

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ТВЕРДОХЛІБ НАТАЛІЯ ГНАТІВНА

УДК 159.96.4-057.36:355.271

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Спеціальність: 053 – Психологія

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Науковий керівник: Раєвська Яна Миколаївна, доктор психологічних наук, професор

Київ 2025

АНОТАЦІЯ

ПІБ Психологічний супровід розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія». МАУП, Київ, 2024.

Дисертацію присвячено теоретичному аналізу й узагальненню підходів до розуміння і вивчення стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану. Робота акцентує увагу на адаптаційних процесах, психологічних механізмах та факторіальних впливах, які визначають здатність військових протистояти стресовим ситуаціям у складних соціально-психологічних та бойових умовах.

Проаналізовано сучасні теорії стресу, зокрема його психофізіологічні, когнітивні та емоційно-мотиваційні аспекти, а також специфіку впливу воєнного стану на формування стресостійкості. Виділено основні моделі, які дозволяють оцінювати адаптивний потенціал військовослужбовців у стресових ситуаціях, та виявлено ключові чинники, що впливають на їхню емоційну стабільність.

Проведено комплексне емпіричне дослідження, спрямоване на визначення основних психологічних компонентів стресостійкості, включаючи психофізіологічний, когнітивний, регуляторний та емоційно-мотиваційний. Застосовано методологічно обґрунтовані процедури для оцінки впливу стресу на поведінкові реакції та професійну ефективність військовослужбовців.

Визначено основні закономірності розвитку стресостійкості у військовослужбовців залежно від індивідуально-психологічних особливостей та умов військової служби.

Виокремлено фактори, які сприяють або, навпаки, гальмують адаптацію до екстремальних умов, включаючи соціально-психологічну підтримку, рівень професійної підготовки та мотиваційні особливості.

Досліджено ефективність впровадження різних психологічних підходів до підвищення стресостійкості, включаючи короткострокові психотерапевтичні методики, тренінги з управління емоціями та розвиток когнітивних навичок подолання стресу. Виявлено оптимальні стратегії адаптації для військовослужбовців в умовах бойових дій.

Розроблено концептуальну модель психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану, яка поєднує індивідуальні, групові та системні методи підвищення стресостійкості.

Доведено, що комплексний підхід до підтримки військовослужбовців забезпечує підвищення їхньої професійної ефективності та зниження психоемоційного виснаження.

Запропоновано методичні рекомендації для психологів щодо організації роботи з військовими, спрямовані на забезпечення їхньої емоційної стабільності та професійного зростання.

Ключові слова: стресостійкість, військовослужбовці, воєнний стан, психологічний супровід, психологічні чинники, концептуальна модель.

ABSTRACT

ПІБ Psychological Support for the Development of Resilience in Military Personnel under Martial Law. – A qualification research paper in manuscript form.

A dissertation submitted for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 05 "Social and Behavioral Sciences," specialty 053 "Psychology." Interregional Academy of Personnel Management (IAPM), Kyiv, 2024.

The dissertation is devoted to the theoretical analysis and generalization of approaches to understanding and studying resilience in military personnel under martial law. The work focuses on adaptation processes, psychological mechanisms, and factorial influences that determine the ability of military personnel to withstand stressful situations in complex socio-psychological and combat conditions.

Modern stress theories have been analyzed, particularly its psychophysiological, cognitive, and emotional-motivational aspects, as well as the specificity of the influence of martial law on the formation of resilience. Key models that allow for the evaluation of the adaptive potential of military personnel in stressful situations have been highlighted, and critical factors affecting their emotional stability have been identified.

A comprehensive empirical study aimed at identifying the main psychological components of resilience, including psychophysiological, cognitive, regulatory, and emotional-motivational factors, has been conducted. Methodologically substantiated procedures were applied to assess the impact of stress on behavioral reactions and the professional effectiveness of military personnel.

The main patterns of resilience development in military personnel, depending on individual psychological characteristics and conditions of military service, have been identified. Factors that either promote or hinder adaptation to extreme conditions, including socio-psychological support, professional training level, and motivational characteristics, have been outlined.

The effectiveness of various psychological approaches to enhancing resilience, including short-term psychotherapeutic techniques, emotional management training, and the development of cognitive stress-coping skills, has been studied. Optimal adaptation strategies for military personnel in combat conditions have been identified.

A conceptual model of psychological support for military personnel under martial law, combining individual, group, and systemic methods to enhance resilience, has been developed. It has been proven that a comprehensive approach to supporting military personnel ensures an increase in their professional effectiveness and a reduction in psycho-emotional exhaustion.

Methodological recommendations for psychologists on organizing work with military personnel aimed at ensuring their emotional stability and professional growth have been proposed.

Key words: resilience, military personnel, martial law, psychological support, psychological factors, conceptual model.

Список опублікованих праць за темою дисертації

*Статті в наукових фахових виданнях з психології,
включених до переліку, затвердженого МОН України та
міжнародних наукометричних баз даних:*

1. Клименко, І., Твердохліб, Н., Зінченко, М. (2023). Особливості формування стресостійкості військовослужбовців у період реабілітації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, (3(12), 59-63. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-3-9>
<https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/2842>
2. Твердохліб, Н. Г. (2023) «Психологічні чинники бойового стресу та адаптація військовослужбовців». Психологічні студії. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, С.132-135 DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.20> URL: <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1358>
3. Твердохліб, Н. Г. (2023) Формування стресостійкості військовослужбовців під час профілактики та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) *Габітус*. Випуск 56. С.203-206 DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-3-9>
4. Раєвська, Я.М., Твердохліб, Н.Г. (2023) «Психологія стресостійкості військовослужбовців: теоретичний дискурс» № 3(59): Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. С.19-23. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.3.3>
<https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/2806>
5. Hasiuk, M., Tverdokhlib, N., Shyrobokov, Y., Mahanova, T., Shcherbakova, O. (2023) Prevention and treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD). *Revista de Cercetare și Intervenție Socială*. С.85-98. DOI: <https://doi.org/10.33788/rcis.81.5>

6. Klymenko, I., Tverdokhlib, N., Zlobin, O., Karachynskyi, O., & Kononenko, O. (2024). PTSD in military personnel: diagnosis, treatment and support. *Amazonia Investiga*, 13(74), 286-298.
<https://doi.org/10.34069/AI/2024.74.02.24>

Тези на конференціях апробаційного характеру:.

7. Твердохліб, Н.Г., Галадза, М.В., Твед, В.С. (2023) Особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців під час воєнного стану III Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Russia-Ukraine War: Consequences for the World» м. Дніпро. *International Electronic Scientific and Practical Journal «WayScience»*(ISSN 2664-4819). С.122-124. (тези, сертифікат)

<http://www.wayscience.com/konferentsiya-3-2-3-bereznaya-2023/>

8. Твердохліб, Н.Г., Галадза, М.В., Твед, В.С. (2023). «Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців» III Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Russia-Ukraine War: Consequences for the World» м. Дніпро *International Electronic Scientific and Practical Journal «WayScience»*ISSN 2664-4819. С.125-127 (тези, сертифікат)

<http://www.wayscience.com/konferentsiya-3-2-3-bereznaya-2023/>

9. Твердохліб, Н.Г., Лахтадир, Т.В., Турбал, Л.В., Масловська, В.А. (2019) «Фактори розвитку самоактуалізації особистості». *Збірник тез та доповідей конгресу наукового товариства анатомів, гістологів, ембріологів, топографоанатомів України*, Одеса. С.58-62.

10. Твердохліб, Н.Г., Костьолко, А.А. (2021) «Вплив тривожності на психоемоційний стан студента та його особистість». *Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference Madrid, Spain 19-21 September 2021*.С.70-72 (тези, сертифікат)

<https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/09/RESULTS-OF-MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-AND-DEVELOPMENT-19-21.09.2021.pdf>

11. Твердохліб, Н.Г., Черниш, Т.В., Галадза, М.В. (2022) «Вплив війни на людський організм в пренатальному періоді» . *Proceedings of I International Scientific and Practical Conference Osaka, Japan 19-21 7October 2022.* С.42-48 (тези, сертифікат) <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/10/SCIENCE-AND-TECHNOLOGY-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-19-21.10.22.pdf>

12. Твердохліб, Н. (2025). Концептуальна модель психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану. *Матеріали конференцій МЦНД*, (Чернігів, Україна, 20.06.2025), 294–299. <https://doi.org/10.62731/mcnd-20.06.2025.009>

13. Твердохліб, Н. (2025) Аспекти психологічного супроводу розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану. Майбутнє науки, технології та економіки. *Збірник наукових праць з матеріалами 2-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Міжнародна наукова єдність. 11-13 червня 2025 року. Софія, Болгарія. 395-398 с.* URL: <https://isu-conference.com/en/archive/the-future-of-science-technology-and-economy-11-06-25/>

Відомості про апробацію результатів дисертації:

14. Лісовський, П. М., Лісовська, Ю. П., Твердохліб, Н. Г.. (2023) Воєнно-медична ембріологія: стресостійкість сучасної Людини в Україні: навч. посіб. Київ : Ліра-К, С. 160-169. ISBN 978-617-520-623-2

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ10

ВСТУП11

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У 18

1.1. Характеристика теорій, моделей стресу та особливостей в умовах воєнного стану18

1.2. Закономірності та чинники розвитку стресостійкості у 34

1.3. Теоретична модель розвитку стресостійкості у 38

Висновки до першого розділу.77

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У 50

2.1. Програма, процедура та етапи дослідження психологічних чинників стресостійкості у 50

2.2. Аналіз результатів дослідження показників розвитку стресостійкості у 59

2.2.1. Аналіз результатів дослідження психофізіологічного компоненту стресостійкості у військовослужбовців62

2.2.2. Аналіз результатів дослідження когнітивного компоненту стресостійкості у військовослужбовців64

2.2.3. Аналіз результатів дослідження регуляторного компоненту стресостійкості у військовослужбовців67

2.2.4. Аналіз результатів дослідження емоційно-мотиваційного компоненту стресостійкості у військовослужбовців73

Висновки до другого розділу.77

РОЗДІЛ 3. КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ82

3.1. Передумови створення концептуальної моделі82

3.2. Концептуальна м104

3.3. 115

Висновки до третього розділу132

138

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ145

148

162

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ГТР – генералізований тривожний розлад

ЗСУ – збройні сили України

ТрО – територіальна оборона

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена тим, що починаючи з 2014 року, Україна перебувала у воєнному конфлікті з сусідньою державою, який не був вирішений і призвів до психічних травм та розладів як серед цивільного населення, так і серед військовослужбовців. 24 лютого 2022 року, незважаючи на всі спроби української влади та міжнародних сторін врегулювати ситуацію, воєнний конфлікт переріс у повномасштабну війну внаслідок вторгнення РФ на територію України. Стримування російської агресії на всій території України супроводжувалося високою інтенсивністю та напруженням. У таких умовах психіка військовослужбовців працює на межі допустимої норми та на межі психічних навантажень. Мультифакторні події, що виникли під час запровадження воєнного стану в Україні, порушили фізіологічну та психічну рівновагу військовослужбовців, негативно вплинули на їхню нервову систему, спричинили виникнення стресу, а згодом призвели до максимального зниження рівня стресостійкості.

Зниження ефективності виконання військових завдань, зростання як бойових, так і небойових втрат, а також погіршення якості життя до умов виживання за будь-яку ціну спричинили психологічну травматизацію військовослужбовців. Тривала та інтенсивна агресія на території України докорінно порушила відчуття безпеки, що призвело до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здоров'я нації в цілому. В таких умовах психологічна наука та практика повинні знаходити ефективні методи підвищення рівня стресостійкості, розробляти програми психокорекції негативних психічних станів, викликаних військовою травмою, а також моделі психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Зважаючи на те, що фізіологи значно раніше відкрили та дослідили стрес як неспецифічну реакцію організму на зовнішні чинники, стрес у фізіології є більш вивченим і детально описаним. Вперше поняття «стрес» було введено в науковий обіг Г. Сельє у 1936 році. Він визначив стрес як стан неспецифічної напруги у живому організмі, що проявляється у реальних морфологічних змінах у різних органах, особливо в ендокринних залозах, контрольованих гіпофізом. Спочатку вчений використовував термін «загальний адаптаційний синдром» для опису цього явища. Після сорока років досліджень Г. Сельє сформулював більш лаконічне визначення стресу: «Стрес – неспецифічна реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [114].

Психологічний аспект феномену стресостійкості висвітлюється через різноманітні дослідження. Теорії стресу, зокрема концепція Г. Сельє, когнітивні підходи (Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.) [107], а також підходи до вирішення проблеми (В. Бодрова, А. Леонова та ін.) складають основу цих досліджень. Дослідження стресових ситуацій (А. Бодальов, Ф. Василюк, Л. Виноградова, Л. Дика, А. Махнач, К. Муздибаєва, С. Суботін, Г. Фоменко та ін.), емоційної стійкості (Л. Аболін, Б. Варданян, В. Писаренко та ін.) та психологічної стійкості (Е. Крулник, Е. Лебедева та ін.) доповнюють картину. Розглядаються також екстремальні та спеціальні ситуації (А. Столяренко та ін.), стресостійкість (А. Баранов, В. Бодров, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Обозов, А. Реан та ін.), індивідуальна стійкість до стресу (Б. Величковський та ін.), що дозволяє оцінити роль фізіологічних та психічних чинників у формуванні стійкості до стресу.

На сьогоднішній день під час провадження воєнного стану стрес слід розглядати не лише як зовнішній фактор, зумовлений екстремальністю ситуацій, а й як цілеспрямовану діяльність агресора на формування розвитку особистості.

Отже, актуальність дослідження означеної проблематики, її багатогранність, недостатня розробленість теоретичних і практичних аспектів у контексті сучасних викликів в Україні, а також значущість для суспільства обумовили вибір теми дисертаційної роботи «Психологічний супровід розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження виконане у межах комплексних науково-дослідних тем кафедри психології Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» «Соціально- психологічний супровід збереження психічного здоров'я особистості в умовах трансформації суспільства», «Трансформаційні процеси розвитку та становлення особистості у кризових ситуаціях: сучасні психосоціальні виміри» (Державний реєстраційний номер: 0122U201363 від 06.11.2022).

Об'єкт дослідження – стресостійкість військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – психологічні чинники розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає в теоретико-методологічному аналізі підходів дослідження проблем стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану та розробці моделі психологічного супроводу військовослужбовців.

Для досягнення мети дослідження в роботі поставлено такі **завдання дослідження**:

1) здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових джерел до поняття стресостійкості та визначити актуальність стану проблеми

розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану в психологічних дослідженнях;

2) розробити теоретичну модель розвитку стресостійкості у військовослужбовців;

3) визначити та дослідити чинники розвитку умов стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану;

4) на основі результатів розробити та апробувати концептуальну модель психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану;

5) надати методичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали концепція стресу Г. Сельє, Л. Китаєва-Смика, Р. Лазаруса, С. Фолкмана (когнітивні підходи). Вагомий внесок у розробку проблематики стресових ситуацій зробили дослідження А. Бодальова, Ф. Василюка, Л. Виноградової, Л. Дики, А. Махнача, К. Муздибаєвої, С. Суботіна, Г. Фоменка. Вивчення емоційної стійкості знайшло відображення в роботах Л. Аболіна, Б. Варданяна, В. Писаренка, а психологічної стійкості – в дослідженнях Е. Крулника, Е. Лебедевої. Аналіз екстремальних і спеціальних ситуацій висвітлюється в роботах А. Столяренка, а проблематика стресостійкості – в дослідженнях А. Баранова, В. Бодрова, М. Корольчука, В. Крайнюка, А. Обозова, А. Реана. Дослідження індивідуальної стійкості до стресу представлені в працях Б. Величковського.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме:

теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація даних психологічної літератури з проблем розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану (для з'ясування змісту базових понять

дослідження); теоретичне моделювання з метою концептуалізації основних положень дослідження;

емпіричні: методики для вивчення компонентів стресостійкості: психофізіологічна складова (психобіологічні критерії) – «Шкала базової психологічної оцінки ІАРТ»; емоційно-комунікативна складова (соціокультурний критерій) – «Тест визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих» та методика «Оцінка рівня комунікабельності В. Ф. Ряховського»; когнітивна складова (організаційно-поведінковий критерій) – «Копінг-стратегія Е. Хайма»; ціннісно-вольова складова (організаційно-поведінковий критерій): «Дослідження вольового самоконтролю А. В. Зверькова, У. В. Ейдмана» та методика «Ціннісні орієнтації, М. Рокича»; методи математико-статистичної обробки емпіричних даних.

Організація та емпірична база дослідження. В дослідженні були задіяні військовослужбовці ЗСУ та ТрО, які на момент опитування проходили військову службу. Вибірка досліджуваних становила 200 осіб.

Дослідження проводилося у чотири етапи в період з 2022 р. по 2024 р.

Перший етап дослідження, теоретичний, включав аналіз, порівняння та систематизацію інформації з психологічної літератури щодо розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану, щоб прояснити основні поняття теми; теоретичне моделювання для формування основних концепцій дослідження; визначення проблеми, формулювання мети та завдань; а також теоретичний аналіз стресостійкості особистості та виявлення її психологічних умов розвитку.

Другий етап, емпіричний, охоплював визначення обсягу необхідних досліджень, вибір методів і технік для їх проведення; реалізацію дослідницьких процедур; виявлення специфічних особливостей стресостійкості у військовослужбовців. Було розроблено чотири блоки

психодіагностичних методик для дослідження компонентів стресостійкості. Проведення цих блоків дозволило створити комплексне уявлення про розвиток стресостійкості.

Третій етап, констатувальний експеримент, мав на меті дослідження складових стресостійкості та особливостей її розвитку психофізіологічну, когнітивну, регуляторну, емоційно-мотиваційну. Було проведено аналіз, систематизацію та узагальнення отриманих результатів. Сформульовані висновки та визначені подальші перспективи для майбутніх досліджень.

Четвертий етап, формувальний експеримент, мав на меті розробку, впровадження та оцінювання ефективності програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців. На цьому етапі було використано комплекс методів психологічного впливу, спрямованих на підвищення рівня психофізіологічної, когнітивної, регуляторної та емоційно-мотиваційної складових стресостійкості. Особлива увага приділялася інтеграції отриманих результатів у практичну діяльність військових підрозділів, що функціонують у складних умовах воєнного стану. Було проведено порівняльний аналіз результатів до та після впровадження програми, що дозволило виявити ефективність застосованих підходів та визначити напрямки для їх оптимізації в майбутньому.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечено методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних позицій, використанням взаємодоповнювальних методів, що відповідають меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісних та якісних методів аналізу отриманих емпіричних даних, використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна полягає у з'ясуванні концептуального підходу до причин виникнення стресу та його впливу на військовослужбовців в умовах воєнного стану; розробці психологічних умов розвитку

стресостійкості; розробці теоретичної та концептуальної моделі психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Особистий внесок автора. Розроблені наукові положення та отримані емпіричні дані є самостійним внеском автора у розробку концептуальної моделі психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану. В опублікованих зі співавторами працях доробок автора становить 75%. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертації не використовуються.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дисертаційної роботи, теоретичні та практичні висновки дослідження доповідались автором на всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях та круглих столах.

Публікації. Основні результати дослідження за темою дисертації опубліковано у 12 наукових працях, із них 4 наукових статей – у фахових виданнях України у галузі психології та медицини, публікацій – у матеріалах наукових конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 114 найменувань, та 7 додатків на 14 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 188 сторінок. Обсяг основного тексту складає 148 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ

ВОЄННОГО СТАНУ

У розділі представлений аналіз теоретичних джерел для визначення та вивчення понять стрес та стресостійкість та дослідження зв'язків між цими поняттями та стан даної проблеми в науковій літературі. Визначено взаємозв'язок між термінами «стрес», «стресостійкість», «посттравматичний стресовий розлад та описано фізіологічні процеси розвитку стресу особистості. Представлено теоретичну модель розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану.

1.1. Характеристика теорій, моделей стресу та особливостей в умовах воєнного стану.

Війна в країні суттєво вплинула на психологічне здоров'я всіх громадян, і тих, хто безпосередньо перебуває в зоні бойових дій і тих, хто знаходиться в тилу. Підвищення рівня тривоги, збільшення випадків адиктивної поведінки серед населення, та інших поведінкових проявів, що виникають, є результатом реакції психіки на постійне переживання стресогенних ситуацій. Тому, дослідження стресу, його теоретичних основ та моделей, є одним із найбільш актуальних питань, саме з ціллю дослідити вплив стресу на організм та розробити, або ж вдосконалити методи підвищення стресостійкості задля запобігання негативних наслідків у подальшому.

Початок дослідження стресу датується серединою XX століття, найбільш визначні праці, які заклали фундамент для розуміння

теоретичних основ стресу, належать Г. Сельє, який був канадським фізіологом. Сельє описував стрес як захисну реакцію організму, метою якої є пристосування до змін в навколишньому середовищі для збереження цілісності організму. Основна проблематика стресу як захисної реакції полягає в тому, що хронічне перебування організму в такому стані не є фізіологічним, та може призвести до виснаження ресурсів організму та перехід у стан хворобливої адаптації [27]. На основі досліджень, Г. Сельє прийшов до висновків, що адаптація організму відбувається завдяки двом видам ресурсів організму людини, які він розподілив по рівнях. Перший рівень це енергетичний ресурс який включається в механізм адаптації до нових умов в перші етапи проживання стресової ситуації. Відновлення рівня ресурсу цієї енергії відбувається за рахунок накопиченої глибокої енергії, яку Г. Сельє відносить до другого рівня енергетичних ресурсів що використовуються у адаптації організму. Спустошення другого рівня, глибокої енергії, є безповоротним, та при повному виснаженні відбуваються сталі зміни в організмі. Саме тому, чим довше організм знаходиться в стресовій ситуації, тим більшими є ризики виникнення тяжких захворювань [23].

Стресові ситуації були розділені канадським фізіологом за характером стресових подій. Тобто, поняття стрес включає в себе два окремих терміни: еустрес та дистрес. Еустрес це стресогенні події позитивного характеру, коли дистрес - це події негативного характеру. Для позначення «позитивний стрес» Г. Сельє ввів термін «еустрес». Що ж до «негативного стресу», то вчений запропонував застосовувати для його позначення старе, яке йде коренями в XIII століття, англійське слово «дистрес», що означає біль або страждання, які вражають тіло чи душу; стан небезпеки або розпачливої нужди. Пізніше Сельє помітив, що сильні стреси прискорюють процеси старіння, й запропонував розглядати стрес, як міру зношеності організму. Тим не менш згідно думки самого Ганса

Сечальє, стрес може бути і корисним, в тому випадку від включає механізми адаптації в роботі організму і допомагає мобілізації захисних сил (враховуючи імунну систему). Для того щоб стрес прийняв характер еустрес, необхідна наявність певних умов, а саме:

1. Чинники, властиві переходу стресу в еустрес:

- узгоджені дії особистості зі сторони соціального середовища;
- наявність внутрішніх ресурсів для подолання стресогенних факторів;
- позитивний емоційний фон;
- позитивне передбачення минулого та досвід вирішення проблем в минулому;

2. Чинники, властиві переходу стресу в дистрес:

- недостатність інформації для вирішення проблеми, що призводить до негативного прогнозу ситуації;
- неможливість мобілізації механізмів адаптації;
- виснаження адаптаційного ресурсу у зв'язку з тривалістю дії стресогенних факторів.

Отже, переживання дистресу несе в собі більш руйнівний характер ніж еустрес, швидко виснажуючи резерви організму, що призводить до захворювань, або смерті в окремих випадках [96]. Вище перераховані чинники є невід'ємними складовими стресу військовослужбовців під час виконання бойових завдань на полі бою. Отже, ймовірність виникнення стресу в бойовій обстановці зростає в декілька разів та буде мати певні наслідки, наприклад, ПТСР та інші. На сьогоднішній день неможливо передбачити, розвиток ПТСР у відповідь на травмуючі події. Але чим триваліша загроза пов'язана з особливостями безпекою та втратою життя, тим більший ризик розвитку ПТСР у відповідь.

Окремо Г. Сельє виділив поняття «стресор», яке означає подразник надзвичайної сили, що має значну силу та тривалість, і внаслідок дії цього

подразника виникає стрес. Саме через когнітивне сприйняття, індивідуальну емоційну реакцію, через нижні мозкові сенсорні механізми, або ж механізми фізіологічних функцій організму виникає перетворення подразника на стресор [52]. Продовжуючи описувати теорію стресу за Г. Сельє, варто загадати стадії пристосування організму до стресової ситуації. Процес адаптації включає в себе три фази, а саме: фаза тривоги, фаза опору та фаза виснаження, на якій відбувається вичерпання ресурсів глибокої енергії організму [18].

Фаза тривоги характеризується активацією всіх резервних сил організму, та механізмів захисту як відповідь на виведення організму зі стану рівноваги, що супроводжується змінами вегетативних та соматичних функцій у негативному контексті. Після того як організм мобілізував свої резерви, стан тривоги повинен поступово знизитися до рівня норми. Наступною фазою є фаза адаптації (опору) організму, її особливість полягає в тому, що організм підтримує ті зміни, що виникли як захисна реакція у відповідь на стрес. Ця стадія виникає при тривалій діях стресорних сил, та розрахована на збалансування витрат резервних сил організму, що характеризується перевищенням норми фізіологічних реакцій, що спричиняють вразливість тіла до інших стресогенних факторів. Коли резерви організму закінчуються та підтримання сталості захисних реакцій не є можливим, настає третя фаза, а саме фаза виснаження, що проявляється у вигляді хвороб і навіть порушенням життєвих та вітальних функцій [23].

Г. Сельє розглядав стрес з боку фізіології, тоді як Р. Лазарус у 1966 році запропонував новий підхід до вивчення стресу, а саме, розділив стрес на два напрямки: психологічний та фізіологічний. Фізіологічний стрес Р. Лазарус пояснював як послідовність реакцій у відповідь на порушення гомеостазу організму, яке спричинене дією пошкоджуючого стимулу [69].

Психологічне обґрунтування стресу почалося з введення поняття «емоційний стрес». Р. Лазарус розробив когнітивну теорію психологічного стресу, за якою стрес можна було пояснити як реакцію людини на відсутність можливості подолати або ж уникнути загрози. Р. Лазарус вважав, що роль визначення адаптації до навколишнього середовища бере на себе емоційна сфера людини, а когнітивна відповідає за якість та інтенсивність емоційних реакцій. Важливим в даній теорії є те, що в ході дослідження стресу в психологічному підході виявили різні реакції на стрес, а саме:

1) одна й та ж ситуація в однієї людини може викликати стрес а на іншу може не мати подібного впливу;

2) рівень стресогенності ситуації для конкретної людини визначається суб'єктивними когнітивними оцінками;

3) одна й та ж ситуація у різні періоди життя людини буде по різному сприйматися та оцінюватись, то ж відповідно від індивідуального сприйняття та оцінки ситуації людиною в певний період часу буде залежати виникнення стресового стану [61].

Вчений Т. Холмс запропонував розглядати стрес як реакцію людини на життєві обставини що змушують її змінювати свій звичний спосіб життя, і чим більше змін вимагає ситуація тим більшим буде рівень стресу у людини. Ф. З. Меєрсон, відповідно, вважає що стрес це реакція суб'єкта на певний новий фактор оточуючого середовища що супроводжується активацією систем організму за метою забезпечення складного процесу адаптації до вище вказаного нового фактору оточуючого середовища [53].

Згадуючи поняття «емоційний стрес» вчені вважають що емоційний стрес виникає як реакції людини, а саме поведінкові та емоційні реакції, у відповідь не тільки на зміни у навколишньому середовищі що спровокували стрес, а й як відповідь на внутрішні пристосувальні зміни власного організму. В. Д. Лісичин підкреслює важливість втому,

перевтоми, надмірних сенсорних навантажень, порушення циклу сну та активності, підвищений рівень тривожності, як психофізіологічних причин що підвищують схильність організму до виникнення стресу [18].

Психолог Р. Мей дійшов до висновків що ключовим фактором у виникнення проблем людини є рівень тривожності. Вчений підкреслював що лише невеликий процент людей має необхідні навички уникнення стану тривоги, або ж у разі виникнення стресогенної ситуації, можуть адекватно реагувати та контролювати рівень власної тривоги [96]. Тривожність заснована на реакції страху, а страх у свою чергу є вродженою реакцією на певні ситуації, пов'язані зі збереженням цілісності організму. За допомогою дослідження визначено рівень ситуативної та особистісної тривожності у військовослужбовців перед відправленням їх до зони бойових дій.

За підсумками аналізу літературних джерел можна назвати такі компоненти, важливі визначення тривожності: напруженість з негативним емоційним знаком; відчуття невизначеної загрози та недостатності своїх сил для боротьби з нею; тенденція до посилення раніше зазначених компонентів у досить великому колі ситуацій; тенденція збуджувати страх перед досить великою кількістю об'єктів [27, 42, 61].

Важливу роль тривоги у трактуванні стресу підкреслює психодинамічний напрямок, що в своїй основі має ідеї Зигмунда Фрейда. Фрейд поділяв тривогу на два види, а саме: сигналізуючий вид та травматичний. Сигналізуюча тривога містить в собі сигнал попередження про вірогідність реальної загрози здоров'ю чи життю людини. Тривога травматична пов'язана із внутрішнім джерелом, певним травматичним досвідом людини, цей вид тривоги формується на рівні неусвідомлених процесів людської психіки [42].

У таблиці 1.1. подані моделі стресу, які описують виникнення стресу, що викликає відчуття дискомфорту та загрози життю і можуть зумовити

неадаптивну поведінку військовослужбовця, і зменшити або збільшити вплив фізичних стресорів.

Таблиця 1.1.

**Основні характеристики моделей стресу за різними авторами
[18, 69, 114]**

№	Назва моделі стресу	Автор	Характеристика
1.	Психодинамічна	З. Фройд	
2.	Генетично-конституційна	Дж. Фуллер	Модель пояснює здатність чинити опір стресу як можливість організму що залежить виключно від функціонування його захисних програм, та здатність на яку не впливають зміни обставин
3.	Фізіологічна модель стресу	Х. Вофф	Стрес як фізіологічну реакція, що виникає у відповідь на соціальні та психологічні фактори. Важливим в цій теорії є залежність реакції організму на психо-соціальні фактори від атитюдів, мотивів людини, її суб'єктивного ставлення до ситуації.
4.	Міждисциплінарна	Х.Басович та Р.Грінкен	Виникнення стресу пов'язано з впливом стимулів та відповідним виникненням тривоги, внаслідок якої розвивається певні психологічні, фізіологічні та поведінкові, іноді патологічні, реакції [69].
5.	Модель подолання-захист	Д. Механік	Центральним елементом у цій моделі, є поняття і механізми адаптації, яка визначена автором як спосіб, яким індивід бореться з ситуацією, зі своїми почуттями, викликаними цією ситуацією, і яка має два прояви: 1) подолання (coping) – боротьба з ситуацією; 2) захист (defence) – боротьба з відчуттями, викликаними ситуацією.

Основні характеристики моделей стресу за різними авторами

6.	Модель фізіологічного стресу	Г. Сельє	Стрес виступає як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції [114]. Автор під стресорними розуміє передусім соціальні за своєю природою фактори, – такі, наприклад, як економічні або сімейні невдачі, тобто об'єктивні події, які порушують (руйнують) або загрожують підірвати звичайне життя індивіда.
7.	Інтеграційна модель стресу		Виникнення проблеми (труднощів з її вирішенням) супроводжується напругою функцій організму, – якщо проблема не вирішується, напруга зберігається або навіть зростає – розвивається стрес. На думку авторів здібності людини у вирішенні проблем, що виникають перед нею залежать від ряду факторів: 1) ресурсів людини – її загальних можливостей з вирішення різних проблем, 2) особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми, 3) походження проблеми, ступеня несподіванки її виникнення, 4) наявності й адекватності психологічної і фізіологічної установки на конкретну проблему, 5) вибраного типу реагування – захисного або агресивного. Значення і врахування цих факторів визначає вибір стратегії поведінки для запобігання стресу.

Основні характеристики моделей стресу за різними авторами

8.	Біологічна модель пошукової активності	В.Роттенберг	Відповідно до цієї концепції, активна поведінка в умовах невизначеності (пошукова поведінка) є найважливішим фактором соматичного здоров'я, запобігає виникненню психосоматичних захворювань і підвищує стійкість організму до стресу. Навпаки, відмова від пошуку є неспецифічною і універсальною передумовою до розвитку найрізноманітніших форм патології. В цій концепції відзначається роль швидкого сну і сновидінь в компенсації стану відмови від пошуку і відновлення пошукової активності.
9.	Транзактна модель стресу	Дж. Макей і Т. Кокс	Модель базується на взаємодії чотирьох елементів: особистісні ресурси людини, потреби людини та її оцінки, підтримка зовнішнього середовища та вимоги зовнішнього середовища. Стадії стресу на основі взаємодії цих чотирьох складових: 1) Вплив на людину вимог довкілля; 2) Визначення людиною співвідношення між вимогами зовнішнього середовища та ресурсів людини для подолання вимог. Якщо на цій стадії виникає дисбаланс та у людини недостатньо ресурсів для подолання вимог, то це призводить до стресу. 3) Включення у процес переживання стресу емоційної сфери людини. 4) Стадія опору стресу, залучення всіх можливих ресурсів для подолання стресогенної ситуації. 5) Остання стадія це зворотній зв'язок, що має значний вплив на стадії динамічної моделі стресу [18].

1) Психодинамічна модель стресу за З. Фройдом;

2) Генетично-конституціональна теорія стресу за Дж. Фуллер пояснює здатність чинити опір стресу як можливість організму що залежить виключно від функціонування його захисних програм, та здатність на яку не впливають зміни обставин;

3) За моделлю Х. Воффа стрес варто розглядати як фізіологічну реакція що виникає у відповідь на соціальні та психологічні фактори. Важливим в цій теорії є залежність реакції організму на психо-соціальні фактори від атитюдів, мотивів людини, її суб'єктивного ставлення до ситуації, тощо.

4) Міждисциплінарна модель стресу, авторами якої є Х. Басович та Р. Грінкен, пов'язує виникнення стресу з впливом стимулів та відповідним виникненням тривоги, внаслідок якої розвивається певні психологічні, фізіологічні та поведінкові, іноді патологічні, реакції. [69]

5) Модель D. Mechanik. Центральним елементом у цій моделі, є поняття і механізми адаптації, яка визначена автором як спосіб, яким індивід бореться з ситуацією, зі своїми почуттями, викликаними цією ситуацією, і яка має два прояви: 1) подолання (coping) – боротьба з ситуацією; 2) захист (defence) – боротьба з відчуттями, викликаними ситуацією. Подолання, «оволодіння» ситуацією визначається цілеспрямованою поведінкою і здібностями у прийнятті індивідами адекватних рішень при зустрічі з життєвими завданнями та вимогами.

6) Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Модель фізіологічного стресу Н. Selye була модифікована В. Р. Dohrenwend, який розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції [114]. Автор під стресорними розуміє передусім соціальні за своєю природою фактори, – такі, наприклад, як економічні або сімейні невдачі, тобто об'єктивні події, які

порушують (руйнують) або загрожують підірвати звичайне життя індивіда.

7) Системна модель стресу, яка відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації і т.п.) на рівні системної саморегуляції і здійснюється шляхом зіставлення поточного стану системи з його відносно стабільними нормативними значеннями.

8) Інтеграційна модель стресу. Центральне місце в моделі займає проблема, що вимагає від людини прийняття рішення. Поняття такої проблеми вони визначають як прояв, вплив на людину стимулів або умов, що вимагають від неї перевищення або обмеження звичайного рівня діяльності. Виникнення проблеми (труднощів з її вирішенням) супроводжується напругою функцій організму, – якщо проблема не вирішується, напруга зберігається або навіть зростає – розвивається стрес. На думку авторів здібності людини у вирішенні проблем, що виникають перед нею залежать від ряду факторів: 1) ресурсів людини – її загальних можливостей з вирішення різних проблем, 2) особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми, 3) походження проблеми, ступеня несподіванки її виникнення, 4) наявності й адекватності психологічної і фізіологічної установки на конкретну проблему, 5) вибраного типу реагування – захисного або агресивного. Значення і врахування цих факторів визначає вибір стратегії поведінки для запобігання стресу.

Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга. Це нова біологічна концепція. Суть її в тому, що пошукова активність, яка широко розуміється, підвищує стійкість організму до стресу і до різноманітних шкідливих впливів, тоді як відмова від пошуку є важливою неспецифічною передумовою до розвитку багатьох захворювань. Відповідно до цієї концепції, активна поведінка в умовах невизначеності (пошукова поведінка) є найважливішим фактором соматичного здоров'я,

запобігає виникненню психосоматичних захворювань і підвищує стійкість організму до стресу. Навпаки, відмова від пошуку є неспецифічною і універсальною передумовою до розвитку найрізноманітніших форм патології. В цій концепції відзначається роль швидкого сну і сновидінь в компенсації стану відмови від пошуку і відновлення пошукової активності. В. Роттенберг пропонує нові трактування механізмів творчості, а також механізмів розвитку ряду захворювань.

Психологи сьогодення визначають такий поділ реакцій на стрес як:

1) поведінкові, до яких відносять зміни у способі життя людини, порушення циклу сон та активність, порушення соціальної сфери життя людини, наприклад конфліктність, надмірні прояви агресії, антисоціальна поведінка;

2) емоційні, які включають в себе депресивні епізоди, часті зміни настрою, виникнення психопатологічних станів, неврозів;

3) когнітивні реакції, зміни відбуваються з тенденцією до зниження, а саме: зниження уваги, пам'яті, мислення [27].

Повертаючись до психофізіології стресу, Г. Сельє визначив основні зміни у функціонуванні організму при відповіді на стрес. Досліджені зміни вчений структуризував у так звану «тріаду» що включає такі психофізіологічні зміни:

1) підвищена активність наднирників, а саме коркового шару;

2) тимус та лімфатичні вузли зменшуються;

3) у слизовій оболонці шлунку та кишківника наявні точкові крововиливи.

Ці психофізіологічні реакції породжують відповідний симптомокомплекс який включає три елементи, а саме: відчуття хворобливості; ломота в м'язах та суглобах; негативні зміни в харчовій поведінці [61]. Особливу небезпеку для організму становить хронічний стрес, він впливає в першу чергу на клітинний рівень функціонування

організму, що в подальшому проявляється порушенням функціонування систем органів, в тому числі серцево-судинна система, нервова, ендокринна. Українська дослідниця Н.І. Наєнко запропонувала психічну напруженість (психологічний стрес) розподілити на два види: операційну та емоційну. За визначенням Н.І. Наєнко операційна напруженість виникає в результаті власне самої діяльності. Сам процес діяльності забезпечує безперервне збудження і стимулює людину до її продовження. Операційна напруженість виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина, що несе велику відповідальність за наслідки рішень, які приймаються нею, не справляється з пошуком потрібного рішення, не встигає приймати вірні рішення в необхідному темпі. Емоційна напруженість теж має стосунок до діяльності людини. Але в її основі лежить результат мотиву самоствердження, потреби в самоактуалізації, визнанні, самоповазі, визначенні рівня домагань. Емоційна напруженість має місце в ситуаціях, які загрожують фізичній безпеці людини, її добробуту, соціальному статусу, міжособистісним стосункам [23]. Психофізіологію стресу описує детальніше в концепція алостатичного навантаження, що була розроблена Брюсом Мак Івенем [110]. За цією концепцією аллостаз є процесом адаптації, метою якого є підтримка сталості функціонування організму як цілісної системи в несприятливих умовах. Цей процес відбувається за рахунок виділення кортизолу та інших, так званих, медіаторів стресу. Цей механізм є необхідний для виживання організму при діях потенційно загрозливих для здоров'я та життя людини ситуаціях, але якщо дія стресора є постійною та організм має себе «перебудувати» то це призведе до незворотніх порушень. Алостатичне навантаження є наслідком постійного виділення медіаторів стресу та виникає при порушенні використання та продукування організмом вищезгаданих речовин, причиною цього є хронічна вимушена потреба підлаштовуватись під довготривалу дію стресового чинника.

Алостатичне навантаження характеризується зниженням резистентності організму до виникнення хвороб, погіршується функціонування серцево-судинної системи, розвиток діабету та афективних розладів. Особливість цієї концепції полягає у підкресленні ключової ролі мозку у відповіді організму на стресову ситуацію. Саме мозок займається вирішальною обробкою інформації про стан внутрішнього середовища та інформації про оточуючий світ, і на основі цих даних формує відповідь що проявляється у системних та поведінкових реакціях організму [108]. Реагування організму на стрес можна розмежувати на два системних рівня, на першому відповідь на стрес формує адреналово-мозкова, на другому рівні активується гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова. Відомо що перша реакція на небезпеку описується як реакція «бий або біжи», в основі механізму виникнення цієї відповіді йде виділення норадреналіну та адреналіну, що миттєво активує всі системи організму. Ланцюжок реакцій що провокує виділення адреналіну на норадреналіну починається з мозку: мигдалеподібне тіло, а потім і гіпоталамус активує нервову систему з метою передати сигнал наднирникам для викиду вищеописаних речовин. Проявом цих реакцій є прискорення серцебиття, розширення периферичних судин, зменшення активності функціонування травної системи, розширення зіниць, збільшення частоти дихальних рухів. Наступним етапом є активація гіпоталамуса та виділення кортикотропного релізінг-фактора що з током крові прямує до гіпофіза стимулюючи вироблення АКТГ (адренкортикотропного гормону). В свою чергу АКТГ впливає на кору наднирників, які у відповідь виділяють гормон стресу кортизол. Основною метою виділення кортизолу є забезпечення організму додатковими енергетичними ресурсами. Відбувається процес розщеплення глікогену на глюкозу, яка в подальшому використовується у вигляді енергетичного палива для мозку та м'язів які активували норадреналін та адреналін у відповіді на стрес [110]. Дія кортизолу є більш довготривалою

на відміну від адреналіну та норадреналіну, і в цьому полягає вся небезпека підвищеного синтезу глюкокортикоїду під час тривалого переживання стресу людиною. Цей механізм полягає в тому що кортизол підвищує синтез глюкози и надмірна її концентрація має деструктивний вплив на мітохондрії, особливо на мітохондріальну ДНК. Наслідками мітохондріальних дисфункцій є системне запалення через виділення токсичних речовин організмом, зміна експресії генів клітини і в подальшому передчасне старіння та загибель клітини. Це явище отримало назву «мітохондріальне алоstaticне навантаження», про яке було згадано вище [17]. На цьому негативний вплив підвищеного виділення кортизолу на фоні стресу, не закінчується, ми повертаємося до впливу стресу на мозок. Дослідження цього питання почалось з відкриття специфічних рецепторів що є чутливими до глюкокортикоїдів у лімбічній системі, а саме у гіпокампі. Це відкриття зробив у 1968 році вчений МакІвен, це був новий погляд на мозок та на взаємодію його структур із гормонами, проте саме молекулярні основи взаємодії було відкрито більш ніж через 25 років. Для кращого розуміння пошкоджуючої дії стресу на мозок людини варто описати детальніше ці рецептори. Кортизол впливає на гіпокамп через два види рецепторів: мінералокортикоїдні та глюкокортикоїдні. При взаємодії рецепторів зі стероїдними гормонами відбуваються зміни в транскрипційній активності, це проявляється в позитивній або ж негативній динаміці експресії їхніх цілових генів. В чому полягає різниця ролей цих рецепторів при реагуванні мозку на стрес? Мінералокортикоїдні рецептори мають більшу спорідненість з глюкокортикоїдами на відміну від глюкокортикоїдних, та вони є причетними до регуляції циркадного ритму глюкокортикоїдів та викидів АКТГ у кров. Глюкокортикоїдні рецептори залучені у процесі «гальмування» відповіді організма на стрес, яка відбувається за принципом негативного зворотнього зв'язку. Досить значна кількість

глюкокортикоїдних рецепторів була виявлена у гіпокампі. Зворотній негативний зв'язок здійснюють: гіпофіз, паравентрикулярне ядро та гіпокамп. Головну роль у припинення відповіді організму на стресовий чинник є нервовий шлях між гіпокампом та паравентрикулярним ядром, якщо відбувається пошкодження цього шляху то це провокує надлишкову експресію генів і зміну тривалості відповіді організму на стрес [108]. Гіпокамп займає провідну роль в гальмуванні продукції гормонів, в той час як нейрони паравентрикулярного ядра продукують кортикотропний релізінг фактор під стимулятивною дією мигдалини та нейронів стовбура мозку. В свою чергу кортикотропний релізінг фактор стимуляє вироблення АКТГ, що призводить до виділення нирками кортизолу. Постійний вплив кортизолу на гіпокамп пошкоджує процеси нейрогенезу та призводить до зменшення нейронних зв'язків, що проявляється у вигляді порушень функцій цієї частини мозку. Якщо відбувається пошкодження функції гіпокампу це порушує процес гальмування відповіді організму на стрес, і відповідно активність наднирників продовжується. Постійне виділення норадреналіну призводить до гіперактивності вегетативної нервової системи що проявляється у збільшенні концентрації уваги, постійному загостренні уваги на негативних спогадах, перезбудження, посилене прискореному серцебитті, тощо. Дослідження вчених показали що в сечі людей що страждають на ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) була збільшена концентрація норадреналіну та адреналіну. У людей з діагнозом ПТСР була виявлена певна закономірність, а саме: зменшення розмірів гіпокампу причиною чого є руйнування нейронних зв'язків та, власне, самих нейронів. Оскільки гіпокамп відповідає за консолідацію пам'яті та формування когнітивних аспектів пов'язаних зі страхом то це проявляється характерною симптоматикою для ПТСР: посилення умовного страху, зацикленість на негативних спогадах та постійне переживання негативного життєвого

досвіду з минулого. Основною проблематикою пошкодження гіпокампу залишається неспроможність організму самостійно загальмувати каскад реакцій що виникли у відповід на стрес [13].

Існує теорія що травма отримана в підлітковий період життя посилює вразливість психіки до стресу, та розвитку ПТСР. Це пояснюється тим що приблизно у віці 14 років відбувається інтенсивний розвиток волокон мозолистого тіла, *tapetum*, ця його частина з'єднує праву та ліву частину гіпокампа і при розвитку аномалій нервових шляхів між ними може значна посилити вразливість психіки людини [102].

Таким чином, аналіз наукової літератури вказав на існування різних підходів щодо пояснення цього явища. Але, незважаючи на різноманітність теорій та моделей феномену стресу робимо висновок: стикаючись зі стресом, людина переживає такі психічні стани, як напруга, роздратування, гнів, розгубленість, навіть безвихідь. Тому якщо це трапляється постійно, можлива варіативність розвитку фізіологічного та психічного виснаження, що може призвести до втрати однієї із значущих цінностей нашого життя – здоров'я. Звичайно, ступінь реагування на стрес-фактори залежить від багатьох чинників та особистісно-типологічних якостей самої людини. Тому досить важливим є практичне дослідження феномену стресу у контрольованих умовах, вивчення існуючих на сьогодні копінг-стратегій та впровадження у реальне життя програм успішного подолання стресу з метою збереження людиною свого фізичного та психологічного самопочуття.

1.2. Закономірності та чинники розвитку стресостійкості у військовослужбовців під час воєнного стану.

Кожна людина є неповторною, відповідно і психіка кожної окремо взятої людини відрізняється за рівнем чутливості сприйняття тих чи інших

факторів навколишнього середовища. Стресостійкість- це здатність людини протистояти впливу стресогенних ситуацій, особистісна характеристика, що дозволяє людині справлятися з певною кількістю ситуацій що мають стресогенний вплив, та при цьому не втрачати свого звичного рівня працездатності. Здатність швидко самоорганізуватися, виконувати власні обов'язки та необхідні дії під час стресових ситуацій це показники високого рівня стресостійкості, і навпаки: неспроможність людини адекватно та ефективно протидіяти стресогенним факторам навколишнього середовища- є показником низького рівня стресостійкості [66].

Стресостійкість є актуальною темою для дослідження, на думку Г. Мигаль та О. Протасенко, стресостійкість це психологічне явище зумовлене набором індивідуальних фізіологічних та психологічних характеристик, які включають в себе як вроджені так і набуті особливості, та основною функцією стресостійкості є протистояння деструктивному впливу стресогенних факторів. Ю. Тептюк пояснює стресостійкість як динамічне, інтегративне утворення особистості, за допомогою якого людина осмислює та оцінює стресову ситуацію та власні можливості подолання стресогенного фактору, емоційно реагує на ситуацію що виникла, намагається змінити умови в яких знаходиться та зберігає звичний індивідуальний рівень власної працездатності. Т. Дудка в своїх працях описує стресостійкість як властивість особистості, яка є інтегральною та включає в себе певну кількість елементів, а саме: когнітивний, емоційний та інші комплекси властивостей особистості людини. Підсумовуючи визначення стресостійкості, що надають інші дослідниками ми можемо прийти до висновку що стресостійкість це властивість особистості яка містить в собі комплекс характеристик що направлені на протистояння стресогенним факторам задля збереження власної цілісності та підтримки рівня працездатності [98].

Стресостійкість людини тісно пов'язана з рівнем її особистісної тривожності. Дослідники прийшли до висновків що між тривожністю та схильністю до виникнення стресу існує односпрямований зв'язок. На рівень особистісної тривожності впливає досить велика кількість факторів, високому рівню тривожності відповідає слабкість нервової діяльності, сенситивність, емоційна лабільність, неврівноваженність нервових процесів, тощо. Ю. В. Шаран в своїх дослідженнях описує що люди у яких високий рівень тривожності відчують нервово-психічне напруження пов'язане з виконанням завдань в стресогенних умовах, важливо підкреслити що на рівень нервово-психічного напруження, в даному випадку, впливає надмірна вимогливість до себе. Не менш цікавим фактом є виявлення вченими впливу рівня інтелектуальних здібностей на рівень стресостійкості. Під час досліджень було виявлено що низкий рівень освіченості та інтелекту негативно впливає на рівень стресостійкості. Причиною цього зв'язку є важливість оцінки стресової ситуації людиною та когнітивний аналіз власних спроможностей подолання впливу стресогенного фактору [92]. О. Кравцова виокремила чотири науково-психологічних підходи у поясненні стресостійкості:

1) Біхевіоральний, в якому на стресостійкість впливають зовнішні чинники та позитивне або ж негативне підкріплення певної моделі поведінки;

2) Системний, цей підхід розглядає стресостійкість як важлива частина процесу адаптації організму та яка пов'язана з емоційним станом людини та його регуляцією що забезпечує стійкість психіки особистості;

3) Психоаналітичний підхід, в якому стресостійкість людини розглядається в контексті конфліктів. Важливим є підкреслення того що причиною виникнення стресу є витіснення та незадоволення природних потреб, наприклад сексуального потягу, потреб біологічного характеру.

4) Гуманістично-екзистенційний підхід, в якому стресостійкість особистості залежить від самореалізації та самоактуалізації [98]. Структура стресостійкості є досить неоднозначним питанням серед науковців, наприклад сучасні дослідники Н. Г. Макаренко та А. Я. Бондар вважають що стресостійкість містить в собі два компоненти: емоційно-особистісний та когнітивно-інтелектуальний, Г. М. Дубчек зазначає, що структуру стресостійкості варто розглядати в класичному контексті та виокремлювати три основних компоненти: поведінковий, когнітивний та емоційний [80]. Якщо розглядати структуру стресостійкості як таку що складається з двох компонентів, то когнітивний компонент забезпечує пошук найбільш ефективних стратегій для протидії стресогенному фактору та їх ефективне застосування. Окремо можна виділити в когнітивній частині стресостійкості дві складові: самосвідомість та вольові аспекти особистості. Самосвідомість допомагає людині самоорганізуватись, сформулювати чітку ціль своєї діяльності, що також включає в себе застосування творчих навичок. Вольова ж частина, включає в себе мотивацію, наполегливість, тощо. Емоційний компонент має прямий зв'язок із потребами людини: фізіологічними та соціально-культурними, включає в себе переживання людини за власний успіх, самореалізацію [33]. В своїх працях М. С. Кудінова виділяє тривожність, як частину саме емоційного компоненту стресостійкості. На її думку, ситуативна тривожність не має впливу на стресостійкість людини, на відміну від особистісної. Високий рівень особистісної тривожності робить людську психіку особливо піддатливою до впливу стресу, що відповідно погіршує рівень її працездатності внаслідок зниження рівня стресостійкості. Також до складових емоційного компоненту дослідники відносять емоційну саморегуляцію, властивістю якої є забезпечення контролю проявів власної емоційної сфери, тоді як надмірна емоційна чутливість є дещо протилежним поняттям та визначає схильність людини

до виникнення емоцій понадміру [80]. О. Когут додає до емоційного та когнітивного компонентів психофізіологічний, оскільки людина не може усвідомлено контролювати фізіологічні прояви діяльності власного тіла. Х. Стельмашук виділяє у структурі стресостійкості інтелектуальний, тобто когнітивний; емоційний; психофізіологічний, який включає в себе тип діяльності нервової системи та її властивості; та додає до всіх перерахованих компонентів окремо мотиваційний. Мотиваційний компонент включає в себе регуляцію рівня особистої емоційної стійкості в залежності від ступеня мотивації людини. Чим більша мотивація людини, тим більше її здатність опанувати власну емоційну сферу та зосередитись на подолання стресової ситуації [33]. Дослідження стресу та стресостійкості не втрачають свою актуальність на протязі тривалого часу. Особливо актуальність даного питання зросла в даний час у зв'язку з воєнним станом в Україні. Важливе залучення вчених до вивчення механізмів виникнення стресу та механізмів протидії йому, задля розробки методів профілактики ускладнень від стресу та розробку методик підвищення стресостійкості задля збереження ментального здоров'я населення.

1.3. Теоретична модель розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Під час проведеного аналізу особливостей умов перебування на фронті військових та територіальної оборони, були зроблені підсумки щодо впливу комплексу факторів та їх деструктивному впливу на психічний стан, а саме провокування посилення відчуття психічного напруження, виснаження внутрішніх ресурсів необхідних для боротьби зі стресовим фактором/адаптації до змін умов навколишнього середовища.

Збереження життя за таких умов провокує запуск різноманітних механізмів захисної поведінки. Згідно думки таких дослідників як Ю.Володіна, Н. Матяш та Н. Юшкова захисна поведінка має вигляд чітких копінг-стратегій спрямованих на адаптацію або ж перешкоджання дії стресогенних чинників, та цілковито залежать від індивідуальних особливостей особистості, її стресостійкості що включає в себе стійкість до стресового впливу, можливості подолання дії стресора котрі залежать від соціального життєвого досвіду людини, здатність перейняти досвід інших людей, наявність таких ресурсів як підтримка на соціальному рівні та загальна життєва позиція людини та її світогляд, освіченість. Основу боротьби людини зі стресовими факторами формують психологічні механізми разом з стресостійкістю, формування та розвиток яких залежить від попереднього досвіде переживання кризових ситуацій людиною.

В результаті теоретичного та емпіричного дослідження, врахувавши погляди та підходи різних науковців було виділено теоретичну модель стресостійкості (Рис. 1.1.) військовослужбовців, котра залежить від таких особистісних факторів як особливості вікової категорії до якої належить військовик, посада та службові обов'язки, специфіку умов виконання бойових завдань, індивідуальний життєвий досвід, та інші особливості особистості. За рахунок комплексного аналізу даної тематики було виокремлено групу чинників які безпосередньо пов'язані з рівнем стресостійкості військовослужбовця під час виконання бойових завдань.

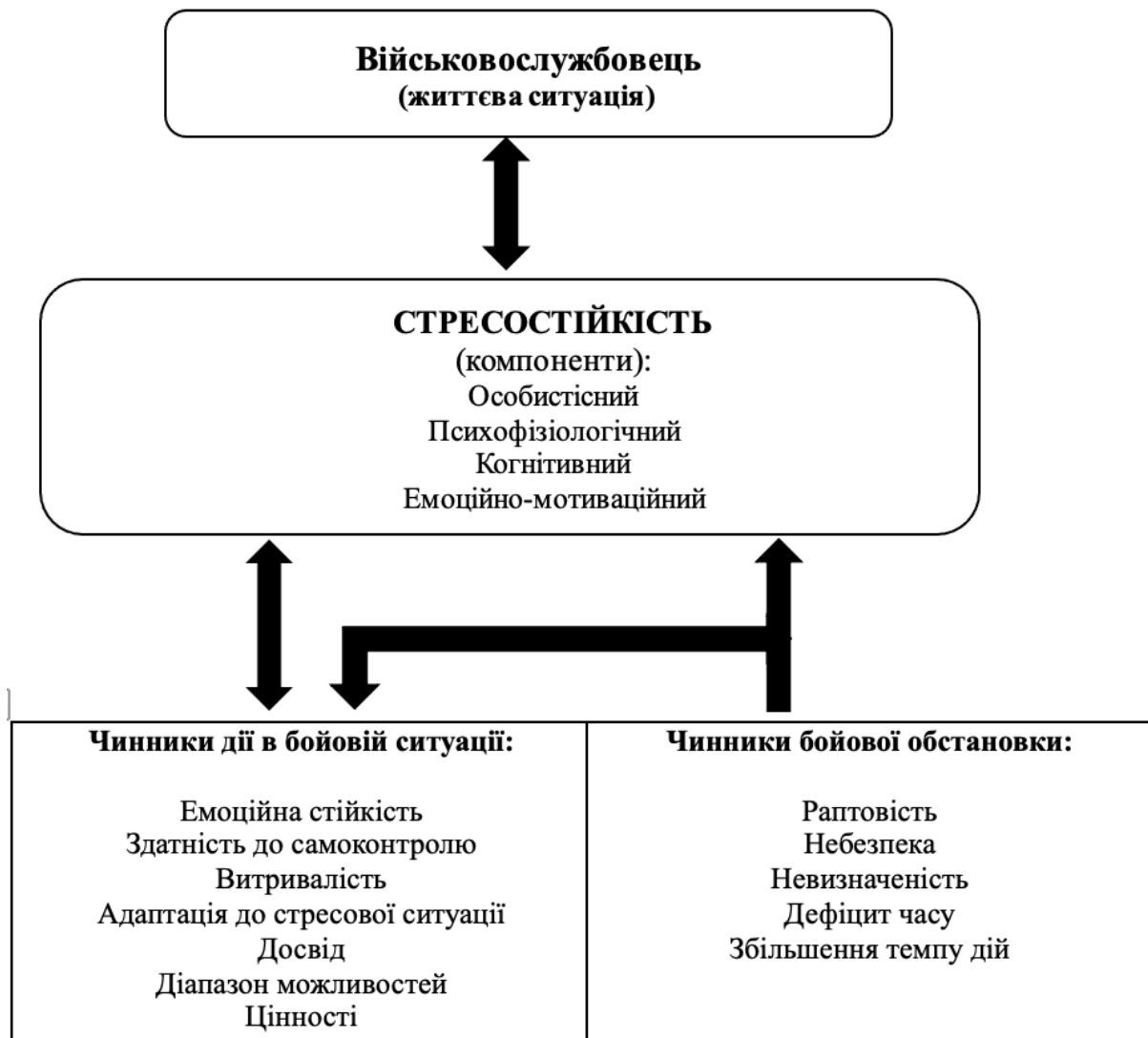


Рис. 1.1. Компоненти стресостійкості

До першого блоку було віднесено психологічні фактори стресостійкості та встановлення зв'язку між чинниками дії в бойовій ситуації та компонентами стресостійкості серед яких важливу роль посідають емоційна стійкість, здатність до самоконтролю, витривалість, адаптація до стресової ситуації, досвід військовослужбовця, діапазон можливостей та цінності.

Другий блок містить в собі об'єктивні чинники бойової обстановки: раптовість, небезпека, невизначеність, дефіцит часу та збільшення темпу дій.

До компонентів стресостійкості відносять такі компоненти:

1. Особистісний;
2. Психофізіологічний;
3. Когнітивний;
4. Емоційно-мотиваційний.

Психофізіологічна складова стресостійкості включає в себе такі характеристики як: властивості функціонування та тип центральної нервової системи. Згідно робіт відомого вченого І. Павлова, тип діяльності нервової системи представляє собою фундамент на якому будуються психофізіологічні поведінкові особливості поведінки індивіда. Такі дослідники як К. Гуревич, Е. Борисов детально описали залежність поведінки людини під час стресових ситуацій в залежності від рухливості нервової системи. Інертність у цьому випадку відповідає низькому рівню стресостійкості. Я. Рейковський вважає що порушення рівноваги в протіканню нервових процесів значно знижує рівень здатності особистості протистояти стресовому впливу. За рахунок аналізу вищевказаних даних ми приходимо висновків що військові для яких характерний рухливий тип діяльності нервової системи, переважання процесів збудження над гальмуванням, більш вірогідно перебування в стані підвищеного хвилювання і як наслідок дезорганізація поведінки внаслідок емоційної лабільності, нестійкості уваги, погіршення пам'яті, тощо. Цей перелік відповідає підвищеній схильності до виникнення дистресу.

Серед складових психофізіологічного компоненту виділяють:

1. Тип функціонування нервової системи;
2. Урівноваженість нервових процесів;
3. Функціональна готовність до дій, тощо.

Когнітивний компонент стресостійкості це здатність аналізувати власний поточний стан, спрогнозувати можливі як позитивні так і негативні наслідки власних дій, коригувати поведінку відповідно до умов

ситуації в якій перебуває військовий, проведення самоаналізу власних ресурсів та можливостей їхнього застосування під час стресових ситуацій.

Саморефлексія на достатньо високому рівні проявляється у здатності визначати поточні труднощі, власні слабкі та сильні сторони та можливості зміни поведінкових стратегій з метою покращення ефективності власної діяльності. Низький рівень саморефлексії навпаки посилює труднощі в досягненні поставлених задач, досить часто відповідає неадекватності реагування відповідно до поточної ситуації.

Серед складових когнітивного компоненту виділяють: здатність до самоаналізу власних емоційних проявів та діяльності, оцінка власного стану, об'єктивна самооцінка, здатність коригувати свою діяльність в залежності від зміни зовнішніх умов, самоповагу, аутосимпатію, самоприйняття, самозвинувачення та самоінтерес.

Наступний компонент, а саме мотиваційний, характеризується здатністю військового врегульовувати рівень емоційного напруження, виважено відноситися до власних переживань, тривоги, тощо, без подавлення та уникнення. Згідно досліджень А. Лактіонової та К. Пижова було відзначено залежність посилення тривожності у військових та періоду адаптації до бойового завдання.

Емоційно-вольова сфера людини в різних співвідношеннях бере участь в процесах регулювання поведінки. До прикладу можна навести негативні емоції, страх та фрустрації як чинники дезорганізації та демобілізації загального психологічного стану особистості, в той час як вольові якості регулюють інтенсивність деструктивного впливу негативних емоцій. В інших випадках, в залежності від емоції, може відбуватися стимуляція діяльності і за тих умов регулювання їх інтенсивності за рахунок вольових зусиль, не несе в собі значної потреби. Баланс емоційного і мотиваційного компонентів психіки при домінуванні волі над емоціями визначає ступінь самоконтролю.

Загальний висновок полягає в тому що стресостійкість військового значною мірою залежить від процесів саморегулювання, освіченості з приводу емоційних проявів та способів подолання несприятливих станів, вміння знаходити ресурси для відновлення рівноваги організму на психофізіологічних рівнях.

Серед складових мотиваційної-емоційного компоненту варто виокремити: індивідуальний рівень ситуативної та особистісної тривожності військовика, особливості переживання соціального стресу, фрустрацію потреби в досягненні успіху, страх самовираження, низьку фізіологічну опірність стресу, проблеми і страхи у стосунках з іншими учасниками бойових дій та керівниками, вербальну і фізичну агресію, роздратування, негативізм, напруженість, підвищену роздратування, низьку емоційну стійкість, самоконтроль, саморегуляцію, цілеспрямованість, самостійність, терплячість, витримку, сміливість, наполегливість, рішучість.

Мотиваційна сфера особистості відноситься до регулятивних компонентів основна функція яких полягає в забезпеченні поведінкового акту, надання йому суб'єктивного забарвлення.

Згідно робіт авторства С. Шапкін, структура мотивації забезпечує активність суб'єкта шляхом визначення вектора спрямованості діяльності та врегулювання інтенсивності процесів адаптації. У підсумку можна вивести, що пропрацювання мотиваційної сфери особистості підвищує стресостійкість військового і як наслідок знижує деструктивний вплив бойових дій. Якщо структурно в мотиваційній сфері переважають зовнішні мотиви, то рівень стресостійкості перебуває на значно зниженому рівні, це проявляється обиранням військовим стратегії уникнення стресової ситуації у разі невдач. Уникнення небезпеки зрештою сприяє зниженню стресу за рахунок зменшення ризиків перебування в

небезпечному середовищі, проте така стратегія не забезпечує належного розвитку навиків необхідних для підвищення стресостійкості.

Структурно мотиваційний компонент містить в собі мотиви обов'язку і відповідальності, бажання вдосконалювати власні вміння, мотив афіліації, бажання підвищення свого соціального статусу, творчої самореалізації, мотив уникнення невдачі, пізнавальні, соціально-комунікативні, та інші цінності. Одним із наступних компонентів стресостійкості ми розглянемо комунікативну складову, котра проявляється в якості соціально-психологічного аспекту взаємодії особистості з суспільством, адаптація до праці в новому колективі.

На думку таких дослідників як Г. Андреева, Є. Руденський та Л. Петровська, повноцінний розвиток людини як особистості значною мірою забезпечується під час соціальної взаємодії, при формуванні соціальних зв'язків людина отримує більшу частину інформації, переймає багатолітній досвід людства, одночасно з цим реалізує себе, демонструє світові свої вміння, таланти, набуває певного соціального статусу. Разом з цим варто підкреслити значущість емоційного інтелекту, тобто здатності розпізнавати та впливати як на власні так і на емоції оточуючих, відповідно розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню загального рівня стресостійкості.

На думку А. Захарова психогенні деформації в своїй природі походження мають негативний життєвий досвід в побудові міжособистісних стосунків.

Комунікативний компонент в собі містить такі складові елементи як: рівень розвитку навиків спілкування, знання про прийоми та способи розв'язання комунікативних задач, в тому числі конфліктних ситуацій, дружелюбність, соціальна спрямованість, терпимість, сугестивність, соціально-адаптаційні можливості.

В загальному значенні стрес – це стан напруги та каскад реакцій у відповідь на вплив внутрішніх та зовнішніх факторів, зміна умов життя, і як наслідок настання порушення функціонування організму як на фізіологічному так і на психологічному рівнях.

Бойова обстановка, військова ситуація характеризуються такими чинниками як:

1. Чинник раптовості;
2. Чинник небезпеки;
3. Чинник невизначеності;
4. Чинник дефіциту часу й збільшення темпу дій.

Бойовий досвід військового більшою мірою несе деструктивний вплив на психіку, що супроводжується наростанням відчуття внутрішньої напруги, фрустрації, апатії що може спровокувати виникнення внутрішньоособистісних конфліктів та погіршення соціального життя. Бойовий досвід може стати провокуючим фактором в розвитку психічних розладів, що тільки збільшує акцентуація уваги дослідників щодо теми стресу та стресостійкості. Сам процес розвитку стресового стану залежить від обставин в яких опинилась особистість та від індивідуальних особливостей серед яких життєвий досвід, рівень когнітивного розвитку, здатність реально оцінювати ситуацію та власні ресурсні можливості спрямованих на виконання тих чи інших задач.

Додатково чинники стресостійкості можна розділити на суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних відносяться: індивідуально-психологічні особливості, індивідуальна витривалість і діапазон функціональних можливостей окремих систем організму, інтернальність-екстернальність, адаптація, Я-концепція, мотивація, цінності, настанови, здатність до контролю емоцій, емоційні бар'єри спілкування, комунікативність, довіра.

Об'єктивні чинники стресостійкості військового включають в себе параметри стресової ситуації, біологічний вік, стать, соціальну підтримку, ізоляцію.

Висновки до першого розділу

Здійснивши теоретико-методологічні дослідження поняття стресу та розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану, можна сформулювати такі висновки.

Проаналізовано поняття «стрес», «стресостійкість» та «посттравматичний стресовий розлад», що є взаємопов'язаними між собою.

Встановлено зв'язок між термінами «психічне здоров'я», «стресостійкість». Так, психологічне здоров'я спрямоване на аналіз психологічних процесів та станів особистості. Воно включає в себе аспекти емоційного благополуччя, емоційної стійкості та здатності до психологічної адаптації. Психологічне здоров'я також відображає психологічний комфорт та рівень самооцінки військовослужбовця. Це поняття вимагає розуміння внутрішніх психологічних механізмів, що визначають реакції на стресові події, сприймання та обробку емоцій.

Доведено зв'язок дії кортизолу на різні структури центральної нервової системи та психофізіологічних змін щодо функціонування організму. Дія кортизолу є більш довготривалою на відміну від адреналіну та норадреналіну, і в цьому полягає вся небезпека підвищеного синтезу глюкокортикоїду під час тривалого переживання стресу людиною. Гіпокамп займає провідну роль в гальмуванні продукції гормонів, в той час як нейрони паравентрикулярного ядра продукують кортикотропний релізінг фактор. Постійний вплив кортизолу на гіпокамп пошкоджує процеси нейрогенезу та призводить до зменшення нейронних зв'язків, що проявляється у вигляді порушень функцій цієї частини мозку. Якщо

відбувається пошкодження функції гіпокампу це порушує процес гальмування відповіді організму на стрес, і відповідно активність наднирників продовжується. Постійне виділення норадреналіну призводить до гіперактивності вегетативної нервової системи що проявляється у збільшенні концентрації уваги, постійному загостренні уваги на негативних спогадах, перезбудження, посилене прискореному серцебитті, що може суттєво повпливати як на рівень стресостійкості військовослужбовця, а й на виконання бойових завдань.

Виокремлено компоненти стресостійкості (особистісний, психофізіологічний, когнітивний, емоційно-мотиваційний) та чинники бойової обстановки (чинник раптовості, чинник небезпеки, чинник невизначеності, чинник дефіциту часу й збільшення темпу дій), що мають тісний зв'язок між собою та характеризуються здатністю коригувати діяльність військовослужбовця в залежності від зміни зовнішніх умов та ресурсів адаптації. Баланс між компонентами стресостійкості визначають ступінь самоконтролю та здатність оцінювати умови бойової обстановки та власних ресурсів і можливостей необхідних для подолання дії несприятливих факторів.

Глибокий теоретичний і методологічний аналіз проблеми рівня стресостійкості є ключовим для розробки ефективних стратегій і програм їх підтримки. Теоретичний аналіз дозволив зрозуміти основні поняття, визначити причинно-наслідкові зв'язки та розробити теоретичну модель розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стару. Методологічний підхід визначає, яким чином буде проводитися збір, аналіз та інтерпретація даних, що дозволить перевірити теоретичні гіпотези та отримати об'єктивні результати. Комбінація різних теоретичних підходів та методологічних інструментів допоможе у формуванні комплексного розуміння проблеми та розробці

концептуальної моделі психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану.

**Основні положення розділу відображено у таких публікаціях
автора:**

1. Твердохліб, Н.Г. (2023) «Психологічні чинники бойового стресу та адаптація військовослужбовців». Психологічні студії. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, С.132-135 DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.20>
<http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1358>
2. Раєвська, Я.М., Твердохліб, Н.Г. (2023) «Психологія стресостійкості військовослужбовців: теоретичний дискурс» № 3(59). Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. С.19-23. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.3.3>
<https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/2806>
3. Твердохліб, Н.Г., Галадза, М.В., Твед, В.С. (2023) Особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців під час воєнного стану III Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Russia-Ukraine War: Consequences for the World» м. Дніпро International Electronic Scientific and Practical Journal «WayScience» (ISSN 2664-4819). С.122-124. (тези, сертифікат) <http://www.wayscience.com/konferentsiya-3-2-3-bereznaya-2023/>
4. Твердохліб, Н.Г., Лахтадир, Т.В., Турбал, Л.В., Масловська, В.А. (2019) «Фактори розвитку самоактуалізації особистості». Збірник тез та доповідей конгресу наукового товариства анатомів, гістологів, ембріологів, топографоанатомів України, Одеса. С.58-62.
5. Твердохліб, Н.Г., Костьолко, А.А. (2021) «Вплив тривожності на психоемоційний стан студента та його особистість». Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference Madrid, Spain 19-21

September 2021. С.70-72 (тези, сертифікат) <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/09/RESULTS-OF-MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-AND-DEVELOPMENT-19-21.09.2021.pdf>

6. Твердохліб, Н.Г., Черниш, Т.В., Галадза, М.В. (2022) «Вплив війни на людський організм в пренатальному періоді» . Proceedings of I International Scientific and Practical Conference Osaka, Japan 19-21 7October 2022. С.42-48 (тези, сертифікат) <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/10/SCIENCE-AND-TECHNOLOGY-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-19-21.10.22.pdf>

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.

Умови воєнного стану висувають особливі вимоги до психологічної стійкості військовослужбовців, які щоденно стикаються з фізичними та емоційними викликами. Здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати високу працездатність у критичних обставинах є ключовою складовою їхньої професійної діяльності. Дослідження психологічних чинників, які впливають на розвиток стресостійкості, має важливе значення для створення програм психологічного супроводу, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я військових. У цьому розділі розглянемо основні аспекти психологічної стійкості та визначимо фактори, що сприяють її формуванню в умовах надзвичайного психологічного навантаження.

2.1. Програма, процедура та етапи дослідження психологічних чинників стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Складність та різноманіття завдань, які виконують військовослужбовці ЗСУ та ТрО в умовах воєнного стану, визначають необхідність формування стресостійкості серед особового складу. Наші дослідження свідчать, що стресогенність професійної діяльності цих фахівців переважно пов'язана з високою відповідальністю, постійною загрозою психологічної та фізичної агресії, каліцтва і можливої смерті [3, 57, 89].

Значні труднощі призводять до психічної напруги серед особового складу в умовах виконання служби, де вимагається високий професійний рівень виконання обов'язків. Таким чином, формування стресостійкості, яка є найважливішою професійною якістю військовослужбовців різних підрозділів, відіграє важливу роль у психологічному компоненті їхньої професійної підготовки, а також необхідним є виявлення та використання психологічних ресурсів для підвищення стресостійкості цих спеціалістів [81].

Дослідження, описане в дисертації, було проведене серед 300 військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій. Згідно з визначеними у вступі метою та завданнями дисертаційної роботи, дослідження психологічних чинників стресостійкості у військовослужбовців включає такі етапи: теоретичний, емпіричний, етап дослідження практичних новацій та етап узагальнення отриманих результатів дослідження.

Перший етап дослідження (2023 р.), теоретичний, включав аналіз, порівняння та систематизацію інформації з психологічної літератури щодо розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану, щоб прояснити основні поняття теми; теоретичне моделювання для формування основних концепцій дослідження; визначення проблеми, формулювання мети та завдань; а також теоретичний аналіз стресостійкості особистості та виявлення її психологічних умов розвитку.

Другий етап (2023 р.), емпіричний, охоплював визначення обсягу необхідних досліджень, вибір методів і технік для їх проведення; реалізацію дослідницьких процедур; виявлення специфічних особливостей стресостійкості у військовослужбовців. Було розроблено чотири блоки психодіагностичних методик для дослідження компонентів стресостійкості. Проведення цих блоків дозволило створити комплексне уявлення про розвиток стресостійкості.

Третій етап (2024 р.), констатувальний експеримент, мав на меті дослідження складових стресостійкості та особливостей її розвитку психофізіологічну, когнітивну, регуляторну, емоційно-мотиваційну. Було проведено аналіз, систематизацію та узагальнення отриманих результатів. Сформульовані висновки та визначені подальші перспективи для майбутніх досліджень.

Четвертий етап (2024 р.), формувальний експеримент, мав на меті розробку, впровадження та оцінювання ефективності програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців. На цьому етапі було використано комплекс методів психологічного впливу, спрямованих на підвищення рівня психофізіологічної, когнітивної, регуляторної та емоційно-мотиваційної складових стресостійкості. Особлива увага приділялася інтеграції отриманих результатів у практичну діяльність військових підрозділів, що функціонують у складних умовах воєнного стану. Було проведено порівняльний аналіз результатів до та після впровадження програми, що дозволило виявити ефективність застосованих підходів та визначити напрямки для їх оптимізації в майбутньому.

Виконання цих етапів в повному обсязі сприяло вирішенню всіх поставлених завдань у рамках дисертаційного дослідження.

Спираючись на результати теоретичного дослідження, ми визначили, що як ключову характеристику стресостійкості в умовах воєнного стану доцільно розглядати не лише здатність ефективно впоратися з фізичним або психологічним стресом, але й гнучкість та адаптивність в різних ситуаціях. Особливу увагу слід звертати на здатність військовослужбовців швидко адаптуватися до змін в екстремальних умовах, розвивати та зберігати високий рівень професійної дієздатності та приймати ефективні рішення під час стресових ситуацій.

Крім того, важливо враховувати соціальні та психологічні аспекти, такі як підтримка від колективу, розвинені механізми саморегуляції та

вміння конструктивно взаємодіяти з командою та підтримка від родини. Всі ці фактори взаємодіють та впливають на стресостійкість у військовослужбовців у контексті воєнного стану, ускладнюючи психологічні аспекти їхньої професійної діяльності [28].

Враховуючи вищезазначені відомості та розглядаючи їх на прикладах сучасних досліджень у сфері стресостійкості, ми розробили алгоритм роботи використовуючи наступні методики для вивчення компонентів стресостійкості:

- психофізіологічна складова (психобіологічні критерії) – «Шкала базової психологічної оцінки ІАРТ» [82, 104];
- когнітивна складова (організаційно-поведінковий критерій) – «Копінг-стратегія», Е. Хайма [86];
- регуляторна складова (організаційно-поведінковий критерій): «Дослідження вольового самоконтролю А. В. Зверькова, У. В. Ейдмана» [83] та методика «Ціннісні орієнтації», М. Рокича [47];
- емоційно-мотиваційна складова (соціокультурний критерій) – «Тест визначення рівня стресу» В. Ю. Щербатих [30, 31, 64] та методика «Оцінка рівня комунікабельності», В. Ф. Ряховського [48];
- методи математико-статистичної обробки емпіричних даних.

Дослідження за цими психодіагностичними методиками проводилося шляхом здійснення динамічних оцінок до та після впровадження у процес модель психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Для реалізації констатувального експерименту ми застосували комплекс взаємодоповнюючих методик, ретельно підібраних відповідно до визначених компонентів структури та психологічних умов розвитку стресостійкості у військовослужбовців. Також було проведено аналіз основних психологічних умов, що впливають на розвиток стійкості до стресу у досліджуваних осіб, та порівняно їх взаємозв'язок в умовах

воєнного часу. Для досягнення вказаних цілей був використаний перший методичний блок, спрямований на дослідження.

Метою мотиваційної стресостійкості є використання методики «Шкала базової психологічної оцінки IAPT», яка є стандартизованим інструментом для виявлення психопатологічних порушень. Цю методику розробила Національна служба охорони здоров'я Великої Британії (NICE) у рамках програми «Покращення доступу до психологічних терапій» (IAPT) [104].

Шкала базової психологічної оцінки IAPT [4] включає три основні модулі: PHQ-9 (для вимірювання рівня депресії), GAD-7 (для оцінки загальної тривоги) та шкалу фобій. Ця шкала є стандартизованим інструментом для виявлення психопатологічних порушень і була розроблена Національною службою охорони здоров'я Англії (NICE) в рамках програми «Покращення доступу до психологічних терапій» (IAPT) [104]. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії провів переклад та адаптацію опитувальника «Шкала базової психологічної оцінки IAPT» у 2012 році (див. Додаток А).

Метод скринінгу PHQ-9 застосовується для самооцінки рівня депресії за діагностичними критеріями DSM-V. Він складається з дев'яти запитань, на кожне з яких респондент може дати одну з чотирьох можливих відповідей: «ніколи», «кілька днів», «більше половини часу» або «майже щодня». Кожна відповідь оцінюється від 0 до 3 балів, а загальна кількість балів варіюється від 0 до 27. Виходячи з набраної суми балів, визначається рівень депресії: мінімальна депресія (1-4 бали), легкий ступінь депресії (5-9 балів), помірна депресія (10-14 балів), помірно важка депресія (15-19 балів) або вкрай важка депресія (20-27 балів).

Методика скринінгу GAD-7 є одним з модулів у зазначеній вище Шкалі IAPT і спеціально розроблялася для виявлення ГТР. Навіть при тому, що GAD-7 спочатку призначалася для виявлення симптомів ГТР,

виявилася чутливою і для діагностики тривожних розладів, панічного розладу, фобії та посттравматичного стресового розладу [106]. Опитувальник призначений для самооцінки та був адаптований українською мовою. Він складається з семи запитань, на які можна вибрати один із чотирьох варіантів відповідей: ніколи, кілька днів, більше половини часу, майже щодня. Загальна сума балів за чотири запитання вважається показником шкали GAD-7 і може коливатися від 0 до 21 бала. Рівень тривожності класифікується так: 0-4 – мінімальний; 5-9 – помірний; 10-14 – середній; 15-21 – високий.

Шкала фобій IAPT складається з трьох запитань та визначає ступінь уникання у конкретних життєвих ситуаціях, що дозволяє виявити симптоматику фобії, панічних атак та інших конкретних фобій. Респондент може обрати варіант відповіді у діапазоні від 0 (не уникатиму) до 8 (завжди уникатиму). Значення 4 і більше вважається достатньо високим для аналізу. Обране респондентом значення вказуватиме, наскільки він схильний уникати небезпечних ситуацій через страх бути засоромленим або висміяним, уникати певних ситуацій через страх панічних атак або інших тривожних симптомів, або уникати певних ситуацій через страх певних об'єктів або видів діяльності.

Тест визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих (див. Додаток Д). В Україні цей тест був перекладений та адаптований різними науковцями. Основною метою якого є визначення загального рівня стресу та його проявів. Тест складається з чотирьох розділів, що містять відповідні ознаки стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Кожен розділ має по дванадцять ознак стресу. Військовослужбовці під час тестування можуть вибрати від 1 до 12 ознак стресу в кожній шкалі, які вони вважають наявними у себе на момент опитування та за останній місяць.

Бали нараховуються так: за наявність інтелектуальних і поведінкових ознак – 1 бал; емоційних – 1,5 бала, а фізіологічних – 2 бали. Максимальна сума балів теоретично може досягати 66 балів. Результати від 0 до 5 балів свідчать про відсутність стресу. Результати від 6 до 12 балів вказують на помірний стрес. Показники від 13 до 24 балів вказують на досить виражене напруження емоційних та фізіологічних систем організму, що виникло внаслідок сильного стресового фактору. Результати від 25 до 40 балів вказують на стан сильного стресу, який можна подолати за допомогою психолога чи психотерапевта. Результати більше 40 балів найбільш небезпечна стадія стресу, що свідчить про виснаження запасів адаптаційної енергії [84].

Методика «Оцінка рівня комунікабельності В. Ф. Ряховського» (див. Додаток Е). Для вивчення загального рівня комунікабельності, який визначає успішність у спілкуванні, було використано методику оцінки рівня комунікабельності В. Ф. Ряховського [48]. Тест дозволяє оцінити загальний рівень комунікабельності респондентів і класифікувати їх у одну з семи категорій, що відображають їх комунікативні характеристики (від абсолютної некомунікабельності до високого рівня комунікабельності). Методика містить 16 запитань, на які респонденти відповідають за трьома бальною шкалою: 2 бали за відповідь «так», 1 бал за «іноді» та 0 балів за «ні». Підрахунок загальної кількості балів дозволяє визначити рівень комунікабельності досліджуваних згідно з класифікацією, наведеною в методиці [7].

Наступним розглянемо когнітивну складову (організаційно-поведінковий критерій) *методики «Копінг-стратегія Е. Хайма»* (див. Додаток Б). Методика визначення індивідуальних стратегій подолання стресу, розроблена Е. Хаймом, включає 26 тверджень, розділених на три категорії: когнітивну, емоційну та поведінкову. Перша група містить 10 тверджень, а дві інші – по 8. Серед всіх тверджень досліджуваний має

обрати лише по одному з кожної категорії, яке найкраще відображає його стратегію подолання стресу в конкретній ситуації. Виділяються три види стратегій подолання стресу: продуктивні, відносно продуктивні та непродуктивні. Копінг-стратегії поділяються на три підгрупи: когнітивні, емоційні та поведінкові. У тексті наведено ключ для класифікації копінг-стратегій згідно з твердженнями, де в дужках вказані позначення:

- П – продуктивна стратегія (допомагає швидко і ефективно подолати стрес),
- В – відносно продуктивна стратегія (застосовується у деяких ситуаціях, наприклад, при невеликому стресі або в малозначущих випадках);
- Н – непродуктивна стратегія (не врегульовує стресовий стан, навпаки, може його підсилити) [34].

Ціннісно-вольову складову (організаційно-поведінковий критерій) стресостійкості визначали за двома методиками: «Дослідження вольового самоконтролю А. В. Зверькова, У. В. Ейдмана» та «Ціннісні орієнтації, М. Рокича».

Дослідження вольової саморегуляції за *методикою «Дослідження вольового самоконтролю А. В. Зверькова, У. В. Ейдмана»* (див. Додаток В), проводиться за допомогою тесту-опитувальника, може бути здійснене як із одним учасником, так і з групою. З метою забезпечення незалежних відповідей кожен учасник отримує текст опитувальника та бланк для відповідей, на якому присутні номери питань, поруч із якими розташовані графи для відповідей. Тест включає 30 тверджень [38].

Оцінка рівня розвитку вольової саморегуляції може проводитися як загалом, так і окремо за такими характеристиками, як наполегливість і самовладання. Рівень вольової саморегуляції визначається шляхом порівняння з середніми значеннями кожного показника. Якщо отримані результати перевищують половину максимально можливої суми, це

свідчить про високий рівень вольової саморегуляції, наполегливості або самовладання. Для загальної шкали ця межа складає 12 балів, для наполегливості – 8 балів, для самовладання – 6 балів.

Високий бал за загальною шкалою свідчить про емоційну зрілість, активність, незалежність і самостійність особи. Такі люди відзначаються спокоєм, впевненістю в собі, стійкістю до намірів, реалістичним поглядом на речі та вираженим почуттям особистого обов'язку. Низький бал характеризує людей, які є чутливими, емоційно нестійкими, вразливими та невпевненими в собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний рівень активності, як правило, низький.

Методика «Ціннісні орієнтації», М. Рокича (див. Додаток Г) була обрана нами з метою визначення та суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій об'єктів дослідження. М. Рокич розрізняє два типи цінностей, а саме термінальні, що визначаються переконанням, що конкретна мета індивідуального існування варта прагнення, і інструментальні, які визначають переконання в тому, що конкретний спосіб дій чи риса особистості є найкращим у будь-якій ситуації. Ця методика включає два списки цінностей, кожен з яких складається з 18 карток із позначенням конкретних цінностей у кожному. Дана методика підходить для якісного та кількісного аналізу отриманих результатів [44, 46, 113]. Отримані результати даної методики добре піддаються статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням за допомогою методів математико-статистичної обробки даних.

Отже, нами сформований банк методик відповідає цілям дослідження та є обґрунтованим і доцільним для системного вивчення психологічних умов розвитку стресостійкості у військовослужбовців в період військового стану. Результати психодіагностики

військовослужбовців, отримані за допомогою вищезазначених методик, будуть представлені у подальших розділах.

2.2. Аналіз результатів дослідження показників розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану.

У воєнний час, готовність до подолання стресу у військовослужбовців прямо залежить від їхнього усвідомлення та оцінки власної особистості, результатів власної діяльності, взаємодій з іншими та загального сприйняття подій і життя в цілому [90]. Т.А. Ткачук підкреслила, що високий рівень самооцінки грає ключову роль в стресових ситуаціях, взаємодії та стосунках, оскільки від нього залежать критичність та вимогливість до себе, ставлення до власних успіхів та невдач [85].

У військовослужбовців застосовуються чотири основні стратегії подолання стресів: психофізіологічна, емоційно-комунікативна, когнітивна та ціннісно-вольова складова. Використання методики дозволило визначити розвиненість копінг-стратегій, рівнів стресу, комунікабельність та їхнє співвідношення у структурі копінг-поведінки військовослужбовців різних вікових груп.

Позитивне ставлення до себе відтворюється не лише в оцінці своїх досягнень і можливостей, але і в увазі до інших, а також в умінні враховувати їх бажання та потреби [6]. Отже, при адекватному сприйнятті особливостей стресових ситуацій, військовослужбовець може зробити правильні висновки, на основі яких будує конструктивну поведінку для подолання можливих стресів, які можуть виникнути під час виконання професійних завдань. Таким чином, важливим критерієм стресостійкості у військовослужбовців є психофізіологічна складова [72].

Висновки з апробації психодіагностичного інструментарію та пілотажного дослідження дозволили визначити рівні та показники стресостійкості, які характеризують військовослужбовців у період дії військового стану:

- Високий рівень: військовослужбовці демонструють оптимістичний підхід до власного успіху у військовій сфері. Вони адекватно усвідомлюють, аналізують і оцінюють свої сильні та слабкі сторони, а також результати своєї професійної діяльності. Вони здатні передбачати враження, яке справляють на оточуючих, і розуміють, що їхні рішення і поведінка є ключовими для досягнення результатів. Військовослужбовці проявляють позитивне ставлення до людей, обставин і подій, ефективно контролюють свої емоції та зберігають емоційну рівновагу у стресових ситуаціях [55]. Негативні емоційні реакції, такі як роздратування, паніка та гнів, у них відсутні. Спрямовані на самостійне постановлення доцільних професійних завдань та прикладання достатньо зусиль для їх успішного виконання. У напружених та небезпечних ситуаціях проявляють витримку та терпіння, не зупиняються перед новими завданнями та можливими складнощами. Здатні вчасно та адекватно реагувати на зміни ситуації, підлаштовуватися до емоційного стану і комунікативних особливостей інших.

- Середній рівень: зазвичай військовослужбовці мають позитивне ставлення, але в зовсім нових чи складних ситуаціях можуть схилитися до менш оптимістичного прогнозу. Здатні адекватно оцінити результати своєї діяльності, але не завжди повністю усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони та особистісні якості інших. Загалом, вони беруть відповідальність за свої власні рішення та вчинки, але в умовах стресу можуть виправдовувати їх зовнішніми факторами чи діяльністю інших. Зазвичай вони можуть контролювати свої емоції та подолати тривогу в

стресових ситуаціях. Позитивно налаштовані на успіх у виконанні завдань помірної складності, але уникають викликів важких завдань [56].

- Низький рівень: військовослужбовці налаштовані песимістично щодо майбутнього, що призводить до низької активності при виконанні бойових завдань. Рідко вдаються до повноцінного аналізу себе та інших, що викликає суперечливість: або надто завищують власну важливість та значущість, або значно недооцінюють власну особистість. Обмежено володіють вмінням конструктивно аналізувати причинно-наслідкові зв'язки подій, виявляють тенденцію звинувачувати інших або зовнішні обставини у власних невдачах. Елементарно усвідомлюють перебіг власних емоцій, і в разі втрати емоційної рівноваги потребують багато часу для відновлення. Часто хвилюються з різних причин, соромляються, лякаються, намагаються уникати більшості бойових завдань, щоб уникнути відчуття поразки у випадку неуспішного їх виконання. Часто не дотримуються своїх обіцянок, вибирають легкі завдання, які можуть залишити невиконаними. У спілкуванні ведуть себе щиро та безпосередньо, проте не намагаються адаптуватися до того середовища де вони знаходяться, що може викликати конфліктні ситуації. Під час конфліктів можуть виявляти агресивну поведінку, не відступають від своїх інтересів на користь інших або уникають будь-яких невирішених взаємодій, що призводить до накопичення невирішених потреб та завдань [94, 95].

Отже, засновуючись на раніше вказаному, ми вважаємо, що стресостійкість особистості у військовослужбовців представляє собою інтегративне та динамічне явище, що стимулює їх здатність розуміти специфіку стресових ситуацій та ефективно долати їх, адекватно реагувати емоційно на різні стресори, активно адаптувати стресогенні умови та зберігати високу ефективність у виконанні своїх обов'язків.

2.2.1. Аналіз результатів дослідження психофізіологічного компоненту стресостійкості у військовослужбовців. Перший етап експерименту щодо вивчення впливу психологічних умов на розвиток стресостійкості у військовослужбовців ЗСУ та ТрО серед різних вікових категорій було проведено психодіагностичне дослідження психофізіологічного компонента стресостійкості, який було досліджено за допомогою використання методики «Шкала базової психологічної оцінки ІАРТ» [97]. Особливості взаємозалежності таких психофізіологічних компонентів стресостійкості, як депресія, тривога та фобій описано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники вияву психофізіологічних компонентів стресостійкості: депресії, тривоги та фобій (випадки, які потребують лікування) у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових груп за методикою «Шкала базової психологічної оцінки ІАРТ».

n = 300

	Вікова категорія, років	Депресія (PHQ-9)		Тривога (GAD-7)		Фобії	
		п	%	п	%	п	%
Військовослужбовці ЗСУ	18-39	81	27	97	32,3	50	16,7
	40-60	55	18,3	56	18,7	43	14,3
	старше 60	-	-	3	1	1	0,3
Військовослужбовці ТрО	18-39	73	24,3	91	33,3	27	9
	40-60	29	9,7	29	9,7	24	8
	старше 60	8	2,7	12	4	5	1,7
Всього	-	246	82	288	96	150	50

Аналіз отриманих результатів дав змогу здійснити наукову якісну інтерпретацію кількісних даних. По-перше, майже у всіх вікових групах

військовослужбовців ЗСУ та ТрО 82 % зустрічається депресія у поміркованій та важній степені і лише у 18 % дана хвороба поки що не несе загрози. У військовослужбовці ЗСУ 18-39 років були виявлені ознаки депресії у 81 військовослужбовця, що складає 27% від загальної кількості, за шкалою PHQ-9. У віці 39-60 років: 55 військовослужбовців (18,3%) показали підвищений рівень депресії. А у військовослужбовців старше 60 років дані про депресію незафіксовані. У військовослужбовців ТрО показники трохи нижчі: 18-39 років – 73 респондентів (24,3%) виявлено ознаки депресії, 39-60 років: 29 військовослужбовців (9,7%) зазнали впливу депресії і старше 60 років: 8 військовослужбовців (2,7%), також показали високий рівень депресії. Такий високий відсоток депресії може бути наслідком стресу, викликаного низькою терпимістю до невизначеності, підвищеною емоційною чутливістю до негативних зовнішніх умов та обмеженням когнітивного сприйняття реальності які пов'язані із війною у країні.

Аналіз даних по шкалі GAD 7 показує (табл. 2.1), що у 96 % респондентів мають високий рівень тривожності. У військовослужбовців ЗСУ віком 18-39 років у 97 військовослужбовців (32,3%) виявили ознаки тривоги. У 39-60 років: 56 військовослужбовців (18,7%) показали підвищений рівень тривоги. Троє респондентів старше 60 років (1%) мають певні тривоги. У військовослужбовці ТрО показники тривоги дещо нижчі, а саме 33,3% у віці 18-39 років мають високий рівень тривоги. У 39-60 років - 29 респондентів (9,7%) показали підвищений рівень тривоги. Старше 60 років - 12 респондентів (4%) цієї групи також виявили прояви тривоги.

Аналіз даних по шкалах фобій IAPT показує помірну вираженість фобій (50 %) серед групи досліджуваних. Військовослужбовці ЗСУ мають ознаки фобій у 16,7% (18-39 років), 14,3% (39-60 років) та всього 0,3% у віці старше 60 років. У військовослужбовців ТрО виявили ознаки фобій у

9% (18-39 років), у 8% (39-60 років) та у респондентів старше 60 років – 1,7% також мають прояви фобій.

В загальному, з 300 військовослужбовців, 82% виявили ознаки депресії, 96% – тривоги, і 50% – фобій. Розподіл цих показників різнився залежно від вікової групи та військового підрозділу.

Отже, підбиваючи підсумки вищезазначеного, можна відзначити, що у військовослужбовців проявляються більш ознаки тривоги та депресії, але одночасно спостерігається середній показник фобій. Завдяки життєвому та професійному досвіду вони здатні рефлексувати власні внутрішні ресурси, адекватно сприймати, аналізувати й оцінювати особливості проблемної ситуації. Ці здобуті навички вони успішно використовують для вирішення конфліктних ситуацій, що позитивно впливає на формування стресостійкості.

2.2.2. Аналіз результатів дослідження когнітивного компоненту стресостійкості у військовослужбовців

Стресостійкість у військовослужбовців напряму залежить від їх внутрішніх резервів, які включають накопичені копінг-ресурси [2, 73]. Ці ресурси, що формуються під час особистісного розвитку та професійної діяльності, перетворюються у конкретні копінг-стратегії, необхідні для конструктивного вирішення стресових ситуацій. Результати дослідження, проведеного серед військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за допомогою методики «Копінг-стратегія» Е. Хайма [41], представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники копінг-стратегій застосованих військовослужбовцями за методикою: «Копінг-стратегія» Е. Хайма, n = 300

			Військовослужбовці ЗСУ			Військовослужбовці ТрО			Всього
			18-39 років	40-60 років	Старше 60 років	18-39 років	40-60 років	Старше 60 років	
Когнітивні копінг-стратегії	Ігнорування	n	12	-	3	20	4	6	45
		%	4	-	1	6,7	1,3	2	15
	Смиренність	n	5	7	-	1	5	-	18
		%	1,7	2,3	-	0,3	1,7	-	6
	Збереження самовладання	n	4	3	-	3	-	2	12
		%	1,3	1	-	1	-	0,7	4
	Проблемний аналіз	n	12	7	1	10	-	-	30
		%	4	2,3	0,3	3,4	-	-	10
	Відносність	n	8	2	-	5	-	3	18
		%	2,7	0,7	-	1,6	-	1	6
	Релігійність	n	18	3	4	12	4	1	42
		%	6	1	1,3	4	1,3	0,4	14
	Розгубленість	n	-	14	3	6	7	6	36
		%	-	4,7	1	2	2,3	2	12
	Дисиміляція	n	5	4	-	-	7	2	18
		%	1,7	1,3	-	-	2,3	0,7	6
Орієнтація на дію	Надання сенсу	n	4	11	-	5	-	1	21
		%	1,3	6,7	-	1,7	-	0,3	7
	Встановлення власної цінності	n	23	-	6	19	7	5	60
		%	7,7	-	2	6,3	2,3	1,7	20
	Протест	n	20	-	-	10	-	-	30
		%	6,7	-	-	3,3	-	-	10
	Емоційна розрядка	n	12	12	-	6	-	-	30
		%	4	4	-	2	-	-	10
	Придушення емоцій	n	15	3	5	18	-	1	42
		%	5	1	1,7	6	-	0,3	14
	Оптимізм	n	12	17	-	19	-	-	48
		%	4	5,7	-	6,3	-	-	16
	Пасивна кооперація	n	-	-	1	29	-	-	30
		%	-	-	0,3	9,7	-	-	10
	Покірність	n	13	2	4	14	3	-	36
		%	4,3	0,7	1,3	4,7	1	-	12
	Самозвинувачення	n	30	8	1	3	-	-	42
		%	10	2,7	0,3	1	-	-	14
	Агресивність	n	4	12	3	15	6	2	42
		%	1,3	4	1	5	2	0,7	14

Показники копінг-стратегій застосованих військовослужбовцями за методикою: «Копінг-стратегія» Е. Хайма, n = 300

Поведінкові копінг-стратегії	Відволікання	n	16	1	5	30	8	-	60
		%	5,3	0,3	1,7	10	2,7	-	20
	Альтруїзм	n	18	-	-	12	6	-	36
		%	6	-	-	4	2	-	12
	Активне уникнення	n	6	10	1	13	-	6	36
		%	2	3,3	0,3	4,4	-	2	12
	Компенсація	n	16	12	-	8	8	4	48
		%	5,3	4	-	2,7	2,7	1,3	16
	Конструктивна активність	n	2	10	-	-	-	-	12
		%	0,7	3,3	-	-	-	-	4
	Відступ	n	18	2	10	23	7	-	60
		%	6	0,7	3,3	7,7	2,3	-	20
	Співпраця	n	24	-	-	-	-	-	24
		%	8	-	-	-	-	-	8
	Звернення	n	12	2	2	6	-	2	24
		%	3	0,67	0,67	2	-	0,67	8

Більшість досліджуваних військовослужбовців ЗСУ та ТрО мають середній рівень вияву когнітивних копінг-стратегій, а саме встановлення власної цінності (20%), ігнорування (15%), релігійність (12%). Цей рівень спостерігається у 53% військовослужбовців ЗСУ та у 47% військовослужбовців ТрО. Ці особи володіють значним запасом знань і навичок для розв'язання різних проблемних ситуацій, але не завжди реагують своєчасно та не завжди обирають оптимальні шляхи їх вирішення.

Серед стратегій орієнтація на дію спостерігається високий рівень оптимізму – 16%, придушення емоцій, самозвинувачення та агресивності по 14%. У військовослужбовців ЗСУ рівень копінг-стратегій орієнтація на дію 58% у всіх вікових категорій, а у військовослужбовців ТрО нижче – 42%. У поведінкових копінг-стратегій найвищі показники у відволікання та відступ по 20% в обох категорій та вікових групах військовослужбовців.

Отже, можна спостерігати тенденцію, що із зростанням віку спостерігається зниження ефективності використання стратегій подолання

стресових ситуацій, такої як вирішення проблем. Оскільки ця стратегія є активною, і вона передбачає використання всіх наявних особистісних ресурсів для пошуку ефективних шляхів подолання проблемної ситуації, отримані дані корелюють з раніше зробленими висновками щодо зростання тривожності соціальних працівників з віком, зниження їхньої самооцінки, збільшення кількості осіб із вираженим екстернальним локусом контролю, меншої мотивації професійної діяльності та меншої вираженої активності.

2.2.3. Аналіз результатів дослідження регуляторного компоненту стресостійкості у військовослужбовців. Для вивчення ціннісно-вольового компонента стресостійкості у військовослужбовців ЗСУ та ТрО, було проведено дослідженням вольового самоконтролю в спілкуванні та ціннісних орієнтацій за допомогою психодіагностичних методик.

Вольова сфера особистості включає ряд процесів, спрямованих на забезпечення ефективності складної системи, зокрема взаємозв'язків між намірами особистості та відповідними цілеспрямованими діями. Кількісні показники вольового самоконтролю у військовослужбовців ЗСУ та ТрО були отримані за допомогою методики «Діагностика вольового самоконтролю», А. В. Зверькова, У. В. Ейдмана і ці результати представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники вольового самоконтролю у військовослужбовців за методикою: «Дослідження вольового самоконтролю А. В. Зверькова, У. В. Ейдмана» n=300

	Вік. катег.	Загальна шкала вольового самоконтролю			Наполегливість			Самовладання		
		В. р., n (%)	С.р., n (%)	Н.р., n (%)	В. р., n (%)	С.р., n (%)	Н.р., n (%)	В. р., n (%)	С.р., n (%)	Н.р., n (%)
Військово- службовці ЗСУ	18-39	12 (4)	14 (4,7)	15 (5)	32 (10,3)	11 (3,7)	3 (1)	41 (13,7)	23 (7,7)	11 (3,7)
	40-60	35 (11,7)	16 (5,3)	4 (1,3)	29 (9,7)	21 (7)	26 (8,7)	26 (8,7)	16 (5,3)	4 (1,3)
	Старше 60	21 (7)	23 (7,7)	11 (3,7)	5 (1,7)	5 (1,7)	3 (1)	3 (1)	5 (1,7)	11 (3,7)
Військово- службовці ТрО	18-39	12 (4)	11 (3,7)	20 (6,7)	43 (14,3)	15 (5)	15 (5)	33 (11)	19 (6,3)	14 (4,7)
	40-60	41 (13,7)	22 (7,3)	4 (1,3)	52 (17,3)	12 (4)	6 (2)	32 (10,3)	27 (9)	15 (5)
	Старше 60	17 (5,7)	15 (5)	7 (2,3)	11 (3,7)	11 (3,7)	-	4 (1,3)	11 (3,7)	5 (1,7)
Всього, %		46,1	33,7	20,3	57	25,1	17,7	46	33,7	20,1

В.р. – високий рівень, С.р. – середній рівень, Н.р. – низький рівень.

Рівень розвитку вольової саморегуляції можна оцінити за такими рисами характеру, як наполегливість і самовладання, які в цілому й окремо визначають зазначений рівень.

Загальний показник вольового самоконтролю показав, що 46,1% респондентів всіх вікових категорій мають високий рівень цих характеристик. Така оцінка характерна для осіб, що володіють емоційною зрілістю, є активними, незалежними та самостійними. Їхні особливості включають спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів та високий рівень відповідальності. Ці військовослужбовці

ефективно визначають свої мотиви, систематично реалізують свої наміри, раціонально розподіляють зусилля та здатні контролювати свої дії, виявляючи виражену соціально-позитивну спрямованість. Іноді можлива збільшена внутрішня напруга, пов'язана з бажанням контролювати кожен аспект власної поведінки та тривогою стосовно її спонтанності.

У 33,7% опитаних виявлено середній рівень, що вказує на те, що ці військовослужбовці ЗСУ та ТрО є дещо вразливими та емоційно нестійкими. Військовослужбовці, які отримали низький рівень волевого самоконтролю можуть володіти низькою рефлексивністю, та загальний рівень активності у них зазвичай низький. Характерні риси включають імпульсивність і нестійкість намірів, що може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не супроводжується високим рівнем рефлексії і самоконтролю.

Щодо субшкали «наполегливість», яка вказує на силу намірів людини та її прагнення до завершення справи, 57% військовослужбовців ЗСУ та ТрО всіх вікових категорій показали високі результати. Це свідчить про те, що це активні та працьовиті особистості, які ефективно працюють для досягнення своїх цілей. Вони можуть зіткнутися з перешкодами, але відмовляються від альтернатив та спокус, визначаючи головною цінністю реалізацію розпочатої справи. Ці військовослужбовці володіють повагою до соціальних норм і прагнуть підпорядкувати свою поведінку цим нормам.

За цією шкалою у 25,1% опитаних відзначалися середні показники, що свідчить про понижену активність та працьовитість. А низьку шкалу наполегливості мають всього 17,7% опитаних, що свідчить про підвищену невпевненість і імпульсивність. Така характеристика може викликати непослідовність і навіть хаотичну поведінку. У таких осіб знижений рівень активності і працездатності, зазвичай, компенсується підвищеною

чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Щодо субшкали «самоконтроль», яка відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів, 46% опитаних виявилися особами з високими показниками. Це свідчить про їхню емоційну стійкість та здатність добре керувати собою у різних ситуаціях. Вони характеризуються внутрішнім спокоєм, впевненістю в собі, які звільняють від страху перед невідомим та підвищують готовність до сприйняття нового і неочікуваного. Однак постійне прагнення до самоконтролю і обмеження спонтанності може призвести до зростання внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми. Середні показники отримали 33,7% опитаних та 20,1% військовослужбовців ЗСУ та ТрО мали низький рівень самоконтролю. Що свідчить про їхню емоційну нестійкість та здатність погано керувати собою у різних небезпечних ситуаціях, особливо при виконанні бойових дій.

Для аналізу системи ціннісних уявлень особистості у військовослужбовців ЗСУ та ТрО ми скористалися методикою М. Рокича [31], яка передбачає визначення двох видів цінностей: «термінальних» (де вважається, що певні цілі людського існування варто прагнути) та «інструментальних» (де припускається, що в певних ситуаціях надається перевага конкретному способу дій чи якості особистості). Іншими словами, це включає цінності-цілі (активне життя, мудрість, здоров'я, цікава робота, щасливе сімейне життя, суспільне визнання, наявність друзів, відпочинок і таке інше) та цінності-засоби (охайність, вихованість, високі стандарти, життєрадісність, відповідальність, раціональність, чесність, самоконтроль і так далі).

Цінність виражає особистісну сутність важливих факторів, явищ, об'єктів та предметів природного і соціального середовища, в якому живе особистість, тоді як цінності-орієнтації є ядром структури особистості,

внутрішнім компонентом свідомості, що регулює поведінку та діяльність військовослужбовців. Цінності набувають значення лише тоді, коли вони глибоко освідомлені особистістю та сприймаються нею як орієнтації цінностей.

Обробка матеріалів дослідження включала в себе розрахунок середніх показників ранжування вибору цінностей під час їх ієрархізації. Систему ціннісних орієнтацій у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Оцінка ціннісних орієнтацій у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича [30, 31].

Термінальні цінності (цінності-цілі)	ЗСУ та ТрО, %			Інструментальні цінності (цінності-засоби)	ЗСУ та ТрО, %		
	18-39	40-60	старше 60		18-39	40-60	старше 60
Активне життя	3,67	2,722	1	Охайність	4,08	6	1,7
Життєва мудрість	3,5	1,5	0,5	Вихованість	6,5	4,33	-
Здоров'я	3,109	1,5	0,5	Високі запити	6,02	4	1,5
Цікава робота	5,067	3,1	0,9	Життєрадісність	5,2	5,21	-
Краса природи	4,5	3,188	-	Виконавська дисципліна	2	6,48	2
Кохання	1,4	5,186	-	Незалежність	7,6	3,08	1
Матеріальне забезпечення життя	3,1	4,067	1	Непримиримість до недоліків	4,29	4,5	2,5
Гарні і вірні друзі	4,7	3,024	2	Освіченість	4,7	7,06	2
Суспільне визнання	5,5	1,5	1,5	Відповідальність	-	11,63	-
Пізнання	3	6	1	Раціоналізм	7,04	5	1,4
Розвиток	4,64	5,2	1	Самоконтроль	8	4,05	1
Продуктивне життя	-	8,364	-	Сміливість	6	2,48	4

Оцінка ціннісних орієнтацій у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Розваги	6,8	3,046	-	Розвинена воля	4	8,62	-
Свобода	4,043	4,6	1	Терпимість	8,27	12	-
Щасливе сімейне життя	4	3,9	1,17	Широта поглядів	6	5,27	2
Щастя інших	4	5,037	-	Чесність	4	9	
Творчість	5,391	2,5	1,5	Ефективність у справах	8	3,43	
Упевненість	-	7,829	-	Здатність до співпереживання	13,4	-	-

Рангові показники термінальних цінностей свідчать про переважання настанов на цікава робота (середній показник 9,067%) та гарні і вірні друзі (середній показник 9,724%), пізнання (середній показник 10%), розвиток (10,48%), розваги (середній показник 9,846%), свобода (9,64%) та творчість (середній показник 9,391%), а також щасливе сімейне життя (9,07%) та щастя інших (9,03%).

Тим часом, серед всіх військовослужбовців ЗСУ та ТрО виявлено найменшу суб'єктивну важливість таких цінностей, як здоров'я (середні показники 5,109%) та життєва мудрість (5,5%).

Серед інструментальних цінностей виявлено найвищі показники у шести категорій, які виступають як засоби досягнення цілей: непримиримість до недоліків (середній показник 14,29%), освіченість (13,79%), раціоналізм (13,44%), здатність до співпереживання (13,4%) та самоконтроль (13,05%). За допомогою активізації цих цінностей-засобів очікується певний успіх у вирішенні вказаних вище основних проблем.

Наведені дані засвідчують реальні вимоги повсякденної діяльності військовослужбовців ЗСУ та ТрО. Адже, як відомо, професія військовослужбовця є дуже складною та небезпечною.

2.2.4. Аналіз результатів дослідження емоційно-мотиваційного компоненту стресостійкості у військовослужбовців. Ю. В. Щербатих вважав, тип вищої нервової системи або темперамент виступає не лише фізіологічним фундаментом для формування особистості, але й є одним із ключових показників стресостійкості. Це зумовлено тим, що він відображає силу та динаміку нервових процесів під впливом стресорів. Вчений стверджував, що меланхолічний тип темпераменту є менш стресостійким, в той час як флегматичний є найбільш стійким до стресу [102].

Емоційно-комунікативна складова стресостійкості у військовослужбовців залежить від рівня стресу та рівня комунікабельності.

Якщо на початковому етапі служби військовослужбовців ЗСУ та ТрО характерна гармонія між інтелектуальними, поведінковими, емоційними та фізіологічними компонентами стресу, то через деякий час переважає когнітивний компонент завдяки накопиченню знань та результати власної діяльності. Усвідомлене та реалістичне ставлення до себе дозволяє більш ефективно регулювати та контролювати власні емоції. Отримані дані дослідження рівнів стресу у військовослужбовців ЗСУ та ТрО, з використанням методики «Тест визначення рівня стресу», В. Ю. Щербатих представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Рівні стресу у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за методикою: «Тест визначення рівня стресу», В. Ю. Щербатих. $n = 300$

Категорія	Вікова категорія	Відсутність стресу		Помірний стрес		Виражений стрес		Сильний стрес		Небезпечна стадія стресу	
		п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Військовослужбовці ЗСУ	18-39	2	0,7	17	5,7	18	6	5	1,7	3	1
	40-60	-	-	12	4	17	5,7	-	-	-	-
	старше 60	1	0,3	17	5,4	25	8,3	4	1,3	-	-
Військовослужбовці ТрО	18-39	1	0,3	10	3,3	45	15	6	2	7	2,4
	40-60	2	0,7	27	9	17	5,7	2	0,7	4	1,3
	старше 60	-	-	13	4,6	40	13,3	1	0,3	4	1,3
Всього		6	2	96	32	162	54	18	6	18	6

Отже, найбільша кількість досліджених осіб віком 18-39 років мають виражений та помірний рівень стресу (30%). А саме військовослужбовці ЗСУ мають 5,4% помірного стресу, та 6% – вираженого рівня стресу, а от сильний стрес та небезпечна стадія стресу мають показники 1,7% та 1% відповідно. Відсутність стресу у цієї вікової категорії спостерігається всього у 0,7% респондентів. Що стосується військовослужбовців ТрО, то показники трохи вищі, а саме відсутність стресу (0,3%), помірний стрес (3,3%), виражений стрес (15%), сильний стрес (2%) та небезпечна стадія стресу (2,4%). Значна більшість респондентів у цьому віці характеризується високим рівнем стресу, що пов'язано з переживаннями, такими як занепокоєння, безпорадність, незахищеність, роздратування або паніка, особливо в ситуаціях, пов'язаних з небезпечними ситуаціями на

бойових позиціях. Це вимагає зниження суб'єктивної важливості поставлених завдань та акценту на осмисленні змісту діяльності для формування впевненості в успіху.

Навіть незначні невдачі погіршують їхні емоційний стан і можуть викликати сльози. Старші військовослужбовці обох категорій 40-60 років мають більш виражені переживання щодо невідповідності з поставленими завданнями, відчують невпевненість у власних можливостях подолати стресові ситуації, пов'язані з їхніми професійними обов'язками, та прогнозують менш позитивні наслідки різних складних робочих ситуацій тощо [65]. Це може бути пов'язано з віковими психофізіологічними особливостями, такими як загальне погіршення здоров'я, включаючи нервову систему, та зменшення адаптивних можливостей досліджуваних, а також емоційним вигоранням. У військовослужбовців ЗСУ було виявлено помірний стрес (4%) та виражений стрес (5,7%), а у військовослужбовців ТрО – відсутність стресу (0,7%), помірний стрес (9%), виражений стрес (5,7%), сильний стрес (0,7%) та небезпечна стадія стресу (1,3%). Вони виявляють впевненість у собі, бадьорість та спокій у звичайних ситуаціях, але можуть демонструвати легке занепокоєння та напруження при зіткненні з новими стресорами чи значними труднощами, що активізує їхні когнітивні процеси та пошукову активність для вирішення проблеми. Після припинення дії стресора респонденти потребують небагато часу для повернення до благополучного емоційного стану.

Рівень стресу спостерігається у військовослужбовців старшої вікової групи, відзначаючись повною відсутністю у військовослужбовців ТрО та ЗСУ у 0,3%. Помірний стрес проявляється у ЗСУ (5,4%) та ТрО (4,6%), виражений стрес у ЗСУ (8,3%) та ТрО (13,3%), сильний стрес ЗСУ (1,3%) та ТрО (0,3%). Небезпечна стадія стресу проявлялася лише у військовослужбовців ТрО (1,3%). У таких випадках, навіть при

виникненні значущих складних ситуацій, емоційний стан респондентів мало змінювався. Це означало, що вони не ставали більш уважними та обережними, що часто вело до ризиків у тих випадках, коли розгляд перебігу ситуації та уникнення можливих втрат були б більш доцільними, аніж виставлення під загрозу здоров'я, внутрішні ресурси тощо.

Комунікабельність визнається ключовою рисою особистості, особливо для військовослужбовців, які активно взаємодіють один з одним на різних бойових завданнях. Спілкування стає невід'ємною частиною багатьох професій, а у військовій сфері воно набуває важливого значення. Комунікабельність означає вміння ефективно висловлювати свої думки, слухати інших, сприймати і розуміти інформацію; вона сприяє утриманню гармонійних взаємин та успішному професійному спілкуванню.

Для аналізу цього явища застосована методика «Оцінка рівня комунікабельності», В. Ф. Ряховського [48], яка дозволила визначити загальний рівень комунікабельності та розподілити військовослужбовців на 4 груп в залежності від їхніх комунікативних характеристик (від абсолютної некомунікабельності до високого рівня комунікабельності) (див. таблицю 2.6).

Таблиця 2.6.

Оцінка рівнів комунікабельності у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за методикою: «Оцінка рівня комунікабельності», В. Ф. Ряховського. $n = 300$

	Вікова категорія	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень		Некомунікабе льні	
		п	%	п	%	п	%	п	%
Військовослужбо вці ЗСУ	18-39	72	24	9	3	3	1	6	2
	40-60	13	4,3	13	4,3	1	0,3	2	0,7
	старше 60	15	5	3	1	2	0,7	5	1,6

Продовження таблиці 2.6.

Оцінка рівнів комунікабельності у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за методикою: «Оцінка рівня комунікабельності», В. Ф. Ряховського. $n = 300$

Військовослужбовці ТрО	18-39	65	21,7	7	2,3	4	1,3	6	2
	40-60	27	9	12	4	-	-	2	0,7
	старше 60	24	8	4	1,4	2	0,7	3	1
Всього		216	72	48	16	12	4	24	8

Як видно, більшість військовослужбовців ЗСУ та ТрО 18-39 років мають високі показники комунікабельності, а саме 24% та 21,7% відповідно. Військовослужбовців 40-60 років мають показники високої комунікабельності – ЗСУ (4,3%) та ТрО (8%). Військовослужбовців старші за 60 років мають показники 5% (ЗСУ) та 8% (ТрО). Середній рівень комунікабельності у військовослужбовців ЗСУ – 8,3% всіх вікових категорій, серед яких найвищий показник у респондентів 40-60 років. А от у військовослужбовців ТрО – середній рівень 7,7% з найвищим показником теж у військовослужбовців 40-60 років. Низький рівень комунікабельності мають 4% респондентів обох військових категорій, та 8% мають некомунікабельний рівень.

Отже, вивчення показників розвитку стресостійкості у військовослужбовців в контексті воєнного стану є важливим аспектом забезпечення ефективності та здатності збройним силам України протистояти викликам війни.

Висновки до другого розділу.

Виявлено, що в умовах воєнного стану рівень стресостійкості у військовослужбовців ЗСУ та ТрО визначається не лише фізичною підготовкою, а й психологічною стійкістю. Зокрема, навички управління

стресом, психологічна готовність до непередбачуваних ситуацій та емоційна стійкість стають ключовими факторами, що впливають на здатність військовослужбовців різних вікових категорій до ефективної дії під час стресових обставин.

Аналіз результатів дослідження показав, що психофізіологічний компонент стресостійкості у військовослужбовців значною мірою залежить від рівня депресії, тривожності та фобій, які виявляються в умовах війни. За шкалою PHQ-9 депресія помірного та важкого ступеня зафіксована у 82% респондентів, причому серед військовослужбовців ЗСУ найвищий рівень спостерігався у віковій групі 18-39 років (27%), а серед військовослужбовців ТрО – у 24,3% цієї ж групи. Високий рівень тривожності за шкалою GAD-7 виявлено у 96% респондентів, зокрема у 32,3% військовослужбовців ЗСУ віком 18-39 років і 33,3% їхніх колег з ТрО. Ознаки фобій спостерігалися у 50% військовослужбовців, серед яких найбільше таких випадків у молодших вікових групах. Отримані дані свідчать, що високий рівень депресії, тривожності та фобій може бути наслідком впливу стресових факторів війни, таких як низька толерантність до невизначеності, підвищена емоційна чутливість та обмеження когнітивного сприйняття реальності, що обґрунтовує необхідність розробки цілеспрямованих заходів підтримки.

Аналіз результатів дослідження когнітивного компоненту стресостійкості у військовослужбовців показав, що більшість респондентів мають середній рівень використання когнітивних копінг-стратегій, таких як встановлення власної цінності (20%), ігнорування (15%) та релігійність (12%). Цей рівень характерний для 53% військовослужбовців ЗСУ та 47% військовослужбовців ТрО. Хоча ці особи володіють достатніми знаннями й навичками для вирішення проблемних ситуацій, вони не завжди реагують своєчасно й обирають оптимальні стратегії подолання труднощів. Високий рівень орієнтації на дію відзначається серед стратегій,

спрямованих на оптимізм (16%), придушення емоцій, самозвинувачення й агресивності (по 14%). У військовослужбовців ЗСУ ця стратегія проявляється у 58% опитаних незалежно від віку, тоді як у військовослужбовців ТрО – у 42%. Серед поведінкових копінг-стратегій найбільш розповсюдженими є відволікання й відступ (по 20%), що демонструють приблизно однаковий рівень серед усіх вікових груп обох категорій військовослужбовців.

Аналіз результатів дослідження регуляторного компоненту стресостійкості у військовослужбовців показав, що рівень вольової саморегуляції визначається такими характеристиками, як наполегливість і самовладання, які загалом демонструють високі показники у 46,1% респондентів. Ці військовослужбовці вирізняються емоційною зрілістю, спокоєм, впевненістю, відповідальністю та здатністю ефективно керувати своїми діями й мотивами. Разом із цим, у 33,7% опитаних зафіксовано середній рівень самоконтролю, що може свідчити про деяку емоційну нестійкість. Низький рівень вольової саморегуляції (20,1%) відзначається підвищеною імпульсивністю, низькою рефлексивністю та активністю. Аналіз субшкали «наполегливість» показав, що 57% військовослужбовців демонструють високу силу намірів і здатність досягати поставлених цілей, тоді як лише 17,7% мають низький рівень наполегливості. У частини респондентів (46%) високий рівень самоконтролю корелює з емоційною стійкістю, що забезпечує ефективність у вирішенні складних завдань, хоча постійна напруга може знижувати їхню витривалість. Дослідження ціннісних орієнтацій, проведене за методикою М. Рокича, показало, що військовослужбовці ЗСУ та ТрО високо цінують цікаву роботу, дружбу, свободу та творчість, а також такі інструментальні цінності, як раціоналізм, самоконтроль і здатність до співпереживання, що відповідає вимогам їхньої професійної діяльності.

Аналіз результатів дослідження емоційно-мотиваційного компоненту стресостійкості у військовослужбовців ЗСУ та ТрО свідчить про високий рівень стресу у більшості респондентів віком 18–39 років, що обумовлено специфікою виконання бойових завдань у небезпечних умовах. Військовослужбовці цієї вікової групи переважно демонструють помірний (5,4% у ЗСУ та 3,3% у ТрО) і виражений стрес (6% у ЗСУ та 15% у ТрО), тоді як сильний стрес і небезпечні стадії проявляються значно рідше. Старші військовослужбовці віком 40–60 років мають вищі показники емоційної напруженості через вікові психофізіологічні особливості та професійні навантаження. Водночас вони демонструють більшу стабільність у звичайних ситуаціях і швидше відновлюються після дії стресових факторів. Аналіз рівнів комунікабельності за методикою В. Ф. Ряховського показав, що військовослужбовці молодшої вікової групи (18–39 років) характеризуються високим рівнем комунікабельності (24% у ЗСУ, 21,7% у ТрО), що є важливою умовою ефективної взаємодії у бойових умовах. У старших групах (40–60 років) та осіб старше 60 років ці показники знижуються, але залишаються на середньому рівні.

Результати підкреслюють необхідність цілеспрямованих заходів для підвищення стресостійкості військовослужбовців, включно з розробкою психологічних програм, спрямованих на осмислення значущості діяльності, покращення адаптаційних можливостей і зниження суб'єктивної важливості стресових ситуацій. Вивчення комунікативних навичок та їхнього впливу на стресостійкість також має стати пріоритетним напрямом для забезпечення ефективності військової діяльності.

Розвиток стресостійкості у військовослужбовців є багатогранним завданням, що вимагає комплексного підходу та розробки концепції моделі психологічного супроводу та уваги до психологічних аспектів підготовки військовослужбовців в умовах воєнного стану.

**Основні положення розділу відображено у таких публікаціях
автора:**

1. Твердохліб, Н.Г. (2023) «Психологічні чинники бойового стресу та адаптація військовослужбовців» Психологічні студії. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, С.132-135 DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.20>, URL: <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1358>
2. Твердохліб, Н.Г. (2023) Формування стресостійкості військовослужбовців під час профілактики та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) *Габітус*. Випуск 56. С.203-206 DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-3-9>
3. Твердохліб, Н.Г., Лахтадир, Т.В., Турбал, Л.В., Масловська, В.А. (2019) «Фактори розвитку самоактуалізації особистості». Збірник тез та доповідей конгресу наукового товариства анатомів, гістологів, ембріологів, топографоанатомів України , Одеса.С.58-62.

РОЗДІЛ 3.

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.

У третьому розділі представлено концептуальну модель психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану; здійснено аналіз результатів психологічного супроводу військовослужбовців та доведено ефективність впровадження розробленої програми.

3.1. Передумови створення концептуальної моделі психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Передумови створення теоретичного аналізу та емпіричного визначення рівнів стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану наочно демонструються результатами проведеного теоретичного та методичного аналізу. Цей аналіз підтвердив наше припущення про відсутність систематичної методологічної бази та загальної концепції психологічного супроводу безпосередньо з військовослужбовцями. У зв'язку з цим вважаємо доцільним і необхідним проведення дослідження з цієї теми та розроблення відповідного алгоритму дій для військовослужбовців з урахуванням специфіки воєнного стану.

Останнім часом питання психологічного супроводу стають все більш актуальними. Різні аспекти цієї проблеми розглядалися в роботах українських та закордонних вчених, та практикуючих психологів залежно від їх наукових інтересів та сфери діяльності: психологічний супровід військовослужбовців ЗСУ та ТрО досліджував В. Невмержицький (з пристосуванням військовослужбовців на скорочену службу) [54], В.

Бараннік (з військовослужбовцями контрактної служби), А. Агаєв [58] та В. Стасюк [76] (з миротворцями та миротворчою діяльністю), В. Осьодло [59], С. Грилюк [19], О. Сафін [70] та інші. М. Мушкевич теоретично проаналізувала концепцію психологічного супроводу і зробила висновок, що це особлива форма тривалої соціально-психологічної підтримки, спрямована на виявлення прихованих ресурсів розвитку, мобілізацію внутрішніх можливостей та створення умов для самостійного розвитку особистості. У процесі реалізації психологічного супроводу вона виділила три основні компоненти: діагностику, яка є основою для формулювання цілей; вибір і застосування методичних засобів; аналіз проміжних та кінцевих результатів [22, 52].

В. Осьодло, С. Грилюк, Л. Тютюнник визначають психологічний супровід як комплекс специфічних заходів, спрямованих на підтримку високого рівня бойової активності військовослужбовців, усунення негативного впливу стресових факторів та запобігання розвитку негативних психічних явищ [19]. Н. Тарасова описує етапи психологічного супроводу як інформаційну підтримку, аналіз функціонування регуляторних систем, підтримку мотивації, актуалізацію вербальних регуляторів, розробку стратегій поведінки та формування мобілізаційної готовності. Головним результатом цих заходів є розвиток психологічного потенціалу особистості, підвищення стійкості до стресу, мотивації та емоційної гнучкості [29].

У наказі Головнокомандувача Збройних Сил України від 18.10.2021 року № 305 психологічний супровід визначається як комплекс заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я військовослужбовців під час виконання ними військових завдань. Ці заходи спрямовані на формування психологічної стійкості до стресових чинників, готовності до виконання завдань та запобігання розвитку негативних психічних станів [62].

Алгоритм психологічного супроводу особового складу спрямований на активне залучення особового складу до процесу, організації послідовних дій для зниження відчуття психічного виснаження та збереження смислового відчуття. Він становить собою систему кроків, що містить встановлення цілей, проєктування, визначення змісту та вибір методів і форм профілактики та корекції психічного стану військовослужбовців, а також створення позитивного настрою на життя. Основною метою впровадження цього алгоритму є підготовка військовослужбовців до швидкого та успішного відновлення, забезпечення нормального режиму життя та психологічного комфорту, особистісного розвитку та готовності до змін.

Основні принципи, на яких базується цей алгоритм, включають:

- Керованість (основна ідея взаємодії між об'єктом і суб'єктом полягає у підпорядкуванні спільному управлінні).
- Відповідність меті та основним завданням чинним нормативно-правовим вимогам.
- Комплексність (розгляд проблеми з точки зору цілісності та системності).
- Структурованість (послідовне виконання алгоритму відповідно до певних етапів без перерви).
- Відтворюваність (можливість застосування алгоритму в різних підрозділах чи умовах).
- Оптимізація (досягнення максимальних результатів за мінімальних ресурсів).
- Зворотний зв'язок (оцінка дії алгоритму з подальшою його корекцією).
- Гнучкість та доступність (комбінація групової та індивідуальної роботи, можливість індивідуального визначення тривалості та вибору форми роботи) [35, 40].

Психологічний супровід розглядається як складова загальної системи психологічного забезпечення ЗСУ та ТрО. Він являє собою ієрархічну структуру з чітко визначеними метою та завданнями, що підпорядковані єдиній методичній системі. Основу психологічного супроводу особового складу, який діє у зонах активних бойових дій, становлять типові життєві ситуації та проблеми, вікові особливості та принципи психологічного та соціально-педагогічного супроводу професійної діяльності військовослужбовців. Врахування провідного виду діяльності, до якого залучений кожен військовослужбовець чи підрозділ, є важливим аспектом практичної реалізації психологічного супроводу. Успішне виконання завдань та заходів у практиці неможливе без особистої готовності військовослужбовця до виконання вказаної професійної діяльності та розуміння особливостей її практичної реалізації [45].

Мета – розробити програму психологічного супроводу та лікування психічних травм та їх наслідків, для чого визначаємо послідовність дій психолога з військовослужбовцями (див. рис. 3.1), яка складається з таких етапів:

- Оцінка психічного стану військовослужбовців проводиться за допомогою аналізу психологічного анамнезу, проведення клінічних спостережень, а також застосування різноманітних психологічних тестів та методик, які допомагають у точній діагностиці психічного стану військовослужбовців.

- Психологічні консультації та терапевтичні сесії, які спрямовані на підвищення стійкості до стресу та підвищення адаптивних здібностей.

- Формулювання висновків та надання рекомендації щодо складання програм лікування та психологічної реабілітації, які містять застосування медичних практик для поліпшення емоційно-психологічного стану та когнітивного впливу.

- Розробка програми групових занять з врахуванням побажань військовослужбовців та результатів діагностики різних груп.



Рис. 3.1. Послідовність дій психолога з військовослужбовцями при створенні програми психологічної реабілітації та лікування бойової психічної травми та її наслідків [78]

Загалом, ключовими компонентами лікування військово-травматичного стресу є застосування спеціальних практик і методологій, таких як когнітивно-поведінкова терапія для корекції поведінки у суспільстві та фізичного компонента, десенсибілізація для зменшення емоційних реакцій та гострих стресових переживань, а також EMDR-терапія для лікування пошкоджених ділянок мозку за допомогою рухів очей, що сприяє загальному поліпшенню функціонування.

Завдання включають:

- Проведення психологічного аналізу військових підрозділів.

- Виявлення осіб, що проявляють ознаки деструктивної поведінки, психоемоційного виснаження та нервово-психічної нестійкості.
- Організація заходів з психоосвіти та командного (бойового) інформування.
- Вирішення конфліктних ситуацій та надання базових знань для керування емоціями та подолання негативних стресових станів.
- Розвиток навичок підтримки психічного стану та стратегій поведінки в екстремальних ситуаціях.
- Підтримка та посилення оптимізму та впевненості у власних силах.
- Стимулювання позитивного налаштування та мотивації до виконання призначених завдань [32].

На стресостійкість психологічного супроводу військовослужбовців ЗСУ та ТрО в умовах воєнного стану впливають:

- їхня оцінка стресових ситуацій, вимоги до себе та власний потенціал [12];
- застосування звичних стратегій подолання стресу;
- попередній досвід управління стресом: схожість попередніх стресових ситуацій з поточною та успішність їх подолання;
- глибоке розуміння власного досвіду стресу;
- засвоєння різноманітних стратегій управління стресом у різних ситуаціях [74].

Психологічний супровід розвитку стійкості до стресу серед військовослужбовців в умовах воєнного стану – це комплекс заходів, спрямованих на підтримку та підвищення психологічного комфорту, ментальної стійкості та емоційного здоров'я військовослужбовців під час виконання їхніх обов'язків у складних умовах. Це може включати в себе консультування, психологічну підтримку, тренінги з медитації та стресостійкості, а також навчання ефективним стратегіям управління

стресом та розробленням психологічних механізмів адаптації до екстремальних ситуацій. Цей підхід спрямований на збереження та зміцнення психологічного здоров'я військових осіб у найскладніших умовах служби [50].

Концепція психологічного супроводу для розвитку стресостійкості серед військовослужбовців у умовах воєнного стану визначає інтегральний підхід, що поєднує соціальну та психологічну підтримку особистості, що пережила травматичні ситуації. Цей підхід сприяє відновленню внутрішніх ресурсів та наданню додаткових засобів, що допомагають підвищити рівень стресостійкості та полегшити посттравматичні трансформації особистості.

Трифазний процес психологічного супроводу включає наступне:

По-перше – безпосередня підтримка для військовослужбовця.

По-друге – допомога військовослужбовцю у його інтеграції в спільноту.

По-третє – підтримка військовослужбовця в його бажанні допомагати іншим [29].

Характеристиками такого супроводу виступають його екологічність, не директивність, обплетеність у повсякденне життя військовослужбовця, наявність особистих, довірливих зв'язків. Зазвичай середовищем супроводу є групова взаємодопомога, взаємодія між військовослужбовцями, товаришами, волонтерськими організаціями.

При виборі форм супроводу та способу спілкування з постраждалими важливо враховувати ступінь травмування та поточний рівень психологічного здоров'я особистості. Напрямки супроводу, спрямовані на підтримку та відновлення психологічного здоров'я, можуть бути різноманітними. Це може включати підтримку в професійному розвитку, що передбачає повернення на роботу, пошук нового працевлаштування, навчання, професійну переорієнтацію та

перекваліфікацію. Також важливою є підтримка у покращенні близьких стосунків, включаючи подолання відчуження, розбіжностей у цінностях з родичами, колишніми колегами, друзями, та надання допомоги після розлучення [87].

Розглянемо структуру супроводу, яка проявляється на поверхні життя особистості (див. рис. 3.2). Вона складається щонайменше з трьох складових – агента, реципієнта і ситуації, між якими відбувається взаємодія.



Рис. 3.2. Модель горизонтальної структури психологічного супроводу військовослужбовців

Агентом психологічного супроводу може бути кілька видів осіб, таких як близькі родичі, психологи, соціальні працівники, а також спільнота. Реципієнтом, отримувачем, або «користувачем» є військовослужбовець, якого супроводжують, або спільнота, яка потребує супроводу. Третім аспектом супроводжувальної взаємодії є реальна ситуація життя, яка впливає на характер, напрямок, інтенсивність взаємодії та рівень її конструктивності [112].

Також, існує альтернативний підхід до конструювання моделі супроводу, який базується на його процесуальній, динамічній природі. У цьому випадку психологічний супровід розглядається перш за все як процес, що постійно змінюється, має спрямованість та тривалість. Відтак,

структуру супроводу можна уявити як послідовне розгортання окремих етапів, кожен з яких має власну мету та орієнтацію. Ця структура по суті є гнучкою, і її зміст трансформується на кожному наступному етапі.

Для розуміння впливу стресу на організм та механізмів виникнення відповідних реакцій і надалі вдосконалення та розробки методів підвищення рівня протистояння впливу стресогенних ситуацій визначено компоненти стресостійкості військовослужбовців, а саме:

- 1) психофізіологічний;
- 2) когнітивний;
- 3) емоційно-мотиваційний;
- 4) регуляторний [67].

З'ясуємо, як саме етапи супроводу водночас стають компонентами його структури (рис. 3.3).

1. Психофізіологічний компонент у військовослужбовців має значний вплив на діяльність та психічний стан. Наприклад, стресові ситуації, недостатність сну, неправильне харчування та інші фактори можуть впливати на фізичне та емоційне здоров'я військовослужбовців [99, 100].

1. Когнітивний компонент у військовослужбовців, а саме прийняття рішень, швидкість реакції, здатність до аналізу й оцінки ситуації, мають велике значення. Військовослужбовці повинні бути здатні розрізняти та оцінювати інформацію в умовах високого стресу та обмежених строків [68].

2. Емоційно-мотиваційний компонент у військовослужбовців грають важливу роль. Від відчуття підтримки, згуртованості та відданості до військової справи може залежати успішність виконання завдань. Також, контроль негативних емоцій, які можуть виникати під час бойових дій або під час розгляду травматичних подій, є важливим аспектом психологічної підготовки військовослужбовців [21].

3. Регуляторний компонент у військовослужбовців суттєво впливає на зовнішні фактори, такі як військові норми, ієрархія командування, дисципліна та внутрішні стандарти. Від відповідності цим регуляторам може залежати успішність виконання завдань та безпека військовослужбовців [9, 11].



Рис. 3.3. Модель вертикальної структури психологічного супроводу військовослужбовців

Ефективне здійснення функцій психологічного супроводу військовослужбовців передбачає виявлення основних шляхів його організації, які одночасно визначають напрямки його розвитку. Аналізуючи результати наших досліджень психологічних технологій реабілітації, ми вважаємо, що основними методами організації психологічного супроводу є:

- пряма, безпосередня підтримка постраждалих осіб, спрямована на їх відновлення після травматичних подій;
- опосередкована підтримка через активізацію роботи спільнот, державних та громадських структур, що створює сприятливе середовище для конструктивних змін в особистості [51];

- використання соціальних мереж, як реальних, так і віртуальних, з метою розширення, поглиблення та інтенсифікації комунікативних можливостей особистості;

- впровадження практик взаємопідтримки та самодопомоги, що сприяють поступовому зростанню самостійності та відповідальності особистості за подальший розвиток та перспективи свого життя [36].

Ефективні засоби травмочутливого психологічного супроводу містять методи комунікації та взаємної підтримки, а також сприяння само та взаємодопомозі. Поміж інструментів супроводу варто зазначити заходи мультидисциплінарного характеру, що сприяють взаємодії між військовослужбовцями, їх готовності надавати підтримку та активні у залученні особистості до спільного життя. Військовослужбовці більш активно залучаються до спільної діяльності, спрямованої на відновлення їхнього психологічного стану, більше взаємодіють у цьому процесі, краще відновлюються в суспільне життя, якщо до їхнього супроводу залучені кілька агентів психологічної підтримки одночасно (військові психологи, члени сімей, волонтерські організації і т. д.) [76].

Організація навчання фахівців, що забезпечує їхню ефективність, повинна враховувати професійну компетентність, відповідальність, зацікавленість і свободу від будь-яких форм упереджень, включаючи релігійні, етнічні, гендерні, політичні та інші. Також важливими є такі особистісні якості військовослужбовців, як самоприйняття, емпатія, оптимізм, високий рівень самоконтролю, толерантність і готовність до компромісів.

Психологічний супровід розвитку стресостійкості військовослужбовців передбачає залучення трьох основних чинників:

1. Підтримка та психологічна допомога військовослужбовцям у періоди стресу та травматичних ситуацій. Психологи та консультанти

надають індивідуальні консультації, підтримують групові сесії та використовують техніки для зменшення стресу.

2. Тренінг стресостійкості військовослужбовців стратегіям та навичкам, які допоможуть їм краще керувати стресом та адаптуватися до негативних ситуацій. Включає техніки дихання, медитацію, методи релаксації та стратегії копіngu.

3. Соціальна підтримка включає підтримку від співробітників, можливість спілкування з іншими військовослужбовцями, а також підтримку від родини та друзів. Цей чинник допомагає зменшити відчуття ізоляції та підвищити відчуття приналежності [37].

В сучасній психолого-педагогічній науці існує значна кількість методів і способів, спрямованих на підтримку та розвиток стресостійкості особистості та пов'язаних з нею характеристик. Серед них варто відзначити такі, які спрямовані на відволікання уваги та зняття напруження, використання позитивних ідей для самозаспокоєння [16]; використання методів самоспостереження, самоаналізу, самооцінки, корекції емоційного стану, рефлексії пережитих станів у різних складних ситуаціях, які мають тривалу дію. Крім того, розглядаються різні види терапії, такі як природо терапія та музична терапія.

Менеджмент стресу повинен бути комплексним, згідно з Дж. Грінбергом [111]. На кожному етапі ланцюгової реакції, спричиненої стресовою ситуацією, можна лише частково усунути негативні наслідки. Кожен бар'єр може ліквідувати лише частину негативного впливу, і жоден із них не забезпечує запобігання подальшого розвитку процесу. Тому навчання окремих стресорегулюючих методів приносить певну користь, але не забезпечує повного використання наявних можливостей.

Формування стресостійкості доцільно здійснювати за різними напрямками. Ці напрями включають:

- навички асертивності, ефективної комунікації та взаємодії;

- розвиток навичок ефективної саморегуляції;
- психологічна підготовка до дій в екстремальних умовах;
- аналіз впливу стресогенних факторів на особистість та інтеграція отриманого травматичного досвіду;
- розвиток усвідомленої саморегуляції поведінки в екстремальних ситуаціях;
- систематичне формування послідовності компонентів цілісної системи саморегуляції професійної діяльності [20].

У ході дослідження була встановлена логічна послідовність основних етапів практичної реалізації заходів для стабілізації психоемоційного стану та відновлення ресурсної сфери особистості. Відновлювальна робота, спрямована на психокорекцію особистісних деструкцій військовослужбовця, включаючи його психічне виснаження під час військово-професійної діяльності, здійснюється у формі превентивної реабілітації. Під реабілітацією мається на увазі використання комплексу немедикаментозних засобів для відновлення резервів здоров'я військовослужбовців [43].

При плануванні та організації процесу відновлення/реабілітації психоемоційної сфери військовослужбовця варто зосередити увагу на елементах, що впливають на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Суть такої роботи полягає усвідомленням проблеми та самопомозі, розумінні, які особливості сприйняття та поведінки спричиняють фіксацію симптомів і утруднюють стабілізацію психічного стану [71].

Враховуючи вплив на військовослужбовців у різних сферах, можна сформулювати основні напрями цієї роботи так:

- пізнавальна сфера (аспект когнітивний, розумовий);
- виявлення та усвідомлення зв'язку між психогенними факторами та розвитком деструктивної поведінки;

- класифікація ситуацій, що сприяють напруженню, тривозі, страху та іншим негативним емоціям;
- аналіз поведінки та емоційних реакцій у ситуаціях різного рівня критичності;
- оцінка самооцінки, реалізму та конструктивності;
- розгляд особистісних потреб, мотивів та установок;
- використання захисних психологічних механізмів (стратегій копінгу) у критичних ситуаціях [79].

До емоційної сфери військовослужбовців віднесемо наступні компоненти:

1. Вираження особистих емоцій та їхнє сприйняття.
2. Усвідомлення реального емоційного досвіду.
3. Створення позитивного емоційного настрою.
4. Надання емоційної підтримки.
5. Розвиток навичок емоційної саморегуляції.
6. Сфера поведінки.
7. Покращення рівня функціонування та зниження виявів тривожних та депресивних порушень.
8. Встановлення щоденного рівня активності.
9. Подолання негативної та неадекватної поведінки у суб'єктивно небезпечних ситуаціях.
10. Розвиток адекватної поведінки у складних емоційно напружених ситуаціях [75, 101].

Загальні принципи, на яких базується алгоритм побудови моделі психологічного супроводу військовослужбовців:

1. Керованість визначає, що модель психологічного супроводу військовослужбовців повинна бути систематичною та організованою. Керованість передбачає наявність чітко визначених кроків або етапів, які потрібно виконати для успішного здійснення психологічного супроводу.

Включає створення плану дій, визначення ролей та обов'язків кожного учасника, а також механізмів контролю за виконанням цих дій. Керованість допомагає забезпечити систематичний та ефективний підхід до психологічного супроводу, що сприяє досягненню поставлених цілей і завдань [60].

2. Відповідність меті, основних завдань чинній нормативно-правовій базі [91].

4. Комплексність включає розглядання психологічного супроводу з позицій цілісності та системності, урахування взаємозв'язків між різними аспектами психологічного добробуту військовослужбовців [63].

3. Структурованість включає безперервне, поетапне виконання алгоритму [5].

4. Відтворюваність передбачає створення такої моделі, яка була б адаптована до специфіки різних військових частин, підрозділів або військових формувань.

5. Оптимізація полягає у досягненні найкращих результатів за мінімальні ресурси.

6. Зворотний зв'язок включає оцінку діяльності з подальшим виправленням алгоритму.

7. Гнучкість та доступність спрямовані на поєднання групової та індивідуальної форми роботи, з можливістю індивідуального визначення тривалості повного циклу та вибору форми роботи, що найбільш відповідає потребам [77].

Реалізація алгоритму ґрунтується на виконанні наступних принципів:

1. Принцип «тут і зараз», де увага спрямована на поточні проблеми, зменшуючи навантаження на свідомість військовослужбовця через самоаналіз отриманого досвіду.

2. Орієнтація на проблему, коли основна увага приділяється визначенню пріоритетів і цілей, спрямованих на розв'язання проблеми, а не віддаленому її уникненню.

3. Принцип свідомої взаємодії включає роботу, яка базується на усвідомленому відношенні до проблеми та спільному пошуку шляхів її вирішення, з врахуванням учасниками процесу мети, етапів і завдань.

4. Принцип психофізіологічної системи базується на розумінні тісного взаємозв'язку між психічним та фізіологічним станом людини, а також їх взаємовпливу на процеси прийняття рішень, поведінку та загальне функціонування особистості.

5. Когнітивний принцип супроводжується тривожністю, яка готує організм до подолання стресорів через мобілізацію когнітивних ресурсів для аналізу, усвідомлення та реагування на можливі загрози.

6. Емоційно-мотиваційний принцип базується на розумінні, що емоції та мотивація відіграють важливу роль у формуванні та регулюванні поведінки та діяльності людини.

7. Регуляторний принцип базується на ідеї постійного моніторингу, аналізу та впливу на психологічні процеси та стани військовослужбовців для забезпечення їхньої психологічної підтримки та оптимального функціонування [14, 37, 79].

Враховуючи принцип психофізіологічної системи, а також когнітивні, емоційно-мотиваційні та регуляторні принципи, військовослужбовцю надається можливість використовувати конструктивний досвід, набутий у виході з критичних та екстремальних ситуацій, для особистісного зростання та навчання пристосовуватися до життєвих труднощів. Підсвідоме розуміння та аналіз життєвої ситуації сприяють розвитку зрілості та психологічної адаптованості особистості до діяльності в умовах екстремальних ситуацій. Алгоритм роботи враховує, що період воєнного стану в Україні є одним із найбільш кризових

моментів у житті кожної людини. Цей період характеризується повною зміною умов дійсності та життя загалом, а також набуттям нових соціальних ролей та відповідних вимог. Своєчасне розуміння та пристосування до цих нових викликів сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я та успішній професійній діяльності. Процес адаптації до нових соціальних викликів є індивідуальним та залежить від різних факторів, таких як характер та темперамент, розвиток комунікативних здібностей та рівень авторитету серед військовослужбовців.

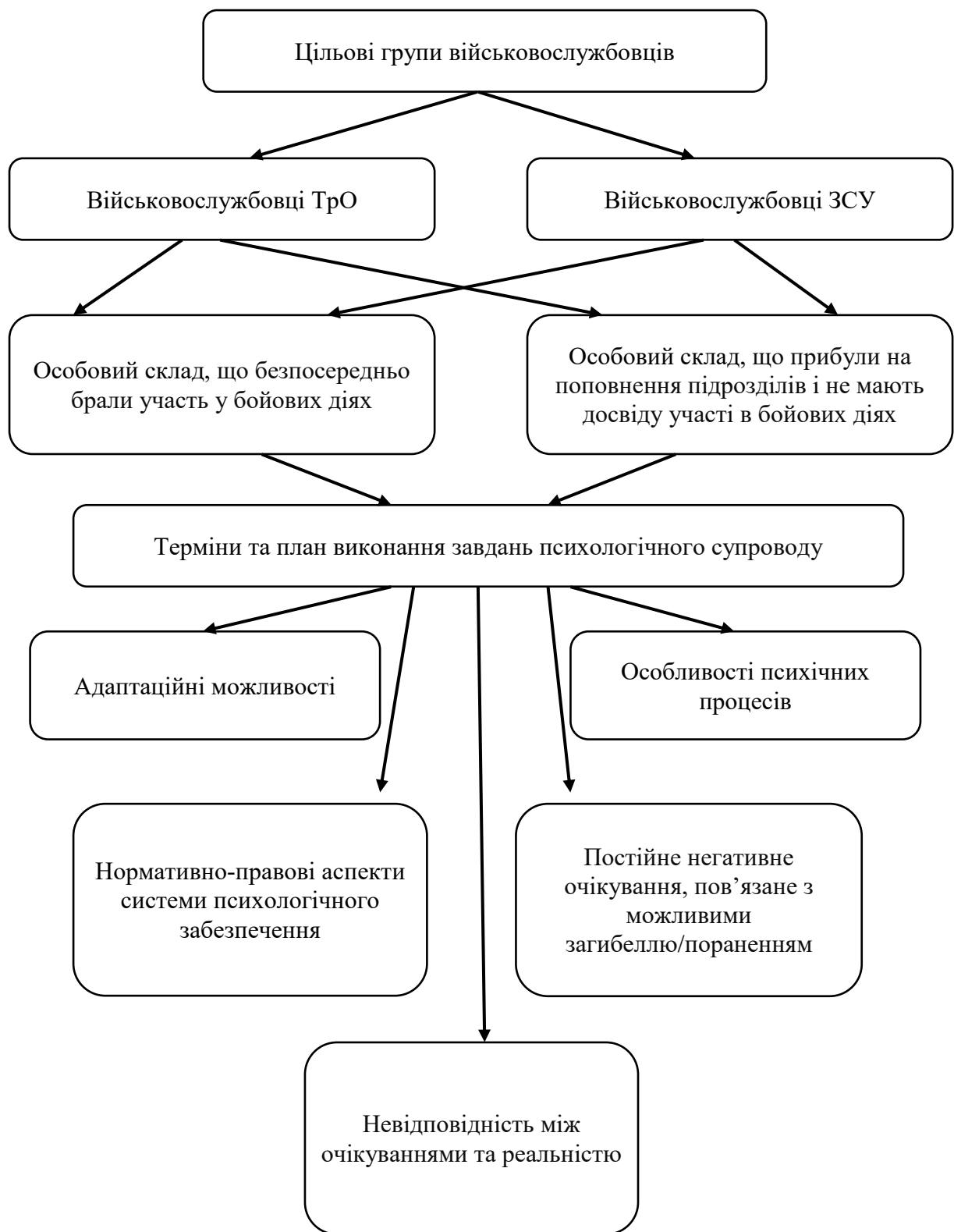


Рис. 3.4. Цільові групи та терміни виконання завдань психологічного супроводу військовослужбовців

Цільові групи включають особовий склад (військовослужбовці ТрО, ЗСУ), що безпосередньо брали участь у бойових діях та перебували під

вогневим ударом противника та особовий склад (військовослужбовці ТрО, ЗСУ), які прибули на поповнення підрозділів і не мають досвіду участі в бойових діях. Терміни та план виконання завдань психологічного супроводу особового складу під час воєнного стану залежать від кількох чинників. З одного боку, вони визначаються адаптаційними можливостями та особливостями психічних процесів військовослужбовців у умовах надмірного психофізичного навантаження, спричиненого гіперекстремальною ситуацією. З іншого боку, вони обумовлені нормативно-правовими аспектами системи психологічного забезпечення ЗСУ та конкретних обставин на різних територіях країни. Важливо зауважити, що основними факторами, які впливають на морально-психологічний стан військовослужбовців у зоні активних бойових дій, є: постійне негативне очікування, пов'язане з можливими загибеллю чи пораненням та невідповідність між очікуваннями та реальністю.

Рекомендована тривалість одного заняття з військовослужбовцями – 1 година. Тривалість роботи в роті – 1 день. Форма роботи може бути як індивідуальною, так і груповою (5-7 осіб), включаючи групові дискусії. Орієнтоване навантаження на одного психолога становить до 7 осіб, а в разі консультування осіб з ознаками розладу психіки – не більше 4 осіб на день [1].

Орієнтований план впровадження запланованих заходів має наступний вигляд:

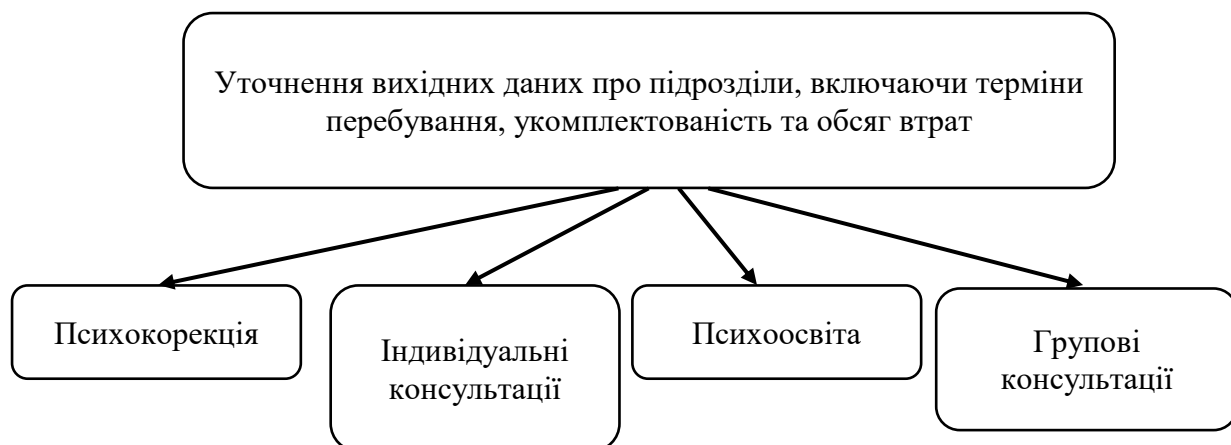


Рис. 3.5. План впровадження запланованих заходів

Рекомендується розпочати практичну реалізацію психологічного супроводу в два етапи.

Перший етап, який можна назвати діагностичним, передбачає збір необхідної інформації, отримання даних про середовище, де перебували військовослужбовці, попереднє формування соціально-психологічної характеристики підрозділу, спостереження та неофіційне знайомство з особовим складом, а також визначення основних напрямків роботи.

Другий етап передбачає проведення запланованих заходів з групового та індивідуального консультування, командирського інформування та групових дискусій. Під час групового консультування та командирського інформування основна увага має бути спрямована на наступні аспекти:

- зниження рівня напруги у військовому колективі на психологічному рівні;
- оцінка готовності підрозділу до активної участі в бойових діях на основі мотиваційних чинників;
- виявлення основних факторів, що негативно впливають на психологічний стан військовослужбовців;
- моніторинг загального емоційного стану підрозділу, а також психологічного клімату для уточнення проблемних питань та шляхів їх вирішення;

- надання військовослужбовцям теоретичних знань про першу психологічну допомогу/самодопомогу під час безпосереднього перебування на позиціях у зоні вогневого ураження [93, 109].

Під час проведення індивідуального консультування необхідно зосередитися на таких аспектах:

- визначення основних причин, що призводять до формування фобій у військовослужбовців, таких як страх безпосередньої участі в бойових діях, можливість отримання важких поранень, каліцтва або навіть загибелі;

- попереднє визначення рівня психічної травматизації військовослужбовців;

- оцінка готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань на основі особистої мотивації;

- пояснення різних типів психічних реакцій на зовнішні стресові фактори, що можуть виникати під час інтенсивних бойових дій або при виконанні завдань на бойових позиціях.

Після кожного етапу роботи корисно обмінятися думками, емоціями та враженнями, а також здійснити аналіз проведених дій. Можливі ризики та перешкоди:

- недостатня мотивація та неприйняття керівним складом частини/підрозділу співпраці з психологом;

- скритість та замкненість особового складу;

- підвищений рівень агресивності та недовіри в особовому складі;

- неадекватна професійна компетентність психолога;

- ігнорування вікових особливостей особового складу.

Ознаками успішної реалізації психологічного супроводу є розвиток в особового складу наступних якостей:

- готовності до особистісного росту та саморозвитку;

- зміцнення вольової саморегуляції та мотиваційної готовності;
- адекватного сприйняття реальності;
- успішного адаптування до зміни;
- позитивної самооцінки та впевненості у власних здібностях;
- збільшення соціальної активності та довіри до оточення;
- підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності та агресивності;
- готовності до виконання бойових завдань.

До ефективності психологічного супроводу можна віднести наступні показники:

- розвиток стійкої психологічної готовності військовослужбовців до конструктивної взаємодії на всіх етапах супроводу;
- оцінка рівня задоволеності або розчарування учасників щоденною підтримкою, яку вони отримують від інших;
- зростання рівня психологічного добробуту військовослужбовців;
- підвищення професійної підготовки та перепідготовки фахівців, запобігання вигоранню;
- збільшення популярності та потреби до військової служби;
- координація роботи міждисциплінарних команд, спільнот та організацій;
- вміння військовослужбовців самостійно забезпечувати позитивну взаємодію після завершення програми.

На основі попередніх етапів дослідження ми приходимо до висновку, що для забезпечення ефективності професійної діяльності військовослужбовців ЗСУ та ТрО важливо систематично розвивати їх стресостійкість. Ключовими аспектами цього процесу є:

- здатність адекватно сприймати та оцінювати ситуації та приймати рішення;
- послідовність, точність та своєчасність у виконанні завдань та функціональних обов'язків;
- збереження необхідної швидкості, ясності, логічності та граматичної правильності у мовленні та поведінці;
- здатність досягати внутрішнього спокою, знижувати власні емоційні коливання та контролювати свій емоційний стан [39].

Отже, передумови створення концептуальної моделі психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану є важливим етапом у забезпеченні психологічної підтримки військовослужбовців. На основі аналізу різних аспектів військової служби та психологічних особливостей військовослужбовців, можна визначити ряд ключових факторів, які впливають на ефективність психологічного супроводу. Важливо враховувати такі аспекти, як комплексність, психофізіологічний принцип, емоційно-мотиваційний та регуляторний принципи. Розробка концептуальної моделі ґрунтується на цих принципах для забезпечення максимальної ефективності психологічного супроводу в умовах воєнного стану. Такий підхід дозволить забезпечити психологічну стійкість та боєздатність військовослужбовців у найрізноманітніших ситуаціях, що виникають під час виконання службових обов'язків.

3.2. Концептуальна модель психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Концептуальна модель психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану є ключовим інструментом для забезпечення психологічної підтримки військовослужбовців під час виконання їх професійних обов'язків у надзвичайних умовах. Під час

виконання бойових завдань, де ставляться під загрозу не лише фізична, але й психічна безпека особистості, належний психологічний супровід стає важливою складовою для збереження бойової готовності та оптимального функціонування військових підрозділів.

Мета психологічного супроводу включає:

- Зниження соціальної напруги у військових колективах.
- Запобігання виникненню (або усуненню) дестабілізаційних внутрішніх факторів у військовослужбовців.
- Формування адаптивних функцій у військовослужбовців.
- Нормалізація психоемоційного стану для досягнення оптимального функціонування.

Мета психологічного супроводу військовослужбовців досягається через виконання наступних завдань:

1. Підготовка до адаптації в нових умовах життя та виправлення професійного самовизначення;
2. Проведення психодіагностики психічного стану військовослужбовців (оцінка професійних здібностей, інтересів, особливостей характеру, духовного потенціалу, психологічних проблем);
3. Здійснення психологічної просвіти та гармонізації характеру військовослужбовців;
4. Розвиток моральної самосвідомості, розширення гармонійних якостей характеру, морально-комунікативних здібностей та пізнавальних процесів;
5. Надання підтримки у розв'язанні особистих проблем (комунікативних, інтимних, сімейно-побутових);
6. Забезпечення морального та психологічного оздоровлення військовослужбовців;
7. Стимулювання активізації психологічного потенціалу та самореалізації особистості через творчість.

Для забезпечення психологічного супроводу військовослужбовців рекомендується використовувати як індивідуальні (психологічні консультації), так і групові (психодіагностичні, лекційні, психотренінгові) форми психологічної роботи.

Напрями психологічного супроводу включають:

1. Соціально-психологічна адаптація до мирного життя;
2. Розвиток професійних здібностей та ідентифікація з певною професією;
3. Корекція професійного вибору за необхідності;
4. Подолання особистісних життєвих криз;
5. Психологічна підтримка у складних життєвих ситуаціях;
6. Розв'язання міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів;
7. Оволодіння навичками конструктивного спілкування;
8. Гармонізація стосунків з оточуючими;
9. Розвиток психологічної культури особистості;
10. Самореалізація через творчість;
11. Усвідомлення психологічних механізмів знецінення цінностей;
12. Формування позитивного мислення та почуттів;
13. Навички саморегуляції та стресостійкості;
14. Моральний вибір у проблемних ситуаціях;
15. Самоактуалізація в моральному та творчому плані.

Методи системи психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану представлено у вигляді схеми (рис. 3.6).

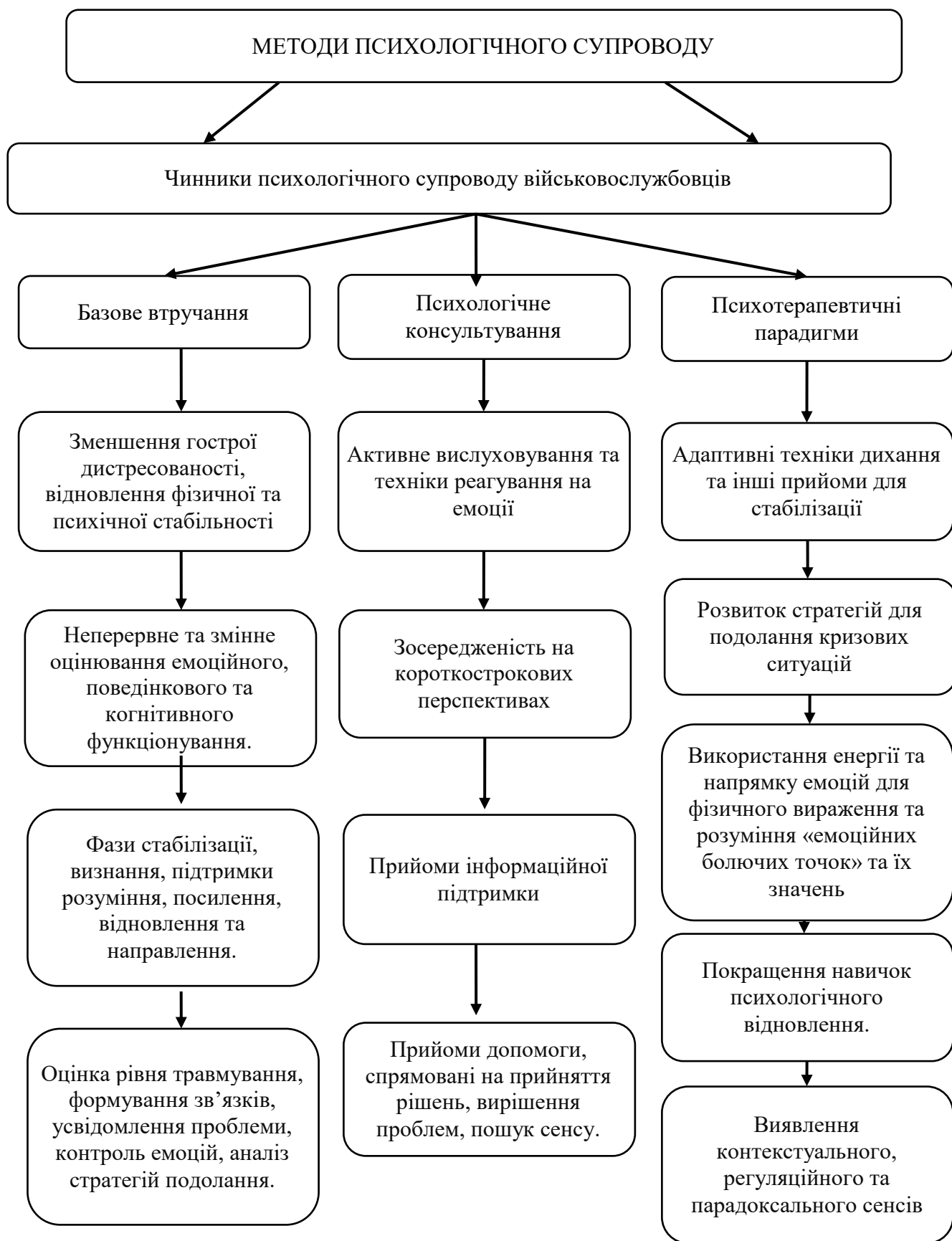


Рис. 3.6. Методи психологічного супроводу військовослужбовців

Отримані результати дозволяють підтвердити гіпотезу, що умови виконання професійних завдань та створення концептуальної моделі психологічного супроводу військовослужбовців у повсякденній діяльності та під час виконання бойових завдань в умовах воєнного стану матимуть різний вплив на військовослужбовців. Структура моделі у повсякденній діяльності та під час виконання бойових завдань показана на рисунку 3.7.

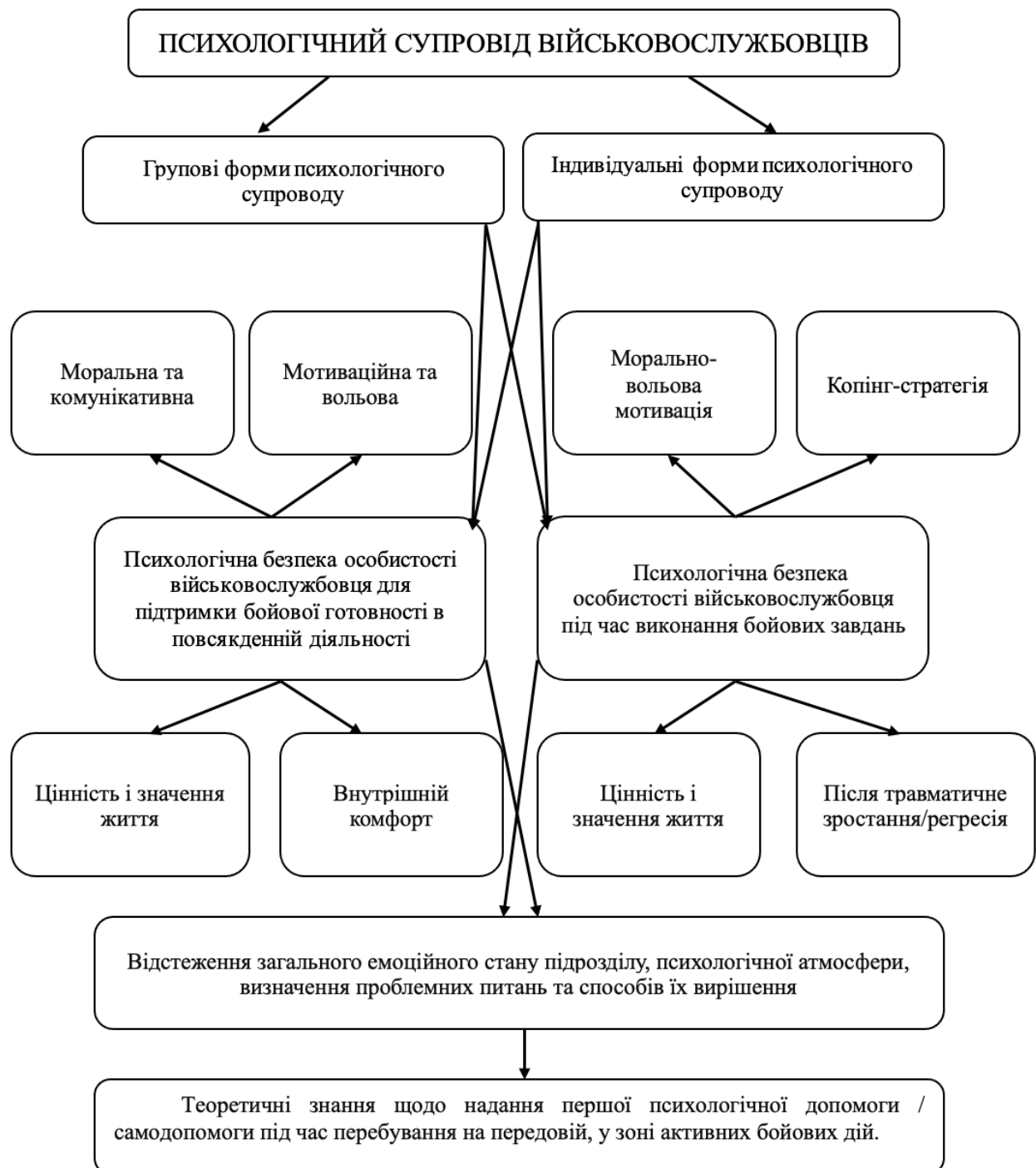


Рис. 3.7. Модель психологічного супроводу військовослужбовців

В результаті дослідження була створена модель психологічного супроводу, яка враховує зміни в умовах воєнного стану військовослужбовців. У моделі психологічного супроводу провідна роль відводиться адаптивним ресурсам особистості, що дозволяє забезпечити ефективність професійної діяльності військовослужбовців у будь-яких умовах. Компонент «Цінність і значення життя» моделі є найбільш важливим для діяльності військовослужбовців під час виконання бойових завдань, де відображення, контроль і значення існування є провідними характеристиками для виживання в екстремальній ситуації та основою для вчинення подвигу. Для забезпечення бойової готовності у повсякденній діяльності використовується особистісний потенціал чотирьох структурно-функціональних компонентів: «Морально-комунікативний», «Мотиваційно-вольовий», «Цінність і значення життя» та «Внутрішній комфорт». Для діяльності в екстремальних умовах (під час виконання бойових завдань) використовується особистісний потенціал чотирьох структурно-функціональних компонентів: «Морально-вольове регулювання», «Стратегії подолання», «Цінність і значення життя» та «Після травматичне зростання/регресія».

Також, модель психологічного супроводу може мати як групові, так і індивідуальні форми. Індивідуальний психологічний супровід містить індивідуальне психологічне консультування для військовослужбовців. Групові форми психологічного супроводу для військовослужбовців під час воєнного стану включають групові тренінги з психологічної підтримки, які спрямовані на розвиток стресостійкості, підвищення емоційного і соціального інтелекту, а також навичок саморегуляції. Надають можливість військовослужбовцям обговорювати свої проблеми та емоції в груповому середовищі, сприяючи взаємопідтримці та співчуттю. Групові вправи та ігри сприяють побудові командного духу, розвитку співпраці та довіри між військовослужбовцями [88].

Практична реалізація стратегії психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану створює позитивні умови для прийняття та розуміння ним нових соціальних ролей, надає можливість відносно успішно функціонувати у складному соціальному середовищі, зберегти та укріпити особисте психічне здоров'я та покращити міжособистісні взаємини зі своїми побратимами [24, 26, 39].

Рекомендується використання отриманих результатів вмісту моделі психологічного супроводу у розробці професійних та психологічних програм навчання для цілеспрямованого розвитку стійкості військовослужбовців з урахуванням умов їхньої діяльності. Організація та зміст програми психологічного супроводу для відновлення військовослужбовців у форматі індивідуальної та групової роботи. Обов'язкові заходи включають презентацію програми психологічного супроводу та інформаційний брифінг, психодіагностику, дебрифінг, тренінги для оптимізації внутрішнього потенціалу та відновлення психологічної безпеки особистості, ігрові активності, психологічні лекції, навчання методів саморегуляції та інші. Їх головною метою є зменшення розриву між психотравматичними ситуаціями та нормальними умовами життя [87].

Заходи на вибір можуть включати перегляд фільмів, відпочинок (наприклад, плавання, сауна, джакузі, караоке, риболовля), масаж, індивідуальні консультації, прогулянки, заняття в тренажерному залі та інше. Головною метою проведення цих заходів є зняття психічного напруження та реадaptaція (сімейна, фізична, соціальна). Час організованого відпочинку може включати перегляд концертних програм, екскурсії, зустрічі з науковцями, представниками творчої інтелігенції, відвідування бібліотеки та інше. Розглянемо програму психологічного супроводу військовослужбовців, яка реалізується через кілька напрямів:

1. Психологічний напрям включає психологічне розвантаження та

відновлення психологічної безпеки особистості військовослужбовців, консультаційну роботу, індивідуальну та групову роботу з психологом, психологічну діагностику [103]. 2. Корекційно-відновлювальний та розвивальний напрям включає ділові ігри, тренінги, майстер-класи [25]. 3. Фізичний аспект включає заняття з оздоровчої фізичної активності, спортивні змагання, роботу з кардіотренажерами, плавання та інші фізичні вправи. 4. Соціокультурний напрямок передбачає участь у культурно-освітніх заходах, консультації з соціального захисту та аспектів військової служби, задоволення духовних потреб [105].

Заходи психологічної підтримки виконуються згідно з календарним планом психологічної реабілітації [10].

Таблиця 3.1.

План занять психологічного супроводу військовослужбовців у груповій та індивідуальній формі

Заняття	Заходи		
	Групова форма	Час	Індивідуальна форма
1 заняття	Вступна бесіда. Мета: визначення індивідуальної ситуації розвитку, стану добробуту, формування свідомої участі в психологічних заходах, ідентифікація з соціальною групою та усвідомлення власних характеристик [25].	1 год	Індивідуальні консультації на загальні теми
	Психологічна діагностика. Використання інструментів: «Шкала базової психологічної оцінки ІАРТ», «Копінг-стратегія», Е. Хайма, «Дослідження вольового самоконтролю» А. В. Зверькова, У. В. Ейдмана, методика «Ціннісні орієнтації», М. Рокича, «Тест визначення рівня стресу» В. Ю. Щербатих та методика «Оцінка рівня комунікабельності», В. Ф. Ряховського. Мета: визначення психологічного стану.	1 год 30 хв	

Продовження таблиці 3.1.

План занять психологічного супроводу військовослужбовців у груповій та індивідуальній формі

2 заняття	Тренування з відновлення 1 частина. «Внутрішнє відновлення». Мета: корекція негативних психічних станів та умов, що виникають під час виконання бойових завдань, поліпшення сну та підвищення цінності життя.	1 год	Індивідуальні консультації на загальні теми
	Методика: - вправа «Саморегуляція та релаксація» Мета: навчання технік подолання стресу та психологічних травм, включаючи вправи з дихання та самомотивації.	30 хв	
3 заняття	Тренування з відновлення 2 частина. «Цінність та зміст життя». Мета: обговорення життєвих досягнень, значення життя та подолання труднощів військової служби та виконання бойових завдань.	1 год 30 хв	Індивідуальні консультації на загальні теми
	Методика: - вправа «Морфей» для корекції сну військовослужбовців. Мета: навчання технік подолання стресу та психологічних травм (див. додаток Є).	0,5 год	
4 заняття	Тренування з відновлення, 3 частина, «Мотиваційна та вольова». Мета: формування гнучкості в досягненні цілей, перерозподіл психологічних ресурсів для вищих пріоритетних цілей, навчання використанню продуктивних стратегій подолання.	1 год	Індивідуальні консультації на загальні теми
	Методики: вправа «Контрольоване дихання», вправа «Метелик». Мета: навчання технік подолання стресу та психологічних травм.	0,5 год	

Продовження таблиці 3.1.

План занять психологічного супроводу військовослужбовців у груповій та індивідуальній формі

5 заняття	Тренування з відновлення, 4 частина. «Моральна та комунікаційна» Мета: формування позитивної групової взаємодії військовослужбовців, навчання технік подолання конфліктів.	1,5 год	Індивідуальні консультації на загальні теми
	Методики: - «Арттерапія», - «М'язова релаксація» Мета: навчання технік подолання стресу та психологічних травм.	0,5 год	
6 заняття	Тренінг відновлення психічного стану у військовослужбовців з ознаками ПТСР. Мета: зображення підсвідомих страхів, тривоги, переконань, напруги та життєвого досвіду, згладження обмежень, що перешкоджають розвитку особистості.	1,5 год	1. Індивідуальні консультації на загальні теми.
	Методика: - Метод рухів очей для десенсибілізації та репроцесуалізації (EMDR). - Терапія, спрямована на травму, з використанням когнітивно-поведінкових методів. Мета: навчання технік подолання стресу та психологічних травм.	0,5 год	2. Консультація сімейного психолога
7 заняття	Тренінг відновлення психічного стану у військовослужбовців з ознаками травматизації та депресії. Мета: визначення психологічного стану військовослужбовців.	0,5 год	Індивідуальні консультації на загальні теми

Продовження таблиці 3.1.

План занять психологічного супроводу військовослужбовців у груповій та індивідуальній формі

	Методика, заключний етап: - Групове «Малювання» майбутніх перспектив та життєвого шляху. Мета: актуалізація планів майбутнього життя, формування позитивного ставлення до життя, сім'ї та професійної діяльності.	1 год	
	Методика: - Дихальні вправи, - Вправи самотивації. Мета: навчання технік подолання стресу та психологічних травм. Дозволено проживати з родинами, які теж можуть брати участь у всіх заходах психологічної програми відновлення.	0,5 год	

У таблиці представлено план занять психологічного супроводу для військовослужбовців у груповій та індивідуальній формі. Ця програма розроблена для надання комплексної підтримки особовому складу з метою поліпшення їх психологічного стану та адаптації до викликів військової служби в умовах воєнного стану.

Кожне заняття має свою мету та включає різні практичні заходи, методики. Перше заняття включає вступну бесіду для визначення індивідуальної ситуації розвитку та використання психологічних тестів для діагностики психічного стану військовослужбовців. Далі у програмі передбачені тренування з відновлення, що включають різні методики релаксації, а також індивідуальні консультації на загальні теми. Заняття охоплюють широкий спектр аспектів, від формування гнучкості в досягненні цілей до формування позитивної групової взаємодії та навчання технік подолання стресу, депресії, ПТСР та психологічних травм.

3.3. Аналіз результатів впровадження системи психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Впровадження системи психологічного супроводу у військовому середовищі потребує інтегрованого підходу, який поєднує медичні та психологічні складові. Це включає створення спеціалізованих програм, проведення тренінгів, консультацій і впровадження інших форм підтримки, адаптованих до специфічних потреб військовослужбовців у різних умовах служби. Ефективна реалізація таких заходів передбачає глибокий аналіз їх результативності, що дає змогу оперативно виявляти проблеми, удосконалювати методи впливу та забезпечувати максимальну підтримку. Аналіз впровадження психологічного супроводу дозволяє не лише оцінити його вплив на психічне здоров'я військових, а й сформулювати рекомендації для подальшого покращення таких ініціатив.

Після завершення психокорекційних заходів, включно з індивідуальними консультаціями та груповими бесідами, здійснюється повторна діагностика за методиками, які використовувалися під час констатувального етапу експерименту.

Результати дослідження, спрямованого на вивчення впливу психологічних умов на розвиток стресостійкості військовослужбовців ЗСУ та ТрО різного віку, продемонстрували позитивну динаміку. Для оцінки психофізіологічних компонентів стресостійкості було застосовано «Шкалу базової психологічної оцінки ІАРТ». Залежність між такими аспектами, як рівні депресії, тривоги та фобій, систематизовано в таблиці 3.2, що дозволяє зробити висновки про ключові чинники розвитку стресостійкості.

Таблиця 3.2.

Показники вияву психофізіологічних компонентів стресостійкості: депресії, тривоги та фобій у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових груп за методикою «Шкала базової психологічної оцінки ІАРТ» після впровадження системи психологічного супроводу, $n = 300$

	Вікова категорія, років	Депресія (PHQ-9)		Тривога (GAD-7)		Фобії	
		п	%	п	%	п	%
Військовослужбовці ЗСУ	18-39	60	20	70	23,3	35	11,7
	40-60	35	11,7	40	13,3	25	8,3
	старше 60	-	-	2	0,7	1	0,3
Військовослужбовці ТрО	18-39	55	18,3	65	21,7	20	6,7
	40-60	20	6,7	20	6,7	15	5
	старше 60	5	1,7	8	2,7	2	0,7
Всього	-	175	58,3	205	68,3	98	32,7

Аналіз отриманих результатів дав змогу здійснити наукову якісну інтерпретацію кількісних даних. По-перше, майже у всіх вікових групах військовослужбовців ЗСУ та ТрО спостерігається значне зниження рівнів депресії, тривоги та фобій після впровадження системи психологічного супроводу. У військовослужбовців ЗСУ віком 18-39 років рівень депресії знизився з 27% до 20%, рівень тривоги – з 32.3% до 23.3%, а рівень фобій – з 16.7% до 11.7%. У групі віком 40-60 років депресія знизилася з 18.3% до 11.7%, тривога – з 18.7% до 13.3%, а фобії – з 14.3% до 8.3%. Серед військовослужбовців старше 60 років рівні тривоги та фобій залишилися низькими, проте спостерігається незначне зниження тривоги з 1% до 0.7%.

У військовослужбовців ТрО віком 18-39 років рівень депресії знизився з 24.3% до 18.3%, рівень тривоги – з 33.3% до 21.7%, а рівень фобій – з 9% до 6.7%. У групі віком 40-60 років депресія знизилася з 9.7% до 6.7%, тривога – з 9.7% до 6.7%, а фобії – з 8% до 5%. Серед

військовослужбовців старше 60 років рівень депресії знизився з 2.7% до 1.7%, тривоги – з 4% до 2.7%, а фобій – з 1.7% до 0.7%. Для кращого порівняння опишемо отримані дані до та після психологічного супроводу за допомогою діаграми (див. рис. 3.8).

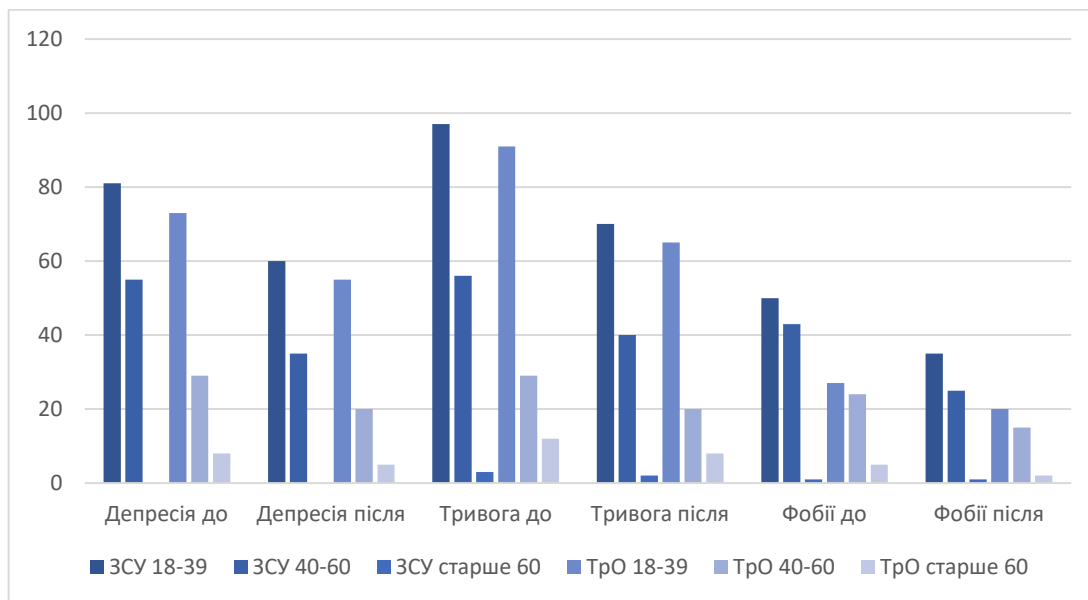


Рис. 3.8. Показники вияву психофізіологічних компонентів стресостійкості: депресії, тривоги та фобій у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових груп за методикою «Шкала базової психологічної оцінки ІАРТ» до та після впровадження системи психологічного супроводу.

Після впровадження системи психологічного супроводу у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових груп спостерігається значне зниження проявів депресії, тривоги та фобій. Отримані результати підтверджують ефективність психологічного супроводу у зниженні психофізіологічних проявів стресу.

Для статистичного аналізу зміни показників депресії, тривоги та фобій у військовослужбовців після впровадження системи психологічного супроводу використаємо U-критерію Манна-Уїтні (табл. 3.3.)

Таблиця 3.3.

Аналіз змін показників депресії, тривоги та фобій після впровадження психологічного супроводу за U-критерієм Манна-Уїтні

Показник	U	p
Депресія (PHQ-9)	U = 27	p = 0,0105
Тривога (GAD-7)	U = 24	p = 0,0069
Фобії	U = 21	p = 0,0038

Отже, всі три показники (депресія, тривога та фобії) демонструють статистично значущі покращення після впровадження системи психологічного супроводу ($p < 0,05$). Це підтверджує, що психологічна підтримка суттєво впливає на зниження рівня депресії, тривоги та фобій серед військовослужбовців.

Перед тим як перейти до аналізу результатів дослідження когнітивного компонента стресостійкості у військовослужбовців після впровадження системи психологічного супроводу, необхідно зазначити, що цей етап є ключовим для розуміння ефективності проведених заходів. Важливість когнітивного компонента стресостійкості обумовлена його впливом на здатність військовослужбовців адаптуватися до стресових умов, приймати обґрунтовані рішення в критичних ситуаціях та зберігати психологічну рівновагу. Після впровадження системи психологічного супроводу стресостійкість військовослужбовців залежить від їхніх внутрішніх резервів, які включають накопичені копінг-ресурси. Ці ресурси, сформовані під час особистісного розвитку та професійної діяльності, трансформуються у конкретні копінг-стратегії, необхідні для конструктивного вирішення стресових ситуацій. Результати дослідження, проведеного серед військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за методикою «Копінг-стратегія» Е. Хайма, представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Показники копінг-стратегій застосованих військовослужбовцями за методикою: «Копінг-стратегія» Е. Хайма після впровадження системи психологічного супроводу. $n = 300$

			Військовослужбовці ЗСУ			Військовослужбовці ТрО			Всього	p
			18-39 років	40-60 років	Старше 60 років	18-39 років	40-60 років	Старше 60 років		
Когнітивні копінг-стратегії	Ігнорування	n	8	2	1	12	3	4	30	0,032
		%	2,7	0,7	0,3	5	1	1,3	10	
	Смиренність	n	6	3	-	2	6	-	11	0,072
		%	2	1	-	0,7	2	-	3,7	
	Збереження самовладання	n	7	4	1	5	1	3	16	0,048
		%	2,3	1,3	0,3	1,7	0,3	1	5,3	
	Проблемний аналіз	n	8	4	2	6	2	1	23	0,048
		%	2,7	1,3	0,7	2	0,7	0,3	7,7	
	Відносність	n	6	3	1	4	1	2	17	0,108
		%	2	1	0,3	1,3	0,3	0,7	5,7	
	Релігійність	n	14	4	2	10	3	2	35	0,076
		%	4,7	1,3	0,7	3,3	1	0,7	11,7	
	Розгубленість	n	2	6	2	4	5	3	22	0,098
		%	0,7	2	0,7	1,3	1,7	1	7,3	
	Дисиміляція	n	4	3	1	2	5	1	16	0,139
		%	1,3	1	0,3	0,7	1,7	0,3	5,3	
Орієнтація на дію	Надання сенсу	n	6	8	1	4	2	2	23	0,065
		%	2	2,7	0,3	1,3	0,7	0,7	7,7	
	Встановлення власної цінності	n	18	6	4	15	5	2	50	0,041
		%	6	2	1,3	5	1,7	0,7	16,7	
	Протест	n	18	2	2	15	3	1	39	0,096
		%	6	0,7	0,7	5	1	0,3	13	
	Емоційна розрядка	n	14	8	3	9	5	2	41	0,056
		%	4,7	2,7	1	3	1,7	0,7	13,7	
	Придушення емоцій	n	12	5	2	14	7	2	40	0,079
		%	4	1,7	0,7	4,7	2,3	0,7	13,3	

Продовження таблиці 3.4.

Показники копінг-стратегій застосованих військовослужбовцями за методикою: «Копінг-стратегія» Е. Хайма після впровадження системи психологічного супроводу. $n = 300$.

	Оптимізм	n	15	12	4	21	6	2	60	0,084
		%	5	4	1,3	7	2	0,7	20	
	Пасивна кооперація	n	2	2	1	25	4	-	34	0,023
		%	0,7	0,7	0,3	8,3	1,3	-	11,3	
	Покірність	n	10	3	2	12	2	1	28	0,112
		%	3,3	1	0,7	4	0,7	0,3	9,3	
	Самозвинувачення	n	18	5	2	6	2	1	34	0,090
		%	6	1,7	0,7	2	0,7	0,3	11,3	
	Агресивність	n	8	7	2	14	5	1	37	0,103
		%	2,7	2,3	0,7	4,7	1,7	0,3	12,3	
Поведінкові копінг-стратегії	Відволікання	n	22	3	6	30	8	2	71	0,068
		%	7,3	1	2	10	2,7	0,7	23,7	
	Альтруїзм	n	22	1	2	13	7	1	46	0,092
		%	7,3	0,3	0,7	4,3	2,3	0,3	15,3	
	Активне уникнення	n	9	13	1	11	5	4	43	0,079
		%	3	4,3	0,3	3,7	1,7	1,3	14,3	
	Компенсація	n	14	15	3	12	10	5	59	0,065
		%	4,7	5	1	4	3,3	1,7	19,7	
	Конструктивна активність	n	3	8	1	3	3	-	18	0,084
		%	1	2,7	0,3	1	1	-	6	
	Відступ	n	20	4	8	24	6	2	64	0,053
		%	6,7	1,3	2,7	8	2	0,7	21,3	
	Співпраця	n	27	1	2	3	-	-	33	0,098
		%	9	0,3	0,7	1	-	-	11	
	Звернення	n	15	3	2	7	2	1	30	0,072
		%	5	1	0,7	2,3	0,7	0,3	10	

Психологічний супровід виявив позитивний вплив на копінг-стратегії військовослужбовців, що підтверджується зниженням використання стратегій ігнорування, розгубленості, агресивності та покірності. Значне зростання показників оптимізму і встановлення власної

цінності свідчить про покращення загального психологічного стану та підвищення самооцінки (див. рис. 3.9).

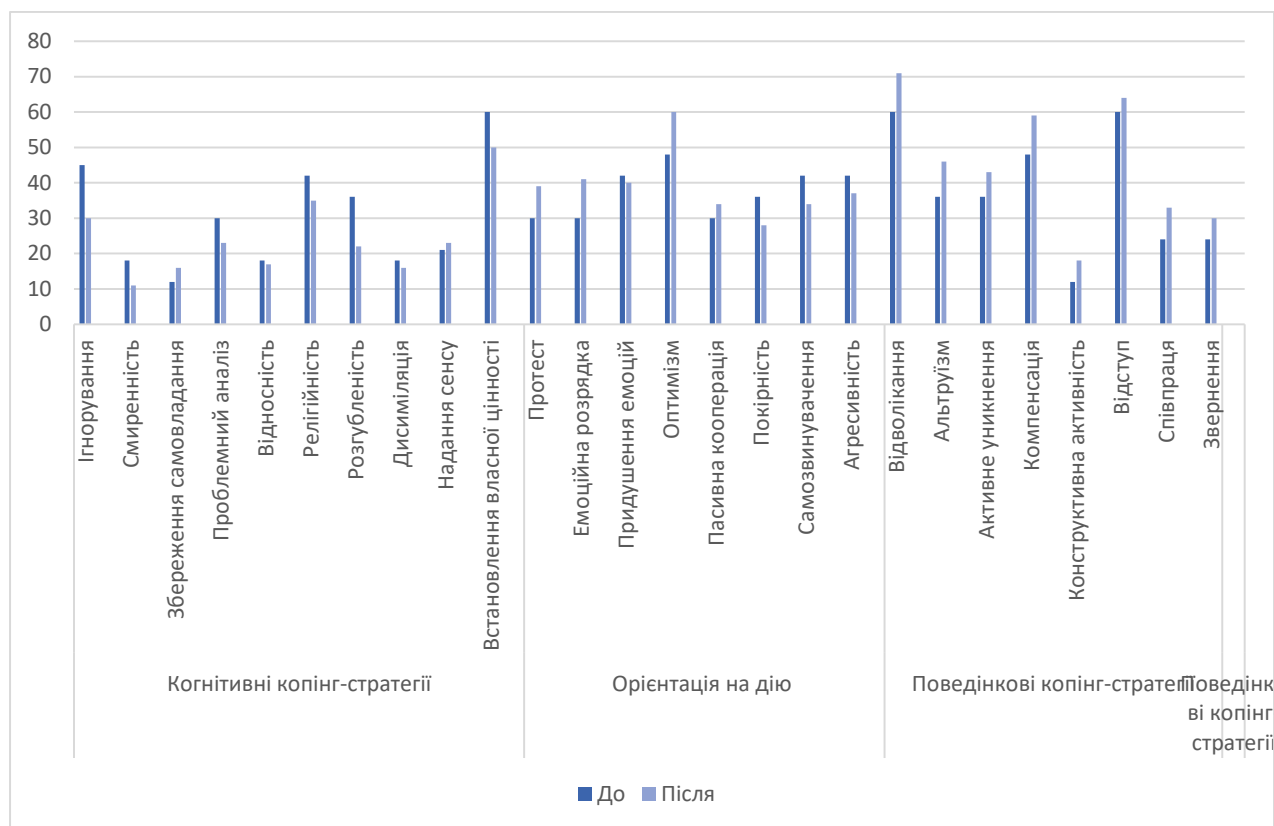


Рис. 3.9. Порівняння показників копінг-стратегій застосованих військовослужбовцями за методикою: «Копінг-стратегія» Е. Хайма до та після впровадження системи психологічного супроводу

Ці результати свідчать про успішність психологічного супроводу у сприянні конструктивному подоланню стресових ситуацій і покращенню адаптації військовослужбовців. Значення $p < 0,05$ вказує на статистично значущі відмінності між групами. Згідно з отриманими результатами, найбільш значущі зміни відзначаються для стратегії «Ігнорування», «Встановлення власної цінності», і «Пасивна кооперація».

Після впровадження системи психологічного супроводу було проведено аналіз результатів дослідження регуляторного компоненту стресостійкості у військовослужбовців. Для вивчення ціннісно-вольового компонента стресостійкості у військовослужбовців ЗСУ та ТрО було здійснено дослідження вольового самоконтролю в спілкуванні та

ціннісних орієнтацій за допомогою психодіагностичних методик. Вольова сфера особистості включає ряд процесів, спрямованих на забезпечення ефективності складної системи, зокрема взаємозв'язків між намірами особистості та відповідними цілеспрямованими діями. Кількісні показники вольового самоконтролю у військовослужбовців ЗСУ та ТрО були отримані за методикою «Діагностика вольового самоконтролю» А. В. Зверькова та У. В. Ейдмана, і ці результати представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Показники вольового самоконтролю у військовослужбовців за методикою: «Дослідження вольового самоконтролю А. В. Зверькова, У. В. Ейдмана» після впровадження системи психологічного супроводу, n=300

	Вік. катег	Загальна шкала вольового самоконтролю			Наполегливість			Самовладання		
		В. р., п (%)	С.р., п (%)	Н.р., п (%)	В. р., п (%)	С.р., п (%)	Н.р., п (%)	В. р., п (%)	С.р., п (%)	Н.р., п (%)
Військово- службовці ЗСУ	18-39	18 (6)	22 (7,3)	8 (2,7)	35 (11,7)	15 (5)	5 (1,7)	42 (14)	20 (6,7)	10 (3,3)
	40-60	40 (13,3)	25 (8,3)	10 (3,3)	32 (10,7)	22 (7,3)	8 (2,7)	30 (10)	20 (6,7)	10 (3,3)
	Стар ше 60	23 (7,7)	20 (6,7)	12 (4)	8 (2,7)	10 (3,3)	6 (2)	10 (3,3)	15 (5)	8 (2,7)
Військово- службовці ТрО	18-39	20 (6,7)	18 (6)	10 (3,3)	45 (15)	17 (5,7)	8 (2,7)	35 (11,7)	22 (7,3)	14 (4)
	40-60	50 (16,7)	30 (10)	8 (2,7)	60 (20)	15 (5)	8 (2,7)	35 (11,7)	25 (8,3)	15 (5)
	Стар ше 60	20 (6,7)	15 (5)	10 (3,3)	12 (4)	10 (3,3)	5 (1,7)	8 (2,7)	10 (3,3)	5 (1,7)
Всього, %		57,1	43,3	19,3	64,1	29,6	13,5	53,4	42,8	20

В.р. – високий рівень, С.р. – середній рівень, Н.р. – низький рівень.

Після проведення психологічного супроводу загальний показник вольового самоконтролю показав суттєві поліпшення. Зокрема, значно зросла частка військовослужбовців ТрО з високим рівнем вольового самоконтролю, де цей показник досяг 16,7%. Також відзначається зменшення частки осіб з низьким рівнем самоконтролю, що свідчить про позитивний вплив психологічного супроводу на загальні показники саморегуляції та стійкості військовослужбовців (див. рис. 3.10).

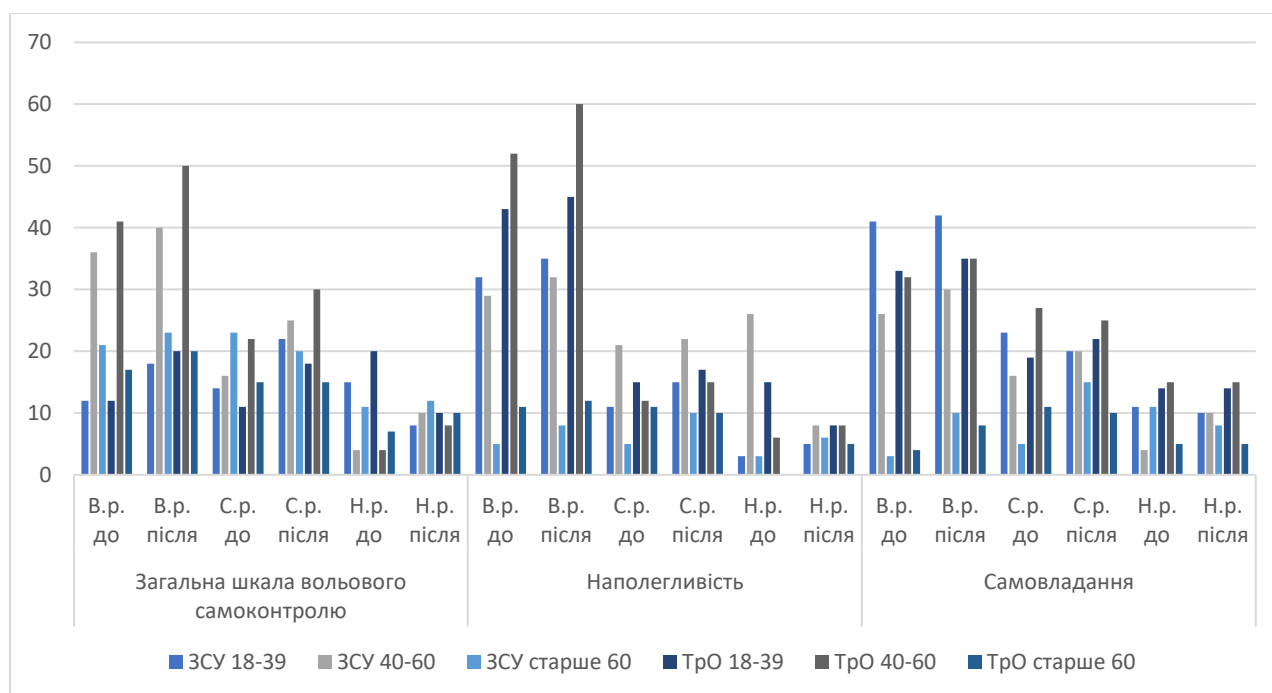


Рис. 3.10. Порівняння показників вольового самоконтролю у військовослужбовців за методикою: «Дослідження вольового самоконтролю А. В. Зверькова, У. В. Ейдмана» до та після впровадження системи психологічного супроводу

Аналіз даних за U-критерієм Манна-Уїтні до і після впровадження психологічного супроводу показав суттєві поліпшення в рівнях вольового самоконтролю у військовослужбовців ЗСУ та ТрО. Після впровадження супроводу спостерігається зниження значень U та значне покращення показників наполегливості та самовладання. Статистичні результати з $p < 0,05$ підтверджують, що ці зміни є статистично значущими. Це свідчить про ефективність психологічного супроводу у підвищенні рівня вольового

самоконтролю, що сприяє покращенню загального психологічного стану і стійкості військовослужбовців.

Після впровадження системи психологічного супроводу для аналізу системи ціннісних уявлень особистості у військовослужбовців ЗСУ та ТрО ми використовували методику М. Рокича. Цінність виражає особистісну сутність важливих факторів, явищ, об'єктів та предметів природного і соціального середовища, в якому живе особистість, тоді як ціннісні орієнтації є ядром структури особистості, внутрішнім компонентом свідомості, що регулює поведінку та діяльність військовослужбовців. Цінності набувають значення лише тоді, коли вони глибоко усвідомлені особистістю та сприймаються нею як орієнтири. Обробка матеріалів дослідження включала розрахунок середніх показників ранжування вибору цінностей під час їх ієрархізації. Систему ціннісних орієнтацій у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій представлено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Оцінка ціннісних орієнтацій у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича після впровадження системи психологічного супроводу.

Термінальні цінності (цінності-цілі)	ЗСУ та ТрО, %			р	Інструментальні цінності (цінності-засоби)	ЗСУ та ТРО, %			р
	18-39	40-60	старше 60			18-39	40-60	старше 60	
Активне життя	4,2	3	1,5	0,05	Охайність	4,5	6,5	2	0,02
Життєва мудрість	4	2	1	0,15	Вихованість	7	4,5	-	0,01
Здоров'я	3,5	2	1	0,05	Високі запити	6,5	4,5	2	0,05

Продовження таблиці 3.6.

Оцінка ціннісних орієнтацій у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича після впровадження системи психологічного супроводу.

Цікава робота	5,5	3,5	1,2	0,05	Життєрадісність	5,5	5,5	-	0,02
Краса природи	5	3,5	0,5	0,01	Виконавська дисципліна	2,5	7	2,5	0,25
Кохання	2	6	0,5	0,01	Незалежність	8	3,58	1,5	0,02
Матеріальне забезпечення життя	3,5	4,5	1,5	0,05	Непримиримість до недоліків	4,5	5	3	0,125
Гарні і вірні друзі	5	3,5	2,5	0,05	Освіченість	5	7,56	2,5	0,05
Суспільне визнання	6	2	2	0,05	Відповідальність	-	12	-	0,02
Пізнання	3,5	6,5	1,5	0,05	Раціоналізм	7,5	5,5	1,8	0,05
Розвиток	5	5,5	1,5	0,22	Самоконтроль	8,5	4,5	1,5	0,05
Продуктивне життя	0,5	9	1,5	0,22	Сміливість	6,5	3	4,5	0,01
Розваги	7	3,5	0,5	0,05	Розвинена воля	4,5	9	-	0,05
Свобода	4,5	5	1,5	0,05	Терпимість	8,5	12,5	-	0,05
Щасливе сімейне життя	4,5	4,5	1,5	0,05	Широта поглядів	6,6	5,5	2,5	0,05
Щастя інших	4,5	5,6	0,6	0,01	Чесність	4,5	9,5	-	0,01
Творчість	6	2,9	2	0,05	Ефективність у справах	8,5	4	-	0,05
Упевненість	0,5	8,4	0,7	0,05	Здатність до співпереживання	14	-	-	0,05

Термінальні цінності (цінності-цілі) серед військовослужбовців ЗСУ та ТрО у вікових групах 18-39 років найвищі значення мають «Суспільне визнання» (6%), «Розваги» (7%) та «Творчість» (6%). У віковій групі 40-60 років найвищі значення мають «Продуктивне життя» (9%), «Кохання» (6%) та «Пізнання» (6,5%). У групі старше 60 років найвищі значення у «Гарні і вірні друзі» (2,5%), «Творчість» (2%) та «Продуктивне життя» (1,5%). Психологічний супровід сприяв підвищенню цінності «Продуктивне життя» та «Суспільне визнання» у всіх вікових групах. Вікові групи 18-39 років і 40-60 років показали значне підвищення у цінностях «Розваги» та «Кохання» відповідно. Вікова група старше 60 років показала підвищення у «Гарні і вірні друзі» та «Творчість».

Показники інструментальних цінностей (цінності-засоби) серед військовослужбовців ЗСУ та ТрО показали, що у вікових групах 18-39 років найвищі значення мають «Здатність до співпереживання» (14%), «Терпимість» (8,5%) та «Самоконтроль» (8,5%). У віковій групі 40-60 років найвищі значення мають «Відповідальність» (12%), «Терпимість» (12,5%), та «Розвинена воля» (9%). У групі старше 60 років найвищі значення у «Сміливість» (4,5%), «Непримиримість до недоліків» (3%) та «Освіченість» (2,5%). Психологічний супровід сприяв підвищенню цінності «Здатність до співпереживання» та «Терпимість» у всіх вікових групах.

Статистичний аналіз за критерієм Манна-Уїтні до і після впровадження психологічного супроводу демонструє різноманітні тенденції у значеннях термінальних та інструментальних цінностей серед різних вікових груп військовослужбовців ЗСУ та ТРО. Значення $p < 0.05$ вказують на статистично значущі відмінності між віковими групами. Таким чином, результати підкреслюють необхідність врахування вікових особливостей при плануванні та реалізації психологічного супроводу для

цих груп постраждалих з метою підвищення ефективності підтримки та реабілітації.

Наступною складовою стресостійкості, яку розглянули була емоційно-комунікативна. Ю. В. Щербатих вважав, що тип вищої нервової системи або темперамент виступає не лише фізіологічним фундаментом для формування особистості, але й є одним із ключових показників стресостійкості. Емоційно-комунікативна складова стресостійкості постраждалих внаслідок війни залежить від рівня стресу та рівня комунікабельності.

Проведемо аналіз та статистику після психологічного супроводу з використанням методики «Тест визначення рівня стресу», В. Ю. Щербатих представлені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Рівні стресу у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за методикою: «Тест визначення рівня стресу», В. Ю. Щербатих після психологічного супроводу. $n = 300$

Категорія	Вікова категорія	Відсутність стресу		Помірний стрес		Виражений стрес		Сильний стрес		Небезпечна стадія стресу	
		п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Військовослужбовці ЗСУ	18-39	7	2,3	21	7	14	4,7	3	1	-	-
	40-60	5	1,7	13	4,3	11	3,7	-	-	-	-
	старше 60	8	2,7	22	7,3	16	5,3	1	0,3	-	-
Військовослужбовці ТрО	18-39	6	2	25	8,3	35	11,7	4	1,3	2	0,7
	40-60	7	2,3	32	10,7	11	3,7	2	0,7	-	-
	старше 60-58	7	2,3	28	9,3	23	7,7	-	-	-	-
Всього		40	13,3	141	47	110	36,7	10	3,3	2	0,7

Отже, після проведення психологічного супроводу у військовослужбовців ЗСУ та ТрО відбулися значні зміни в рівнях стресу. Згідно з методикою «Тест визначення рівня стресу» В. Ю. Щербатих, спостерігається збільшення відсотка військовослужбовців без стресу в усіх вікових категоріях. Наприклад, у категорії 18-39 років для ЗСУ цей показник зріс з 0,7% до 2,3%, а для ТрО з 0,3% до 2,0%. Крім того, спостерігається помітне зменшення відсотка військовослужбовців з вираженим та сильним стресом. Зокрема, у віковій групі 18-39 років для ЗСУ виражений стрес знизився з 6,0% до 4,7%, а сильний стрес зменшився з 1,7% до 1,0% (див. рис. 3.11). Ці дані свідчать про ефективність проведеного психологічного супроводу, оскільки зменшення рівня стресу є важливим показником поліпшення психологічного стану військовослужбовців. Особливо помітно знизився рівень стресу у категорії старших військовослужбовців, де відсутність стресу зросла з 0,3% до 2,7% для ЗСУ та з 0% до 2,3% для ТрО. Загалом, результати показують, що психологічна підтримка суттєво знизила негативний вплив стресу та сприяла підвищенню емоційної стабільності серед військовослужбовців різних вікових категорій.

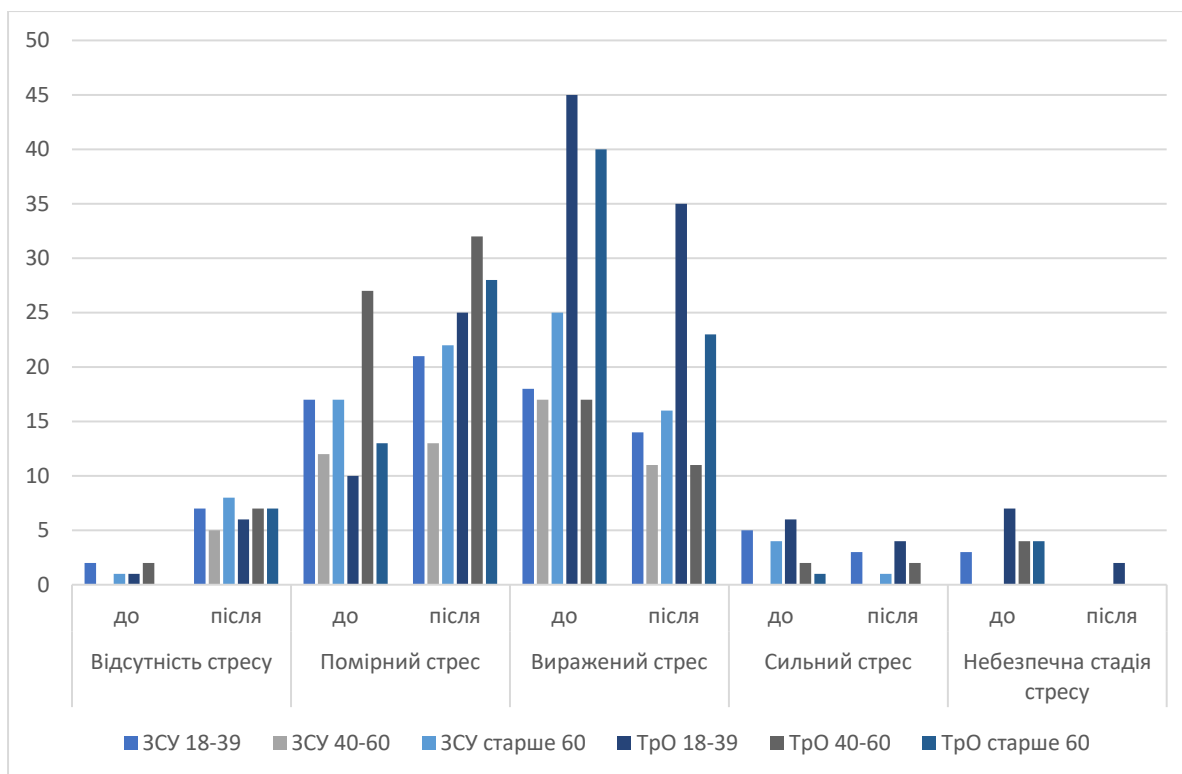


Рис. 3.11. Порівняння рівнів стресу у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за методикою: «Тест визначення рівня стресу», В. Ю. Щербатих до та після психологічного супроводу.

Загалом результати свідчать про ефективність психологічного супроводу, оскільки зменшуються показники сильного та небезпечного стресу, а також збільшується кількість осіб із відсутністю стресу чи його помірними проявами.

Таблиця 3.8.

Аналізу рівнів стресу серед військовослужбовців ЗСУ та ТрО до та після психологічного супроводу

Категорія	Вікова категорія	Статистика тесту	Значення р
Військовослужбовці ЗСУ	18-39	1287,0	0,0183
	40-60	537,5	0,0437
	старше 60	1463,0	0,0032
Військовослужбовці ТрО	18-39	3275,5	0,0003
	40-60	1694,5	0,0128
	старше 60	2423,0	< 0,0001

У таблиці представлені результати аналізу рівнів стресу серед військовослужбовців ЗСУ та ТрО до та після психологічного супроводу,

проведеного за допомогою критерію Манна-Уїтні. Аналіз проводився для різних вікових категорій. Значення $p < 0,05$ вказує на статистично значущі зміни в рівнях стресу після психологічного супроводу.

Для аналізу оцінки рівня комунікабельності, яку визначали повторно за допомогою методики «Оцінка рівня комунікабельності», В. Ф. Ряховського [48], яка дозволила визначити загальний рівень комунікабельності та розподілити військовослужбовців на 4 груп в залежності від їхніх комунікативних характеристик (від абсолютної некомунікабельності до високого рівня комунікабельності) (див. таблицю 3.9).

Таблиця 3.9.

Оцінка рівнів комунікабельності у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за методикою: «Оцінка рівня комунікабельності», В. Ф. Ряховського після психологічного супроводу, $n = 300$

	Вікова категорія	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень		Некомунікабельні	
		п	%	п	%	п	%	п	%
Військовослужбовці ЗСУ	18-39	75	25	11	3,7	2	0,7	2	0,7
	40-60	16	5,8	12	4	-	-	1	0,3
	старше 60	17	5,6	6	2	1	0,3	1	0,3
Військовослужбовці ТрО	18-39	68	22,7	10	3,3	3	1	1	0,3
	40-60	31	10,3	9	3	-	-	1	0,3
	старше 60	26	8,7	6	2	-	-	1	0,3
Всього		233	77,7	54	18	6	2	7	2,3

Порівняння даних до та після психологічного супроводу показує значні покращення в рівнях комунікабельності серед військовослужбовців ЗСУ та ТрО. В усіх вікових категоріях спостерігається зростання високого рівня комунікабельності. Зокрема, для вікової групи 18-39 років серед ЗСУ

високий рівень комунікабельності зріс з 24% до 25%, а серед ТрО – з 21,7% до 22,7%. Схожі тенденції спостерігаються і в інших вікових групах: у віковій категорії 40-60 років для ЗСУ високий рівень зріс з 4,3% до 5,8%, а для ТрО – з 9% до 10,3%. У категорії старше 60 років високий рівень для ЗСУ зріс з 5% до 5,6%, а для ТрО – з 8% до 8,7%.

Також помітне зниження відсотка військовослужбовців з низьким рівнем комунікабельності та некоммунікбельних. У віковій категорії 18-39 років серед ЗСУ низький рівень зменшився з 1% до 0,7%, а серед ТрО – з 1,3% до 1%. Для категорії 40-60 років низький рівень залишився на рівні 0,3% для ЗСУ і зник у ТрО. У віковій категорії старше 60 років низький рівень для ЗСУ зменшився з 0,7% до 0,3%, а для ТрО – з 0,7% до 0%. Рівень некоммунікбельних також знизився: для вікової категорії 18-39 років – з 2% до 0,7% серед ЗСУ та з 2% до 0,3% серед ТрО; для категорії 40-60 років – з 0,7% до 0,3% для ЗСУ і залишився на рівні 0,3% для ТрО; для вікової категорії старше 60 років – з 1,6% до 0,3% для ЗСУ та з 1% до 0,3% для ТрО (див. рис. 3.12).

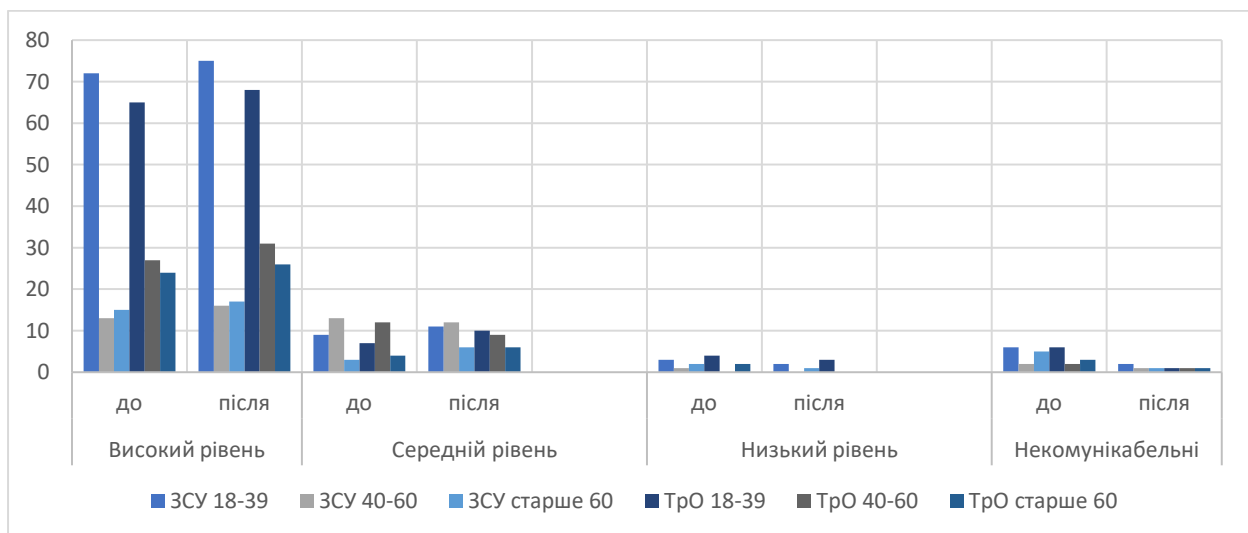


Рис. 3.12. Порівняння рівнів комунікабельності у військовослужбовців ЗСУ та ТрО різних вікових категорій за методикою: «Оцінка рівня комунікабельності», В. Ф. Ряховського до та після психологічного супроводу.

Загалом після психологічного супроводу спостерігається суттєве покращення комунікабельності військовослужбовців. Зростання високого рівня комунікабельності та зменшення низького рівня та некомунікабельних серед усіх вікових категорій свідчать про ефективність психологічного супроводу та його позитивний вплив на соціальну взаємодію військовослужбовців.

Отже, вивчення показників розвитку стресостійкості у військовослужбовців під час війни в Україні є важливим аспектом забезпечення ефективності та здатності збройним силам справлятися з надзвичайними ситуаціями та викликами. Впровадження системи психологічного супроводу сприяло значному покращенню рівня комунікабельності, зниженню рівня стресу та загальної стійкості особового складу, що є критично важливим для підтримки морального духу та ефективності у бойових умовах. Система психологічного супроводу допомогла військовослужбовцям розвинути навички стресостійкості, що позитивно вплинуло на їхню здатність адекватно реагувати на стресові ситуації, зберігати концентрацію та ефективно взаємодіяти у складі підрозділів.

Висновки до третього розділу

1. Передумовами створення концептуальної моделі психологічного супроводу був опис алгоритму, спрямований на забезпечення психічного здоров'я та підвищення адаптивних здібностей військовослужбовців у стресових ситуаціях. Цей алгоритм охоплює проведення оцінки психічного стану, психологічні консультації та терапевтичні сесії, формулювання висновків та рекомендацій, а також розробку програм групових занять.

2. Застосування алгоритму психологічного супроводу дозволяє активно залучати військовослужбовців ТрО та ЗСУ до процесу, організовуючи послідовні дії для зниження психічного виснаження та збереження смислового відчуття. Його впровадження спрямоване на підготовку військовослужбовців до швидкого відновлення та забезпечення нормального режиму життя та психологічного комфорту.

3. Концептуальна модель психологічного супроводу військовослужбовців враховує специфіку військових умов та зміни, що відбуваються під час воєнного стану. Особливу увагу приділено адаптивним ресурсам особистості, що дозволяє забезпечити ефективність діяльності в будь-яких умовах. Компонент «Цінність і значення життя» виявився ключовим для успішного виконання бойових завдань, надаючи військовослужбовцям мотивацію та сенс життя. Для оптимізації діяльності військовослужбовців в повсякденних та екстремальних умовах, також було розроблено план занять. Цей план включає різноманітні практичні заходи, спрямовані на формування різних аспектів особистості та підтримку психологічного стану військовослужбовців.

4. Аналіз отриманих результатів дав змогу здійснити наукову якісну інтерпретацію кількісних даних. По-перше, майже у всіх вікових групах військовослужбовців ЗСУ та ТрО спостерігається значне зниження рівнів депресії, тривоги та фобій після впровадження системи психологічного супроводу. Психологічний супровід виявив позитивний вплив на копінг-стратегії військовослужбовців, що підтверджується зниженням використання стратегій ігнорування, розгубленості, агресивності та покірності. Значне зростання показників оптимізму і встановлення власної цінності свідчить про покращення загального психологічного стану та підвищення самооцінки. Також, після проведення психологічного супроводу загальний показник вольового самоконтролю показав суттєві поліпшення. Зокрема, значно зросла частка

військовослужбовців ТрО з високим рівнем вольового самоконтролю, де цей показник досяг 16,7%.

5. Термінальні цінності серед військовослужбовців ЗСУ та ТрО у віковій групі 18-39 років найвищі у «Суспільному визнанні» (6%), «Розвагах» (7%) і «Творчості» (6%), у віковій групі 40-60 років — у «Продуктивному житті» (9%), «Коханні» (6%) і «Пізнанні» (6,5%), а у старшій групі (понад 60 років) — у «Гарних і вірних друзях» (2,5%), «Творчості» (2%) і «Продуктивному житті» (1,5%). Психологічний супровід сприяв підвищенню цінностей «Продуктивне життя» та «Суспільне визнання» у всіх вікових групах, а також значному зростанню «Розваг» і «Кохання» у відповідних вікових групах. Щодо інструментальних цінностей, у групі 18-39 років найбільші значення мають «Здатність до співпереживання» (14%), «Терпимість» (8,5%) та «Самоконтроль» (8,5%), у групі 40-60 років — «Відповідальність» (12%), «Терпимість» (12,5%) та «Розвинена воля» (9%), а у старшій групі — «Сміливість» (4,5%), «Непримиримість до недоліків» (3%) та «Освіченість» (2,5%). Психологічний супровід також сприяв підвищенню «Здатності до співпереживання» та «Терпимості» у всіх вікових групах.

6. Отже, після проведення психологічного супроводу у військовослужбовців ЗСУ та ТрО відбулися значні зміни в рівнях стресу. У категорії 18-39 років для ЗСУ рівень стресу зменшився з 2,3% до 0,7%, а для ТрО з 2,0% до 0,3%. Крім того, спостерігається помітне зменшення відсотка військовослужбовців з вираженим та сильним стресом. Зокрема, у віковій групі 18-39 років для ЗСУ виражений стрес знизився з 6,0% до 4,7%, а сильний стрес зменшився з 1,7% до 1,0%. Ці дані свідчать про ефективність проведеного психологічного супроводу, оскільки зменшення рівня стресу є важливим показником поліпшення психологічного стану військовослужбовців. Особливо помітно знизився рівень стресу у категорії старших військовослужбовців, де відсутність стресу зросла з 0,3% до 2,7%

для ЗСУ та з 0% до 2,3% для ТрО. Загалом, результати показують, що психологічна підтримка суттєво знизилла негативний вплив стресу та сприяла підвищенню емоційної стабільності серед військовослужбовців різних вікових категорій.

7. Порівняння даних до та після психологічного супроводу показує значні покращення також і у рівнях комунікабельності. В усіх вікових категоріях спостерігається зростання високого рівня комунікабельності. Зокрема, для вікової групи 18-39 років серед ЗСУ високий рівень комунікабельності зріс з 24% до 25%, а серед ТрО – з 21,7% до 22,7%. Схожі тенденції спостерігаються і в інших вікових групах: у віковій категорії 40-60 років для ЗСУ високий рівень зріс з 4,3% до 5,8%, а для ТрО – з 9% до 10,3%. У категорії старше 60 років високий рівень для ЗСУ зріс з 5% до 5,6%, а для ТрО – з 8% до 8,7%. Також помітне зниження відсотка військовослужбовців з низьким рівнем комунікабельності та некомунікабельних. У віковій категорії 18-39 років серед ЗСУ низький рівень зменшився з 1% до 0,7%, а серед ТрО – з 1,3% до 1%. Для категорії 40-60 років низький рівень залишився на рівні 0,3% для ЗСУ і зник у ТрО. У віковій категорії старше 60 років низький рівень для ЗСУ зменшився з 0,7% до 0,3%, а для ТрО – з 0,7% до 0%. Рівень некомунікабельних також знизився: для вікової категорії 18-39 років – з 2% до 0,7% серед ЗСУ та з 2% до 0,3% серед ТрО; для категорії 40-60 років – з 0,7% до 0,3% для ЗСУ і залишився на рівні 0,3% для ТрО; для вікової категорії старше 60 років – з 1,6% до 0,3% для ЗСУ та з 1% до 0,3% для ТрО.

Загалом після психологічного супроводу спостерігається суттєве покращення всіх психологічних чинників розвитку стресостійкості. Виявлення позитивних змін після психологічного супроводу свідчить про підвищення загальної адаптивності та стійкості військовослужбовців до

стресових ситуацій, що сприяє покращенню їхньої ефективності та загального благополуччя в умовах воєнного стану.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях автора:

1. Клименко, І., Твердохліб, Н., Зінченко, М. (2023). Особливості формування стресостійкості військовослужбовців у період реабілітації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, (3(12), 59-63. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-3-9>, URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/2842>
2. Твердохліб, Н.Г. (2023) Формування стресостійкості військовослужбовців під час профілактики та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) *Габітус*. Випуск 56. С.203-206 DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-3-9>
3. Hasiuk, M., Tverdokhlib, N., Shyrobokov, Y., Mahanova, T., Shcherbakova, O. (2023) Prevention and Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). *Revista de Cercetare și Intervenție Socială*, С.85-98 DOI: <https://doi.org/10.33788/rcis.81.5>
4. Klymenko, I., Tverdokhlib, N., Zlobin, O., Karachynskiy, O., & Kononenko, O. (2024). PTSD in military personnel: diagnosis, treatment and support. *Amazonia Investiga*, 13(74), 286-298. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.74.02.24>

Тези на конференціях апробаційного характеру:

1. Твердохліб, Н.Г., Галадза, М.В., Твед, В.С. (2023) «Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців» III Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Russia-Ukraine War: Consequences for the World» м. Дніпро *International Electronic Scientific and Practical Journal «WayScience»* ISSN 2664-4819. С.125-127 (тези, сертифікат)

<http://www.wayscience.com/konferentsiya-3-2-3-bereznaya-2023/>

2. Твердохліб, Н.Г., Лахтадир, Т.В., Турбал, Л.В., Масловська, В.А. (2019) «Фактори розвитку самоактуалізації особистості». Збірник тез та доповідей конгресу наукового товариства анатомів, гістологів, ембріологів, топографоанатомів України, Одеса. С.58-62.

3. Твердохліб, Н. (2025). Концептуальна модель психологічного супрову військовослужбовців в умовах воєнного стану. *Матеріали конференцій МЦНД*, (20.06.2025; Чернігів, Україна), 294–299.

<https://doi.org/10.62731/mcnd-20.06.2025.009>

4. Твердохліб, Н. (2025) Аспекти психологічного супроводу розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану. Майбутнє науки, технології та економіки. Збірник наукових праць з матеріалами 2-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Міжнародна наукова єдність. 11-13 червня року. Софія, Болгарія. 395-398 с. URL: <https://isu-conference.com/en/archive/the-future-of-science-technology-and-economy-11-06-25/>

ВИСНОВОК

1. Здійснивши теоретико-методологічні дослідження поняття стресу та розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану, можна сформулювати такі висновки. Проаналізовано поняття «стрес», «стресостійкість» та «посттравматичний стресовий розлад», що є взаємопов'язаними між собою. Встановлено зв'язок між термінами «психічне здоров'я», «стресостійкість». Так, психологічне здоров'я спрямоване на аналіз психологічних процесів та станів особистості. Воно включає в себе аспекти емоційного благополуччя, емоційної стійкості та здатності до психологічної адаптації. Психологічне здоров'я також відображає психологічний комфорт та рівень самооцінки військовослужбовця. Це поняття вимагає розуміння внутрішніх психологічних механізмів, що визначають реакції на стресові події, сприймання та обробку емоцій. Доведено зв'язок дії кортизолу на різні структури центральної нервової системи та психофізіологічних змін щодо функціонування організму. Дія кортизолу є більш довготривалою на відміну від адреналіну та норадреналіну, і в цьому полягає вся небезпека підвищеного синтезу глюкокортикоїду під час тривалого переживання стресу людиною. Гіпокамп займає провідну роль в гальмуванні продукції гормонів, в той час як нейрони паравентрикулярного ядра продукують кортикотропний рилізінг фактор. Постійний вплив кортизолу на гіпокамп пошкоджує процеси нейрогенезу та призводить до зменшення нейронних зв'язків, що проявляється у вигляді порушень функцій цієї частини мозку. Якщо відбувається пошкодження функції гіпокампу це порушує процес гальмування відповіді організму на стрес, і відповідно активність наднирників продовжується. Постійне виділення норадреналіну призводить до гіперактивності вегетативної нервової системи що проявляється у збільшенні концентрації уваги, постійному загостренні уваги на негативних спогадах, перезбудження, посилене прискореному

серцебитті, що може суттєво повпливати як на рівень стресостійкості військовослужбовця, а й на виконання бойових завдань.

2. Виокремлено компоненти стресостійкості (особистісний, психофізіологічний, когнітивний, емоційно-мотиваційний) та чинники бойової обстановки (чинник раптовості, чинник небезпеки, чинник невизначеності, чинник дефіциту часу й збільшення темпу дій), що мають тісний зв'язок між собою та характеризуються здатністю коригувати діяльність військовослужбовця в залежності від зміни зовнішніх умов та ресурсів адаптації. Баланс між компонентами стресостійкості визначають ступінь самоконтролю та здатність оцінювати умови бойової обстановки та власних ресурсів і можливостей необхідних для подолання дії несприятливих факторів. Глибокий теоретичний і методологічний аналіз проблеми рівня стресостійкості є ключовим для розробки ефективних стратегій і програм їх підтримки. Теоретичний аналіз дозволив зрозуміти основні поняття, визначити причинно-наслідкові зв'язки та розробити теоретичну модель розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану. Методологічний підхід визначає, яким чином буде проводитися збір, аналіз та інтерпретація даних, що дозволить перевірити теоретичні гіпотези та отримати об'єктивні результати. Комбінація різних теоретичних підходів та методологічних інструментів допоможе у формуванні комплексного розуміння проблеми та розробці концептуальної моделі психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану.

3. Встановлено, що в умовах воєнного стану рівень стресостійкості у військовослужбовців ЗСУ та ТрО визначається не тільки фізичною підготовкою, а й психологічною стійкістю. Зокрема, навички управління стресом, психологічна готовність до непередбачуваних ситуацій та емоційна стійкість є ключовими факторами, що впливають на здатність військовослужбовців різних вікових категорій діяти ефективно в

стресових обставинах. Розроблено теоретичну модель розвитку стресостійкості у військовослужбовців, яка враховує психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти. Модель ґрунтується на адаптаційних механізмах, комунікативних навичках, копінг-стратегіях та системі ціннісних орієнтацій військовослужбовців, що дозволяє підвищити їхню стійкість до стресових ситуацій.

4. Визначено та досліджено чинники розвитку умов стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану. Результати дослідження показують, що індивідуальні особливості військовослужбовців значно впливають на формування стресостійкості. За методикою «Шкала базової психологічної оцінки ІАРТ», серед 300 військовослужбовців виявлено ознаки депресії у 82%, тривоги у 96%, та фобій у 50%. Розподіл цих показників відрізнявся залежно від вікової групи та військового підрозділу. За методикою «Тест визначення рівня стресу» В. Ю. Щербатих, найвищі показники помірного рівня стресу склали 32% серед усіх військовослужбовців. Оцінка рівнів комунікабельності за методикою В. Ф. Ряховського показала, що 72% військовослужбовців мають високий рівень комунікабельності. Копінг-стратегії за методикою Е. Хайма показали наступні результати: встановлення власної цінності – 20%, оптимізм – 16%, відволікання – 20%, відступ – 20%. Показники вольового самоконтролю за методикою А. В. Зверькова та У. В. Ейдмана показали, що за загальною шкалою 46,1% військовослужбовців мали високий рівень самоконтролю, за шкалою наполегливості – 57%, та за шкалою самовладання – 46%. Останній аналіз включав розрахунок середніх показників ранжування вибору цінностей під час їх ієрархізації. Систему ціннісних орієнтацій у військовослужбовців досліджено за методикою М. Рокича, де найвищі бали термінальних цінностей були за «Пізнання» (10%) та «Розвиток» (10,48%), а інструментальні цінності за «Непримиримість до недоліків»

(14,29%). Після проведення психологічного супроводу загальний показник вольового самоконтролю також показав суттєві поліпшення, особливо серед військовослужбовців ТрО, де частка осіб з високим рівнем самоконтролю досягла 16,7%. Термінальні цінності серед військовослужбовців ЗСУ та ТрО у віковій групі 18-39 років найвищі у «Суспільному визнанні» (6%), «Розвагах» (7%) і «Творчості» (6%); у віковій групі 40-60 років – у «Продуктивному житті» (9%), «Коханні» (6%) і «Пізнанні» (6,5%); а у старшій групі (понад 60 років) – у «Гарних і вірних друзях» (2,5%), «Творчості» (2%) і «Продуктивному житті» (1,5%). Психологічний супровід сприяв підвищенню цінностей «Продуктивне життя» та «Суспільне визнання» у всіх вікових групах, а також значному зростанню «Розваг» і «Кохання» у відповідних вікових групах. Щодо інструментальних цінностей, у групі 18-39 років найбільші значення мають «Здатність до співпереживання» (14%), «Терпимість» (8,5%) та «Самоконтроль» (8,5%); у групі 40-60 років – «Відповідальність» (12%), «Терпимість» (12,5%) та «Розвинена воля» (9%); а у старшій групі – «Сміливість» (4,5%), «Непримиримість до недоліків» (3%) та «Освіченість» (2,5%). Психологічний супровід також сприяв підвищенню «Здатності до співпереживання» та «Терпимості» у всіх вікових групах. Отже, після проведення психологічного супроводу у військовослужбовців ЗСУ та ТрО відбулися значні зміни в рівнях стресу. У категорії 18-39 років для ЗСУ рівень стресу зменшився з 2,3% до 0,7%, а для ТрО з 2,0% до 0,3%. Крім того, спостерігається помітне зменшення відсотка військовослужбовців з вираженим та сильним стресом. Зокрема, у віковій групі 18-39 років для ЗСУ виражений стрес знизився з 6,0% до 4,7%, а сильний стрес зменшився з 1,7% до 1,0%. Ці дані свідчать про ефективність проведеного психологічного супроводу, оскільки зниження рівня стресу є важливим показником покращення психологічного стану військовослужбовців. Особливо помітно знизився рівень стресу у категорії

старших військовослужбовців, де відсутність стресу зросла з 0,3% до 2,7% для ЗСУ та з 0% до 2,3% для ТрО. Загалом, результати показують, що психологічна підтримка суттєво знизилла негативний вплив стресу та сприяла підвищенню емоційної стабільності серед військовослужбовців різних вікових категорій. Порівняння даних до та після психологічного супроводу також показує значні покращення в рівнях комунікабельності. В усіх вікових категоріях спостерігається зростання високого рівня комунікабельності. Зокрема, для вікової групи 18-39 років серед ЗСУ високий рівень комунікабельності зріс з 24% до 25%, а серед ТрО – з 21,7% до 22,7%. Схожі тенденції спостерігаються і в інших вікових групах: у віковій категорії 40-60 років для ЗСУ високий рівень зріс з 4,3% до 5,8%, а для ТрО – з 9% до 10,3%. У категорії старше 60 років високий рівень для ЗСУ зріс з 5% до 5,6%, а для ТрО – з 8% до 8,7%. Також помітне зниження відсотка військовослужбовців з низьким рівнем комунікабельності та некомунікабельних. У віковій категорії 18-39 років серед ЗСУ низький рівень зменшився з 1% до 0,7%, а серед ТрО – з 1,3% до 1%. Для категорії 40-60 років низький рівень залишився на рівні 0,3% для ЗСУ і зник у ТрО. У віковій категорії старше 60 років низький рівень для ЗСУ зменшився з 0,7% до 0,3%, а для ТрО – з 0,7% до 0%. Рівень некомунікабельних також знизився: для вікової категорії 18-39 років – з 2% до 0,7% серед ЗСУ та з 2% до 0,3% серед ТрО; для категорії 40-60 років – з 0,7% до 0,3% для ЗСУ і залишився на рівні 0,3% для ТрО; для вікової категорії старше 60 років – з 1,6% до 0,3% для ЗСУ та з 1% до 0,3% для ТрО.

5. Передумовами створення концептуальної моделі психологічного супроводу став алгоритм, спрямований на забезпечення психічного здоров'я та підвищення адаптивних здібностей військовослужбовців у стресових ситуаціях. Цей алгоритм включає оцінку психічного стану, психологічні консультації та терапевтичні сесії,

формулювання висновків та рекомендацій, а також розробку програм групових занять. Застосування цього алгоритму дозволяє активно залучати військовослужбовців ТрО та ЗСУ до процесу, організовуючи послідовні дії для зниження психічного виснаження та збереження сенсу життя. Його впровадження спрямоване на підготовку військовослужбовців до швидкого відновлення та забезпечення нормального режиму життя і психологічного комфорту. Отже, розроблено та апробовано концептуальну модель психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану. Модель включає алгоритм оцінки психічного стану, індивідуальні консультації, групові заняття та терапевтичні сесії, спрямовані на формування адаптивних механізмів і зниження психічного виснаження. Апробація показала ефективність моделі у підвищенні емоційної стабільності, самоконтролю та покращенні копінг-стратегій. Концептуальна модель психологічного супроводу враховує специфіку військових умов та зміни, що відбуваються під час воєнного стану. Особливу увагу приділено адаптивним ресурсам особистості, що дозволяє забезпечити ефективність діяльності в будь-яких умовах. Компонент «Цінність і значення життя» виявився ключовим для успішного виконання бойових завдань, надаючи військовослужбовцям мотивацію та сенс життя.

6. Надано методичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану. Рекомендації включають заходи з розвитку комунікативних навичок, впровадження практичних занять із формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення ціннісної орієнтації на «Продуктивне життя» та «Суспільне визнання», а також використання групової терапії для зниження психоемоційного напруження. Для оптимізації діяльності військовослужбовців у повсякденних та екстремальних умовах розроблено план занять, який включає різноманітні практичні заходи, спрямовані на розвиток різних аспектів особистості та підтримку психологічного стану

військовослужбовців. Аналіз отриманих результатів дозволив здійснити наукову інтерпретацію кількісних даних. По-перше, майже у всіх вікових групах військовослужбовців ЗСУ та ТрО спостерігається значне зниження рівнів депресії, тривоги та фобій після впровадження системи психологічного супроводу. Психологічний супровід позитивно вплинув на копінг-стратегії військовослужбовців, що підтверджується зниженням використання стратегій ігнорування, розгубленості, агресивності та покірності. Значне зростання показників оптимізму і встановлення власної цінності свідчить про покращення загального психологічного стану та підвищення самооцінки.

Загалом після психологічного супроводу спостерігається суттєве покращення всіх психологічних чинників розвитку стресостійкості. Виявлення позитивних змін після психологічного супроводу свідчить про підвищення загальної адаптивності та стійкості військовослужбовців до стресових ситуацій, що сприяє покращенню їхньої ефективності та загального благополуччя в умовах воєнного стану. Отримані результати підтверджують ефективність розроблених моделей і рекомендацій, сприяючи підвищенню стресостійкості військовослужбовців та забезпеченню їхньої ефективності в умовах воєнного стану.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Стресостійкість військовослужбовців є однією з ключових умов їхньої ефективної діяльності в умовах воєнного стану. Під впливом бойових дій, фізичного та психологічного навантаження, ризику для життя військові зіштовхуються з підвищеним рівнем стресу, що потребує ефективного психологічного супроводу. У цьому контексті розробка системи рекомендацій спрямована на формування стресостійкості, підвищення психологічної адаптації та підтримки загального емоційного стану військовослужбовців.

Першим важливим аспектом є проведення психоосвітніх заходів. Для цього доцільно організовувати тренінги зі стрес-менеджменту, де військовослужбовців навчатимуть навичкам управління емоціями, ідентифікації симптомів стресу та технікам саморегуляції. Такі тренінги можуть включати вправи з глибокого дихання, медитації, візуалізації позитивних сценаріїв, а також навчання ефективному плануванню завдань у стресових ситуаціях. Окрім цього, інформування військових про фізіологію та психологію стресу сприятиме формуванню розуміння його природи та способів боротьби.

Індивідуальне психологічне консультування є ще одним важливим елементом підтримки. Для цього слід проводити психодіагностику з використанням валідованих методик, що дозволить оцінити рівень стресостійкості кожного військовослужбовця та виявити зони ризику. Індивідуальні терапевтичні сесії можуть включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, що допоможе знизити негативний вплив деструктивних думок, покращити самооцінку та сформувати впевненість у власних силах.

Розвиток адаптивних копінг-стратегій є основою ефективного подолання стресових ситуацій. Для цього важливо працювати над формуванням позитивного ставлення до стресу, розвитком оптимізму та самоприйняття. Військовослужбовці мають оволодіти навичками контролю думок, уникнення деструктивної поведінки, зокрема агресії чи ізоляції. Також слід акцентувати увагу на значенні командної взаємодії, оскільки підтримка з боку колег сприяє зменшенню впливу стресу.

Особливу увагу необхідно приділяти адаптації до екстремальних умов. Це передбачає підготовку військовослужбовців до дій у кризових ситуаціях шляхом моделювання реальних стресових сценаріїв. Такі вправи дозволяють не лише тренувати стресостійкість, але й виробляти поведінкові алгоритми у ситуаціях невизначеності. Крім того, важливо створювати умови для відновлення фізичних та психологічних ресурсів військових, зокрема через фізичну активність, арт-терапію чи заняття йогою.

Робота з мотивацією та ціннісними орієнтаціями є ще одним напрямом психологічного супроводу. Акцент слід зробити на формуванні усвідомлення важливості виконуваних завдань, розвитку цінностей відповідальності, емпатії та взаємопідтримки. Це дозволить військовослужбовцям усвідомити значущість своєї місії та підтримувати внутрішню мотивацію навіть у складних умовах.

Окремо варто розробити програми підготовки командирів, які забезпечуватимуть ефективну психологічну підтримку своїм підлеглим. Командири повинні володіти знаннями про стратегії допомоги у кризових ситуаціях, а також сприяти створенню психологічно безпечного середовища в колективі, де кожен військовослужбовець може отримати необхідну підтримку.

Застосування цих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня стресостійкості військовослужбовців, що позитивно вплине на їхню ефективність та загальний психологічний стан в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв, Н. А., Скрипкін, О. Г., Дейко, А. Б., Поливанюк, В. В., Еверт, О. В. (2016) Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації). Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України. К.: НДЦ ГП ЗС України. 147 с.
https://www.mil.gov.ua/content/pdf/avp_book.pdf
2. Агаєв, Н. А. та ін. (2020) Морально-психологічне забезпечення у Збройних силах України / за заг. ред. В. В. Стасюка. 208 с.
3. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації). (2016) Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України. К.: НДЦ ГП ЗС України. 147 с.
4. Андрух, І. В. (2016) Психологічні умови запобігання емоційного вигорання оперативними співробітниками Служби безпеки України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06; Нац. акад. Держ. прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький. 196 с.
5. Базова психологічна оцінка ІАРТ. (2024) URL: <http://tikhonova.com.ua/Scale3.pdf>
6. Бамбурак, Н. М. (2017) Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Вип. 1. С. 143–151.
7. Березовська, Л. І., Богачук, В. Ж. (2022) Емоційна стійкість військовослужбовців: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України, № 3(67), С. 19–25.

8. Бібік, Н. М., Ващенко, Л. С., Локшина, О. І. (2004) Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Серія «Бібліотека з освітньої політики» / заг. ред. О. В. Овчарук. Київ: К.І.С. 112 с.
9. Блашко, Ю. І. (2022) Структурні компоненти формування стресостійкості майбутніх пілотів цивільної авіації у процесі професійної підготовки. Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: «Поліум». Вип. 11. [PDF journals.uran.ua+4dSPACE.sfa.org.ua+4studbase.kubg.edu.ua+4](https://journals.uran.ua+4dSPACE.sfa.org.ua+4studbase.kubg.edu.ua+4)
10. Боднар, А. Я. (2017) Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. № 149, С. 49–56.
11. Бриндіков, Ю. Л. (2017) Зарубіжний досвід реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій: збірник наукових праць «Педагогічні науки». Херсон: Херсонський держ. ун-т. Вип. 78(2), С. 195–200. URL: http://www.ps.stateuniversity.ks.ua/file/issue_78/part_2/39.pdf
12. Булах, І. С. (2016) Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. Проблеми сучасної психології. Вип. 33, С. 58–68. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-33.%p>
studbase.kubg.edu.ua+7journals.uran.ua+7tourism.knukim.edu.ua+7
13. Бурбан, Н. (2019) Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти. № 1, С. 105–116.
14. Варивода, К. (2022) Нейробіологічні та психологічні аспекти посттравматичного стресового розладу: аналітичний огляд. *Scientia et societas*, 2, С. 101–107.

15. Ващенко, І. В., Антонова, О. Г. (1998) Конфлікти. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Київ. 289 с.
16. Вербин, Н. Б. (2017) Організаційно-педагогічні умови розвитку професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління в процесі оперативно-тактичної підготовки. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, Вип. 23(2-2017), ч. 1, С. 62–68. (Index Copernicus)
17. Волкова, Н. П. (2007) Педагогіка. Навчальний посібник. 2-ге видання. Київ: «Академвидав». 605 с.
18. В'юницька, Л. В. et al. (2022) Стрес-індуковані зміни життєдіяльності організму. Огляд літератури. *Clinical Endocrinology and Endocrine Surgery*, 2, С. 49–60.
19. Грузинська, І. (2019) Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія*, 21, С. 97–107.
20. Грилюк, С. М., Тютюнник, Л. Л. (2021) Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. Publishing House «Baltija Publishing». С. 16–20.
21. Дворник, М. С. (2019) Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення. *Інформаційні технології і засоби навчання*, Т. 73, № 5, С. 236–248.
22. Демидюк, В. М. (2021) Психологічні чинники запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*, № 12, С. 102–106.
23. Джигун, Л. М., Берегова, Н. П., Главацька, Н. Д. (2021) Особливості і сучасний стан психологічної реабілітації

військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. *Психологічні тревелоги*, № 2, С. 57–73.

24. Дзвоник, Г. П. (2022) Особливості професійного стресу у менеджерів комерційних організацій. *Актуальні проблеми психології*, С. 2252.

25. Дмитренко, Г. М. (2016) Психологічна реабілітація учасників АТО: види діяльності практичного психолога. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: зб. наук. праць, С. 248–252.

26. Євтушик, Ю. О., Чернецька, І. В. (2015) Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини. *Студентський вісник Національного університету водного господарства та природокористування*, Вип. 3(5).

27. Єна, А., Маслюк, В., Сергієнко, А. (2014) Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*, № 1(5), С. 5–16.

28. Кононова, М., Кучма, Т. (2021) Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*, 1(89), С. 28–32.

29. Кокун, О. М. (2020) Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: методичний посібник. За ред. В. М. Мороза. К.: НДЦ ГП ЗС України. 70 с.

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

31. Корольчук, В. М. (2009) Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ. 511 с.

32. Крайнюк, В. М. (2007) Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр. 432 с.
33. Когут, О. О. (2020) Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological Journal*, Vol. 6, No 3, С. 65–73. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3>
34. Когут, О. (2020) Теоретико-емпіричне дослідження складових компонентів стресостійкості особистості. *Psychological Journal*, 6(11), С. 114–122.
35. Комар, З. (2017) Психологічна стійкість воїна. Київ. 185 с.
36. Костян, В. І. Бойовий стрес і бойова втома. URL: <https://vseosvita.ua/library/bojovij-stres-i-bojova-vtoma-137861.html>
37. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С. (2015) *Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб.* Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 170 с.
38. Лазоренко, Б. П. (2015) Реабілітаційний комплекс надання психологічної допомоги та соціально-психологічного супроводу учасників АТО, що зазнали психотравми та ПТСР. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 3 червня 2015 р.). Київ: НУОУ, С. 190–192.
39. Лазоренко, Б. П. (2015) Парадоксальна реакція в соціально-психологічних технологіях опанування психотравми та ПТСР. *Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій*. Київ. С. 68–76.
40. Лемак, М. В., Петрище, В. Ю. (2011) Методичне видання психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші. 186 с.
41. Лесков, В. О. (2006) Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних

психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, Т. VIII, Вип. 3, С. 191–197.

42. Липова, С. В. (2023) Особливості формування комунікативної культури у військовому колективі. *Кваліфікаційні магістерські роботи*, С. 16–20.

43. Ляшин, Я. Є. (2016) Копінг як вихід із ситуації конфлікту. *Проблеми сучасної психології*, Вип. 31, С. 156–169.

44. Майорош, А., Христюк, О., Кузьо, О. (2022) Сучасні дослідження стресу та його вплив на психіку людини. ЛьвДУВС. 61 с. <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4577>

45. Максименко, С. Д., Прокоф'єва, О. О., Царькова, О. В., Кочкурова, О. В. (2015) Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: ВПЦ «Люкс». 414 с.

46. Матяж, С. В. (2013) Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]*. Серія: Соціологія, Т. 225, Вип. 213, С. 27–30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2013_225_213_7

47. Медсанбат: Бойовий стрес. URL: <http://www.medsanbat.info/medsanbat-boyoviy-stres/>;

48. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча. URL: <https://studfile.net/preview/5258514/page:36/>

49. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча. URL: http://psychologis.com.ua/metodika_cennostnye_orientacii_rokicha.htm

50. Методика «Оцінка рівня комунікабельності», В. Ф. Ряховського. URL: https://career.vntu.edu.ua/ukr/index.php?option=com_content&view=article&id=735:test-otsinka-komunikabelnosti-z-kliuchem&catid=41&Itemid=893

51. Методика «Копінг-стратегія», Е. Хайма. URL: <https://omcrl.zp.ua/index.php/vihod/>
52. Мороз, І. М., Манукян, В. С. (2023) Забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу з посттравматичним стресовим розладом в умовах війни. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: зб. матер. V Міжнародної конференції, 17 листопада 2022 р.* Київ: КОМПРИНТ. С. 210–214. (До 20-річчя з дня створення кафедри професійної освіти КНУБА).
53. Мушкевич, М. І. (2011) Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр.* / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. XIII, ч. 1. С. 287–294. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/1338>
54. Мереуца, Тетяна Геннадіївна. (2023) Стресостійкість особистості як психологічний феномен: дис.
55. Невмержицький, В. М. (2013) Практичні аспекти здійснення психологічної підготовки військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*, Вип. 3, С. 260–265. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2013_3_50
56. Недвига, О. В. (2016) Вплив стресових чинників на ефективність професійної діяльності військовослужбовців-саперів. *Психологія і педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання теорії і практики: зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 16–17 грудня 2016 р.)* Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки». С. 7–10.
57. Недвига, О. В., Хачатурян, Ю. О. (2018) Особливості прояву довіри у ланці взаємин «командир–підлеглі» в особливих умовах діяльності. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми*

підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах: матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 7 червня 2018 р.) Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського. С. 166–170.

58. Окаєвич, А. В. (2020) Формування емоційно-вольової стійкості майбутніх офіцерів Збройних сил України як актуальна психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, № 71(2), С. 173–176.

59. Осьодло, В. І. (2013) Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, Вип. 14. Частина І. Київ. С. 243–253.

60. Осьодло, В. (ред.) (2019) *Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник*. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського. 416 с.

61. Партико, Т. Б. (2020) Емоційно-вольові ресурси стресостійкості у військовослужбовців. *Psychological journal*, Т. 6, Вип. 4, С. 53–59.

62. Предко, В. В., Сомова, О. О. (2022) Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), С. 89–98.

63. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання / уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. (2020) Харків: ХНПУ. 49 с.

64. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / ред. М. С. Корольчук. (2002) Київ: Фірма «Інкос». 272 с.

65. Пустовий, О. М. (2017) Дослідження емоційного стану учасників бойових дій на сході України. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, № 4(11), С. 86–92.

66. Радчук, Галина Кіндратівна. (2019) Проблема розвитку стресостійкості у військовослужбовців. *ББК 88.372 я431 О 72*, С. 439.

67. Раєвська, Я., Твердохліб, Н. (2023) Психологія стресостійкості військовослужбовців: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, Вип. 3(59).
68. Рижкова, Н. (2020) Психопрофілактика емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ Збройних сил України. *Knowledge, Education, Law, Management*, № 7(35), Т. 2, С. 106–111.
69. Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України: Наказ Головнокомандувача ЗСУ від 18.10.2021 р. № 305. URL: https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2021/10/nakaz_HK_ZSU-305-2021-Instr-Psykhol-zabezpech_compressed.pdf (дата звернення: 21.06.2024).
70. Романишин, А. М. та ін. (2017) Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців. Львів: НАСВ. 322 с.
71. Рубінський, В. (2020) Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник*, Вип. 35, С. 146.
72. Сафін, О. (2016) Реабілітація та реадаптація учасників бойових дій: психологічний аспект. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, Вип. 1, С. 38–43. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2016_1_11
73. Сафін, О., Беспалько, А. (2021) Психологічна декомпресія як система первинного відновлення копінг-ресурсів військовослужбовців, що брали участь у бойових діях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, № 1(1), С. 44–59. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/14704> (дата звернення: 29.03.2024).
74. Сергієнко, Н. П. (2017) Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. *Науково-практична конференція «Сучасна війна: гуманітарний аспект»*. Харків: ХНУПС ім. І.

Кожедуба. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4065> (дата доступу: 10.01.2024).

75. Соколовський, В. В. (2018) Методологія формування складових емоційно-вольової культури військовослужбовців. *Молодий вчений*, № 4(56), С. 197–200.

76. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / за заг. наук. ред. проф. Резван О. О. (2024) Харків: Видавництво Іванченка І. С. 342 с.

77. Стасюк, В. (2006) *Психологія локальних війн та збройних конфліктів: підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Психологія і суспільство*, С. 137–140.

78. Ткачук, П. П., Грицевич, Т. Л., Мацевко, Т. М., (2018) *Соціально-психологічні технології управління колективами: навч.-метод. посіб.* Львів: НАСВ. 256 с.

79. Титаренко, Т. М., Дворник, М. С., Климчук, В. О. та ін. (2019) *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник* / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 220 с.

80. Твердохліб, Н. Г. (2023) Формування стресостійкості військовослужбовців під час профілактики й лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР). *Габітус. Психологія особистості*, Вип. 56. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.38>

81. Тептюк, Ю. (2020) Психологічні особливості розвитку емоційно-мотиваційного компонента стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, С. 111–121.

82. Тептюк, Ю. О., Сафін, О. Д. (2014) Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні

характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*, № 20, С. 191–197.

83. Терещук, А.Д. (2024) Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО [Електронний ресурс]. URL:

<https://lib.iitta.gov.ua/712659/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%89%D1%83%D0%BA.pdf>

84. Тест дослідження вольової саморегуляції. URL: <http://www.personal.in.ua/article.php?id=67>

85. Тест визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих. URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>

86. Ткачук, Т.А. (2011) *Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації* (монографія). Ірпінь: Національний університет державної податкової служби України. 286 с.

87. Ткачук, Т.А. (2014) Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Практична психологія та соціальна робота*, № 7 (184), С. 43–48.

88. Титаренко, Т.М. (2018) Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, Вип. 41, С. 157–167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_14

89. Тімченко, О.В. (без року) *Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування* (монографія). Харків: Університет внутрішніх справ. 268 с.

90. Туриніна, О.Л. (2017) *Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.* Київ: ДП «Вид. дім «Персонал». 160 с.

91. Український, Я.І., Штопало, Н.Я. (1999) Рефлексія як засіб саморозвитку особистості. *Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка: Соціологія. Психологія. Педагогіка*, Вип. 7, С. 24–27.
92. Ходос, О.С. (2017) Визначення ефективності коригуючих впливів дезадаптивних чинників на особистість військовослужбовця. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*, № 13, С. 286–293.
93. Хоменко-Семенова, Л.О., Прохоренко, Я.С. (2022) Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану.
94. Хоружий, С.М. (2017) Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України. Частина 2: Групові форми психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні наслідків психологічної травматизації. Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 84 с.
95. Шевченко, Р.М. (2016) Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, Т. IX, Вип. 8, С. 535–544.
96. Шевченко, Р.М. (2017) Компонентна структура стресостійкості. Провідні тенденції та закономірності становлення базових парадигм української психології. Матеріали круглого столу (м. Київ, 1 червня 2017 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», С. 44–45.
97. Шиделко, А.В., Жуковська, В.Т. (2021) Теорії стресу у наукових дослідженнях. *The 6th International scientific and practical conference «Science and education: problems, prospects and innovations»* (March 3-5, 2021). Kyoto, Japan: CPN Publishing Group. 643 p.

98. Шкала базової психологічної оцінки IAPT. URL: <http://tikhonova.com.ua/Scale3.pdf>
99. Шпак, Марія Мирославівна (2022) Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень.
100. Юр'єва, Н.В. (2019) Вплив психологічних особливостей військовослужбовців-жінок на результат виконання службово-бойової діяльності. *Честь і закон*, № 3(70), С. 123–130.
101. *All about team building. The team building playbook. Military team building activities and exercises.* 2017. URL: <https://allaboutteambuilding.com/military-team-building-activities/>
102. Assonov, Dmytro. (2020) ПТСР пов'язаний зі структурними порушеннями нейронних зв'язків між правим та лівим гіпокампом. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 5(1), e0501234-e0501234.
103. Ben-Shalom, U., Lehrer, Z., Ben-Ari, E. (2005) Cohesion during military operations. *Armed Forces & Society*, 32, 63–79. <https://doi.org/10.1177/0095327X05277888>
104. Clark, D.M. (2011) Implementing NICE guidelines for the psychological treatment of depression and anxiety disorders: The IAPT experience. *International Review of Psychiatry*, 23(4), 318–327.
105. Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (Eds.). (1997). *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.
106. Frazier, M.L., Fainshmidt, S., Klinger, R.L., Pezeshkan, A., Vracheva, V. (2017) Psychological safety: a meta-analytic review and extension. *Personnel Psychology*, 70, 113–165. <https://doi.org/10.1111/peps.12183>
107. Kroenke, K., Spitzer, R.L., Williams, J.B.W., Monahan, P.O., Löwe, B. (2007) Anxiety disorders in primary care: prevalence, impairment, comorbidity, and detection. *Annals of Internal Medicine*, 146, 317-325.

108. Lazarus, R. (1984) Stress, appraisal, and coping. New York: Monograph. 445 p.
109. McEwen, B.S., Akil, H. (2020) Revisiting the stress concept: implications for affective disorders. *Journal of Neuroscience*, 40(1), 12-21.
110. *Military Family Services. A Family Guide To The Military Experience* [Электронный ресурс]. 2016. URL: <https://www.cafconnection.ca/getmedia/5d8caf66-d97f-4f59-b444-e0aa98404501/A-Family-Guide-E.aspx>
111. O'Connor, D.B., Thayer, J.F., Vedhara, K. (2021) Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annual Review of Psychology*, 72, 663-688.
112. Boss, P., Greenberg, J. (1984) Family Boundary Ambiguity: A New Variable in Family Stress Theory. 172 p. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1984.00535.x>
113. Poulsen, D.V., Stigsdotter, U.K., Djernis, D., Sidenius, U. (2016) Everything just seems much more right in nature: How veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based activities in a forest therapy garden. *Health Psychology Open*, January-June, 1–14. URL: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2055102916637090>
114. Rokeach, M. (1973) The nature of human values. New York: Free Press. 438 p.
115. Selye, H. (1973) The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692–699.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика: «Шкала базової психологічної оцінки ІАРТ»

PHQ-9		Протягом останніх двох тижнів (або протягом іншого узгодженого проміжку часу) як часто вас турбували будь-які з наступних проблем?	ніколи	кілька днів	більше половини часу	майже щодня
1.	Зниження інтересу чи відчуття задоволення від виконання справ		0	1	2	3
2.	Поганий настрій, пригнічення чи безнадія		0	1	2	3
3.	Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість		0	1	2	3
4.	Відчуття втоми або зниження енергії		0	1	2	3
5.	Поганий апетит або переїдання		0	1	2	3
6.	Негативне відчуття щодо себе — що ви невдаха або, що ви підвели себе чи свою родину		0	1	2	3
7.	Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, під час читання газети чи перегляду телевізора		0	1	2	3
8.	Сповільненість рухів та мовлення, помітна навіть для оточуючих. Або навпаки, надмірна і непритаманна вам метушливість та активність.		0	1	2	3
9.	Думки, що було б краще, якби ви померли або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду		0	1	2	3
PHQ-9 загальна кількість балів =						

GAD-7		Протягом останніх двох тижнів (або протягом іншого узгодженого проміжку часу) як часто вас турбували будь-які з наступних проблем?	ніколи	кілька днів	більше половини часу	майже щодня
1.	Роздратованість, хвилювання або відчуття, що ви «на межі»		0	1	2	3
2.	Постійне хвилювання, «переживання», яке ви не в змозі зупинити або контролювати		0	1	2	3
3.	Надмірні переживання за різні справи		0	1	2	3
4.	Важко розслабитись		0	1	2	3
5.	Ви настільки неспокійні, що навіть важко сидіти на одному місці		0	1	2	3
6.	Підвищена дратівливість		0	1	2	3
7.	Страх, ніби має статись щось жахливе		0	1	2	3
GAD-7 загальна кількість балів=						

ІАРТ шкала фобії								
Виберіть цифру зі шкали, поданої нижче, яка відображає наскільки сильно ви б уникали кожної з ситуацій або об'єктів, перерахованих нижче. Відповідну цифру поставте у клітинці, навпроти ситуації								
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Не уникає		Дещо уникає		Безумовно уникає		Помітно уникає		Завжди уникає
1.	Соціальні ситуації через страх бути засоромленим або висміяним							
2.	Певні ситуації через страх панічних атак або інших тривожних симптомів (таких, як втрата контролю над сечовим міхуром, блювання або запаморочення)							
3.	Певні ситуації через страх окремих об'єктів або видів діяльності (наприклад, тварин, висоти, побачити кров, перебування в замкнутому просторі, водіння або переліт і т.п.).							

«Копінг-стратегія Е. Хайма»

Твердження

А

1. Кажу собі: «В даний момент є щось важливіше, ніж труднощі».
2. Кажу собі: «Це доля, потрібно з цим змиритися».
3. «Це неістотні труднощі, не все так погано, в основному все добре».
4. «Я не втрачаю самовладання і контролю над собою у важкі хвилини і прагну нікому не показувати свого стану».
5. «Я намагаюся все проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося».
6. «Я говорю собі: в порівнянні з проблемами інших людей — це дрібниця».
7. «Якщо щось трапилося, то так угоді Богу».
8. «Я не знаю що робити, і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів».
9. «Я надаю своїм труднощам особливе значення, долаючи їх, я удосконалююся сам».
10. «У даний час я повністю не можу справитися з цими труднощами, але з часом зможу справитися і з складнішими».

Б

1. «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую».
2. «Я впадаю у відчай, я ридаю і плачу».
3. «Я придушую емоції в собі».
4. «Я завжди упевнений, що є вихід з важкої ситуації».
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені».

6. «Я впадаю в стан безнадійності».
7. «Я вважаю себе винуватим і одержую по заслугах».
8. «Я впадаю в сказ, стаю агресивним».

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, прагнучи забути про труднощі».
2. «Я намагаюся допомогти людям, і в турботах про них забуваю про свої жалі».
3. «Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях».
4. « Намагаюся відвернутися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі і т.п.)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, поступаю на курси іноземної мови і т. п.)»
6. «Я ізолююся, прагну залишитися наодинці з собою».
7. «Я використовую співпрацю із значущими мені людьми для подолання труднощів».
8. «Я звичайно шукаю людей, здатних допомогти мені порадою».

ДОДАТОК В

Дослідження вольового самоконтролю А. В. Зверькова, У. В. Ейдмана

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана

Тестовий матеріал

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути «в гарній формі».
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.

14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.

15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.

16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.

17. Я вважаю себе рішучою людиною.

18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.

19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.

20. Зіпсувати мені настрій не так просто.

21. Іноколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.

22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.

23. Сперечатися зі мною важко.

24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.

25. Мене легко відвернути від справ.

26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.

27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це іноколи призводить до погіршення результатів.

30. Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

Обробка результатів

Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами наполегливості і самовладання.

Кожен індекс – це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості – 0–16 та за субшкалою самовладання – 0–13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
Наполегливість	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
Самовладання	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

«Ціннісні орієнтації, М. Рокича»

Тестовий матеріал

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя

16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)

17. творчість (можливість творчої діяльності)

18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;

2. вихованість (гарні манери);

3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);

4. життєрадісність (почуття гумору);

5. старанність (дисциплінованість);

6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);

7. непримиренність до недоліків у собі та інших;

8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);

9. відповідальність (почуття боргу, уміння тримати своє слово);

10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);

11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);

12. сміливість у отстаюваннях своєї думки, поглядів;

13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)

14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)

15. широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)

16. чесність (правдивість, щирість)

17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)

18. чуйність (дбайливість)

Інтерпретація результатів тесту

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їх угруповання випробуваням у змістовні блоки по різних підставах. Так, наприклад, виділяються «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т. д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т. д. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність.

Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.

КЛЮЧ

Система цінностей		Список А Термінальні цінності						Список Б Інструментальні цінності					
1	Особистісні	2а	3а	6а	12а	15а	18а	16	26	46	96	116	166
	Суспільні	1а	5а	8а	13а	14а	16а	66	76	126	146	156	186
	Професійні	4а	7а	9а	10а	1а	17а	36	56	86	106	136	176
	(відображують самореалізацію суб'єкта)												
2	Самоствердження	2а	3а	9а	12а	16а	18а	36	66	86	116	126	166
	Спілкування	1а	5а	6а	8а	13а	15а	16	46	76	146	156	186
	Справи	4а	7а	10а	1а	14а	17а	26	56	96	106	136	176
	(дані корелюють із вектором спрямованості)												
3	Індивідуалістичні	1а	3а	9а	12а	14а	17а	36	66	96	126	136	166
	Конформістські	4а	6а	7а	8а	13а	18а	26	46	56	86	116	176
	Альтруїстичні	2а	5а	10а	11а	15а	16а	16	76	106	146	156	186
(спрямованість в системі міжособистісних відносин)													

Тест на визначення рівня стресу (В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу (1 бал)

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу (1 бал)

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу

7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженність
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми (1,5 бали)

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми (2 бали)

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання

6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Для обчислення загального показника використовується така схема. Наявність кожного симптома з інтелектуальних або поведінкових ознак стресу оцінюється в 1 бал, кожен симптом з "емоційного" переліку оцінюється в 1,5 бала, а кожен симптом з "фізіологічного" переліку оцінюється в 2 бала. Таким чином, загальна максимальна сума за весь перелік теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що у даному моменті життя відсутній який-небудь значущий стрес.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку та знаходження оптимального виходу з утвореної ситуації.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних та фізіологічних систем організму, що виникло відповідно до сильного стресорного фактору, який не вдалося компенсувати. У цьому випадку потрібне використання спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів свідчить про наявність сильного стресу, для успішного подолання якого рекомендується звертатися до допомоги психолога чи психотерапевта. Такий великий рівень стресу вказує на те, що організм вже наближається до межі своїх можливостей у відстоюванні перед стресом.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму на третю, найбільш небезпечну стадію стресу — вичерпання запасів адаптаційної енергії.

ДОДАТОК Е

Діагностика загального рівня комунікабельності (за В.Ф. Ряховським)

Інструкція. За кожну відповідь "так" нараховується 2 бали, "інколи" — 1 бал, "ні" — 0.

Опитувальник

1. На Вас чекає звичайна ділова зустріч. Чи хвилюєтесь Ви?
2. Чи викликає у Вас сум'яття і невдоволення доручення виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на будь-якій нараді, зборах або іншому подібному заході?
3. Чи відкладаєте Ви візит до лікаря до останнього моменту?
4. Вам пропонують виїхати у справах до міста, де Ви ніколи не бували. Чи докладете Ви максимум зусиль, щоб уникнути цієї поїздки?
5. Чи любите Ви ділитися своїми переживаннями з будь-ким?
6. Чи дратуєтесь Ви, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до Вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь питання)?
7. Чи вірите Ви, що існує проблема "батьків і дітей" і що людям різних поколінь важко розуміти один одного?
8. Чи посоромитеся Ви нагадати знайомому, що він забув Вам повернути гроші, які позичив кілька місяців тому?
9. У ресторані або в їдальні Вам подали явно неякісні страви. Чи будете Ви мовчати, лише сердито відсунувши тарілку?
10. Опинившись сам на сам з незнайомою людиною, Ви не вступите з ним у бесіду і будете перейматися, якщо першим заговорить він. Чи так це?
11. Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона не була (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Чи Ви відмовитися від свого наміру?
12. Чи боїтеся Ви брати участь у розгляді конфліктних ситуацій?

13. У Вас є власні суто індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури і ніяких чужих думок на цей рахунок Ви не сприймаєте. Це так?

14. Почувши де-небудь висловлювання, яке є явно помилковим з добре відомого Вам питання, чи Ви промовчите?

15. Чи викликає у Вас досаду чиє-небудь прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому питанні чи навчальній темі?

16. Найбільш охоче Ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) в письмовій формі, ніж в усній?

Інтерпретація результатів.

Отримані бали підсумовуються.

30-32 балів. Ви явно некоммунікбельні, і це Ваша біда, оскільки найбільше страждаєте від цього Ви самі. Але і близьким Вам людям нелегко. На Вас важко покластися в справі, яка вимагає групових зусиль. Намагайтеся бути більш коммунікбельними, контролюйте себе.

25-29 балів. Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, тому у Вас мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо і не викликають у Вас паніку, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але не обмежуйтеся тільки таким невдоволенням - у Вашій владі переламати ці особливості характеру. Хіба не буває так, що при сильному захопленні Ви стаєте цілком коммунікбельним? Необхідно тільки ожитися.

19-24 балів. Ви певною мірою товариські і в незнайомому оточенні відчуваєте себе цілком упевнено. Нові проблеми Вас не лякають. І все ж з новими людьми спілкуєтесь обережно і обмежено, у суперечках і диспутах берете участь неохоче. У Ваших висловлюваннях часом занадто багато сарказму, без ніяко на те підстави. Ці недоліки варто виправити.

14-18 балів. У вас нормальна коммунікбельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні,

відстоюєте свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. Водночас не любите гучних компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у Вас роздратування.

9-13 балів. Ви досить товариські (часом, можливо, навіть надміру). Цікаві, говіркі, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування навколишніх. Охоче знайомитеся з новими людьми. Любите бути в центрі уваги, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Інколи Ви сердитесь, але швидко заспокоюєтесь. Чого Вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зіткненні з серйозними проблемами. За бажання, однак, Ви можете себе змусити не відступати.

4-8 балів. Ви, мабуть, «свій хлопець». Товариськість б'є з Вас ключем. Ви завжди в курсі всіх справ. Ви любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у Вас мігрень або навіть нудьгу. Охоче берете слово з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхове уявлення. Усюди почуваете себе в своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете успішно довести її до кінця. З цієї самої причини керівники і колеги ставляться до Вас з деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтесь над цими фактами.

3 балів і менше. Ваша комунікабельність має болісний характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь в справи, які не мають до Вас ніякого відношення. Беретеся судити про проблеми, в яких зовсім не компетентні. Свідомо чи несвідомо Ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів у Вашому оточенні. Запальні, образливі, нерідко буваєте необ'єктивні. Серйозна робота не для Вас. Людям - і на роботі, і вдома, і взагалі всюди - важко з Вами. Так, Вам треба попрацювати над собою і своїм характером! Перш за все виховуйте в собі терплячість і стриманість, шанобливе ставлення до людей, нарешті, подумайте про своє здоров'я - такий стиль життя не проходить безслідно.

ДОДАТОК Є

МЕТОДИКА НОРМАЛІЗАЦІЇ СНУ ТА ПРОЦЕСУ ЗАСИПАННЯ «МОРФЕЙ»

Методика нормалізації сну й процесу засипання «Морфей» розроблена фахівцями кафедри психіатрії Військово-медичної академії. Вона може застосовуватися як при особистій участі лікаря, психолога, так і шляхом індивідуального прослуховування тексту через магнітофон. Людину розміщують в ізольованому від сторонніх звуків приміщенні, де протягом усього заняття його ніщо не буде відволікати. Вона зручно розташовується так, щоб тіло було максимально розслабленим. Заняття рекомендується проводити щодня (у крайньому випадку через день) перед нічним сном. Цикл розрахований на 5-6 занять.

Нижче наводиться текст, його можна взяти за основу при впливі голосом на тлі музики або записати на аудіо диск для наступного використання.

ТЕКСТ

Вітаю. Зараз ми почнемо сеанс лікувально-оздоровчого сну, що дозволить Вам легко, швидко й спокійно заснути; зробить Ваш сон повноцінним і глибоким, а також дозволить Вам пробудитися в потрібний Вам час свіжим і бадьорим, добре відпочилим, повним сил і впевненості в собі.

Отже, ми починаємо. Перш ніж поринути в глибокий, міцний сон, займіть найбільш зручне положення, в якому Вам буде найбільш комфортно, затишно й приємно..., закрийте очі. Як і завжди, коли Ви починаєте поринати в сон, Ви можете дозволити собі скинути напругу, що накопичилася, і розслабитися... Вам буде набагато легше зробити це, якщо Ви усвідомите й відчуете, що ніщо не заважає Вам поринути в міцний, приємний сон, в якому Ви можете добре відпочити, відновити сили й

психічну рівновагу, а всі проблеми, тривоги й хвилювання стануть далекими, байдужними й примарними. При цьому Ви почнете краще відчувати своє тіло..., його вагу..., тиск, що воно робить..., наскільки воно розслаблене або важке...

Перебуваючи там, де Ви є, слухаючи мій голос і заспокійливі звуки музики, Ви можете ще повніше й цілісніше відчувати своє тіло..., його температуру..., руки..., наскільки вони розслаблені або напружені..., їхню вагу, тиск, що руки роблять на поверхні. І, може бути, Ви відчуєте тепло в долонях... або там, де руки стикаються з тілом..., або де-небудь ще... І разом із цим можете звернути увагу, як грудна клітка піднімається й розширюється, наповнюючись свіжим і чистим повітрям, а під час видиху вона опускається під власною вагою, звільняючись від видихуваного повітря...

І в той час, як Ви вдихаєте й видихаєте, можете розслаблено помітити, як з кожним видихом подих стає все більш повільним, спокійним і ритмічним. Це відбувається саме по собі, без усяких зусиль, вільно й природно. І з кожним видихом м'язи тіла розслаблюються усе більше, більше й більше.

Відчуєте, як розслаблюються м'язи обличчя..., обличчя стає повністю розслабленим, спокійним і нерухомим... Розслаблюються м'язи шиї, голова ледве відхиляється під власною вагою, куди їй зручно... Розслаблюються м'язи плечового пояса, і плечі опускаються вниз під вагою рук... Розслаблюються м'язи рук, і руки стають розслабленими, нерухомими й важкими... Розслабленими й важкими... Руки відпочивають... Руки повністю розслаблені й приємно важкі... Слідом за ними розслаблюються м'язи спини, і Ваше тіло поринає глибше... Розслаблюються м'язи грудної клітки, живота..., тому подих стає все більш спокійним, ритмічним, рівним, що відбувається саме по собі, без усяких зусиль і напруги.

Подих рівний, спокійний й вільний... Рівний та спокійний. Розслаблюються м'язи ніг... Ноги розслаблені й приємно важкі. Все тіло розслаблене, нерухоме й приємно важке... Відчуйте свої руки. Почуття приємного тепла там, де руки стикаються з тілом. Кисті рук наповнюються теплом, немов їх занурили в гарячу воду. Руки зігріваються, наповнюються теплом, стають теплими, майже гарячими. Руки розслаблені, важкі й теплі... Розслаблені, важкі й теплі. Руки відпочивають у теплі й спокої. Наповнюється теплом грудна клітка.

Приємне почуття тепла з'являється в області живота немов внутрішнє джерело тепла випромінює хвилі тепла й спокою, зігріваючи й наповнюючи теплом руки, тулуб і ноги. Ноги розслаблені, важкі й теплі. І все тіло розслаблене, нерухоме, важке й тепле. Наступає приємний стан спокою й відпочинку. Стан спокою й відпочинку. Всі навколишні звуки, шуми й шерехи йдуть кудись за край свідомості, розчиняються й зникають у звуках музики й мого голосу. Розчиняються й зникають. Все навколишнє повністю байдуже.

Приємний стан відпочинку, спокою, безтурботності, в якому зникають і розчиняються всі Ваші тривоги, хвилювання й турботи. Та й власні думки стають повністю байдужними й нецікавими. Байдужними й нецікавими. Думки, образи виникають..., повільно пропливають перед Вами й зникають, немов легкі білі хмари на тлі чистого синього неба. Вони з'являються, повільно пропливають по небу й зникають, розчиняючись у небі..., на зміну їм приходять інші й також виникають, проходять і зникають, залишаючи Вас повністю спокійним, розслабленим і відстороненим. Розслабленим, спокійним і відстороненим.

Я розслаблююся й заспокоююся. Спокій без зусиль. Я впевнений у собі. Повна невимушеність. Свобода та легкість у мені. Я внутрішньо посміхаюся й заспокоююся. Спокій і відпочинок. Звільнення від турбот. Думки ліниво йдуть. Моє тіло вільне, вільне. Мені тепло, добре, затишно.

Я налаштувався на відпочинок і спокійний сон. Складки обличчя розгладилися, очі спокійно закриті, нижня щелепа злегка опустилася, язик м'яко лежить на дні порожнини рота. На обличчі вираження сплячого.

Я починаю засинати. Таким же сонним стає й мій подих. Усе глибше дрімота, усе спокійніше й тихіше в голові й у всьому тілі. Кожне моє слово діє на Вас дивно заспокійливим і заколисливим чином.

І Ви усе глибше й глибше поринаєте в цей приємний стан спокою, дрімоти, приємного сну, що усе заглиблюється й заглиблюється. Положення тіла зручне, приємне. Все тіло м'яке, розслаблене.

Зручно й приємно лежати, відпочивати. Все тепле й м'яке. І я можу почувати приємне, легке тепло в руках, що лежать так, як мені зручно.

Все відпочиває, усе насолоджується спокоєм і відпочинком. Дихається легко й вільно, подих рівний й спокійний. Приємно й зручно лежати, відпочивати, розслаблюватися й поринати в спокій і відпочинок усе глибше й глибше. Усе розчиняється в теплі й спокої. Легка, приємна вага й тепло в усьому тілі.

Приємна вага, знесилення й теплота. Все тіло повністю розслаблене й поринає в спокій все глибше й глибше. І Ви можете вільно дозволити собі спокійно заснути, коли Ви тільки цього побажаєте. І, слухаючи мій голос, звуки спокійної, заколисливої музики, Ви засипаєте все глибше й глибше, засипаєте з тією швидкістю, якою бажає Ваша підсвідомість.

Зовсім нема чого турбуватися про те, що Ви заснете прямо зараз або через кілька хвилин. Це зовсім неважливо, тому я хочу, щоб Ви насолоджувалися кожним моментом цього стану спокою, дрімоти й відпочинку. І от уже все Ваше тіло розслаблене, і так же розслабленим... і спокійним стає Ваш розум.

З кожним видихом іде напруга все далі й далі, усе глибше й глибше поринаєте в приємний, дрімотний стан, з кожною хвилиною стаєте усе більш й більш сонним, сонним і спокійним. З кожним вдихом і видихом

відчуваєте все більш повне розслаблення. Воно спускається по плечах і спині до ніг, до самих кінчиків пальців.

Говорите собі: «Чим більше й більше я розслаблююся, тим стан стає усе більше й більше спокійним, сонним, упокореним». Ви продовжуєте чути мій голос, звуки музики, що ллється, спокійні, усе несе Вас далі й далі. І можете ще ледве глибше розслабитися... і заспокоїтися..., ще глибше, рівно настільки, наскільки це потрібно Вашому організму..., Вашому тілу..., Вашій свідомості..., Вашій підсвідомості. Вас уже не дивує, що чим краще й уважніше Ви слухаєте мелодію, мій голос, тим швидше наступають розслабленість і сонливість, які Ви можете відчувати усе більше й більше..., з кожною хвилиною..., з кожним вдихом і видихом. Я хочу, щоб Ви відчули, що зараз Ви можете відпочити... і це Ваше бажання.

Неважливо навіть, як незабаром Ви зрозумієте, що саме з наступаючих заспокоєння й сонливості... виявиться більш приємним для Вас. От спокій і сонливість стають ще глибше..., і Ви можете зрозуміти, що нічого не потрібно робити. Ви можете спокійно, розслаблено, умировтворюючи лежати й продовжувати слухати мій голос... і навіть не слухати його..., а просто відпочивати. Цей відпочинок Ви відчуваєте всім тілом..., усе приємніше й приємніше спокійний, дрімотний стан спокою, відпочинку, умировтворення.

Може бути, Вас здивує це сполучення розслабленості, спокою... і зосередженості на тому, що є у Вашому внутрішньому світі... у той час, як Ви все більше й більше заспокоюєтеся й поринаєте в приємну дрімоту, що повільно, дуже поступово, постійно підсилюється, стає все більше й більше вираженою й глибокою, спокійною й приємною. І Ви уявляєте собі, що засинаєте..., і Ви відчуваєте це..., і в міру того, як Ви це представляєте й відчуваєте, спокійно й легко поринаєте в сон. От Вам уже

сниться, що Ви лягли й розслабилися, Ваш подих рівний і спокійний й дуже хочеться спати.

Адже так воно й відбувається у сні..., і в сні Ви зовсім упевнені, що все відбувається наяву. Але це зовсім не означає, що Вам не сниться сон, у якому Ви засинаєте, засинаєте усе глибше й глибше. Приємний сон насувається з усіх боків і м'яко, затишно, тепло й приємно огортає все тіло. Приємні тепло й спокій.

Ваш подих став більш рідким і глибоким, м'язи обличчя розслабилися, все тіло розслабилося, все тіло відпочиває. Вамприємний цей спокій, повний спокій..., і Вашому тілу, Вашому організму дужеприємні ці спокій і відпочинок. Ви заспокоюєтеся все більше й більше. Поринаєте в себе..., а зовнішній світ кудись іде, іде. Ви поринаєте в себе ще глибше..., розуміючи, що спокій, глибока сонливість будуть наростати.

Ви ще продовжуєте чути мій голос, що звучить приглушено..., а увесь світ іде ще далі й далі. Вам дуже зручно,приємно, спокійно й розслаблено лежати в цій позі, поринати усе глибше й глибше в сон і розчинятися в спокої та відпочинку. У той час як спокійно, рівно й упевнено б'ється Ваше серце..., як при рівному, спокійному, сонному подиху грудна клітина... піднімається й опускається..., Ви розумієте, що Ваша сонливість уже дуже глибока..., що навіть якби Ви захотіли відкрити очі..., Вам було б лінь це зробити.

Немає ні бажання, ні сил відкрити очі..., і Вам дуже зручно із закритими очами й у цій позі. Тихо, спокійно, плавно... Вас несе все далі й далі, начебто Вас повільно несе за течією тихої, спокійної ріки, ріки сну. Ріка спокійна, плавна. Спокійно, дивно, плавно тече. У той час, як Вас несе усе далі й далі в цейприємний стан відпочинку, спокою, сну, перед Вами можуть виникати якісь мрячні й неясні або виразні й стійкі образи, фантазії або спогади. Може бути, Ви випробовуєте дивноприємні відчуття й почуття або вловлюєте в заколисуючих звуках, що доносяться до Вас,

мелодії якісь інші заспокійливі, заколисливі звуки й голоси. І які би образи, звуки й відчуття Ви не переживали, всі вони приємні й необхідні для міцного, здорового сну.

Засинаючи усе глибше й глибше, Ви можете дозволити собі ще більш повно поринути в ці приємні й корисні спогади й переживання або просто відключитися від усього навколишнього й заснути ще глибше й міцніше. Що це? Спогади або сновидіння? Вам однаково...

Це може бути схожим на те, що Ви пливете, пливете, пливете, навколо сонце, тепло, приємне рівне м'яке світло, тиха, спокійна, плавна мелодія звідкись здалеку, здалеку... Ви несетеся разом з нею далеко, далеко. Усе глибше й глибше спокій і сон, які стають усе глибше й глибше.

Спокійна, тиха гладь води... Ви зауважували, як вода притягає увагу? У будь-якій водоймі, навіть у зовсім тиху, безвітряну погоду..., по воді біжать дрібні брижі, через неї добре видні дно..., камінчики й піщини.

Якщо світить сонце, то на воді грають яскраві сонячні зайчики. Вони дуже стомлюють зір... навіть у тихий і спокійний день. І Ви поринаєте в себе..., свій внутрішній світ усе глибше... Ви бачите, як по спокійній річці тихо пливе упалий аркуш.

Ви проводжаєте його поглядом легко й спокійно. І він спливає, спливає, усе далі й далі. От ріка несе плівучий аркуш у тиху заводь, а разом з ним і Ви виявляєтеся в тихому, спокійному місці, де Вас ніщо не потривожить.

Тут Ви зможете зовсім спокійно відпочивати, дрімати, спати. Довіртеся цьому приємному стану відпочинку і спокою, пориньте в глибокий, цілющий сон рівно настільки, наскільки це необхідно для того, щоб повноцінно відпочити, відновити свої сили й психічну рівновагу.

Приємна знемога в усьому тілі. Приємне, струмливе тепло розливається по всьому тілу. Приємний сон насувається з усіх боків. Приємний сон огортає Вас із усіх боків.

Все тіло наповнюється спокоєм і сном. Усе розчиняється в приємному відпочинку й спокої. Усе розчиняється в приємному теплі. Хвилі тепла й спокою. Кажіть собі: «Я засинаю, я засинаю усе глибше, глибше, глибше». І коли Ви прокинетесь в потрібний Вам час після глибокого, міцного, освіжаючого сну, Ви підніметеся із приємним почуттям спокою, упевненості й бадьорості... Але це буде після того, як Ви прокинетесь, а зараз - спокій, відпочинок.

Ви зовсім спокійні, як дзеркальна гладь озера..., і засинаєте, засинаєте, засипаєте, усе глибше й глибше. Глибокий сон, глибокий сон, глибокий сон. Всі внутрішні органи заспокоїлися й заснули. Серце наповнюється блаженним спокоєм і сном. А після пробудження будете почувати себе спокійним, упевненим і здоровим. Будете почувати себе бадьорим, свіжим, в гарному настрої зустрінете новий день.

Це може бути схожим на те, як у далекому, далекому дитинстві Ви спали глибоким і міцним сном. Вам сняться якісь дивно приємні сни, і десь у глибині душі Ви знаєте, що пробудження буде радісним і легким.

А попереду Вас чекають якісь нові відкриття, цікаві справи й здійснення. І тому зараз Вам так хочеться спокійно відпочивати, спати, усе глибше й глибше. Скажіть собі: «Я весь наповнююся глибоким сном... глибоким сном...» (повтори).

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційної роботи

ТВЕРДОХЛІБ НАТАЛІЇ ГНАТІВНИ

на тему «Психологічний супровід розвитку стресостійкості
у військовослужбовців в умовах воєнного стану»,

поданої на здобуття наукового ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 Психологія

в практику діяльності клініки психіатричної з палатами для наркологічних хворих
Національного військового медичного клінічного центру «Головний військовий
клінічний госпіталь»

Впровадження результатів дисертаційної роботи Твердохліб Н. Г. з теми «Психологічний супровід розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану», поданої на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія, здійснювалось впродовж 2022-2024 р.р. Шляхом дослідження визначено закономірності розвитку стресостійкості у військовослужбовців залежно від індивідуально-психологічних особливостей та умов військової служби. За допомогою різних методик були досліджені такі компоненти стресостійкості, як: психофізіологічна складова – методика «Шкала базової психологічної оцінки ІАРГ», емоційно - комунікативна складова – методики «Тест визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих» та «Оцінка рівня комунікабельності В. Ф. Ряховського», когнітивна складова – методика «Копінг-стратегія Е. Хайма», ціннісно-вольова складова - методики «Дослідження вольового самоконтролю А. В. Зверькова, У. В. Ейманда» та «Ціннісні орієнтації, М. Рокича», методи математико-статистичної обробки емпіричних даних.

Представлені шляхи психологічних підходів до підвищення стресостійкості мають необхідний теоретичний і методологічний рівень, практичну значимість, є актуальними, науково обґрунтованими та можуть бути використані в подальшій роботі у підтримці психологічного здоров'я військовослужбовців.

Психолог клініки психіатричної
(з палатами для наркологічних хворих)
НВМКЦ «ГВКГ»



А.В. ТКАЧЕНКО

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційної роботи
ТВЕРДОХЛІБ НАТАЛІ ГНАТІВНИ
на тему «Психологічний супровід розвитку стресостійкості
у військовослужбовців в умовах воєнного стану»,
поданої на здобуття наукового ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 Психологія
в практику діяльності ФОП Гололобова Сергія Вікторовича

У дисертаційній роботі Твердохліб Наталі Гнатівни на тему «Психологічний супровід розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану», поданої на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія, з'ясовано, що в умовах воєнного стану рівень стресостійкості у військовослужбовців визначається не тільки фізичною підготовкою, а й психологічною стійкістю.

Здійснено узагальнення теоретико-методологічних підходів до вивчення психічного здоров'я військовослужбовців, зокрема, ЗСУ та ТрО. Визначено та досліджено чинники розвитку умов стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Розроблено концептуальну модель психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану, яка поєднує індивідуальні, групові та системні методи підвищення стресостійкості. У результаті апробації даної програми відчутно покращилося психологічне самопочуття військовослужбовців та досягнуто оптимального рівня психічного здоров'я.

Проведений аналіз та розроблені шляхи покращення стану психічного здоров'я військовослужбовців ЗСУ через психологічні підходи підвищення стресостійкості.

Психолог:



Сергій Гололобов

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційної роботи
ТВЕРДОХЛІБ НАТАЛІЇ ГНАТІВНИ
на тему «Психологічний супровід розвитку стресостійкості
у військовослужбовців в умовах воєнного стану»,
поданої на здобуття наукового ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 Психологія
в практику діяльності ФІЗИЧНОЇ ОСОБИ ПІДПРИЄМЦЯ Діденко Олени
Володимирівни

Впровадження результатів дисертаційної роботи Твердохліб Н. Г. з теми «Психологічний супровід розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану», поданої на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія, здійснювалось впродовж 2022-2024 р.р. Шляхом дослідження визначено закономірності розвитку стресостійкості у військовослужбовців залежно від індивідуально-психологічних особливостей та умов військової служби. За допомогою різних методик були досліджені такі компоненти стресостійкості, як: психофізіологічна складова – методика «Шкала базової психологічної оцінки IAPT», емоційно - комунікативна складова – методики «Тест визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих» та «Оцінка рівня комунікабельності В. Ф. Ряховського», когнітивна складова – методика «Копінг-стратегія Е. Хайма», ціннісно-вольова складова - методики «Дослідження вольового самоконтролю А. В. Зверькова, У. В. Ейманда» та «Ціннісні орієнтації, М. Рокича», методи математико-статистичної обробки емпіричних даних.

Здійснено узагальнення теоретико-методологічних підходів до вивчення рівня стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану, зокрема ЗСУ та ТрО. Встановлений зв'язок між чинниками бойової обстановки та компонентами стресостійкості, які впливають на життєдіяльність та діяльність військовослужбовця, що є ключовим фактором для створення концептуальної моделі психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Клінічний психолог



Олена ДІДЕНКО