану до формування навичок саморегуляції та саморозвитку;
- 3) *принцип ресурсної орієнтації*, що полягає у фокусі не на симптомах дезадаптації, а на зміцненні особистісних ресурсів;
- 4) *принцип контекстуальності*, який враховує специфіку бойових умов, реалії війни в Україні та військову культуру;
- 5) *принцип практичної спрямованості*, що забезпечує можливість застосування набутих навичок безпосередньо у бойовій та повсякденній діяльності.

Концептуально програма розвитку стресостійкості включає такі взаємопов'язані компоненти:

1. Психосвітній компонент – формування уявлень про природу стресу, бойові психотравми, механізми саморегуляції та відновлення.
2. Ресурсно-відновлювальний компонент – розвиток здатності усвідомлювати, відновлювати та використовувати власні психологічні ресурси.
3. Копінг-орієнтований компонент – формування проблемно-орієнтованих та адаптивних копінг-стратегій.
4. Смислжиттєвий компонент – актуалізація життєвих цінностей, цілей, відповідальності та внутрішнього локусу контролю.
5. Особистісно-рефлексивний компонент – розвиток адекватної самооцінки, самодостатності та конструктивного внутрішнього діалогу.

Загалом реалізація програми розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій передбачає: зниження рівня бойового стресу та проявів ПТСР; підвищення загальної стресостійкості; зменшення емоційного

вигорання; посилення психологічної ресурсності; формування адаптивних копінг-стратегій; підвищення рівня осмисленості життя та суб'єктивного контролю над життєвими подіями.

### **3.2. Опис тренінгової програми розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій**

Тренінгова програма розвитку стресостійкості у військових – учасників бойових дій розроблена з урахуванням психологічних особливостей бойового досвіду, специфіки умов повномасштабної війни в Україні та результатів емпіричного дослідження. Програма спрямована на зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів, формування адаптивних копінг-стратегій та зниження негативних наслідків бойового стресу.

**Мета програми:** підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців шляхом розвитку психологічної ресурсності, осмисленості життя, конструктивних копінг-стратегій та зрілих компонентів самооцінки.

#### **Завдання програми:**

1. Підвищення усвідомлення військовими природи бойового стресу та його психологічних наслідків.
2. Зниження рівня психоемоційного напруження та емоційного вигорання.
3. Розвиток навичок саморегуляції та відновлення.
4. Формування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.
5. Актуалізація особистісних психологічних ресурсів.
6. Зміцнення внутрішнього локусу контролю та осмисленості життя.
7. Розвиток самодостатності та конструктивного внутрішнього діалогу.

Цільовою аудиторією програми є військовослужбовці – учасники бойових дій, які перебувають у пунктах постійної дислокації, на ротації або в умовах реабілітації.

Програма реалізується у груповому форматі (8–12 осіб), що сприяє формуванню атмосфери підтримки та нормалізації переживань. Тривалість

одного заняття – 90–120 хвилин. Загальна тривалість програми – 8 занять, які проводяться 1–2 рази на тиждень.

Програма складається з п'яти взаємопов'язаних модулів (табл.3.1)

Таблиця 3.1

## Структура тренінгової програми

| Назва модуля   | Мета Модуля  | Зміст Модуля  | Форми роботи  |
|--|--|---|---|
| Модуль 1.<br>Психоосвітній<br>(1 заняття)                | формування у<br>військовослужбовців<br>розуміння<br>механізмів бойового<br>стресу та його<br>впливу на психіку       | -поняття<br>бойового стресу,<br>ПТСР та<br>емоційного<br>вигорання;<br>-нормалізація<br>стресових<br>реакцій;<br>-роль<br>стресостійкості та<br>психологічних<br>ресурсів у<br>бойових умовах.                              | міні-лекція,<br>групове<br>обговорення,<br>вправи на<br>усвідомлення<br>власних<br>реакцій.                                   |
| Модуль 2.<br>Ресурсно-<br>відновлювальний<br>(2 заняття) | розвиток здатності<br>усвідомлювати,<br>відновлювати та<br>використовувати<br>власні психологічні<br>ресурси         | -виявлення<br>індивідуальних<br>ресурсів<br>(внутрішніх і<br>зовнішніх);<br>-робота з<br>тілесними,<br>емоційними та<br>когнітивними<br>ресурсами;<br>-формування<br>навичок<br>відновлення в<br>умовах<br>обмеженого часу. | ресурсні<br>вправи,<br>дихальні<br>техніки,<br>елементи<br>тілесно-<br>орієнтованих<br>практик,<br>вправи на<br>самопідтримку |
| Модуль 3.<br>Копінг-<br>орієнтований<br>(2 заняття)      | формування<br>адаптивних<br>стратегій подолання<br>стресу та зменшення<br>використання<br>дезадаптивних<br>копінгів. | -аналіз<br>індивідуальних<br>копінг-стратегій;<br>-формування<br>проблемно-<br>орієнтованого<br>копінгу;  | аналіз<br>ситуацій,<br>рольові ігри,<br>когнітивно-<br>поведінкові<br>вправи.   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  | -подолання унікальних та емоційно-дезадаптивних стратегій.   |  |
| Модуль 4.<br>Смисложиттєвий<br>(2 заняття)        | актуалізація осмисленості життя як провідного ресурсу стресостійкості.         | життєві цінності та цілі в умовах війни;<br>відповідальність, вибір і внутрішній локус контролю;<br>переосмислення бойового досвіду. | рефлексивні вправи, робота з метафорами, нарративні техніки. |
| Модуль 5.<br>Особистісно-рефлексивний (1 заняття) | зміцнення самооцінки, самодостатності та конструктивного внутрішнього діалогу. | -робота з образом «Я» військово-службовця;<br>-розвиток самодостатності та самопідтримки;<br>інтеграція набутих навичок.             | саморефлексії, групове обговорення, підсумкова рефлексія     |

Детальна Програма запропонованого тренінгу наведена в ДОД.А.

У результаті проходження тренінгової програми очікується: зниження рівня бойового стресу та симптомів ПТСР; підвищення загальної стресостійкості; зменшення емоційного вигорання; зростання психологічної ресурсності; формування адаптивних копінг-стратегій; підвищення рівня осмисленості життя та самодостатності.

### **3.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики негативних психічних станів і посттравматичних стресових розладів у військових-учасників бойових**

Умови сучасної війни в Україні характеризуються високою інтенсивністю та тривалістю стресових впливів, що значно підвищує ризик розвитку

негативних психічних станів, зокрема тривожних і депресивних розладів, емоційного вигорання та посттравматичного стресового розладу. З огляду на результати емпіричного дослідження, профілактика психотравматичних наслідків має ґрунтуватися на розвитку особистісних ресурсів, адаптивних копінг-стратегій, осмисленості життя та стресостійкості військовослужбовців.

Відповідно до результатів здійсненого теоретичного та емпіричного аналізу ми розробили низку психологічних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості у військовослужбовців:

1. Доцільно систематично формувати у військових навички психологічної саморегуляції, зокрема:

- навчати ефективним дихальним і релаксаційним технікам, які можуть використовуватися безпосередньо в бойових умовах;
- розвивати здатність швидкого відновлення після інтенсивних стресових навантажень;
- формувати навички усвідомлення власного психоемоційного стану та своєчасного реагування на ознаки виснаження.

2. Профілактика ПТСР через розвиток психологічної ресурсності:

- сприяти усвідомленню військовослужбовцями власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів;
- навчати навичкам їх оновлення та ефективного використання;
- підтримувати розвиток таких ресурсів, як упевненість у собі, відповідальність, творчість, здатність до самореалізації та позитивні міжособистісні зв'язки.

Особливу увагу слід приділяти формуванню здатності до самопідтримки в умовах обмеженого доступу до професійної психологічної допомоги.

3. Формування адаптивних копінг-стратегій:

- розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, спрямованих на активне розв'язання складних ситуацій;
- зменшення використання дезадаптивних копінгів, зокрема уникнення та надмірної емоційної фіксації на травматичних подіях;

- навчання когнітивним технікам переоцінки стресових ситуацій.

#### 4. Підтримка осмисленості життя та внутрішнього локусу контролю:

- актуалізація життєвих цінностей і цілей військовослужбовців;
- формування відчуття особистої відповідальності та суб'єктності;
- робота з переосмисленням бойового досвіду як частини життєвого шляху, що має сенс і значення.

Це сприяє зниженню рівня екзистенційної тривоги та безпорадності.

#### 5. Рекомендації щодо підтримки адекватної самооцінки:

- розвивати самодостатність і конструктивний внутрішній діалог;
- формувати здатність адекватно сприймати зворотний зв'язок;
- запобігати надмірному почуттю провини та самозвинуваченню.

#### 6. Організаційно-психологічні рекомендації:

- впроваджувати регулярні психоосвітні заходи на рівні військових підрозділів;
- забезпечувати доступ до груп підтримки та короткотривалих тренінгових програм;
- здійснювати психологічний супровід військовослужбовців на різних етапах бойової діяльності (до, під час та після ротації).

Таким чином, запропоновані психологічні рекомендації спрямовані на профілактику негативних психічних станів та зниження ризику розвитку ПТСР шляхом розвитку стресостійкості, психологічної ресурсності, адаптивних копінг-стратегій і осмисленості життя військових-учасників бойових дій. Їх реалізація сприятиме збереженню психічного здоров'я та підвищенню ефективності професійної діяльності військовослужбовців в умовах війни в Україні.

## ВИСНОВКИ

У результаті теоретико-методологічного аналізу наукових джерел встановлено, що стресостійкість у сучасній психології розглядається як складне, багатовимірне та інтегративне особистісне утворення, яке забезпечує здатність людини ефективно функціонувати, адаптуватися та зберігати психічне здоров'я в умовах тривалого впливу екстремальних і травматичних чинників. У межах дослідження стресостійкість військових-учасників бойових дій доцільно трактувати як інтегративну властивість особистості, що поєднує мотиваційний, когнітивно-інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти.

З'ясовано, що специфіка бойової діяльності зумовлює особливі умови формування та прояву стресостійкості військовослужбовців. Постійна загроза життю, фізичне та психоемоційне виснаження, втрати бойових побратимів і тривале перебування в умовах невизначеності виступають потужними стресогенними чинниками, які актуалізують внутрішні психологічні ресурси особистості та водночас підвищують ризик розвитку негативних психічних станів і посттравматичних стресових розладів.

Теоретичний аналіз дозволив виокремити ключові психологічні чинники розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій, до яких належать: рівень розвитку особистісних психологічних ресурсів, особливості копінг-поведінки, смисложиттєві орієнтації, самооцінка, здатність до емоційної саморегуляції та соціально-психологічна підтримка. Зазначені чинники перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємно підсилюють або послаблюють адаптаційні можливості військовослужбовців.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що рівень стресостійкості військових-учасників бойових дій зумовлюється поєднанням індивідуально-психологічних характеристик. Вищі показники стресостійкості пов'язані з домінуванням конструктивних копінг-стратегій, вищим рівнем осмисленості життя, позитивною самооцінкою та розвиненою психологічною

ресурсністю. Натомість використання дезадаптивних копінг-стратегій супроводжується зниженням здатності ефективно долати бойовий стрес.

Кореляційний аналіз результатів дослідження підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та такими психологічними показниками, як смисложиттєві орієнтації, особистісні ресурси, типи копінг-поведінки та самооцінка. Це свідчить про системний характер стресостійкості та необхідність комплексного підходу до її розвитку в умовах війни.

На основі результатів дослідження обґрунтовано концептуальні засади програми розвитку стресостійкості у військових-учасників бойових дій, спрямованої на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, формування ефективних копінг-стратегій, розвиток навичок емоційної саморегуляції та відновлення смисложиттєвих орієнтацій. Запропонована тренінгова програма може бути використана в системі психологічної реабілітації військовослужбовців.

Розроблені психологічні рекомендації щодо профілактики негативних психічних станів і посттравматичних стресових розладів у військових-учасників бойових дій мають практичне значення та можуть бути впроваджені у діяльність військових психологів, реабілітаційних центрів і закладів охорони психічного здоров'я. Реалізація таких заходів сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, адаптаційних можливостей і збереженню психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни та після повернення до мирного життя.

Перспективи подальших досліджень проблеми стресостійкості військових-учасників бойових дій вбачаємо у емпіричній перевірці ефективності програм розвитку стресостійкості, зокрема тренінгових та психоедукаційних інтервенцій, спрямованих на формування конструктивних копінг-стратегій, розвиток емоційної саморегуляції та відновлення смисложиттєвих орієнтацій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник Дніпропетровського національного університету. Педагогіка і психологія. 2012. № 9/1. С. 10–15.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. 405 с.
3. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с.
4. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ). Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. № 5 (9). Вип. 9. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. С. 32-43.
5. Бойовий статут «Механізованих і танкових військ Сухопутних військ Збройних Сил України» (Ч. 3 : Взвод, відділення, екіпаж) : Наказ Команду- вача Сухопутних військ Збройних Сил України від 25.05.2016 р. № 238. Київ, 2016. 504 с.
6. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
7. Види та механізми стресу. URL: <https://studfile.net/preview/5186371/page:3/> (дата звернення: 24.09.2025).
8. Глухова В. П. Військова психологія. Одеса : ОНУ, 2016. 241 с.
9. Григоренко В. І. Психологічні аспекти стійкості до стресу в армії. Київ : Нова школа, 2015. 250 с.
10. Грись А. М., Максименко С. Д. Практика роботи психологів із військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО: досвід та перспективи. Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Т. XI: Психологія особистості. Вип. 15. С. 102-113.

11. Гроссман Д., Крістенсен Л. Бій: Психологія і фізіологія війна в часи війни та миру. К.: Астролбія, 2023. 720 с.
12. Гуляк У.М. Організаційна культура як чинник професійної мотивації військовослужбовців. Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Психологічні науки. 2022. Вип. 20 (65). С. 15–23.
13. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службових завдань під час масових заворушень : монографія / І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 130 с
14. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 460 с.
15. Засєкіна Л.В. Структурно-функціональна організація інтелекту особистості : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Острог, 2006. 396 с.
16. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. С. 23–31.
17. Карпов П. М. Психологічні тренінги для військових: методи та підходи. Київ : КНУ, 2019. 280 с.
18. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посіб. Київ : ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 206 с.
19. Клименко В. Проактивна копінг-поведінка у курсантів – майбутніх правоохоронців. Проблеми сучасної психології, 2017. № 38, С. 215–226.
20. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
21. Коkun О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2025. 162 с.

22. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.
23. Норман С., Ендлер Д., Джеймс Д., Паркер М. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях. URL: [https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping\\_povedinka\\_stresovih\\_situatsiyah](https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping_povedinka_stresovih_situatsiyah) (Дата звернення: 18.08.2025).
24. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 512 с.
25. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широкобоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.
26. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології. 2014. С. 467–481.
27. Крамбо Дж., Махолік Л. Тест сенсожиттєвих орієнтацій. URL: <https://psyttests.org/personal/tso.html> (Дата звернення: 18.08.2025).
28. Красницька О.В. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. Військова освіта. 2022. № 1 (45). С. 123–135.
29. Мазур Т.В., Лещенко М.Є., Орешета Ю.В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. Науковий збірник Національного університету «Чернігівська політехніка». Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2017. № 1(9). С. 40–45.
30. Макарова О.П. Стресостійкість працівників поліції залежно від типу темпераменту. Norwegian Journal of development of the International Science. № 55/2021. С. 65–69.
31. Максименко, С. Д., & Максименко, К. С. Психологічне здоров'я та його порушення. Проблеми сучасної психології, 2018. №2, С. 1–13.

32. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів : Автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. Л. Марковець; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2005. 20 с.
33. Матейко Н. М. Емпіричне дослідження життєстійкості військових в умовах бойових дій. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/129/220> (Дата звернення: 26.09.2025)
34. Методика на визначення загальної самооцінки (С. Ковальова). URL: [https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/cpanel/test\\_u](https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/cpanel/test_u) (Дата звернення 18.08.2025)
35. Музика О.Л. Суб'єктно-ціннісний аналіз розвитку творчо обдарованої особистості: термінологічний аспект. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Філософські і психологічні науки. 2008. Спец. випуск. С. 59–64.
36. Мушкевич М. І. Практична психологія в роботі із учасниками АТО. Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип. 6. С. 136-142.
37. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.
38. Осьодло В.І. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. Психологічний журнал. 2019. Вип. 3. С. 71–83.
39. Охріменко О.Р., Мамченко С.М., Стасюк В.В., Хміляр О.Ф. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : моно- графія. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.
40. Павлушенко С.М. Фрустраційна толерантність як професійна властивість оператора Сил спеціальних операцій. Габітус. 2022. Вип. 40. С. 172–177.
41. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Мацегора Я.В. Мотивація військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах: систематизація досліджень. Disaster and crisis psychology problems. 2021. № 2 (2). С. 69–85.

42. Прудка Л.М. Психологічні особливості професійної стійкості як складової частини психічної стійкості особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 243 с.
43. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.
44. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк [та ін]. Київ : ІНКОС, 2002. 272 с.
45. Сафін О.Д., Немінський І.В. Інтелектуальний ресурс особистості як чинник вибору нею стратегій захисно- долаючої поведінки. Психологічний журнал. 2022. № 8. С. 93–101.
46. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
47. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. С. 113-118.
48. Стасюк В.В. Страх і паніка на війні : монографія. Київ : НУОУ, 2013. 290 с.
49. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 280 с.
50. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / В.С. Гічун та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 324 с
51. Тактика : навч. посіб. / С.В. Сінкевич та ін. Хмельницький : НАДПСУ, 2015. 448 с.
52. Татенко В.О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми : навч. посіб. К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 288 с.
53. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Габітус. 2020. Вип. 13. С. 158–163.

54. Українець В.М. Вплив психологічних чинників оборонного бою на стресостійкість особового складу механізованих підрозділів. Психологія та соціальна робота. 2024. № 2 (58). С. 62–75.
55. Ульянов К.І. Броньований розум. Київ, 2024. 304 с.
56. Хміляр О.Ф. Психічна стійкість воїна. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Вип. 6. С. 71–79.
57. Хміляр О.Ф. Психологія бойової мотивації воїна. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 2 (66). С. 121–131.
58. Циганок В.М. Грошове забезпечення військовослужбовців – один з найважливіших елементів їх матеріального становища та мотивації на службі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023. Вип. 78. С. 333–337.
59. Шевченко О. В. Соціальна підтримка та стрес у військових. Харків : Інститут психології, 2019. 210 с.
60. Шевченко Р.М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 275 с.
61. Шейко А. О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки 2013. Т. 2, Вип. 11. С. 332-336.
62. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначенності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 16. С. 64-71.
63. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39 С.380 – 399
64. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання,

екстрадиції та охорони підсудних : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 233 с.

65. APA dictionary of psychology / Gary R. VandenBos, PhD, editor in chief. Washington, 2007. 1204 p.

66. Copeland N. Psychology and the Soldier. Pennsylvania: The Military Service Publishing Company, September 1942. 136 p.

67. Endler N.S., & Parker J.D. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 1994. №3, P. 50–60

68. Galea S., Nandi A., Vlahov D. The epidemiology of post-traumatic stress disorder after disasters. *Epidemiologic Reviews*. 2005. №27. P. 78-9

69. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 460 p.

70. Matheny K., Aycock D.W., Hung J.L., Cutlette W.L., Silva-Cannella K.A. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol.14. P. 499-549.

71. Parks L., Guay R.P. Personality, values, and motivation. *Personality and Individual Differences* 47. 2009. P. 675–684

72. Pattison. *Behavior, Research and Therapy*. 2004. №42. P.315-328. 63.

73. Sharif J., Salvendy G. Occupational stress: review and reappraisal. *Human Factors*. 1982. V.24. P. 129-162.

74. Sheldon K.M., Elliot A.J. Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 76. № 3. P. 482–497.

75. Spielberg C.D. Trail-state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*. 1971. V.3. P. 265-279.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Опитувальник бойового стресу О. Блінова

#### Інструкція опитувальника бойового стресу

Будь ласка, ознайомтеся із запропонованими питаннями для відповідей. Виберіть такий варіант власної думки із запропонованої п'ятибальної шкали, що найбільш розкриває її зміст. В бланку відповідей в кожній колонці праворуч від порядкових номерів позначте вибрану вами цифру:

- 5 – абсолютно вірно;
- 4 – скоріше, вірно;
- 3 – частково вірно, частково невірно;
- 2 – скоріше, невірно;
- 1 – абсолютно невірно.

#### Текст опитувальника

1. Моя діяльність проходила в умовах загрози для життя.
2. У мене немає традицій і ритуалів, яких я люблю дотримуватися.
3. Несподіваність сприяє виникненню непередбачуваної поведінки.
4. Моя діяльність в умовах дефіциту часу приводила інколи до негативних наслідків.
5. Я швидко реаую на різкі звуки, що нагадують травматичні події минулого.
6. Я рідко відчуваю турботу близьких людей.
7. Нестандартний перебіг подій задає багато клопоту.
8. Підвищення мною темпу дій сприяє швидкому розвитку втоми.
9. Я намагаюся уникати спогадів про травматичні події.
10. Для мене не важлива взаємна допомога та підтримка.
11. Я втрачаю самовладання коли бачу невідповідальність посадових осіб.
12. Надлишок інформації ускладнює процес адаптації.
13. Я відчуваю провину за деякі вчинки, що робив раніше.
14. Імпровізація не моя стихія.
15. Згадка про діяльність в екстремальних умовах викликає у мене негативні емоції.
16. Виконання декількох справ одночасно підвищує ризик помилок в управлінні.
17. Інколи я відчуваю відчуженість до людей.
18. Для мене не важлива точна оцінка ситуації.
19. Буває, що я втомлююсь від служби.
20. Я вважаю, що недостатній рівень злагодженості колективу приводить до зайвих проблем.
21. Достатньо невеличкої дрібниці, щоб я почав гніватися.
22. Я не використовую фізичні, дихальні та м'язові практики у боротьбі зі стресом.
23. Я маю проблеми зі сном.

24. Для мене немає різниці між фізичною активністю і періодами відпочинку.

**ДОДАТОК Б****Бостонський тест на стресостійкість**

Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься. Пропонуються наступні відповіді з відповідною кількістю очок:

майже завжди - 1;

часто - 2;

іноді - 3;

майже ніколи - 4;

ніколи - 5.

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на якого Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви вкурюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубної або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня

## ДОДОТОК В

## Методика на визначення сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєва

**Інструкція:** «Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на Ваш погляд, однаково вірні)».

|     |  |                  |  |
|-----|--|------------------|--|
| 1.  | Зазвичай мені дуже сумно   | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Зазвичай я повний енергії  |
| 2.  | Життя завжди здається мені хвилюючим і захоплюючим   | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Життя здається мені дуже спокійним і рутинним  |
| 3.  | У житті я не маю певних цілей та намірів   | 3 2 1 0 1<br>2 3 | У житті я маю дуже ясні цілі та наміри   |
| 4.  | Моє життя здається мені вкрай неосмисленим та безцільним   | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Моє життя здається мені досить осмисленим і цілеспрямованим  |
| 5.  | Кожен день здається мені завжди новим та несхожим на інші  | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Кожен день мені здається зовсім не схожим на усі інші  |
| 6.  | Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися                             | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Коли я піду на пенсію, я постараюсь не обтяжувати себе ніякими турботами                           |
| 7.  | Моє життя склалося саме так як я мріяв   | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Моє життя склалося зовсім не так як я мріяв  |
| 8.  | Я не досягнув успіхів у здійсненні своїх життєвих планів   | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Я здійснив багато з того, що було мною заплановано   |
| 9.  | Моє життя пусте та нецікаве  | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Моє життя наповнене цікавими справами  |
| 10. | Якщо б мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було досить осмисленим | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Якщо б мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало смислу |
| 11. | Якщо я б міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім по іншому  | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Якщо б я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз                          |
| 12. | Коли я дивлюся на оточуючий світ, він часто приводить мене в   | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Коли я дивлюся на оточуючий мене світ, він зовсім не викликає у мене                               |

|     | розгубленість та занепокоєння  |                  | занепокоєння та розгубленості   |
|-----|--|------------------|---|
| 13. | Я людина дуже обов'язкова  | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Я людина зовсім не обов'язкова  |
| 14. | Я вважаю, що людина має можливість здійснювати свій життєвий вибір за своїм бажанням | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Я вважаю, що людина не має можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин |
| 15. | Я однозначно можу назвати себе цілеспрямованою людиною                               | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною  |
| 16. | У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей                               | 3 2 1 0 1<br>2 3 | У житті я знайшов своє покликання та цілі   |
| 17. | Мої життєві погляди ще не визначилися  | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Мої життєві погляди досить визначені  |
| 18. | Я рахую, що мені вдалося найти покликання та цікаві цілі в житті                     | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Я навряд чи можу знайти покликання та цікаві цілі у житті                                   |
| 19. | Моє життя у моїх руках, і я сам керую ним  | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями                          |
| 20. | Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і заспокоєння                      | 3 2 1 0 1<br>2 3 | Мої повсякденні справи завдають мені лише неприємності та переживання                       |

## ДОДАТОК Д

**Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)**

**Інструкція:** нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучені або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви поведетеся подібним чином у скрутній ситуації і поставте відповідну цифру в бланку відповідей.

|        |       |       |                |            |
|--------|-------|-------|----------------|------------|
| Ніколи | Рідко | Іноді | Частіше за все | Дуже часто |
| 1      | 2     | 3     | 4              | 5          |

| Судження   | Ніколи | Рідко | Іноді | Частіше за все | Дуже часто |
|--|--------|-------|-------|----------------|------------|
| 1. Намагаюсь ретельно розподілити свій час.                  |        |       |       |                |            |
| 2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити.  |        |       |       |                |            |
| 3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.             |        |       |       |                |            |
| 4. Намагаюсь бути на людях.                                  |        |       |       |                |            |
| 5. Звинувачую себе за нерішучість.                           |        |       |       |                |            |
| 6. Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації.        |        |       |       |                |            |
| 7. Занурююсь у свій біль та страждання.                      |        |       |       |                |            |
| 8. Звинувачую себе за те, що опинився у цій ситуації.        |        |       |       |                |            |
| 9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.                    |        |       |       |                |            |
| 10. Думаю про те, що для мене найголовніше.                  |        |       |       |                |            |
| 11. Намагаюся більше спати.                                  |        |       |       |                |            |
| 12. Пести себе улюбленою їжею.                               |        |       |       |                |            |
| 13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.            |        |       |       |                |            |
| 14. Зазнаю нервової напруги.                                 |        |       |       |                |            |
| 15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.       |        |       |       |                |            |
| 16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.                |        |       |       |                |            |
| 17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації. |        |       |       |                |            |
| 18. Іду кудись перекусити або пообідати.                     |        |       |       |                |            |
| 19. Переживаю емоційний шок.                                 |        |       |       |                |            |
| 20. Купую собі якусь річ.                                    |        |       |       |                |            |
| 21. Визначаю курс дій та дотримуюсь його.                    |        |       |       |                |            |
| 22. Звинувачую себе за те, що не знаю, що робити             |        |       |       |                |            |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 23. Іду на вечірку.   |  |  |  |  |  |
| 24. Намагаюся вникнути у ситуацію.  |  |  |  |  |  |
| 25. Застигаю, заморожуюся і не знаю, що робити.   |  |  |  |  |  |
| 26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.                                     |  |  |  |  |  |
| 27. Обдумую те, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.                     |  |  |  |  |  |
| 28. Шкода, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося. |  |  |  |  |  |
| 29. Іду в гості до друга.   |  |  |  |  |  |
| 30. Турбуюся про те, що я робитиму  |  |  |  |  |  |
| 30. Турбуюсь про те, що я буду робити   |  |  |  |  |  |
| 31. Проводжу час із дорогою людиною.  |  |  |  |  |  |
| 32. Іду на прогулянку.  |  |  |  |  |  |
| 33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.   |  |  |  |  |  |
| 34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках.  |  |  |  |  |  |
| 35. Розробляю кілька різних розв'язків проблеми.  |  |  |  |  |  |
| 36. Аналізую проблему перед реагуванням на неї.   |  |  |  |  |  |
| 37. Дзвоню другу.   |  |  |  |  |  |
| 38. Зазнаю роздратування.   |  |  |  |  |  |
| 39. Вирішаю, що тепер найважливіше робити.  |  |  |  |  |  |
| 40. Дивлюся фільм.  |  |  |  |  |  |
| 41. Контролюю ситуацію.   |  |  |  |  |  |
| 42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.  |  |  |  |  |  |
| 43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.                                  |  |  |  |  |  |
| 44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.                                  |  |  |  |  |  |
| 45. Відіграюся на інших.  |  |  |  |  |  |
| 46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити.                           |  |  |  |  |  |
| 47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.                              |  |  |  |  |  |
| 48. Дивлюся телевізор.  |  |  |  |  |  |

## ДОДАТОК Е

## Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа)

**Інструкція:** серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

|     |  |
|-----|--|
| 1.  | Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей |
| 2.  | Наполегливість – це мій шлях до успіху   |
| 3.  | Загалом, я впевнена у собі людина  |
| 4.  | Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі         |
| 5.  | Для мене важливо бути зрозумілим для інших                                     |
| 6.  | Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять                            |
| 7.  | Люди за своєю природою злі   |
| 8.  | Мені не подобається відповідати за інших                                       |
| 9.  | Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант       |
| 10. | Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться                      |
| 11. | Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань                    |
| 12. | Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь                     |
| 13. | Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання                       |

|     |  |
|-----|--|
| 14. | Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними  |
| 15. | Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити                                |
| 16. | Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям                        |
| 17. | Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість                            |
| 18. | Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати  |
| 19. | Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки                      |
| 20. | Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували |
| 21. | Не вважаю себе цілеспрямованою людиною   |
| 22. | Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути                                       |

|     |   |
|-----|---|
| 23. | Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити |
| 24. | Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях                   |
| 25. | Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору   |
| 26. | Нікому не слід довіряти   |
| 27. | Доброта – це прихований егоїзм  |
| 28. | Навіть у поганій людині є щось хороше   |
| 29. | Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення              |
| 30. | Мені є кого любити  |
| 31. | Мені цікаві люди, які мислять неординарно   |
| 32. | У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини                                  |
| 33. | У житті немає нічого цікавого, лише розчарування  |
| 34. | Кожній людині необхідно дати у житті шанс   |
| 35. | Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя             |
| 36. | До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою                                      |
| 37. | Я вмю надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки                                 |
| 38. | Я вмю пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину                                   |
| 39. | Мені подобається розмірковувати, філософствувати  |
| 40. | Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети   |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 41. Контролюю ситуацію.                                       |  |  |  |  |  |
| 42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.              |  |  |  |  |  |
| 43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.                |  |  |  |  |  |
| 44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.        |  |  |  |  |  |
| 45. Відіграюся на інших.                                      |  |  |  |  |  |
| 46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити. |  |  |  |  |  |
| 47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.    |  |  |  |  |  |
| 48. Дивлюся телевизор.  |  |  |  |  |  |

## ДОДАТОК Є

## Методика на визначення загальної самооцінки (С. Ковальова)

**ІНСТРУКЦІЯ:** Дайте відповіді на твердження, які згруповані за певними чинниками, що впливають на загальну самооцінку, обравши варіант «так» - погоджуєтесь, «ні» - не погоджуєтесь. **УВАГА!** Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

| Запитання   | Варіанти<br>відповідей                                |
|---|---|
| 1. Я майже ніколи не турбуюся, що у мене щось не вийде.                                 | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 2. Зазвичай я не дуже впевнений (а) в своїх здібностях і знаннях.                       | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 3. Я відчуваю, що я не гірше інших можу впоратися зі своїми завданнями.                 | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 4. У мене, безумовно, є сильні сторони, які допомагають мені в роботі.                  | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 5. Я багато хотів (ла) би в собі поміняти.  | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 6. Мені дуже не подобається моя зовнішність.  | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 7. У мене не менше привабливих якостей, ніж у будь-якого мого знайомого.                | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 8. Зазвичай я вважаю себе непоганою людиною.  | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 9. Я часто боюся розкрити людям свої справжні почуття або думки.                        | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 10. Коли хтось незадоволений мною, я відчуваю себе абсолютно розбитим.                  | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 11. Коли мене хтось критикує, я довго переживаю з цього приводу.                        | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 12. Я йду в атаку, коли хтось починає мене критикувати.                                 | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 13. Я відчуваю себе жахливо, думаючи, що міг когось образити або доставити незручність. | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 14. Я завжди намагаюся догоджати людям, які мені подобаються.                           | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |

|  |   |
|--|---|
| 15. Я часто відчуваю почуття провини за те, що насправді не було моєю провинною. | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 16. Мені дуже важко відмовити у проханні кому-небудь.                            | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 17. Мій успіх в житті зовсім від мене не залежить.                               | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 18. Я часто нагадую собі про свої добрі й/або успішні вчинки.                    | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 19. Що б я не робив, я завжди очікую гіршого.                                    | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 20. Я швидше бачу позитивне, ніж негативне в житті.                              | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 21. Я часто себе дуже сильно критикую.   | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 22. Я постійно обзиваю себе, наприклад, «дурень».                                | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 23. Мені завжди є на що поскаржитися.  | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 24. Я завжди хвалю себе за успіхи і хороші вчинки.                               | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 25. Мені не особливо потрібна моральна підтримка інших людей.                    | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 26. Для мене дуже важливо, що інші люди про мене думають.                        | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 27. Я можу робити, що захочу, не озираючись на інших.                            | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |
| 28. Мені важко прийняти важливе рішення, не запитавши думки інших людей.         | <input type="radio"/> так<br><input type="radio"/> ні |

## ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

**Форма роботи:** групова

**Кількість учасників:** 8–12 осіб

**Тривалість заняття:** 90–120 хв

**Загальна кількість занять:** 8

### Заняття 1.

#### Усвідомлення бойового стресу та його впливу

**Мета:** формування розуміння природи бойового стресу, нормалізація психічних реакцій, зниження тривожності.

#### Структура заняття

**Вступ** (10 хв)

Ознайомлення з правилами групи, принципами безпеки та конфіденційності.

**Міні-лекція «Що таке бойовий стрес?»** (20 хв)

#### Обговорення:

- бойового стресу;
- ПТСР;
- емоційного вигорання;
- нормальних і патологічних реакцій.

**Вправа «Моя реакція на стрес»** (25 хв)

Учасники письмово або усно відповідають на запитання:

- Як я реагую на сильний стрес?
- Які зміни помітив у собі після бойового досвіду?

Обговорення в групі (за бажанням).

**Вправа «Нормалізація»** (20 хв)

Психолог називає типові стресові реакції, учасники відзначають, які з них їм знайомі.

**Рефлексія** (10 хв)

**Обговорення відчуттів після заняття.**

## Заняття 2.

### Усвідомлення власних психологічних ресурсів

**Мета:** актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

#### Вправи

**Вправа «Карта ресурсів» (30 хв)**

Учасники складають список:

- внутрішніх ресурсів (сили характеру, досвід);
- зовнішніх ресурсів (люди, місце, заняття).

**Вправа «Ресурс із минулого» (20 хв)**

Згадування ситуацій, коли вдалося впоратися з труднощами.

**Вправа «Я сильніший, ніж здається» (20 хв)**

Робота в парах: учасники по черзі називають сильні сторони один одного.

**Рефлексія (10 хв)**

## Заняття 3.

### Навички швидкого відновлення та саморегуляції

**Мета:** навчання технік стабілізації стану.

#### Вправи

**Дихальна техніка «4–6» (15 хв)**

Вдих – 4 секунди, видих – 6 секунд.

**Вправа «Заземлення 5–4–3–2–1» (20 хв)**

Спрямування уваги на теперішній момент через органи чуття.

**Тілесна вправа «Скидання напруги» (20 хв)**

Напруження та розслаблення м'язів.

**Рефлексія (10 хв)**

## Заняття 4.

### Копінг-стратегії: як я долаю стрес

**Мета:** усвідомлення власних стратегій подолання стресу.

#### Вправи

**Вправа «Мій стиль подолання» (25 хв)**

Аналіз власних копінг-стратегій.

**Групова робота «Ефективно – неефективно» (20 хв)**

Розподіл стратегій за користю.

**Рольова вправа «Заміна стратегії» (25 хв)**

Моделювання альтернативної поведінки.

**Рефлексія (10 хв)**

### **Заняття 5.**

#### **Формування проблемно-орієнтованого копінгу**

**Мета:** навчити діяти, а не уникати.

**Вправи**

**Алгоритм «Проблема – рішення» (30 хв)**

Покроковий розбір складної ситуації.

**Вправа «Контроль і неконтроль» (20 хв)**

Визначення зон відповідальності.

**Рефлексія (10 хв)**

### **Заняття 6.**

#### **Осмисленість життя та життєві цілі**

**Мета:** підвищення осмисленості життя як ресурсу стресостійкості.

**Вправи**

**Вправа «Мої цінності» (25 хв)**

Визначення головних життєвих орієнтирів.

**Вправа «Для чого я продовжую?» (25 хв)**

Наративна техніка осмислення досвіду.

**Рефлексія (10 хв)**

### **Заняття 7.**

#### **Самооцінка, внутрішній діалог, самодостатність**

**Мета:** формування внутрішньої підтримки.

**Вправи**

**Вправа «Мій внутрішній голос» (20 хв)**

Усвідомлення самокритики.

**Вправа «Слова підтримки» (20 хв)**

Формування конструктивного внутрішнього діалогу.

**Вправа «Я опора для себе» (20 хв)**

Розвиток самодостатності.

**Рефлексія (10 хв)**

### **Заняття 8.**

#### **Інтеграція та завершення програми**

**Мета:** узагальнення досвіду та закріплення навичок.

**Вправи**

**Вправа «Мій шлях стійкості» (30 хв)**

Аналіз змін і здобутків.

**Вправа «Особистий план підтримки» (25 хв)**

Створення індивідуального плану самопомоги.

**Підсумкова рефлексія (20 хв)**

Зворотний зв'язок, завершення групи.