

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Стресостійкість військовослужбовців на небойових посадах в умовах
воєнного стану**

Кваліфікаційна робота

Студента 2 року ОР Магістр

(спеціальність 053 «Психологія»,

освітня програма «Психологія», заочна форма навчання)

Єлісєєва Семена Ігоровича

Науковий керівник:

Доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології,

Крупельницька Людмила Францівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №_____ від_____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	8
1.1. Концепції стресу та стресостійкості в психології	8
1.2. Психологічні чинники стресостійкості.	14
1.3. Вплив умов воєнного стану на стресостійкість військовослужбовців.	19
Висновки до розділу 1.	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА НЕБОЙОВИХ ПОСАДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	28
2.1. Опис вибірки та етапів дослідження.	28
2.2. Характеристика та обґрунтування психодіагностичного інструментарію.	38
Висновки до розділу 2.	40
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА НЕБОЙОВИХ ПОСАДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	43
3.1. Первинний аналіз результатів емпіричного дослідження	43
3.2. Залежність стресостійкості та її корелятивів від соціо-демографічних характеристик та умов служби.	49
Висновки до розділу 3.	58
РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	61
4.1. Особливості психологічної роботи з військовими в умовах воєнного стану.	61
4.2. Опис практичних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості військовослужбовців.	78
Висновки до розділу 4.	82
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних чинників стресостійкості військовослужбовців на небойових посадах в умовах воєнного стану зумовлена суттєвими викликами, з якими ці категорії військових стикаються в сучасних умовах війни. Військовослужбовці, які виконують функції, не пов'язані безпосередньо з бойовими діями, займаються важливими завданнями, які підтримують загальну бойову спроможність армії, такими як логістика, медичне забезпечення, зв'язок, адміністративна діяльність, а також інші функції, що забезпечують ефективність оборони на стратегічному рівні. Однак, попри те, що такі військовослужбовці не перебувають на передовій лінії фронту, вони часто стикаються з високим рівнем стресу, емоційної напруги та відповідальності. В умовах воєнного стану навіть такі посади можуть бути пов'язані з великою непередбачуваністю та необхідністю оперативного реагування на надзвичайні ситуації.

Сучасні воєнні конфлікти характеризуються швидкими змінами обстановки, інформаційним тиском, невизначеністю щодо подальших дій, високою інтенсивністю завдань і підвищеними вимогами до військовослужбовців на всіх рівнях. Для тих, хто працює на небойових посадах, це може призвести до суттєвого психоемоційного навантаження. Таке навантаження часто зростає через постійний тиск, пов'язаний із забезпеченням армії всім необхідним для виконання бойових завдань, а також із необхідністю швидко адаптуватися до змінюваних умов, відповідати на запити з фронту, долати стресові ситуації та ризики, пов'язані з невизначеністю результатів їхніх дій.

Стресостійкість, адаптивність та здатність до емоційного регулювання є важливими психологічними чинниками, які допомагають військовослужбовцям на небойових посадах ефективно виконувати свої обов'язки. Незважаючи на те, що їхня робота не передбачає прямої участі в бойових діях, психологічне навантаження може бути значним, адже навіть

опосередкована участь у війні має свій вплив. Військовослужбовці можуть відчувати моральну відповідальність за свого внесок у загальну справу, переживати через відсутність безпосереднього контролю над ситуацією, а також через стрес, пов'язаний із необхідністю швидко реагувати на зміни обстановки.

Важливість вивчення цих психологічних чинників полягає також у тому, що недостатня увага до стану військовослужбовців, які працюють на небойових посадах, може призвести до серйозних негативних наслідків, таких як професійне вигорання, зниження працездатності, підвищення рівня тривожності та депресії, що, в свою чергу, негативно впливає на якість виконання службових обов'язків, що може мати критичне значення для функціонування всієї оборонної системи. Якщо психологічне здоров'я військовослужбовців не підтримується на належному рівні, це може призвести до зниження їхньої ефективності, а також підвищити ймовірність виникнення труднощів у виконанні навіть тих завдань, які здавалося б не мали б такого впливу.

Дослідження психологічних факторів, які впливають на розвиток стресостійкості, дозволяє більш детально вивчити механізми адаптації до стресових ситуацій і виявити найбільш ефективні стратегії для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців. Дане дослідження є важливим для розробки методів і практик, які можуть допомогти запобігти негативним психологічним наслідкам, зберігаючи при цьому високу ефективність виконання службових обов'язків.

У нашому дослідженні ми спиралися на наукові наробітки О. Блінова, який описує основні виклики військовослужбовців на небойових посадах; Н. Жигайло відмічає інформаційний тиск в умовах невизначенності, що призводить до вигорання та депресії; Т. Кирпенко описує основні особистісні чинники стресостійкості, як то темперамент; М.Д. Горовіц відзначає важливу роль оптимізму у формуванні стресостійкості; М. Кудінова описує вплив генетичних факторів на стресостійкість, а саме

властивості стійкості нервової системи; М. Матяш виокремлює важливість братерських стосунків у подоланні викликів, що супроводжують військову службу; В. Осьодло підкреслює вплив невизначеності, притаманною військовій службі під час військового стану, а І. Приходько розкриває питання природи стресу та тілесних технік його подолання; роботи Р.Л. Шпітцера та К. Кронке обґрунтовують валідність використаних методів оцінювання проявів депресії та тривожності.

Мета дослідження: Проаналізувати стресостійкість військовослужбовців на небойових посадах в умовах воєнного стану.

У відповідності до мети визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Окреслити наукові підходи до вивчення стресу та стресостійкості у психології.
2. Встановити взаємозв'язки між стресостійкістю, депресивними та тривожними проявами.
3. Порівняти групи військовослужбовців, що відрізняються за соціо-демографічними характеристиками, за параметрами стресостійкості, депресивності та тривожності.
4. Проаналізувати зв'язки між стресостійкістю та умовами проходження служби.
5. Розробити практичні рекомендації щодо роботи зі стресостійкістю військовослужбовців.

Об'єкт дослідження: афективна сфера військовослужбовців.

Предмет дослідження: стресостійкість військовослужбовців на небойових посадах в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: *теоретичні методи*, зокрема аналіз наукової літератури для вивчення сутності стресостійкості та її чинників, систематизація й класифікація даних про вплив професійних, соціальних та індивідуальних аспектів, порівняння різних підходів і моделей стресостійкості, прогностичний метод для визначення шляхів її розвитку, а також моделювання для побудови теоретичної схеми взаємозв'язків між

чинниками стресостійкості та ефективністю діяльності військовослужбовців в умовах воєнного стану. *Емпіричні методи*: GAD-7 для дослідження тривожності, PHQ-9 для виявлення депресивних симптомів, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), авторська анкета для визначення ключових особливостей вибірки та виявлення ключових факторів, що можуть впливати на стресостійкість військового. *Математичні методи обробки даних*: порівняльний та кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Дослідницька вибірка. Дослідження проводилося з повним збереженням конфіденційності отриманих даних за допомогою GoogleForms на базі групи психологічного супроводу військової частини А4076. В опитуванні взяло участь 52 військовослужбовці, що працюють на небойових посадах.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що

- вперше на українській вибірці військовослужбовців встановлено помірний позитивний зв'язок між стресостійкістю та задоволеністю станом здоров'я, оптимістичним баченням майбутнього, мотивацією та досвідом військової служби.
- поглиблено розуміння афективної сфери військовослужбовців через виявлення взаємозв'язку між віком, сімейним статусом та підтримкою родини, баченням майбутнього і довіри до вищого командування, з одного боку, та проявами депресії та тривожності – з іншого.
- поглиблено розуміння зв'язку стресостійкості та таких соціо-демографічних параметрів, як стать, наявність дітей і сімейний статус.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для психологічного супроводу військовослужбовців на небойових посадах, спрямованих на підвищення їхньої стресостійкості та ефективності виконання професійних обов'язків. Матеріали дослідження можуть бути

використані у навчальних програмах військових психологів, при організації психопрофілактичних заходів, розробці тренінгів зі стрес-менеджменту, а також для створення програм психологічної реабілітації в умовах воєнного стану.

Достовірність і обґрунтованість результатів забезпечено використанням сучасних наукових підходів, валідних психологічних методик і процедур, а також репрезентативної вибірки військовослужбовців, що відповідає критеріям дослідження. Результати базуються на комплексному аналізі теоретичних джерел, емпіричних даних і статистичних методів обробки, що дозволило виявити закономірності та специфіку впливу психологічних чинників на стресостійкість.

Структура та обсяг роботи. Робота включає у себе вступ, чотири основних розділи і висновки до них, загальні висновки дослідження, перелік використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 101 сторінку, з них 82 – основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Концепція стресу та стресостійкості в психології

Стрес є однією з ключових концепцій сучасної психології, яка визначає реакцію організму на різноманітні фізичні, емоційні або соціальні виклики, що вимагають адаптації. Термін «стрес» вперше ввів Г. Сельє, розглядаючи його як універсальну адаптаційну реакцію організму на будь-який зовнішній вплив (стресор), який порушує його гомеостаз.

М. Орос зазначає: «Стрес – це захисна реакція організму у відповідь на дуже сильну емоційну, фізичну чи психологічну дію з зовні. Це наша спроба пристосуватись до складних змін у житті: нової роботи, навчання або спільного життя. Ми встигаємо призвичаїтись до змін, хоча спершу нам тривожно» [44].

Т. Дегтяренко зазначає, що стрес є багатогранним явищем, яке можна класифікувати за тривалістю, природою виникнення, характером впливу на людину та іншими критеріями. Серед основних видів стресу виділяють хронічний, фізіологічний, психологічний, гострий, емоційний та інші [19]:

1. Хронічний стрес – вид стресу виникає внаслідок тривалого впливу негативних факторів. Людина перебуває в стані постійного напруження через невирішені проблеми, фінансові труднощі, конфлікти або інші причини, які зберігаються протягом тривалого часу. Хронічний стрес може мати серйозні наслідки для здоров'я, включаючи підвищений ризик серцево-судинних захворювань, зниження імунітету, розвиток депресії та вигорання. Люди часто адаптуються до такого стресу, не усвідомлюючи його руйнівного впливу, що робить його особливо небезпечним.

2. Фізіологічний стрес виникає внаслідок фізичних навантажень, порушення режиму сну, хвороб, травм або змін у навколишньому середовищі. Даний вид стресу зазвичай активує симпатичну нервову систему

та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, що веде до викиду гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін.

3. Психологічний стрес пов'язаний із внутрішніми переживаннями, страхами, тривогами та емоційним дискомфортом. Він виникає у відповідь на загрози соціального чи особистісного характеру, такі як втрати, невдачі, міжособистісні конфлікти або високі вимоги до себе. Психологічний стрес тісно пов'язаний із когнітивними процесами, включаючи інтерпретацію подій, очікування результатів та оцінку власних можливостей. Даний вид стресу може впливати на самооцінку, рівень мотивації та психоемоційний стан.

4. Гострий стрес є короткотривалим і виникає у відповідь на раптову загрозу чи небезпеку – це природна реакція організму, яка допомагає мобілізувати сили для швидкого вирішення проблеми або уникнення небезпеки.

5. Емоційний стрес виникає через переживання сильних емоцій, таких як страх, гнів, розчарування або радість. Його інтенсивність залежить від індивідуальних характеристик особистості, зокрема емоційної стабільності, схильності до тривожності або агресивності. Емоційний стрес може супроводжуватися значними фізіологічними проявами, такими як прискорене серцебиття, тремтіння або підвищена пітливість.

Т. Руда вказує, що стрес розвивається у три основні стадії: тривоги, опору та виснаження, кожна з яких має свої характерні особливості. На стадії тривоги організм реагує на стресор із первинним зниженням захисних механізмів (фаза шоку), після чого мобілізує ресурси через активацію гормональної системи (фаза протишоку). Така реакція допомагає організму підготуватися до адаптації. На стадії опору організм активно адаптується до стресових умов, підтримуючи внутрішню рівновагу за рахунок напруження всіх систем. Проте тривала дія стресу виснажує ресурси, що призводить до стадії виснаження, коли захисні механізми стають неефективними, а організм більше не здатний підтримувати адаптивний стан, що спричиняє порушення

гомеостазу, розвиток фізіологічних і психологічних проблем. Розуміння цих стадій дозволяє оцінити рівень впливу стресу та своєчасно застосувати коригуючі заходи для підтримки здоров'я [50].

На думку Я. Федорової, стрес розвивається поступово через три основні стадії, кожна з яких характеризується специфічними фізіологічними та психологічними змінами в організмі. Перша стадія – тривоги – є реакцією організму на раптовий або сильний стресор. Вона включає дві фази: фазу шоку, коли захисні механізми різко знижуються, і фазу протишоку, під час якої організм починає мобілізувати свої ресурси. У фазі шоку людина може відчувати розгубленість, страх або фізичну слабкість, але вже у фазі протишоку активуються гормональні системи (зокрема, підвищується рівень адреналіну та кортизолу), що допомагає протистояти стресовому впливу [60].

Друга стадія – опору (резистентності або стійкості) – є періодом ефективної адаптації організму до нових умов. У цей час захисні механізми працюють максимально ефективно, що дозволяє людині зберігати працездатність і виконувати поставлені завдання, незважаючи на стресові фактори. Організм підтримує адаптацію завдяки підвищеній активності ендокринної, нервової та імунної систем. Однак ресурси організму не є безмежними, і тривалий стрес може призвести до поступового виснаження цих механізмів [60].

Третя стадія – виснаження – настає, коли стресор діє занадто довго або інтенсивно, і організм більше не здатний підтримувати адаптацію. Захисні механізми стають неефективними, виникає дезадаптація, що супроводжується серйозними порушеннями гомеостазу. На цьому етапі можливий розвиток хронічних захворювань, зниження імунітету, погіршення когнітивних функцій та виникнення психологічних розладів, таких як депресія чи тривожність. Людина може відчувати повне емоційне та фізичне виснаження, втрату мотивації та працездатності [60].

Ю. Пилипака зазначає, що у психології стрес поділяється на дві основні категорії: позитивний, або еустрес, і негативний, або дистрес, залежно від

того, наскільки успішно людина справляється з викликами, що виникають унаслідок стресової ситуації, і як ці виклики впливають на її функціонування [47].

Еустрес є корисною формою стресу, яка стимулює людину до активних дій і розвитку. Він виникає у відповідь на помірні виклики, які людина здатна контролювати і сприймає як можливість для зростання або досягнення мети. Еустрес часто супроводжується позитивними емоціями, такими як збудження, задоволення та гордість за досягнення. Наприклад, підготовка до важливого іспиту чи робота над проектом у встановлений термін можуть викликати еустрес, що допомагає мобілізувати внутрішні ресурси, підвищує концентрацію уваги і продуктивність [47].

Додатково Ю. Пилипака вказує, що у стані еустресу в організмі активізуються позитивні адаптаційні механізми, які сприяють фізичному й психічному вдосконаленню. Гормони, такі як адреналін і норадреналін, підвищують енергію, покращують когнітивні процеси та мотивацію. Завдяки еустресу людина може розширювати свої можливості, відкривати нові шляхи для самореалізації та ефективніше вирішувати складні завдання [47].

Дистрес, на відміну від еустресу, є шкідливим видом стресу, який виникає внаслідок надмірних або неконтрольованих викликів. Він сприймається як загроза або небезпека, і організм, не маючи достатніх ресурсів для адаптації, потрапляє в стан перенапруження. Дистрес викликає негативні емоції, такі як страх, тривога, розгубленість або злість [47].

Тривалий дистрес призводить до виснаження захисних механізмів організму, порушення гомеостазу і серйозних психологічних наслідків, таких як депресія, хронічна тривожність чи емоційне вигорання. Фізіологічно він може викликати серцево-судинні захворювання, порушення імунної системи, розлади травлення тощо [53].

Характер стресу (еустрес чи дистрес) залежить від багатьох факторів, таких як рівень підготовленості, індивідуальні ресурси, соціальна підтримка та суб'єктивне сприйняття ситуації. Виклики, що є надмірними або здаються

неконтрольованими, швидше за все, перейдуть у дистрес, тоді як контрольовані та стимулюючі завдання сприятимуть виникненню еустресу. Важливо зазначити, що один і той самий стресор для різних людей або в різних обставинах може мати різні наслідки [53].

І. Приходько вказує, що стрес може проявлятися через різні психологічні реакції, включаючи тривогу, страх, розгубленість або агресію. У складних або тривалих ситуаціях стрес здатен спричиняти більш глибокі зміни, такі як розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Важливо розуміти, що стрес є не лише результатом індивідуального сприйняття небезпеки, але і відображенням загального впливу середовища на психіку [49].

За визначенням авторки, стрес є станом, що характеризується постійною напругою всіх ресурсних систем організму людини, включаючи імунну, нервову та психічну системи, що означає, що в умовах бойової обстановки організм перебуває у стані підвищеної готовності, спрямованої на подолання стресової ситуації. У такому стані ресурси організму активно витрачаються для забезпечення адаптації, підтримки працездатності та фізичного виживання, навіть у надзвичайно несприятливих умовах [48].

Під впливом стресу відбуваються суттєві зміни в афективній сфері, такі як посилення тривоги, страху, або навіть емоційне «оніміння». У когнітивній сфері це може проявлятися через труднощі у прийнятті рішень, погіршення концентрації уваги та підвищену схильність до негативного мислення. У поведінковій сфері стрес нерідко провокує імпульсивність, агресивність або, навпаки, відстороненість і пасивність [9].

Стресостійкість визначається як здатність людини ефективно протистояти стресорам, зберігаючи фізіологічну, емоційну та когнітивну стабільність. Вона включає в себе сукупність внутрішніх ресурсів, таких як адаптивність, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість і наявність соціальної підтримки. У розвитку стресостійкості важливе значення мають

індивідуальні особливості, наприклад, рівень самооцінки, віра у власну ефективність, а також досвід подолання попередніх стресових ситуацій [30].

Стресостійкість є важливою психологічною характеристикою, яка визначає здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати рівновагу в умовах екстремальних або тривалих стресових впливів. Згідно з визначенням О. Кравцової, стресостійкість є індивідуальною особливістю, що забезпечує оптимальну взаємодію людини з навколишнім середовищем. Вона забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз, що дозволяє людині ефективно функціонувати навіть за умов стресу, підтримуючи баланс у різних аспектах життєдіяльності [31].

Т. Кирпенко також визначає стресостійкість як інтегральну психологічну якість, що включає в себе якості особистості та суб'єкта діяльності, які дозволяють підтримувати внутрішній психофізіологічний баланс та ефективно взаємодіяти з емоційно важкими умовами навколишнього середовища. Він підкреслює, що стресостійкість є важливою для підтримки гомеостазу під час впливу стресових факторів на індивіда [25].

Згідно з підходом Н. Цибуляк, стресостійкість є комплексною якістю людини, що дозволяє їй адаптуватися до екстремальних або тривалих стресових впливів, що визначається рівнем активності ресурсів організму та психіки, що сприяє підтримці високої працездатності та функціонального стану в умовах стресу. У цьому контексті стресостійкість виступає як здатність людини зберігати свою ефективність і стабільність у складних умовах життєдіяльності [63].

За М. Черпіти, стресостійкість є системною якістю, що виникає в результаті взаємодії різних процесів, які забезпечують життєдіяльність і цілеспрямовану поведінку людини. Автор підкреслює, що стресостійкість є результатом цілісної взаємодії психічних, фізіологічних і поведінкових процесів [65].

Т. Руда доповнює це визначення, вказуючи на емоційні, волеві, інтелектуальні та мотиваційні аспекти стресостійкості, які допомагають

людині ефективно управляти своїми емоціями і зберігати працездатність у складних ситуаціях, що включає здатність підтримувати адекватне функціонування, зберігати контроль над емоціями та спрямованість власних дій в умовах стресу [50].

О. Кудренко розглядає стресостійкість як двоїсту характеристику. З одного боку, це якість, що визначає результат діяльності (успіх чи невдача), а з іншого боку, це характеристика, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. Таким чином, стресостійкість проявляється як у зовнішньому діяльнісному аспекті (вплив на результат діяльності), так і у внутрішньому особистісному аспекті (вплив на психоемоційну рівновагу особистості) [35].

У сучасній психології стресостійкість розглядається не лише як вроджена риса, а й як така, що піддається розвитку. На неї впливають психофізіологічні, соціокультурні та особистісні чинники. До методів підвищення стресостійкості належать когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації, розвиток соціальної підтримки та навчання навичкам ефективного реагування на стресові ситуації.

1.2. Психологічні чинники стресостійкості: генетичні, особистісні, соціальні

Психологічна стресостійкість є складною характеристикою, яка визначається багатьма чинниками, що взаємодіють між собою на різних рівнях. До основних психологічних чинників, що впливають на стресостійкість, відносяться генетичні, особистісні та соціальні аспекти.

М. Кудінова зазначає, що генетичні чинники відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості, оскільки вони безпосередньо пов'язані з фізіологічними та психологічними характеристиками нервової системи, які можуть бути спадковими. Згідно з дослідженнями, деякі люди мають природну схильність до збереження емоційної рівноваги в стресових ситуаціях, тоді як інші, навпаки, схильні до швидших і інтенсивніших емоційних реакцій, що вимагають більшої енергії для відновлення [34].

Один із головних генетичних факторів, що визначають стресостійкість, це рівень активності та чутливості нервової системи. Відповідно до індивідуальних особливостей нервової системи, деякі люди можуть мати підвищену збудливість нервових клітин, що робить їх більш чутливими до стресорів, у той час як інші мають більш стабільну нервову систему, здатну витримувати довші стресові навантаження без значних змін у фізіологічному або емоційному стані [33].

О. Кравцова доповнює, що генетичний аспект пов'язаний з рівнем і функціонуванням нейротрансмітерів – хімічних речовин, які передають сигнали між нейронами в мозку. Найбільш вивченими нейротрансмітерами, що впливають на стресову реакцію, є серотонін, дофамін і норадреналін. Наприклад, серотонін відповідає за регуляцію настрою, емоційного стану та тривожності. Люди з низьким рівнем серотоніну можуть бути схильні до депресії, тривожних розладів та погано переносити стрес. Дофамін же пов'язаний з мотивацією та задоволенням, а норадреналін – з реакцією на стресові ситуації, підвищенням рівня енергії та мобілізацією ресурсів організму. Рівень цих нейрохімічних речовин може визначати, наскільки швидко організм відновлюється після стресових ситуацій, а також наскільки інтенсивно індивід переживає стрес [31].

Слід зазначити, що генетичні фактори взаємодіють із середовищем, формуючи стресову реакцію людини. Наприклад, люди з певними генетичними схильностями до підвищеної тривожності можуть бути більш схильні до стресу в умовах, коли стресори – такі як вимогливі умови роботи або соціальні проблеми – постійно активують їх нервову систему, що може спричиняти хронічне втомлення та вигорання.

На нашу думку, генетичні чинники стресостійкості визначають не тільки фізіологічні реакції на стрес, але й психологічні особливості, які можуть впливати на адаптацію до стресових ситуацій. Люди з певними генетичними схильностями можуть мати переваги в подоланні стресу, в той

час як інші можуть потребувати додаткової підтримки або методів подолання стресу, щоб зберегти емоційну рівновагу та психічне здоров'я.

Т. Кирпенко вказує, що особистісні чинники стресостійкості тісно пов'язані з індивідуальними психологічними характеристиками людини, які визначають її здатність ефективно реагувати на стресові ситуації. Однією з ключових рис, що впливає на рівень стресостійкості, є тип особистості – зокрема, рівень екстраверсії чи інтровертованості. Екстраверти, як правило, краще справляються зі стресом, оскільки вони схильні шукати підтримку в соціальних взаємодіях і легше адаптуються до змін. Вони можуть використовувати зовнішні ресурси, щоб зменшити стрес, і здатні швидше відновлювати емоційну рівновагу. Інтроверти, з іншого боку, можуть схилитися до внутрішньої рефлексії, але іноді можуть відчувати більшу напругу у стресових ситуаціях через менший соціальний зв'язок або схильність до самотності [35].

Важливою рисою, на думку зарубіжних авторів, є також оптимізм – люди, які мають позитивний погляд на життя, вірять у свої сили та можливості, частіше здатні вірно оцінювати стресові ситуації та знайти способи їх подолання. Оптимізм дозволяє не зациклюватися на труднощах, а бачити можливості для вирішення проблем. У свою чергу, песимісти схильні до більш негативних емоційних реакцій, що може посилювати стрес і ускладнювати адаптацію [69].

Ю. Пилипака зазначає, що самоконтроль і здатність до емоційної регуляції є важливими аспектами стресостійкості. Люди з високим рівнем самоконтролю можуть краще справлятися з емоціями, зберігаючи спокій в критичних ситуаціях, що дозволяє їм ухвалювати більш зважені рішення, уникати імпульсивних реакцій і ефективно керувати своїми діями. Стійкість до невдач, в свою чергу, сприяє тому, що люди не здаються перед труднощами. Вони сприймають поразки як тимчасові, шукають шляхи досягнення успіху й не дозволяють проблемам заважати їхньому психологічному благополуччю [47].

Емоційна зрілість також грає важливу роль у стресостійкості. Вона включає здатність розпізнавати, усвідомлювати і адекватно реагувати на свої емоції, що дозволяє уникати емоційних зривів у стресових ситуаціях. Люди з емоційною зрілістю здатні зрозуміти свої реакції, контролювати їх і зберігати спокій, що значно підвищує їх здатність ефективно справлятися з труднощами.

Т. Руда вважає, що когнітивний стиль – це ще один важливий аспект, що визначає стресостійкість. Люди з адаптивними когнітивними установками, які вважають труднощі можливістю для розвитку, краще справляються зі стресом. Вони вміють оцінювати ситуацію об'єктивно, знаходячи варіанти рішень і позитивні аспекти навіть у важких умовах. На противагу їм, люди з недостатньо гнучким мисленням, які часто бачать лише негативні сторони ситуації, схильні до тривоги та стресу [50].

Зазначимо, особистісні чинники стресостійкості визначають, як людина переживає і реагує на стрес. Риси, такі як самоконтроль, емоційна зрілість, оптимізм, гнучкість у мисленні та поведінці, можуть значно підвищити здатність справлятися з труднощами, в той час як їх відсутність робить людину більш уразливою до стресу.

На думку Я. Федорової, соціальні чинники мають суттєвий вплив на стресостійкість, оскільки взаємини з іншими людьми і соціальне оточення в цілому можуть допомогти людині ефективно справлятися зі стресом або, навпаки, посилити його. Одним з основних соціальних факторів є соціальна підтримка, яку особа отримує від родини, друзів, колег або інших значущих людей у своєму оточенні, що може включати емоційну, інформаційну або практичну підтримку. Наявність таких ресурсів здатна значно підвищити стресостійкість, оскільки допомагає людині відчувати себе не самотньою у важких ситуаціях і дає можливість отримати необхідну допомогу чи пораду в моменти кризових подій [60].

О. Фінів зазначає, що емоційна підтримка – це одна з важливих складових, яка забезпечує стійкість людини до стресу. Вона полягає в тому,

що людина отримує від своїх близьких почуття турботи, розуміння та прийняття, що дає можливість людині пережити важкі моменти з відчуттям, що вона не залишена наодинці зі своїми проблемами, що створює основу для ефективної адаптації до стресових ситуацій. Відчуття приналежності до родини, соціальних груп або колективу також відіграє важливу роль у цьому процесі. Взаємна підтримка в таких групах створює середовище, де люди можуть поділитися своїми переживаннями, отримати моральну підтримку і таким чином знизити рівень тривожності, зберігаючи психологічну стабільність [61].

Соціальні зв'язки і групова підтримка дозволяють людині зменшити почуття самотності та ізоляції. У ситуаціях, коли людина відчуває себе відокремленою від інших, що може призвести до погіршення психоемоційного стану і підвищення стресу. Наявність підтримки з боку оточуючих допомагає подолати відчуття безнадійності і повернутися до нормального функціонування [61].

Соціальна відповідальність також є важливим чинником, що впливає на стресостійкість. Люди, які мають усвідомлення своєї відповідальності перед родиною, колективом або суспільством, часто відчувають себе більш впевненими в собі і менш схильними до стресу. Дане відчуття значущості та підтримки дозволяє краще справлятися з труднощами, оскільки людина знає, що її дії мають значення і важливі для інших [61].

Н. Цибуляк вказує, що участь у соціальних активностях також може виступати як важливий ресурс для підвищення стресостійкості. Колективні заходи, волонтерська діяльність, активна участь у житті громади чи інших соціальних груп дозволяють людині відчути себе частиною чогось більшого, отримати позитивні емоції від спільних досягнень і допомоги іншим, що не лише знижує рівень стресу, а й створює можливості для формування нових корисних соціальних зв'язків, що в подальшому можуть слугувати джерелом підтримки у складних ситуаціях [63].

Отже, стресостійкість – це результат взаємодії генетичних, особистісних та соціальних факторів. Розуміння цих чинників допомагає розробляти більш ефективні стратегії підтримки та розвитку стресостійкості, зокрема у професійній діяльності, військовій службі та інших сферах, де стрес може бути значним викликом.

1.3. Вплив умов воєнного стану на психічний стан військовослужбовців

Умови воєнного стану мають значний вплив на психічний стан військовослужбовців, оскільки вони змінюють звичне середовище, в якому особи виконують свої професійні обов'язки, і створюють численні стресори, які можуть призвести до різноманітних психічних розладів та порушень. Воєнний стан, за своєю природою, передбачає екстремальні умови, що включають постійну загрозу для життя, необхідність приймати швидкі та часто важкі рішення, стресові ситуації, з яких неможливо вийти без психологічних наслідків.

Постійний стрес і тривога є одними з основних психологічних наслідків, з якими стикаються військовослужбовці в умовах бойових дій та в ситуаціях воєнного стану. Під впливом постійної загрози фізичної небезпеки, необхідності діяти в екстремальних умовах і приймати важливі рішення на межі часу, у військовослужбовців виникає значне психологічне навантаження, що може мати довготривалі наслідки для їхнього психічного здоров'я.

В. Осьодло зазначає, що однією з основних причин розвитку тривоги є постійна непередбачуваність ситуації. В умовах бойових дій, коли кожен момент може бути небезпечним для життя, невідомість щодо подальших подій або змін у ситуації створює напруженість. Таке постійне відчуття тривоги про можливу небезпеку може призвести до хронічного стресу. Військовослужбовці, навіть за відсутності безпосередніх фізичних поранень, постійно перебувають у стані підвищеної настороженості, оскільки вони не

можуть точно передбачити, коли і де може виникнути нова загроза. В результаті цього постійного стресу виникає постійне напруження, яке важко зняти [45].

Тривога стає хронічною і поступово впливає на психоемоційний стан людини. Вона може набувати таких форм, як генералізована тривожність, коли людина постійно відчуває загрозу або небезпеку, навіть якщо немає конкретних підстав для цього. У таких випадках військовослужбовці можуть переживати неконтрольовані переживання страху або хвилювання, що призводить до значного психічного напруження [45].

На думку Л. Кузнецової, тривога може проявлятися у вигляді панічних атак – це раптові епізоди інтенсивного страху, коли у військовослужбовця може виникнути відчуття катастрофи або втрати контролю, хоча насправді ситуація може бути зовні безпечнішою. Панічні атаки супроводжуються фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття, утруднене дихання, запаморочення, пітливість і інші прояви, які можуть ускладнити виконання завдань на полі бою [36].

Постійний стрес може призвести до інших стресових реакцій, таких як проблеми зі сном (безсоння), дратівливість, зниження концентрації уваги, що в свою чергу зменшує ефективність виконання професійних обов'язків. Військовослужбовці можуть переживати почуття безвиході або втрати контролю над ситуацією, що додатково посилює їх психологічний стан [36].

На нашу думку, тривога та стрес в умовах бойових дій призводять до серйозних змін у психоемоційному стані військовослужбовців, що може негативно вплинути на їхню психічну стабільність і здатність ефективно діяти в умовах підвищеної небезпеки. Довгострокова тривожність і стрес можуть призвести до розвитку більш серйозних психічних розладів, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші розлади, які потребують кваліфікованої психологічної допомоги та підтримки.

Порушення сну та фізичного здоров'я є одними з найбільш поширених і серйозних наслідків стресу, з якими стикаються військовослужбовці під час

воєнного стану. Стрес, що виникає внаслідок постійної загрози, фізичних і психологічних навантажень, має руйнівний вплив на психоемоційний стан і фізичне здоров'я. Одним із найзначніших аспектів є порушення сну, яке може мати серйозні наслідки для загального самопочуття.

Л. Тютюнник вказує, що в умовах постійної тривоги та неспокою, спричинених бойовими діями та фізичною небезпекою, військовослужбовці часто переживають труднощі з засипанням та підтримкою нормального циклу сну. Стрес активує нервову систему, що призводить до підвищеної активності, неспокою, важко заспокоїтися і заснути, що, у свою чергу, призводить до безсоння або до поверхневого сну, що не дає організму можливості відновитися. Дефіцит сну накопичується, що призводить до постійної втоми і виснаження. Постійне недосипання знижує концентрацію, увагу і здатність до прийняття швидких рішень, що негативно позначається на ефективності виконання бойових завдань і службових обов'язків [58].

Порушення сну не лише погіршує фізичне самопочуття, але й має глибокий вплив на психічне здоров'я. Постійна втома та недостатній відпочинок можуть сприяти розвитку депресивних симптомів, таких як апатія, безнадійність, зниження настрою і навіть до важких депресивних розладів. Військовослужбовці можуть відчувати зниження мотивації, безсилля та емоційну виснаженість, що знижує їхню здатність адаптуватися до умов бойових дій та виконувати обов'язки [58].

На думку І. Приходько, стрес у воєнному стані часто спричиняє численні фізичні симптоми. Підвищений рівень тривоги і стресу активує вегетативну нервову систему, що може призвести до появи головних болів, болей у животі, м'язових спазмів, а також до проблем із травною системою. Часто спостерігаються скарги на серцево-судинні порушення, такі як підвищений артеріальний тиск, прискорене серцебиття, біль у серці, що є результатом хронічного стресу. Такі фізичні симптоми підсилюють загальну напругу і непокоїть військовослужбовців, що робить їх менш здатними до боротьби зі стресом [49].

Емоційна напруга та депресія є одними з основних психологічних наслідків, з якими можуть стикатися військовослужбовці в умовах воєнного стану. Постійний стрес, пов'язаний з бойовими діями, високим ризиком фізичних травм та необхідністю приймати важкі рішення в екстремальних умовах, може мати глибокий вплив на психічне здоров'я.

За визначенням М. Матяш, одним із найбільш важких аспектів є переживання втрат товаришів по службі. Загибель або поранення близьких колег у бойових умовах викликає у військовослужбовців сильні емоційні потрясіння, що можуть стати поштовхом для розвитку депресивних станів. Втрата близької людини, особливо в умовах війни, породжує почуття безпорадності, суму та гніву, а також втрату сенсу життя та загального зневіри. Такі переживання можуть посилюватися відчуттям ізоляції та самотності, адже часто у таких умовах важко звернутися за допомогою до інших, через недовіру або страх показати свою вразливість [42].

Н. Жигайло вказує, що військовослужбовці, які пережили травматичні події, можуть відчувати сильну емоційну напругу. Постійне переживання почуттів страху, тривоги та небезпеки може призводити до вигорання, деякі з них можуть переживати важкий стрес, що викликає психологічне виснаження. Під впливом цих факторів з'являються симптоми депресії: тривожні думки, безсоння, втрата інтересу до життя, зниження мотивації, зниження емоційного фону. У таких випадках депресія може бути важким випробуванням, яке значно знижує ефективність виконання службових обов'язків, а також впливає на взаємини з іншими людьми [23].

Депресивні стани можуть також проявлятися в песимістичному ставленні до майбутнього, відсутності віри у можливість покращення ситуації або досягнення успіху. Військовослужбовці можуть відчувати, що немає сенсу боротися, оскільки пережиті втрати та травми здаються нездоланими [23].

Майже кожен військовослужбовець, який працює на небойовій посаді, піддається високому рівню інформаційного тиску. Для них характерна

необхідність швидко реагувати на інформацію, яка надходить з різних джерел (з фронту, від командування, від інших підрозділів), а також приймати важливі рішення в умовах обмеженого часу. Збір і передача інформації, забезпечення взаємодії між підрозділами, координація логістичних завдань, що створює додатковий психологічний тиск. Часто військовослужбовці стикаються з інформаційною невизначеністю та ризиком помилок у критичних ситуаціях, що призводить до зростання тривожності, стресу і занепокоєння [23].

На думку О. Блінова, військовослужбовці на небойових посадах можуть не брати участь безпосередньо в бойових діях, вони усвідомлюють важливість своєї роботи для забезпечення функціонування армії і підтримки бойових підрозділів. Дане усвідомлення своєї моральної відповідальності може створювати додатковий емоційний тиск. Військовослужбовці можуть відчувати моральну напругу через відсутність безпосереднього внеску в бойові дії, але одночасно вони усвідомлюють, що їхня роль не менш важлива для забезпечення ефективної оборони країни [68].

Стискання термінів, напружена атмосфера, відсутність належної психологічної підтримки та високі вимоги можуть призвести до професійного вигорання. Стрес, пов'язаний із великою кількістю завдань, що потребують швидкого виконання, відсутністю нормального відпочинку та високим емоційним навантаженням, часто призводить до фізичного і психічного виснаження. Військовослужбовці, які працюють на небойових посадах, можуть не отримувати достатньої психологічної підтримки або не мати можливості звернутися за допомогою, що збільшує ризик розвитку вигорання, депресії чи тривожних розладів [68].

Додатково автор вказує, що в умовах воєнного стану важливим фактором є здатність військовослужбовців до адаптації до стресових ситуацій. Психологічна стійкість, здатність до гнучкості у змінних умовах і швидкого реагування на непередбачувані обставини є необхідними навичками. Проте адаптація до таких умов може бути складною, оскільки

стрес, тиск з боку командування та особисте сприйняття ситуації можуть спричинити емоційну нестабільність. Психологічна стійкість військовослужбовців на небойових посадах значною мірою залежить від їхнього попереднього досвіду, рівня підтримки з боку колег та командування, а також від наявності відповідних механізмів саморегуляції [10].

У роботі К. Кравченко і його колег зазначається, що одна з основних причин цих труднощів полягає в тому, що досвід війни, бойових дій і екстремальних ситуацій дуже сильно змінює особистість військовослужбовця, його сприйняття світу та людей. Після пережитих травматичних подій і високого рівня стресу, людина може відчувати себе емоційно відстороненою від тих, хто не пережив таких ситуацій. Таке відчуття відчуження і незрозумілості може бути дуже болючим, оскільки колишні військовослужбовці часто відчують, що ніхто не може зрозуміти того, через що вони пройшли. Тому, навіть якщо поруч є підтримка родини чи друзів, військові часто відчують, що їхні емоції і переживання не оцінюються належним чином або ж не сприймаються оточенням [32].

В умовах воєнного стану соціальні зв'язки можуть ставати ще більш важливими, оскільки підтримка колег і командування може допомогти військовослужбовцям справлятися зі стресом. Однак в умовах війни відсутність адекватної психологічної підтримки може призвести до соціальної ізоляції, конфліктів у колективі або зниження рівня довіри між військовослужбовцями, що додатково погіршує психологічний стан [32].

Л. Кузнєцова зазначає, що проблеми адаптації можуть погіршуватися відсутністю підтримки з боку держави або соціальних служб, а також соціальним неприязним ставленням або непорозумінням з боку тих, хто не пережив екстремальних ситуацій, що може сприяти розвитку депресії, відчуття безвиході і втрати ідентичності. Військові, які не можуть знайти своє місце в мирному житті, можуть почати сумніватися у своїх життєвих цілях, що може призвести до втрати мотивації, безсилля та відчуття невизначеності щодо майбутнього [36].

Авторка вказує, що труднощі в адаптації також можуть торкнутися сімейних стосунків. Військовослужбовці, які повертаються додому після служби, можуть відчувати труднощі в налагодженні відносин з родиною, адже їхнє ставлення до життя і проблем може сильно змінитися [36].

Зазначається, що в умовах воєнного стану військовослужбовці на небойових посадах піддаються численним психологічним навантаженням, що значною мірою впливає на їхній психічний стан. Високий рівень стресу, непередбачуваність ситуацій, моральна відповідальність, інформаційний тиск та ризики вигорання створюють серйозні виклики для їхньої психологічної стійкості. Для підтримки ефективності виконання службових обов'язків та запобігання негативним психологічним наслідкам необхідно приділяти увагу розвитку стратегій психологічної підтримки і адаптації, що дозволяють військовослужбовцям зберігати психічне здоров'я навіть у найскладніших умовах війни [8].

Одним із основних чинників, що впливають на психічний стан військовослужбовців на небойових посадах в умовах воєнного стану, є високий рівень стресу. Стрес може виникати через постійну загрозу з боку противника, навіть якщо військовослужбовець не перебуває на передовій, а також через необхідність швидко реагувати на непередбачувані обставини. Постійні зміни обстановки, потреба в оперативному виконанні завдань, а також невизначеність щодо подальших кроків або результатів можуть викликати сильне емоційне напруження [26].

Крім того, навіть у тилу, де на небойових посадах виконуються важливі завдання для забезпечення армії, існує велика кількість факторів, які можуть призвести до стресових ситуацій – це можуть бути затримки з постачанням, необхідність миттєво реагувати на зміни в бойовій обстановці, відсутність необхідних ресурсів або матеріалів, а також інші непередбачувані труднощі, з якими стикаються ці військовослужбовці [55].

С. Сукіасян вказує, що інформаційний тиск – ще один важливий фактор, що впливає на психологічний стан військовослужбовців. На

небойових посадах часто необхідно працювати з великими обсягами важливої інформації, що надходить з різних джерел – від командування, з фронту, з інших підрозділів. Військовослужбовці повинні оперативно приймати рішення, координувати дії між різними підрозділами, передавати критичну інформацію, яка може вплинути на загальний результат операцій. Помилки або затримки в інформації можуть мати серйозні наслідки, що підвищує рівень тривожності і стресу серед військовослужбовців [55].

Отже, умови воєнного стану є сильними стресорами, які впливають на психічний стан військовослужбовців, викликаючи різноманітні психічні порушення, включаючи стрес, депресії, посттравматичний стресовий розлад та інші розлади, які потребують кваліфікованої психологічної допомоги і підтримки. Психологічний захист і підтримка військовослужбовців є надзвичайно важливими для збереження їхнього психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 1

1. Проблема стресостійкості військовослужбовців досліджується в сучасній психології як багатогранне явище, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Дане явище розглядається як здатність індивіда ефективно адаптуватися до впливу стресогенних факторів, характерних для військової служби, таких як фізична небезпека, емоційні потрясіння та високий рівень відповідальності. У цьому контексті стресостійкість розуміється як системна інтегральна характеристика, яка формується в результаті складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів.

2. Наукові підходи до вивчення стресостійкості базуються на кількох ключових методологічних засадах. Системний підхід підкреслює необхідність розгляду цього явища як цілісного процесу, що включає фізіологічні реакції, психічні стани та соціальну взаємодію. Психофізіологічний підхід фокусується на ролі нервової

системи та гормональних механізмів у забезпеченні адаптації до стресу. Особистісно-орієнтований підхід вивчає вплив індивідуальних рис характеру, рівня самооцінки та когнітивних стилів на здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на значенні соціального оточення, включаючи підтримку з боку родини, колег та суспільства.

3. Дослідження стресостійкості військовослужбовців використовує різноманітні методи, включаючи психодіагностичні методики для вимірювання рівня стресостійкості, фізіологічні дослідження для аналізу реакцій організму, а також спостереження й аналіз реальних ситуацій. Особливості стресостійкості у військових пов'язані з необхідністю функціонувати в умовах, які часто виходять за межі звичайного людського досвіду, що потребує розвинених навичок саморегуляції, високої емоційної стійкості та наявності соціальної підтримки.

4. Отже, теоретико-методологічні основи вивчення стресостійкості військовослужбовців включають системний підхід до аналізу цього явища, врахування психофізіологічних, особистісних і соціальних чинників, а також використання комплексних методів дослідження, що забезпечує глибоке розуміння механізмів, які сприяють адаптації військових до стресових умов, і створює базу для розробки ефективних програм профілактики та підвищення стресостійкості.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ

СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА НЕБОЙОВИХ

ПОСАДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Опис вибірки та етапів проведення дослідження

У дослідженні взяли участь 52 військовослужбовці на базі групи психологічного супроводу військової частини А4076. За допомогою анкетування нами сформовано характеристику щодо вікового, статевого тощо розподілу, що представлені у вигляді табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Опис вибірки

Параметр	Відсоткове значення
<i>Вік:</i>	
18-25 років	7,7%
24-40 років	42,3%
40-60 років	48,1%
60+ років	1,9%
<i>Стать:</i>	
Чоловіча	84,6%
Жіноча	15,4%
<i>Сімейний статус:</i>	
В офіційному шлюбі	55,8%
У партнерських відносинах	21,1%
Не має пари	23,1%
<i>Кількість дітей:</i>	
Не має дітей	40,4%
1 дитина	23,1%
2 дитини	28,9%
3 дитини	3,8%
4+ дитини	3,8%

Розподіл за віковими категоріями показує, що більшість респондентів належать до вікової групи 25-40 років (42,3%), що становить майже половину вибірки, що свідчить про те, що серед учасників дослідження є велика

кількість осіб у працездатному віці, які, ймовірно, мають уже певний досвід служби в армії. Другу за величиною групу складають військовослужбовці віком 40-60 років (48,1%), що вказує на значну присутність осіб середнього віку, які можуть мати багаторічний досвід військової служби або займати керівні посади в армії. Молодші учасники, віком 18-25 років (7,7%), складають меншу частину вибірки, що може вказувати на обмежену кількість молодих військових серед обраної групи, а також на те, що молодь може бути менше представлена в умовах, пов'язаних з не бойовими посадами. Невелика частка респондентів складають учасники, які належать до категорії 60+ років (1,9%), що свідчить про незначну кількість осіб старшого віку серед тих, хто служить на не бойових посадах в умовах воєнного стану.

Вибірка значно орієнтована на чоловіків, які складають 84,6% учасників дослідження, що типово для військових структур, де більшість військовослужбовців – чоловіки. Такий високий відсоток чоловічої статі може відображати загальну демографічну картину в армії, особливо в умовах не бойових посад, де жінки можуть бути менш представлені. Жіноча стать представлена лише 15,4% респондентів, що досить мала частка в контексті військової служби в Україні, але така кількість може свідчити про роль жінок у виконанні важливих функцій на не бойових посадах, таких як в медицині, психологічному супроводі, логістиці та інших сферах, що не потребують безпосереднього бойового залучення.

За даними вибірки, найбільша частина учасників перебуває в офіційному шлюбі (55,8%), що свідчить про те, що більшість військовослужбовців мають стабільні сімейні зв'язки, що може відображати зрілість і стабільність учасників, які, можливо, розглядають військову службу як довгострокову кар'єру. Третина респондентів (21,1%) перебуває в партнерських відносинах, що може вказувати на більшу гнучкість у формуванні родинних зв'язків серед сучасних військових, де формальні шлюби не є обов'язковими для встановлення сімейних відносин. Ще 23,1% учасників не мають постійної пари, що може відображати певну

невизначеність або мобільність в особистому житті військовослужбовців, які не завжди мають можливість підтримувати стабільні стосунки через специфіку служби, особливо в умовах воєнного стану.

Розподіл за кількістю дітей також дає цікаву інформацію. 40,4% учасників не мають дітей, що може свідчити про те, що значна частина військовослужбовців все ще перебувають у процесі становлення кар'єри та особистого життя. 23,1% респондентів мають 1 дитину, що вказує на те, що багато військових вже стали батьками, але не обов'язково мають великі сім'ї. Ще 28,9% учасників мають 2 дітей, що є найбільш поширеним варіантом у вибірці. Меншу кількість учасників мають 3 дитини (3,8%) та 4 і більше дітей (3,8%), що може свідчити про менший відсоток військових, які мають великі сім'ї.

Загалом, вибірка складається з переважно чоловічих учасників середнього віку (25-60 років), більшість з яких перебувають у шлюбі або в партнерських відносинах і мають по одному або двоє дітей, що відображає демографічну картину військовослужбовців, які виконують не бойові функції у військових умовах, де стабільні сімейні зв'язки і середній вік можуть бути переважними факторами для виконання таких посад.

Особливості професійної діяльності представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Опис вибірки

Параметр	Відсоткове значення
<i>Посада:</i>	
Солдатська	25%
Сержантська	23,1%
Офіцерська	51,9%
<i>Домінуючі сфери служби:</i>	
Зв'язок та телекомунікації	32,7%
Логістика та забезпечення	13,5%
Медичне та морально-психологічне забезпечення	13,5%
Діловодство та облік	9,6%

Продовження табл. 2.2

<i>Приблизна віддаленість від лінії бойового зіткнення:</i>	
5-20 км	36,5%
20-50 км	46,2%
100-250 км	17,3%
<i>Термін служби:</i>	
Менше року	11,5%
1 рік	1,9%
2 роки	23,1%
3 роки	48,1%
5-15 років	9,6%
15-25 років	3,9%
25 + років	1,9%
<i>Спосіб вступу до війська:</i>	
За повісткою	19,2%
Добровольцем після початку повномасштабного вторгнення	73,1%
Служба за контрактом до повномасштабного вторгнення	7,7%
<i>Остання відпустка:</i>	
0-6 місяців тому	46,2%
6-12 місяців тому	26,9%
1-3 роки тому	15,4%
2-4 роки тому	1,9%
Не був у відпустці з початку повномасштабного вторгнення	9,6%
<i>Частота зустрічей із сім'єю:</i>	
Раз на тиждень чи частіше	11,5%
Раз на місяць чи частіше	19,2%
Раз на декілька місяців чи рідше	69,3%

Опис вибірки дослідження показує, що більшість учасників є офіцерами, які займають керівні посади в армії, що становить 51,9% вибірки. Водночас, 25% респондентів мають солдатські посади, а 23,1% – сержантські. Такі результати свідчать – про різноманітність військових з різними рівнями відповідальності.

Стосовно сфер служби, найбільша частка учасників працює в сфері зв'язку та телекомунікацій, що становить 32,7% вибірки. Порівняно менше

представлено учасників, які працюють у сферах логістики та забезпечення (13,5%), медичного та морально-психологічного забезпечення (13,5%), а також діловодства та обліку (9,6%), що вказує на важливість функцій зв'язку та забезпечення в умовах воєнного стану.

Щодо віддаленості від лінії бойового зіткнення, 46,2% учасників знаходяться на відстані 20-50 км від фронту, що є найбільш типовим для вибірки. 36,5% перебувають на відстані 5-20 км, що також є досить близьким до зони бойових дій, а лише 17,3% знаходяться на відстані 100-250 км.

Більшість респондентів служать у війську від 2 до 3 років, що складає 73,1% вибірки. Лише 11,5% військовослужбовців мають менше року служби. При цьому 73,1% учасників вступили до війська добровольцями після початку повномасштабного вторгнення, що свідчить про високий рівень патріотизму серед учасників дослідження.

Стосовно останньої відпустки, половина учасників (46,2%) були у відпустці протягом останніх 6 місяців, що вказує на можливість певної перерви у службі. Проте 9,6% респондентів не були у відпустці з початку повномасштабного вторгнення, що може вказувати на тривале перебування на передовій або в інших відповідальних ролях.

Щодо частоти зустрічей із сім'єю, більшість військовослужбовців (69,3%) зустрічаються зі своїми близькими рідше, ніж раз на місяць, що є типовим для тих, хто перебуває на віддалених позиціях або в умовах, що обмежують можливість частих відвідувань родини. Лише 11,5% учасників бачаться зі своїми родинами раз на тиждень чи частіше.

Таким чином, вибірка характеризується представниками різних посад, з різними термінами служби та відстанями від зони бойових дій. Вона включає в себе значну частку добровольців, що вступили до армії після початку повномасштабного вторгнення, і вказує на те, що учасники служать в умовах воєнного стану з обмеженими можливостями для відпочинку та часто віддалені від своїх родин.

Додатково нами було визначено особливості задоволеності респондентами проходження військової служби. Отримані показники представлені у вигляді табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Опис вибірки

Параметр	Негативне	Переважаю негативне	Нейтральне	Переважаю позитивне	Позитивне
Ставлення сім'ї до служби	7,7%	17,3%	9,6%	50%	15,4%
Задоволеність посадою	13,5%	7,7%	32,7%	26,9%	19,2%
Задоволеність стос. з колективом	7,7%	21,2%	19,2%	34,6%	17,3%
Задоволеність стос. з командиром	13,5%	15,4%	19,2%	30,8%	21,2%
Задоволеність діями вищого керівництва	28,8%	26,9%	23,1%	13,5%	7,7%
Задоволеність побутовими умовами	19,2%	26,9%	30,8%	19,2%	3,8%
Задоволеність квартирування	23,1%	25%	26,9%	17,3%	7,7%
Задоволеність харчуванням	9,6%	11,5%	26,9%	40,4%	11,5%
Задоволеність станом здоров'я	23,1%	23,1%	15,4%	26,9%	11,5%

Стосовно ставлення сім'ї до служби, то більшість учасників (50%) вказали на переважно позитивне ставлення їхніх близьких до їх служби, що свідчить про підтримку з боку родини. Однак 7,7% респондентів відзначили негативне ставлення, а 17,3% – переважно негативне, що може свідчити про труднощі в особистому житті деяких військовослужбовців, пов'язані з їхньою службою. 9,6% учасників вказали на нейтральне ставлення своїх родин.

Задоволеність поточною посадою розподіляється таким чином: 32,7% респондентів мають нейтральне ставлення, 26,9% переважно задоволені, а

19,2% вказали на позитивне ставлення до своєї посади. Водночас 13,5% військовослужбовців відзначають незадоволеність посадою, що може свідчити про певні труднощі або невідповідність посади їхнім очікуванням.

Задоволеність стосунками з колективом виглядає наступним чином: найбільша частка респондентів (34,6%) переважно задоволена стосунками в колективі, 19,2% мають нейтральне ставлення, і 17,3% – позитивне. Проте 7,7% респондентів зазначають незадоволеність своїми стосунками з колегами, а 21,2% – переважно незадоволені, що може вказувати на певні соціальні проблеми або конфлікти в колективі.

Стосовно задоволення стосунками з безпосереднім командиром, 30,8% військовослужбовців переважно задоволені цими стосунками, а 21,2% – позитивно оцінюють взаємодію з командиром. Проте 13,5% відзначають незадоволеність, а 15,4% – переважно негативне ставлення, що може вказувати на проблеми в командній взаємодії.

Задоволеність діями вищого керівництва розподіляється таким чином: 28,8% респондентів вказали на негативне ставлення до дій керівництва, ще 26,9% – переважно негативне. Лише 13,5% зазначили, що вони задоволені діями вищого командування, що є досить низьким показником, що може свідчити про загальне невдоволення вищими органами управління серед військовослужбовців.

Стосовно побутових умов, то найбільша частина респондентів (30,8%) має нейтральне ставлення, в той час як 26,9% переважно незадоволені побутовими умовами. Лише 19,2% респондентів вказали на переважно задоволене ставлення, а 3,8% – на повне задоволення, що вказує на те, що побутові умови є однією з найбільш проблемних сфер для військовослужбовців.

Задоволеність умовами квартирування також є важливою темою: 26,9% респондентів мають нейтральне ставлення, 25% – переважно незадоволені, а лише 7,7% зазначили, що вони задоволені цими умовами, що свідчить про важливість покращення умов проживання для персоналу.

Задоволеність харчуванням є однією з найбільш позитивно оцінюваних характеристик, де 40,4% військовослужбовців висловилися переважно позитивно, а 11,5% – позитивно. Тільки 9,6% зазначили незадоволеність харчуванням, що свідчить про загалом прийнятний рівень забезпечення продуктами.

Задоволеність станом здоров'я розподіляється наступним чином: 26,9% респондентів переважно задоволені своїм здоров'ям, 23,1% вказали на негативне ставлення, а 15,4% – нейтральне ставлення. 11,5% відзначили позитивне ставлення до стану свого здоров'я.

Загалом результати свідчать про значну частину військовослужбовців, які задоволені певними аспектами служби, але водночас є сфери, де присутнє значне невдоволення, зокрема щодо відносин з керівництвом, умов побуту та дій вищого командування.

Дослідження мотивацій до долучення до лав Збройних Сил України (ЗСУ) та продовження служби показало, що учасники мають різні причини для свого вибору, але деякі мотивації виявляються домінуючими.

Що стосується мотивації долучення до ЗСУ, найбільше респондентів назвали захист сім'ї та близьких як основну причину свого вступу (значна частка учасників вибрала цей варіант), що свідчить про те, що багато військовослужбовців вважають свою службу відповідальністю перед родиною, прагнучи захистити своїх близьких і забезпечити їхнє благополуччя в умовах війни. Така мотивація підкреслює прагнення захистити власний дім та родину від небезпек, пов'язаних з конфліктом.

Прагнення до справедливості також є важливою мотивацією, що відзначено значною кількістю респондентів, що свідчить про високий рівень громадянської свідомості та відчуття особистої відповідальності за справедливість у країні. Військовослужбовці, які керуються цим мотивом, бажають брати участь у боротьбі за мир, право та порядок, особливо в умовах, коли війна є однією з найбільших загроз для цілісності та суверенітету держави.

Іншою значною мотивацією є патріотичні погляди, які є важливим фактором для багатьох учасників дослідження. Військовослужбовці, що керуються патріотичними переконаннями, відчувають глибоку прив'язаність до своєї країни та готові боротися за її незалежність і добробут, навіть через участь у військових діях. Для них служба в ЗСУ є актом національної гордості та обов'язку перед батьківщиною.

Стосовно мотивації продовжувати службу в ЗСУ, найбільше респондентів відзначили патріотичні погляди як основну причину продовження служби, що свідчить про глибоке відчуття обов'язку перед країною, готовність служити своїй державі навіть після перших етапів військової служби. Такі військовослужбовці часто мають високу відданість і бачать свою службу як тривалий процес, пов'язаний з підтримкою національних інтересів.

Захист сім'ї та близьких залишає значний вплив і на мотивацію продовження служби, що вказує на те, що багато респондентів бачать свою роль у ЗСУ не лише як захист країни, а й як забезпечення безпеки своєї родини в умовах війни. Для них служба – це не лише професійний обов'язок, а й спосіб підтримати родину.

Проте варто також зазначити, що деяка частина респондентів (відносно невелика) вказала, що у них немає мотивації для продовження служби, що може бути результатом різних факторів, таких як виснаження від бойових дій, розчарування у політичних чи соціальних аспектах війни, або просто потреба в змінах після тривалого перебування на службі.

Прагнення до справедливості також згадується як мотивація для продовження служби, що вказує на бажання залишатися частиною процесу відновлення справедливості, відновлення миру і порядку в країні, особливо в контексті війни та її наслідків для цивільного населення.

Отже, домінуючі мотивації, такі як захист сім'ї та близьких, прагнення до справедливості та патріотичні погляди, відображають високий рівень національної свідомості і моральної відповідальності військовослужбовців, а

також їх прагнення до створення безпечнішого і справедливішого майбутнього для України.

Проведення емпіричного дослідження психологічних чинників стресостійкості військовослужбовців на небойових посадах в умовах воєнного стану здійснюється через кілька етапів, кожен з яких має свої завдання і специфічні цілі.

Першим етапом є підготовчий, в рамках якого визначаються об'єкт і мета дослідження, формулюються гіпотези. На цьому етапі розробляється анкета, яка включає питання для оцінки різних аспектів стресостійкості та психологічного стану учасників. Також важливо забезпечити етичну складову дослідження, а саме інформувати учасників про конфіденційність та добровільність їх участі. На цьому етапі здійснюється підготовка матеріалів, які будуть використані для збору даних, а також визначається група учасників, військова частина для дослідження та отримуються всі необхідні дозволи від керівництва.

Другим етапом є безпосередній збір даних. Під час цього етапу учасникам дослідження пояснюються цілі та умови проведення дослідження. Військовослужбовці заповнюють анкети, в яких надають інформацію, що стосується їхнього віку, статі, сімейного статусу, посади, сфери служби, ставлення до військової служби, задоволеності умовами служби та інших психологічних аспектів, які впливають на їхню стресостійкість. Важливим є дотримання конфіденційності та анонімності відповідей, а також контроль за коректним заповненням анкет.

Наступним етапом є обробка отриманих даних. Після збору інформації здійснюється кодування відповідей для зручності аналізу, а також статистична обробка даних. На цьому етапі аналізується взаємозв'язок різних змінних, таких як вік, стать, сімейний статус та рівень стресостійкості. Статистичні методи використовуються для оцінки значущості отриманих результатів і порівняння показників серед різних груп.

Після обробки даних проводиться етап аналізу та інтерпретації результатів. На цьому етапі дослідник ретельно вивчає отримані результати, визначає ключові чинники, які можуть впливати на стресостійкість військовослужбовців. Результати порівнюються, і на основі цього формується висновок про те, які фактори є найбільш значущими для стресостійкості в умовах воєнного стану, що дозволяє сформулювати практичні рекомендації для військових психологів та командирів.

На заключному етапі підготовлюється звіт, в якому детально викладаються методика дослідження, результати аналізу та висновки. Звіт містить практичні рекомендації щодо покращення психологічного супроводу військовослужбовців. Також можуть бути підготовлені наукові публікації або доповіді для представлення результатів на конференціях чи в спеціалізованих виданнях. Останнім кроком є обговорення результатів із керівниками військових частин та психологами, що дозволяє впровадити нові програми психологічної підтримки для підвищення стресостійкості серед військовослужбовців.

2.2. Характеристика та обґрунтування доцільності використання психодіагностичного інструментарію

Для проведення емпіричного дослідження нами було використано:

1. GAD-7 – це психологічний інструмент для вимірювання рівня тривожності у людей. Він складається з 7 запитань, які оцінюють інтенсивність симптомів тривожного розладу за останній тиждень. Дана шкала була розроблена для того, щоб допомогти швидко виявити ознаки загального тривожного розладу (GAD), однак може бути використана й для вимірювання загального рівня тривожності в різних популяціях [74].

Призначення GAD-7 у дослідженнях. Шкала GAD-7 є популярним інструментом для вимірювання рівня тривожності в різних контекстах, включаючи клінічні дослідження, психологічне консультування, а також для

оцінки психологічного стану військовослужбовців, у тому числі в умовах стресу та воєнного стану.

Застосування в дослідженнях серед військовослужбовців. У дослідженнях психологічних чинників стресостійкості військовослужбовців, шкала GAD-7 може бути використана для виявлення рівня тривожності, який може впливати на їх здатність витримувати стресові ситуації. Військовослужбовці, які мають високі показники тривожності, можуть бути більш вразливими до стресових ситуацій, що вимагає специфічних заходів психологічної підтримки для підвищення їх стресостійкості.

2. PHQ-9 – це короткий, 9-бальний опитувальник, що використовується для оцінки симптомів депресії у пацієнтів. Він є частиною більш широкого PHQ (Patient Health Questionnaire), який включає інструменти для діагностики різних психічних розладів. PHQ-9 є одним з найбільш часто використовуваних інструментів у психіатрії та психотерапії для оцінки депресії, і його широко застосовують у клінічних та дослідницьких умовах [71].

Структура PHQ-9. Опитувальник складається з 9 питань, які оцінюють рівень депресивних симптомів пацієнта за останні два тижні. Кожне питання має чотири можливі варіанти відповіді, що оцінюються за шкалою від 0 до 3.

Застосування PHQ-9 у дослідженнях. PHQ-9 використовується для виявлення та оцінки симптомів депресії, що є важливим для діагностики та спостереження за пацієнтами, в тому числі військовослужбовцями, які можуть піддаватися психічним навантаженням у зв'язку з бойовими діями чи іншими стресовими факторами.

Застосування у дослідженнях серед військовослужбовців. У дослідженнях психоемоційного стану військовослужбовців PHQ-9 може бути використаний для оцінки рівня депресії у солдатів, особливо в умовах війни або воєнного стану, коли постійні стреси можуть спричиняти психічні розлади. Оцінка за допомогою PHQ-9 дозволяє виявити депресивні симптоми на ранніх стадіях, що дозволяє вчасно надавати необхідну психологічну чи

медичну допомогу для підвищення стресостійкості та покращення загального психічного стану.

3. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) – це інструмент для вимірювання стресостійкості та здатності індивіда впоратися з труднощами та стресовими ситуаціями. Вона є скороченою версією оригінальної шкали стресостійкості Коннора-Девідсона, яка була розроблена для оцінки здатності людини долати стрес, адаптуватися до змін і протистояти негативним впливам. CD-RISC-10 дозволяє оцінити різні аспекти стресостійкості, такі як впевненість у собі, емоційна стабільність, здатність до позитивного мислення та соціальна підтримка [67].

Структура CD-RISC-10. Шкала складається з 10 тверджень, що охоплюють різні аспекти стресостійкості. Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою.

Застосування шкали CD-RISC-10. Шкала CD-RISC-10 широко використовується в психології, психіатрії, а також в різних дослідженнях, спрямованих на вивчення стресостійкості, психологічної адаптації та здатності до відновлення після стресу. Вона є корисним інструментом у роботі з людьми, які стикаються з великими психологічними навантаженнями, такими як військовослужбовці, рятувальники, медичний персонал, а також для оцінки емоційної стійкості та відновлення після травмуючих подій.

У дослідженнях серед військовослужбовців шкала CD-RISC-10 використовується для вимірювання здатності військових до адаптації в умовах бойових дій або стресових ситуацій, а також для оцінки ефективності психологічної допомоги та втручань, що сприяють підвищенню стресостійкості.

Висновки до розділу 2

1. Дослідження психологічних чинників стресостійкості серед військовослужбовців на небойових посадах під час воєнного стану

спрямоване на вивчення того, як різні психологічні фактори впливають на здатність адаптуватися до стресових ситуацій і долати труднощі, пов'язані з воєнним станом. Враховуючи, що військовослужбовці на небойових посадах, хоч і не перебувають безпосередньо на лінії фронту, все ж зазнають великого психологічного навантаження, дослідження має на меті оцінити, як саме ці фактори можуть впливати на їх стресостійкість та психологічне благополуччя.

2. Об'єктом дослідження є психологічні фактори, що визначають стресостійкість військовослужбовців, які виконують небойові функції в умовах воєнного стану, а предметом є вплив цих факторів, зокрема емоційної стійкості, мотивації, соціальної підтримки, копінг-стратегій та адаптивності, на рівень стресостійкості учасників. Дослідження ґрунтується на гіпотезах, що передбачають, що військовослужбовці з високим рівнем патріотизму, мотивацією та підтримкою з боку родини проявляють більшу стресостійкість порівняно з тими, хто має низьку мотивацію або відсутність соціальної підтримки.

3. Для збору даних у дослідженні застосовуються як кількісні, так і якісні методи. Психометричні інструменти, такі як шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), опитувальники для вимірювання тривожності (GAD-7) та депресії (PHQ-9), дозволяють виміряти основні аспекти психологічного стану учасників. Додатково проводяться інтерв'ю з учасниками для визначення їхніх копінг-стратегій, ставлення до служби, мотивації та рівня соціальної підтримки. Анкети допомагають зібрати соціально-демографічні дані та інформацію про ставлення до служби.

4. У вибірку дослідження включено військовослужбовців, які виконують небойові функції в умовах воєнного стану, зокрема

представників таких служб, як зв'язок та телекомунікації, логістика, медичне забезпечення тощо. Вибірка складається з 52 учасників, що проходять службу в частині А4076. Дані будуть проаналізовані за допомогою статистичних методів для виявлення кореляцій між психологічними чинниками стресостійкості та результатами психометричних тестів. Якісні дані, зібрані в інтерв'ю, піддадуться тематичному аналізу для виявлення основних тем, що стосуються мотивації, соціальної підтримки та стратегій подолання стресу.

5. Дослідження передбачає дотримання етичних принципів: всі учасники проінформовані про мету та умови участі, отримали інформовану згоду та можуть у будь-який момент відмовитись від участі без пояснень. Дані будуть зберігатися конфіденційно, а результати використовуватимуться лише для наукових цілей.

6. Обмеження дослідження включають невелику вибірку, оскільки дослідження проводиться в межах лише однієї військової частини, що може обмежувати можливість узагальнення результатів на всю популяцію військовослужбовців. Крім того, специфічні умови воєнного стану, в яких проводиться дослідження, можуть впливати на результати. Проте, цей комплексний підхід дозволяє глибше вивчити психологічні фактори стресостійкості військовослужбовців на небойових посадах і зрозуміти, як ці фактори можуть впливати на їх здатність адаптуватися та ефективно виконувати свої обов'язки в умовах війни.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА НЕБОЙОВИХ ПОСАДАХ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Опис та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Отримані показники за GAD-7 представлені у вигляді рис. 3.1.

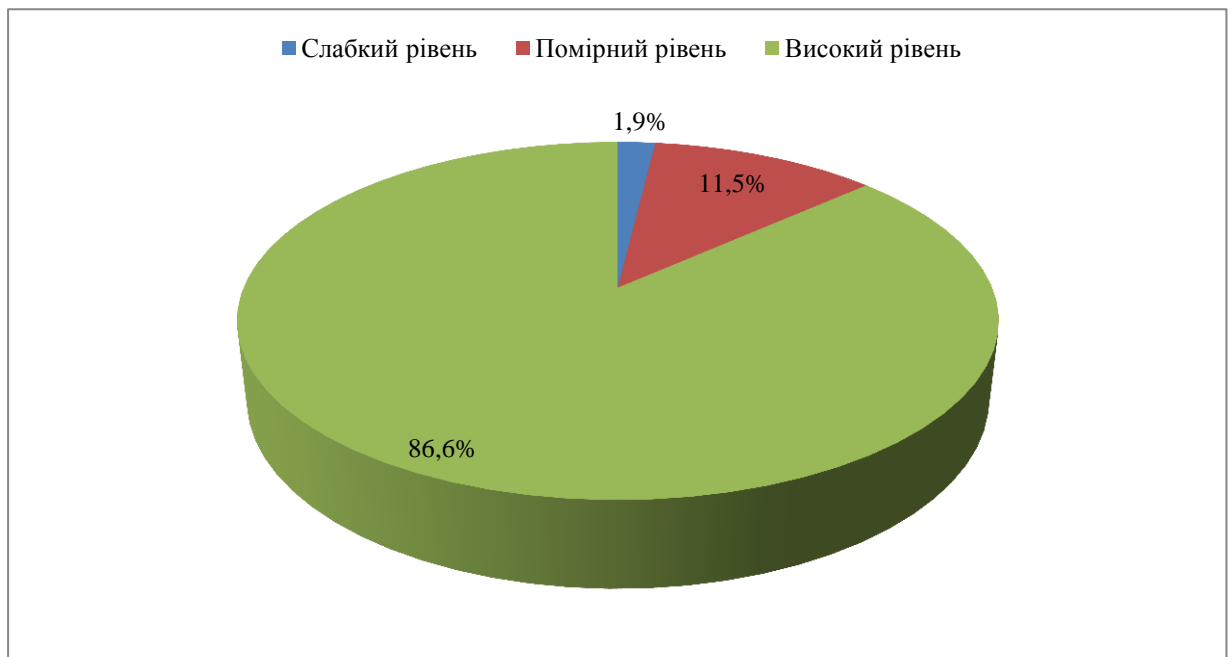


Рис. 3.1. Показники тривожності

За результатами дослідження рівня тривожності серед військовослужбовців, що проходили службу на небойових посадах в умовах воєнного стану, спостерігається виражена тривожність серед більшості учасників. Середнє значення за шкалою GAD -7 дорівнює 18.3 зі стандартним відхиленням 6.17, що свідчить про помірно-високі показники тривожності серед вибірки.

Лише 1 учасник (1,9%) мав слабкий рівень тривожності (5-9 балів), що свідчить про незначні прояви тривоги, які не мали значного впливу на його психоемоційний стан і здатність до ефективної служби. З іншого боку, помірний рівень тривожності (10-14 балів) продемонстрували 6 учасників

(11,5%). У цих військовослужбовців спостерігалися середні за інтенсивністю ознаки тривоги. Такі показники свідчать про наявність певних психологічних труднощів, які, ймовірно, не мають серйозного впливу на їхню загальну працездатність, але можуть бути ознакою того, що вони переживають стрес і незначні труднощі в адаптації до служби.

Найбільша частка учасників, а саме 45 осіб (86,5%), показала високий рівень тривожності (15-21 балів). Даний результат вказує на те, що більшість військовослужбовців відчувають значний психологічний стрес і тривогу. Такі високі показники можуть мати серйозний вплив на емоційний стан та здатність військових ефективно виконувати свої обов'язки. Високий рівень тривожності серед більшості учасників дослідження може бути результатом постійного стресу, емоційної напруги та психологічного навантаження, яке пов'язане із умовами воєнного стану, особливо в ситуаціях, коли військовослужбовці працюють на небойових посадах, проте все одно перебувають у складних умовах війни.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що більшість військовослужбовців переживає значний рівень тривожності, що вимагає особливої уваги до психологічного стану цих осіб і необхідності надання їм психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

Наступним кроком було аналізування показників за РНQ-9, що представлені у вигляді рис. 3.2.

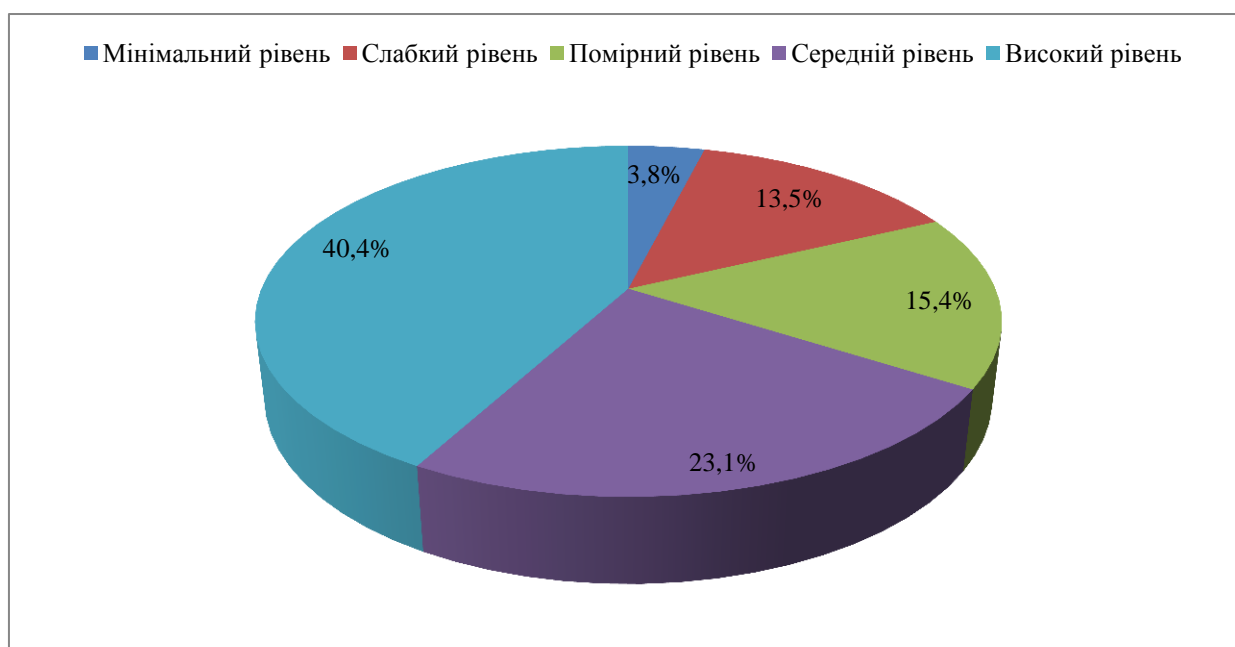


Рис. 3.2. Показники депресивних симптомів

Результати дослідження рівня депресивних симптомів серед військовослужбовців на небойових посадах, отримані за допомогою шкали PHQ-9, показали різний рівень депресивних симптомів серед учасників. Середній показник склав 20.7 зі стандартним відхиленням 6.51 що свідчить про сильний рівень депресивності серед вибірки.

Мінімальний рівень депресії (0-4 бали) спостерігався у 2 учасників (3,8% від загальної кількості), що свідчить про те, що ці військовослужбовці мали незначні або відсутні ознаки депресії, що вказує на стабільний психоемоційний стан у цей період.

Слабкий рівень депресії (5-9 балів) був виявлений у 7 учасників (13,5%), що вказує на те, що ці особи мають незначні депресивні симптоми, які можуть бути зумовлені стресовими факторами, однак їх вплив не є критичним для загального психічного здоров'я.

Помірний рівень депресії (10-14 балів) був у 8 учасників (15,4%). Для цієї групи характерний середній рівень депресивних симптомів, який може свідчити про деякі труднощі, що виникають у зв'язку з умовами служби та стресами, з якими стикаються військовослужбовці під час воєнного стану.

Середній рівень депресії (15-19 балів) виявлений у 12 учасників (23,1%), що означає, що ці військовослужбовці мають виражену депресивну симптоматику, що може впливати на їхній загальний психоемоційний стан і здатність до адаптації в умовах служби. Такий рівень депресії вимагає звернення до психологічної підтримки та заходів для поліпшення емоційного стану.

Високий рівень депресії (20-27 балів) відзначений у 21 учасника (40,4%) – це найвищий рівень депресії серед досліджених осіб, що свідчить про серйозні проблеми в психоемоційному стані, ймовірно пов'язані з тривалим стресом і важкими умовами служби. Високий рівень депресії може значно впливати на ефективність виконання службових обов'язків і вимагає негайної психологічної підтримки для запобігання серйознішим наслідкам.

Загалом, отримані результати вказують на значний рівень депресивних симптомів серед військовослужбовців, зокрема на високий відсоток учасників, що переживають виражені депресивні стани, що може бути пов'язано з умовами воєнного стану та психоемоційними навантаженнями, які вони переживають.

Показники за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) представлені у вигляді рис. 3.3.

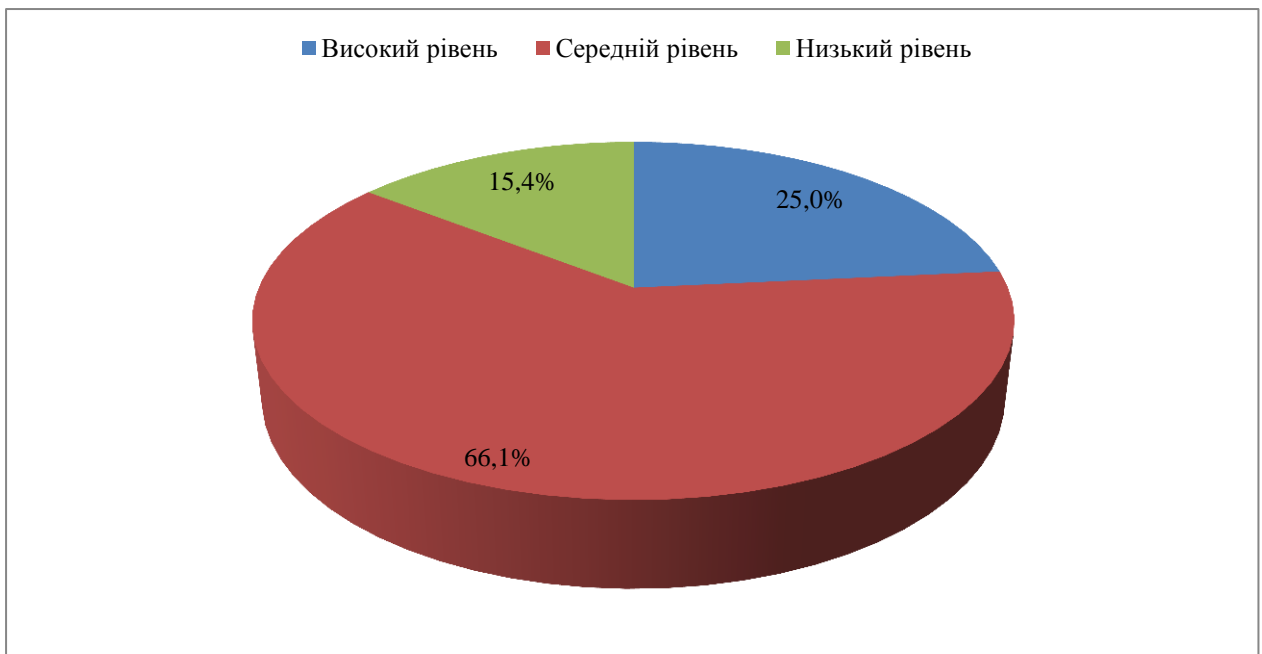


Рис. 3.3. Показники стресостійкості

Результати за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) серед військовослужбовців виявили варіації в рівні стресостійкості серед учасників дослідження. Середнє значення склало 37.5 зі стандартним відхиленням 7.75, що демонструє помірно високі показники стресостійкості.

Високий рівень стресостійкості (показники понад 40 балів) був зафіксований у 13 учасників (25%), що свідчить про їх здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати емоційну стабільність навіть в умовах складних та напружених обставин.

Більше половини респондентів (66,1%) набрали бали в межах 30-39 балів, що вказує на середній рівень стресостійкості, що свідчить про те, що ці учасники здатні до адекватної адаптації, хоча інколи вони можуть відчувати

труднощі у стресових ситуаціях, потребуючи підтримки або додаткових ресурсів для відновлення.

Нижчий рівень стресостійкості (показники нижче 30 балів) був виявлений у 8 учасників (15,4%), що може вказувати на те, що ці військовослужбовці мають певні труднощі з адаптацією до стресових ситуацій, і їм можуть бути необхідні додаткові ресурси або психоемоційна підтримка для підвищення стійкості.

Отримані результати підкреслюють варіативність стресостійкості серед військових, де більшість демонструють середні та високі рівні стресостійкості, проте є й група осіб, які потребують уваги з боку психологічної підтримки та допомоги для зміцнення своєї здатності адаптуватися до стресових умов служби.

Результати за трьома методиками, які використовувалися для оцінки психологічних чинників стресостійкості військовослужбовців на небойових посадах, дозволяють зробити детальний аналіз стану психоемоційного здоров'я учасників. Зокрема, були використані методики GAD-7 (для оцінки рівня тривожності), PHQ-9 (для визначення рівня депресії) та шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10). Аналіз результатів за цими методиками дозволяє оцінити ступінь стресової напруги, депресії та адаптаційних можливостей військових в умовах воєнного стану.

Результати тестування за методикою GAD-7 показали високий рівень тривожності серед більшості учасників дослідження. Зокрема, 86,5% респондентів демонструють високий рівень тривожності (бали від 15 до 21), що є тривожним сигналом, оскільки це свідчить про значну емоційну напругу та стрес, з якими військовослужбовці стикаються на небойових посадах під час воєнного стану. Лише 1,9% учасників мають слабкий рівень тривожності, а 11,5% – помірний. Така велика частка респондентів з високим рівнем тривожності вказує на необхідність впровадження заходів психологічної підтримки для зниження рівня стресу та тривоги серед військових.

За шкалою PHQ-9, результати показали, що значна частина учасників відчуває середній та високий рівень депресії. 40,4% респондентів мають високий рівень депресії (бали від 20 до 27), що також вказує на серйозні психоемоційні труднощі, пов'язані з тривалим стресом, складними умовами служби та обмеженими можливостями для відновлення. Крім того, 23,1% учасників мають середній рівень депресії (бали від 15 до 19), що також є важливим сигналом для надання психологічної допомоги. Загалом 56,5% військовослужбовців мають відчутні ознаки депресії, що підкреслює високий рівень емоційного виснаження серед цієї групи. Лише 3,8% учасників не демонструють явних ознак депресії, що є позитивним моментом у контексті психічного здоров'я військових.

За шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), більшість учасників (66,1%) показали середній рівень стресостійкості (показники від 30 до 39 балів), що свідчить про те, що більшість військовослужбовців здатні справлятися з напругою і стресовими ситуаціями, однак з певними труднощами та зниженим рівнем адаптації. 25% учасників показали високий рівень стресостійкості (показники понад 40 балів), що свідчить про їх здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Однак 15,4% респондентів продемонстрували низьку стресостійкість (показники нижче 30 балів), що вказує на потенційну потребу в підтримці для підвищення їх психологічної стійкості в умовах воєнного стресу.

Підсумовуючи результати трьох методик, можна зробити висновок, що велика частка військовослужбовців демонструє ознаки високої тривожності та депресії, що є сигналом до необхідності надання психологічної підтримки. Водночас, середній рівень стресостійкості, характерний для більшості учасників, вказує на наявність адаптаційних можливостей, але також свідчить про обмеженість цих можливостей у разі надмірного стресу. Тому важливо забезпечити систему психологічної допомоги, яка б не тільки знижувала рівень тривожності та депресії, але й підвищувала стресостійкість,

щоб зберегти психічне здоров'я військових у складних умовах воєнного стану.

3.2. Аналіз впливу психологічних чинників на рівні стресостійкості, тривожності та депресії

Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними явищами нами було використано коефіцієнт кореляції Спірмана (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Показники кореляції

		СТРЕСОСТІЙКІСТЬ	ТРИВОЖНІСТЬ	ДЕПРЕСИВНІСТЬ
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ	Spearman's rho	—	-0.434 **	-0.488 ***
	df	—	49	48
	p-value	—	0.001	< .001
ТРИВОЖНІСТЬ	Spearman's rho	-0.434 **	—	0.745 ***
	df	49	—	49
	p-value	0.001	—	< .001
ДЕПРЕСИВНІСТЬ	Spearman's rho	-0.488 ***	0.745 ***	—
	df	48	49	—
	p-value	< .001	< .001	—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Результати кореляційного аналізу показали взаємозв'язки між показниками стресостійкості, тривожності та депресії серед військовослужбовців на небойових посадах:

Показник кореляції між стресостійкістю і тривожністю становить -0,453, що є статистично значущим на рівні $p < 0,05$, що свідчить про помірний негативний зв'язок між цими змінними. Тобто, зростання рівня стресостійкості пов'язане з пониженням рівня тривожності, і навпаки: військовослужбовці з більш низьким рівнем стресостійкості схильні до вищого рівня тривожності. Така кореляція вказує на важливість розвитку

стресостійкості для зниження тривожності, що може бути корисним для психологічної підтримки.

Кореляція між стресостійкістю та депресією становить $-0,453$, що є статистично значущим на рівні $p < 0,05$, що свідчить про помірний негативний зв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем депресії. Військовослужбовці з високим рівнем стресостійкості, ймовірно, мають нижчі показники депресії. Зниження стресостійкості пов'язане з підвищенням рівня депресії, що підкреслює важливість розвитку адаптивних механізмів для запобігання депресивним симптомам.

Показник кореляції між тривожністю і депресією становить $0,0765$, що є статистично значущим на рівні $p < 0,05$, що свідчить про сильний позитивний зв'язок між цими змінними. Військовослужбовці з вищим рівнем тривожності мають тенденцію до більш високого рівня депресії. Така кореляція підкреслює важливість комплексного підходу до лікування тривожності та депресії, оскільки ці стани можуть бути взаємопов'язаними і впливати на психологічне здоров'я військових.

Кореляційний аналіз показав, що зростання рівня стресостійкості знижує рівень тривожності та депресії, а підвищення рівня тривожності часто супроводжується підвищенням рівня депресії. Таким чином, покращення стресостійкості може бути ефективним методом зменшення тривожності та депресивних симптомів серед військовослужбовців, що підтверджує необхідність надання психологічної підтримки та тренінгів з розвитку стресостійкості для підвищення психоемоційної стійкості в умовах воєнного стану.

Аналіз чинників умов проходження служби і їх зв'язок із стресостійкістю представлено у табл 3.2.

Таблиця 3.2

Вплив умов проходження служби на стресостійкість

Умови проходження служби	Стресостійкість
---------------------------------	------------------------

Ваша задоволеність поточною посадою	Spearman's rho	0.187
	df	49
	p-value	0.188
Ваша задоволеність стосунками в колективі	Spearman's rho	0.153
	df	49
	p-value	0.285
Ваша задоволеність стосунками з безпосереднім командиром	Spearman's rho	0.013
	df	49
	p-value	0.930

Продовження табл. 3.2

Ваша задоволеність діями вищого командування	Spearman's rho	0.244
	df	49
	p-value	0.084
Ваша задоволеність умовами місця служби	Spearman's rho	-0.140
	df	49
	p-value	0.326
Ваша задоволеність умовами квартирування	Spearman's rho	-0.179
	df	49
	p-value	0.209
Ваша задоволеність харчуванням	Spearman's rho	-0.008
	df	49
	p-value	0.956
Ваша задоволеність станом здоров'я	Spearman's rho	0.460 ***
	df	49
	p-value	< .001
Яке ваше бачення майбутнього України	Spearman's rho	0.414 **
	df	49
	p-value	0.003
Ваш вік	Spearman's rho	0.137
	df	49
	p-value	0.339
Ваша приблизна віддаленість від лінії бойового зіткнення	Spearman's rho	0.009
	df	49

	p-value	0.948
Ваш термін служби	Spearman's rho	0.403 **
	df	49
	p-value	0.003
Коли ви останній раз були у відпустці	Spearman's rho	0.134
	df	49
	p-value	0.350
Як часто ви бачитеся із сім'єю та/чи близькими	Spearman's rho	0.005
	df	49
	p-value	0.973

Закінчення табл. 3.2

Ставлення вашої сім'ї на проходження вами військової служби на даний момент	Spearman's rho	0.237
	df	49
	p-value	0.094

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Із наведених даних ми можемо побачити значний зв'язок стресостійкості із задовільною оцінкою стана здоров'я (0.460), оптимістичною оцінкою перспектив України (0.414) та довшим терміном служби (0.403). Також можна відмітити тенденцію зв'язку стресостійкістю із впевненістю у діях вищого командування та підтримки сім'ї та близьких.

Водночас не було відмічено значного зв'язку між стресостійкістю та побутовими умовами, як можна було би очікувати.

Далі нами було проведено аналіз зв'язків умов проходження служби та депресивних і тривожних проявів, який представлено у Табл 3.3.

Таблиця 3.3

Вплив умов проходження служби на прояви тривожності та депресії

Умови проходження служби	Тривожність	Депресивність
--------------------------	-------------	---------------

Ваша задоволеність поточною посадою	Spearman's rho df p-value	-0.226 50 0.108	-0.229 49 0.106
Ваша задоволеність стосунками у колективі	Spearman's rho df p-value	-0.124 50 0.379	-0.197 49 0.165
Ваша задоволеність стосунками з безпосереднім командиром	Spearman's rho df p-value	-0.103 50 0.466	-0.093 49 0.518

Продовження табл. 3.3

Ваша задоволеність діями вищого командування	Spearman's rho df p-value	-0.230 50 0.101	-0.367 ** 49 0.008
Ваша задоволеність умовами місця служби	Spearman's rho df p-value	-0.063 50 0.656	-0.081 49 0.571
Ваша задоволеність умовами квартирування	Spearman's rho df p-value	0.037 50 0.795	-0.018 49 0.899
Ваша задоволеність харчуванням	Spearman's rho df p-value	0.111 50 0.433	-0.129 49 0.367
Ваша задоволеність станом здоров'я	Spearman's rho df p-value	-0.485 *** 50 < .001	-0.612 *** 49 < .001
Яке ваше бачення	Spearman's rho	-0.364 **	-0.548 ***

майбутнього України	df p-value	50 0.008	49 < .001
Ваш вік	Spearman's rho	-0.286 *	-0.318 *
	df p-value	50 0.040	49 0.023
Ваша приблизна віддаленість від лінії бойового зіткнення	Spearman's rho	-0.058	0.018
	df p-value	50 0.684	49 0.899
Ваш термін служби	Spearman's rho	0.012	-0.083
	df p-value	50 0.935	49 0.562

Закінчення табл. 3.3

Коли ви останній раз були у відпустці	Spearman's rho	0.110	0.105
	df p-value	50 0.439	49 0.463
Як часто ви бачитеся із сім'єю та/чи близькими	Spearman's rho	-0.075	0.041
	df p-value	50 0.598	49 0.773
Ставлення вашої сім'ї на проходження вами військової служби на даний момент	Spearman's rho	-0.471 ***	-0.403 **
	df p-value	50 < .001	49 0.003

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Перш за все варто відзначити значну кореляцію негативного самопочуття на прояви тривоги та депресії, а саме -0.485 та -0.612 відповідно. Це свідчить про вплив фізичного здоров'я на світосприйняття та оцінку ситуації.

Негативне бачення дій вищого військового керівництво також тісно пов'язано із проявами депресії (-0.367), оскільки рішення верховного командування у значній мірі окреслюють майбутнє респондентів.

Песимістичне сприйняття майбутнього України тісно пов'язано із проявами тривоги (-0.364), а ще більше із депресивними проявами (-0.548).

Молодші респонденти виявилися більш схильними до тривожних (-0.485) та депресивних (-0.612) тенденцій. Це може свідчити про зв'язок життєвого досвіду та здатністю справлятися із негативними емоціями.

Значну роль також відіграє негативне ставлення членів родин респондентів щодо їх проходження військової служби під час військового стану, особливо щодо тривожних проявів (-0.471), але у значній мірі і у відношенні депресивних (-0.403).

Далі за критерієм Манна-Уїтні було оцінено стресостійкість і депресивні та тривожні прояви в залежності від добровільності приходу на службу (Табл 3.4.), наявності партнер(ки)а (Табл 3.5.,(Табл 3.6.)), статі (Табл 3.7.) та наявності дітей (Табл 3.7.).

Таблиця 3.4

Порівняльна таблиця показників афективної сфери добровольців та мобілізованих

		Statistic	p
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ	Mann-Whitney U	96.5	0.011
ДЕПРЕСИВНІСТЬ	Mann-Whitney U	204.0	0.514
ТРИВОЖНІСТЬ	Mann-Whitney U	180.0	0.761

Прим.. $H_0: \mu_1 < \mu_2$

Як ми бачимо, існує суттєва різниця у показниках стресостійкості між групами респондентів, що добровільно прийшли до армії, і респондентами, що було призвано поза їх бажанням. Так, добровольці демонструють значно вищі показники стресостійкості, що можливо пояснити впливом мотивації та світоглядних установок.

Між тим, значних відмінностей у проявах депресії та тривожності не виявлено.

Таблиця 3.5

Порівняльна таблиця показників афективної сфери респондентів в залежності від наявності партнер(ки)а

		Statistic	p
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ	Mann-Whitney U	110.0	0.948
ДЕПРЕСИВНІСТЬ	Mann-Whitney U	94.0	0.010
ТРИВОЖНІСТЬ	Mann-Whitney U	175.0	0.331

Note. $H_a \mu_0 > \mu_1$

Таблиця 3.6

Порівняльна таблиця показників афективної сфери респондентів в залежності від наявності партнер(ки)а

		Statistic	p
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ	Mann-Whitney U	110.0	0.055
ДЕПРЕСИВНІСТЬ	Mann-Whitney U	94.0	0.991

ТРИВОЖНІСТЬ	Mann-Whitney U	175.0	0.678
-------------	----------------	-------	-------

Прим. $H_a \mu_0 < \mu_1$

Так ми бачимо, що наявність партнера чи партнерки позитивно впливає на психологічний стан, підвищуючи стресостійкість та знижуючи депресивні прояви. Так може проявлятися підтримка близької людини та наявність позитивної картини майбутнього.

Таблиця 3.7

Відмінності показників афективної сфери чоловіків та жінок

		Statistic	p
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ	Mann-Whitney U	103.0	0.921
ТРИВОЖНІСТЬ	Mann-Whitney U	83.5	0.010
ДЕПРЕСИВНІСТЬ	Mann-Whitney U	127.5	0.127

Прим. $H_a \mu_1 < \mu_2$

Нами також було виявлено суттєву різницю у проявах тривожності між респондентами чоловічої та жіночої статі із меншою вираженістю тривожності у чоловіків. Також є певна тенденція до більшої стресостійкості у респондентів чоловічої статі.

Таблиця 3.8

Порівняльна таблиця показників афективної сфери респондентів що мають чи не мають дітей

		Statistic	p
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ	Mann-Whitney U	280	0.320

ДЕПРЕСИВНІСТЬ	Mann-Whitney U	239	0.086
ТРИВОЖНІСТЬ	Mann-Whitney U	256	0.114

Прим. $H_a: \mu_0 > \mu_1$

Наявність чи відсутність дітей не має визначного впливу на стресостійкість, втім, є певна тенденція у більших проявах тривожності та, у більшій мірі, депресії у респондентів без дітей. Можливо це пояснюється впливом дітей на оптимістичну картину майбутнього у якості продовження роду.

Висновки до розділу 3

1. Результати аналізу показали, що більшість учасників дослідження мають високий рівень тривожності. 86,5% військовослужбовців, що брали участь у дослідженні, показали високі значення за шкалою тривожності GAD-7, що свідчить про значний психологічний дискомфорт, який вони відчують у зв'язку з поточною ситуацією на фронті та невизначеністю майбутнього. Така тривожність може бути спричинена високим рівнем стресу, напругою на службі та загрозою для життя. Невелика кількість військових, що продемонстрували слабкий рівень тривожності (1,9%) або помірний рівень (11,5%), може свідчити про здатність деяких військовослужбовців ефективно справлятися з зовнішніми стресорами та зберігати психологічну рівновагу, що є важливим для їх функціонування в умовах війни.

2. Аналіз результатів за шкалою депресії PHQ-9 показав, що депресивні симптоми значною мірою поширені серед військових. 40,4% респондентів виявили високий рівень депресії, що може бути

пов'язано з постійними стресовими ситуаціями, фізичними та емоційними навантаженнями, а також відсутністю чіткої підтримки в умовах воєнного стану. Значний відсоток респондентів також показали середній (23,1%) та помірний рівень депресії (15,4%). Низький рівень депресії був зафіксований лише у 3,8% респондентів, що може свідчити про значну емоційну втому та вигорання більшості військовослужбовців, а також необхідність впровадження психосоціальних підтримуючих програм.

3. Щодо стресостійкості, більшість військовослужбовців показали середні показники за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Такі показники вказують на здатність значної частини респондентів ефективно справлятися з постійними стресовими ситуаціями, хоча й з певними труднощами. Водночас значна кількість військових продемонструвала низький рівень стресостійкості, що є сигналом для необхідності посиленої підтримки та розвитку психічної стійкості серед армії в умовах постійного стресу.

4. Результати кореляційного аналізу показали, що між стресостійкістю та тривожністю існує помірний негативний зв'язок, що свідчить про те, що військові з низьким рівнем стресостійкості часто мають високий рівень тривожності. Окрім того, виявлено, що рівень депресії має негативну кореляцію з стресостійкістю, що свідчить про важливість психологічної стійкості у запобіганні розвитку депресивних симптомів.

5. Найбільш явну заженість із стресостійкістю виявили оцінка власного фізичного здоров'я, досвід військової служби та оптимістичне бачення майбутнього країни. Як щодо залежностей, які пов'язані із депресивними та тривожними проявами, можна виділити незадовільний стан здоров'я, відсутність підтримки зі

сторони родини, недовіру до вищого командування, песимістичність щодо майбутнього країни, і в певній мірі юний вік.

6. Порівнюючи групи респондентів за соціо-демографічними показниками, ми встановили, що наявність партнер(ки)а та дітей зменшують прояви тривожності та депресивності, те що добровольці загалом мають вищі показники стресостікості, а також те що прояви тривожності серед респондентів чоловіків загалом менші.

РОЗДІЛ 4

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

4.1. Особливості психологічної роботи з військовими в умовах воєнного стану

Психологічна робота з військовослужбовцями в умовах воєнного стану має свої специфічні особливості, пов'язані з високим рівнем стресу, постійними загрозами життю та здоров'ю, а також емоційним та фізичним виснаженням. Враховуючи складність ситуації, психологічна підтримка стає важливою складовою частиною як індивідуального, так і колективного функціонування військових у таких умовах.

О. Кокурн, Н. Агаєв визначили, що психологічна допомога постає як сукупність лікувальних, психологічних і профілактичних заходів, які направлені на забезпечення нормального подолання військовими психотравмуючих аспектів бойових ситуацій і уникнення розвитку посттравматичних стресових розладів. Насамперед психологічна реабілітація є найважливішим компонентом відновлення психічного балансу [27].

О. Блінов зазначає, що психологічна допомога учасникам військових конфліктів має включати в себе: діагностику синдрому соціально-психологічної дезадаптації; психологічне консультування, яке поділяється на індивідуальне та сімейне, при індивідуальних бесідах військовому надається можливість висловити все пережите, при цьому необхідно ставитися до слів пацієнта з розуміння, адже перебуваючи в такому стані військовослужбовці потребують підтримку з боку оточуючих і родини, відсутність розуміння та терпіння близьких може призвести до ще більш травмуючих наслідків; психокорекційну роботу, яка направлена виправлення порушень психічного розвитку, при яких відзначаються виражені порушення адаптації, наприклад, депресія, алкоголізм, девіантна поведінка; навчання прийомам саморегуляції

таких як: зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу та інші; допомогу в професійному самовизначенні [11].

Службовці, які перебували в зоні бойових дій, на думку О. Туриніної, схильні до виникнення у них воєнно-травматичного стресу, що викликаний їхнім перебуванням в умовах, які безпосередньо загрожують життю, при цьому опосередковано переживається смерть, психологічна напруга підкріплюється постійними негативними очікуваннями. Також слід зазначити, що негативний вплив на психічне здоров'я несе перебування військових у стані психічної депривації (втрата, обмеження), що виникла в результаті незадоволення важливих потреб (зміна життєвої обстановки, тривала розлука з близькими). Враховуючи події на сході України, де здебільшого бійці стримують дії противника, і внаслідок цього можуть переживати стан фрустрації (марне очікування), який виникає, коли реальна дійсність не відповідає очікуванням людини [57].

В. Лесков визначає соціально-психологічну реабілітацію учасників бойових дій як «систему психологічних психотерапевтичних і психолого-педагогічних заходів, що спрямовані на відновлення психічного здоров'я, порушених психічних функцій і станів, особистісного та соціального статусу військовослужбовців, які брали участь у бойових діях в районах військових конфліктів» [38].

Низка авторів (О. Кокун, М. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська) виокремлюють наступні основні цілі психологічної реабілітації [28]:

- Поновлення статусу людини, як особистого, так і соціального, після перенесення травмуючих впливів у локальних бойових подіях.

- Відновлення психіки, яка піддалась деформації та виснаженню під тиском депресій й стресів; подолання внутрішньої тривожності та напруженості.

- Корегування соціальної поведінки, розвиток комунікабельності, подолання соціальних конфліктів.

- Подолання залежності від психоактивних засобів: алкоголь, наркотики, нікотин.

Згідно з А. Терещук психологічна реабілітація має наступні етапи [56]:

- діагностичний: включає в себе вивчення набутих військовослужбовцем психологічних проблем, характеристику впливів цих проблем на психічний стан людини;

- психологічний: вимагає цілеспрямованого застосування конкретних методів впливу на психічне здоров'я військового;

- етап супроводу: передбачає спостереження за поведінкою військовослужбовця та його консультування.

Модель психологічної реабілітації військових має два рівні організації роботи: стратегічний, завданням якого є планування та підготовка бази реабілітації, і тактичний рівень, на якому відбувається психореабілітаційна робота на практиці. Стратегічний рівень включає в себе вивчення умов бойової діяльності, рівнів впливу стрес-факторів та рівнів психічної стійкості військових, що дає змогу для прогнозування потреби у ресурсах, часу та успішності психологічної реабілітації. Тактичний рівень у свою чергу складається з: догоспітального етапу, на якому досліджуються психогенні реакції на травматичний стрес, і госпітальний етап, який включає безпосередню психологічну допомогу [51].

Отже, бойові дії мають сильний негативний вплив на психічне здоров'я військових, піддаючи його якісним змінам у психологічній врівноваженості, світогляді, стабільності ціннісних орієнтацій. Для подолання отриманих психотравм необхідно працювати з комплексом заходів спрямованих на відновлення травмованої, деформованої психіки. Наслідки психічних розладів призводять до змін особистості, соціальної дезадаптації, алкоголізму, наркоманії, суїцидів.

Події війни впливають не лише своєю інтенсивністю, але й частою повторюваністю. У таких виняткових умовах, бійцям для виживання потрібні навички і способи поведінки, які не можна вважати нормальними і

загальноприйнятими в мирному житті. Тому всі учасники військових конфліктів потребують психологічної реабілітації.

Реабілітаційна робота, орієнтована на подолання наслідків, симптомів минулого воєнного досвіду військовослужбовця має спиратися на його індивідуальні потреби. Після повернення в мирне життя, військовослужбовці мають бути залучені до реадaptaційних заходів та отримувати повноцінну комплексну реабілітацію згідно індивідуальних програм [51].

Оцінка психологічного стану військових є важливим першим кроком для визначення рівня їх психологічної адаптації та здатності справлятися з психоемоційними навантаженнями в умовах воєнного стану. Психологічна діагностика допомагає не лише виявити можливі симптоми тривожності, депресії чи стресу, а й оцінити стійкість особистості до стресових ситуацій, що вкрай важливо для ефективності виконання службових обов'язків [51].

На цьому етапі використовуються різноманітні діагностичні методики, які дозволяють отримати детальну картину психологічного стану кожного військовослужбовця. До найбільш поширених інструментів належать шкали тривожності, депресії, стресостійкості та інші психометричні інструменти, які застосовуються для вимірювання емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів психічного здоров'я [51].

Шкала тривожності (GAD-7) є одним із найбільш широко використовуваних інструментів для виявлення рівня тривожності. Дана шкала дозволяє виявити наявність тривожних симптомів, таких як занепокоєння, нервозність, труднощі з концентрацією уваги та фізіологічні симптоми (наприклад, підвищене потовиділення, головний біль). Оцінка за цією шкалою дає змогу визначити рівень тривожності (мінімальний, слабкий, помірний, високий), що допомагає спрогнозувати можливі ризики розвитку більш серйозних психічних розладів, таких як генералізований тривожний розлад.

Шкала депресії (PHQ-9) використовується для оцінки наявності депресивних симптомів та їхньої інтенсивності. Вона складається з 9

запитань, що охоплюють основні ознаки депресії, такі як втрата інтересу, почуття безнадійності, порушення сну, зміни в апетиті та інші симптоми, що свідчать про зниження настрою та енергії. Оцінка за шкалою PHQ-9 дозволяє виявити депресивні розлади та їх тяжкість, що є важливим для визначення необхідних корекційних заходів.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) використовується для оцінки рівня стресостійкості, тобто здатності особистості справлятися з труднощами, стресовими ситуаціями та відновлюватися після пережитих психоемоційних навантажень. Вона дозволяє виявити такі характеристики, як впевненість у своїх силах, здатність до адаптації, гнучкість мислення та оптимізм у важких ситуаціях. Високі показники за цією шкалою свідчать про більшу стійкість до стресу, що є важливим фактором для військовослужбовців у умовах війни та стресових ситуацій.

Н. Агаєв зазначає, що окрім стандартизованих тестів, важливою частиною оцінки є особисті психологічні інтерв'ю та бесіди з військовими, що дозволяє психологу глибше зрозуміти емоційний стан людини, виявити можливі труднощі, з якими вона стикається в повсякденному житті, і оцінити її здатність до адаптації. У процесі бесіди можна також оцінити рівень соціальної підтримки, що має важливе значення для психоемоційного стану [1].

Використання діагностичних методик, важливим є спостереження за поведінкою військовослужбовців у повсякденних ситуаціях. Психолог може спостерігати за їхньою реакцією на стресові ситуації, рівнем емоційної стабільності в команді, спілкуванням з товаришами по службі та командуванням. Такі спостереження можуть дати додаткову інформацію про стан військовослужбовців, їх адаптаційні можливості та емоційну стійкість [1].

Оцінка психологічного стану дозволяє створити чітке уявлення про рівень тривожності, депресії та стресостійкості військовослужбовців. Зібрані

дані дозволяють виділити групи військових, які потребують індивідуальної психологічної підтримки, а також розробити відповідні корекційні заходи для підвищення їх стійкості до стресу, зниження тривожності та депресивних симптомів. Також на основі отриманих результатів можна планувати наступні етапи психологічної роботи, спрямовані на поліпшення психоемоційного стану військових і підвищення їхньої адаптації до умов воєнного стану.

На думку Ю. Бабаян, надання першочергової психологічної підтримки військовослужбовцям є важливим аспектом психологічної роботи в умовах активних бойових дій або постійних загроз. Військові зазнають значного емоційного та психологічного навантаження, що може призвести до виникнення стресу, тривожності та депресії, а також до порушень у здатності справлятися з труднощами та зберігати емоційну стабільність. Тому психологічна підтримка є не лише необхідною, але й критично важливою для збереження боєздатності і здоров'я військових [7].

В індивідуальних консультаціях психолог зосереджується на конкретних проблемах та переживаннях військовослужбовця, допомагаючи розібратися з емоціями, визначити стратегії подолання стресу та емоційних труднощів, що може включати когнітивно-поведінкові методи, які сприяють зміні негативних переконань і катастрофічного мислення, що знижує рівень тривожності та покращує емоційний стан. Психолог може використовувати методи релаксації, наприклад, прогресивне розслаблення м'язів, яке дозволяє зменшити фізіологічну напругу, знижуючи рівень тривожності. Дихальні техніки, такі як метод «4-7-8», допомагають знизити стрес і активізувати парасимпатичну нервову систему, що відновлює спокій [7].

Групові консультації також є важливим інструментом психологічної підтримки. Військові можуть обмінюватися досвідом та стратегіями подолання стресу в груповому середовищі, що знижує відчуття ізоляції та самотності. Вони можуть використовувати методи активного слухання та створення підтримуючої атмосфери, що сприяє розвитку емпатії та

взаєморозуміння серед учасників. Групова підтримка дозволяє зменшити емоційну напругу та допомагає відчутти, що інші військові стикаються з подібними труднощами [15].

Психолог може застосовувати спеціалізовані техніки для зниження тривожності та депресії. Візуалізація допомагає військовому уявити себе в спокійному місці, що сприяє зниженню стресу. Позитивна психотерапія включає заміну негативних думок на оптимістичніші, що покращує настрій і знижує рівень депресії. Техніки майндфулнес, тобто усвідомленості, дозволяють зосередитися на теперішньому моменті і зменшити переживання щодо минулого або майбутнього, що знижує рівень тривожності і підтримує емоційну стабільність [14].

За визначенням Л. Литвиненко, надання першочергової психологічної підтримки військовослужбовцям є необхідним для збереження їхнього психоемоційного стану в складних умовах війни. Індивідуальні та групові консультації, застосування технік релаксації, когнітивно-поведінкових методів та майндфулнес дозволяють знизити рівень стресу, тривожності та депресії у військових. Психологічна підтримка має важливе значення для забезпечення боєздатності, збереження морального духу та запобігання розвитку психічних розладів серед військовослужбовців [39].

Підтримка мотивації та патріотизму військовослужбовців є важливим аспектом психологічної роботи в умовах воєнного стану. У таких ситуаціях мотивація може зазнати серйозних випробувань через тривалі стреси, бойові дії та відсутність нормальних умов для життя. Тому психологи повинні активно працювати над підвищенням морального духу військових, сприяючи закріпленню їх внутрішньої мотивації і патріотичних почуттів [39].

Одним із важливих аспектів є наголошення на важливості місії. Військовослужбовці повинні розуміти, що вони є частиною великої мети, яка полягає в захисті батьківщини, забезпеченні безпеки нації та відновленні миру. Психолог може допомогти кожному військовому усвідомити, що його особистий внесок є важливим для досягнення цієї мети, що допомагає

створити у військових відчуття значущості їхньої роботи і підвищує рівень відданості своїй справі [52].

Психологи повинні активно працювати над підкріпленням патріотичних почуттів. Військові мають відчувати гордість за свою країну та своє місце в обороні її інтересів. Для цього важливо акцентувати увагу на історії національної боротьби, героїзмі попередніх поколінь, а також на сучасних досягненнях і перемогах військових сил. Психологічні тренінги, бесіди, а також спеціально організовані заходи можуть допомогти підвищити рівень патріотизму серед військових, особливо в умовах, коли вони безпосередньо перебувають у зоні бойових дій [52].

Важливим моментом є демонстрація успіхів та досягнень колективу. Військові повинні бачити, що їхні зусилля не марні, що кожен успіх є результатом спільної праці та рішучості. Психолог може допомогти створити позитивну атмосферу в підрозділі, де кожен військовий відчуває себе частиною команди, що працює на спільний успіх, що може включати відзначення досягнень, нагородження за важливі результати, а також публічне визнання заслуг військових, що сприяє зміцненню внутрішньої мотивації [59].

Також психологи можуть проводити роботу зі зміцнення внутрішнього відчуття власної гідності та гордості за службу. Вони можуть використовувати методи позитивного підкріплення, надаючи військовим можливість усвідомити власну значущість у контексті загальної перемоги, підкреслюючи, що навіть у найважчі часи кожен військовий робить важливий внесок у спільну справу [4].

Мотивація військових безпосередньо пов'язана із підтримкою їх морального та емоційного стану. Психологічна робота, спрямована на укріплення патріотизму, підвищення внутрішньої мотивації та відчуття значущості, здатна зробити військовослужбовців більш стійкими до стресу і труднощів. Даний підхід також допомагає зберігати високу бойову готовність та надає військовим впевненість у своїх силах, що є необхідним у

ситуаціях, коли моральний дух є важливим фактором для досягнення перемоги [4].

Психологічна підтримка після бойових дій є важливим етапом роботи, оскільки військовослужбовці можуть переживати серйозні емоційні та психологічні труднощі, пов'язані з участю у бойових діях. Один із найбільш поширених психічних розладів у таких випадках – це посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який може розвиватися у результаті пережитих стресових ситуацій, пов'язаних з війною. Важливо, щоб після завершення бойових дій військовослужбовці отримували комплексну психологічну підтримку для допомоги в адаптації до мирного життя і відновленні емоційної рівноваги [72].

Першочерговим завданням психолога є зниження емоційної напруги у військових. Пережиті бойові стреси часто викликають високу тривожність, постійну настороженість, нервозність, агресивність та труднощі з контролюванням емоцій. Психолог може проводити індивідуальні чи групові консультації, щоб допомогти військовим обробити емоційні переживання, знизити рівень тривоги та напруги. Такі сесії можуть включати техніки релаксації, дихальні вправи, методи когнітивно-поведінкової терапії, що дозволяють змінити негативні мисленнєві патерни і відновити емоційну стабільність [72].

Одним із важливих аспектів психологічної підтримки є нормалізація сну. У багатьох військових, які пережили бойові дії, виникають труднощі зі сном, такі як безсоння, кошмари або часті пробудження вночі. Порушення сну значно погіршує психоемоційний стан, сприяючи розвитку депресії, тривожності та інших порушень. Психологи можуть використовувати спеціальні методи для корекції сну, такі як когнітивно-поведінкові техніки для лікування безсоння, релаксаційні вправи перед сном та інші методи для заспокоєння нервової системи [62].

Зменшення страху та тривожності є ще однією важливою складовою післябойового реабілітаційного процесу. Військові, які пережили бойові дії,

можуть постійно відчувати страх, пов'язаний з повторенням насильства, загрозами для життя або неможливістю контролювати ситуацію. Такі почуття можуть трансформуватися в хронічну тривожність або фобії. Психологи можуть застосовувати різноманітні техніки для зниження рівня цих негативних емоцій, зокрема експозиційну терапію, методи релаксації, які сприяють поступовому зниженню рівня тривоги і поверненню до нормального психологічного стану [62].

На думку В. Стець, відновлення соціальних зв'язків є ще одним важливим аспектом реабілітації. Після участі у бойових діях військовослужбовці часто відчувають відчуження від сім'ї, друзів і колег. Бойові стреси та травми можуть порушити їх здатність взаємодіяти з оточуючими, спричиняти ізоляцію та труднощі в спілкуванні. Психологи повинні активно працювати над відновленням соціальних зв'язків, допомагаючи військовим налагоджувати контакт з близькими, відновлювати родинні відносини та сприяти інтеграції в соціум, що може включати як індивідуальні консультації, так і групові тренінги, де військові можуть ділитися своїм досвідом, обговорювати проблеми, які виникають у процесі адаптації до мирного життя [54].

Психологічна реабілітація після бойових дій є складним і тривалим процесом, що вимагає комплексного підходу, що включає не тільки зниження симптомів посттравматичного стресового розладу, але й відновлення психоемоційної стабільності, фізичного здоров'я та соціальної адаптації військових. Психологи повинні враховувати індивідуальні потреби кожного військовослужбовця та забезпечувати підтримку, яка допоможе їм успішно адаптуватися до мирного життя, знову відчути себе частиною суспільства та продовжити свою службу з відновленими силами і ресурсами [54].

Групова робота та створення підтримуючих колективів є важливим елементом психологічної підтримки в умовах воєнного стану. У таких умовах стрес і психологічне навантаження на військовослужбовців значно

зростають, і тому саме групова підтримка може стати важливим фактором для забезпечення емоційної стабільності та психологічного здоров'я. Формування підтримуючого колективу дозволяє військовим відчувати себе частиною групи, що здатна подолати труднощі разом, взаємодопомогти в кризових ситуаціях і поділитися емоційним та психологічним тягарем [46].

Створення таких груп підтримки є важливою стратегією в психологічній роботі, оскільки взаємодопомога серед колег значно знижує відчуття ізоляції, підвищує рівень соціальної підтримки і зміцнює внутрішню стійкість. Психологи можуть допомогти в організації таких груп, де військові можуть спілкуватися, обговорювати свої переживання, проблеми та способи подолання стресових ситуацій. Під час таких зустрічей вони можуть обмінюватися досвідом, що дає можливість відчути, що інші мають подібні труднощі, і що вони не самотні у своїх переживаннях [46].

Психологи застосовують техніки групових тренінгів, спрямовані на розвиток важливих соціальних навичок, таких як довіра, командна робота та ефективна комунікація. Взаємодія в групі дає можливість військовим краще пізнати один одного, навчитися взаємно підтримувати та допомагати. Групова робота дозволяє підвищити рівень емоційної підтримки серед учасників, а також сприяє зниженню тривожності та стресу, які можуть виникати через відчуття самотності чи ізоляції [41].

Одним з основних аспектів таких тренінгів є розвиток довіри між учасниками. Коли військові відчувають, що можуть покластися на своїх товаришів по службі, це значно підвищує їх емоційну стійкість і здатність впоратися зі стресовими ситуаціями. Важливо також навчати військових ефективним способам комунікації, адже в умовах бойових дій або під час надзвичайних ситуацій здатність швидко і чітко спілкуватися є критично важливою для забезпечення координації та взаємодопомоги [41].

Тренінги, що сприяють розвитку командної роботи, дозволяють збудувати єдиний колектив, що здатний діяти як цілісна система, що важливо не тільки для ефективного виконання службових обов'язків, а й для

підтримки морального духу та стабільності військових у складних ситуаціях. Командна робота, заснована на взаємній підтримці та довірі, створює відчуття спільної мети і забезпечує емоційну підтримку в умовах, коли кожен член колективу переживає стрес і труднощі.

Групова робота дає можливість військовим подолати страхи та внутрішні бар'єри, які можуть виникати через різні психологічні проблеми, зокрема стосовно посттравматичного стресового розладу. У групах підтримки вони можуть спільно працювати над вирішенням таких проблем, разом шукати способи зменшення тривожності, депресії та інших емоційних труднощів, що виникають після участі в бойових діях, що створює безпечний простір для відкритих розмов і забезпечує підтримку, яка може значно зменшити психологічне навантаження на кожного учасника [29].

Створення підтримуючих груп серед військовослужбовців є важливим інструментом у психологічній реабілітації та збереженні психоемоційного здоров'я в умовах воєнного стану. Психологи, через правильно організовані тренінги та групову роботу, можуть допомогти сформувати сильний і стійкий колектив, здатний ефективно працювати разом, долати труднощі та справлятися з емоційним навантаженням, що виникає в складних умовах бойових дій [29].

Н. Журавльова зазначає, що робота з сім'ями військових є важливим аспектом психологічної підтримки військовослужбовців в умовах воєнного стану. Сім'я для військового – це не лише джерело емоційної підтримки, але й опора в складні часи. Психологи повинні враховувати, що у періоди бойових дій чи військової служби в складних умовах сім'я може стати тим, що допомагає військовому зберігати психологічну стійкість та стабільність. Однак для того, щоб сім'я могла ефективно виконувати свою підтримуючу роль, їй також необхідна кваліфікована допомога та підтримка [24].

Одним з важливих завдань психологів є надання консультацій не лише військовим, але й їхнім родинам. Сім'ї, особливо ті, хто перебувають на значній відстані від своїх близьких, можуть відчувати емоційну напругу

через відсутність безпосереднього контакту, переживати постійну тривогу за безпеку та здоров'я своїх близьких, що може призводити до емоційного вигорання та стресу, що в свою чергу, може впливати на сімейні стосунки. Психологічна підтримка сімей допомагає зняти ці напруження та сприяє кращій адаптації до стресових умов [24].

Психологи можуть проводити індивідуальні чи групові консультації для членів сімей військових, де вони навчають їх методам збереження емоційної стабільності, управлінню тривожністю та стресом, а також технікам ефективного спілкування на відстані. Одним із важливих аспектів є допомога родинам у розвитку внутрішніх ресурсів для підтримки військовослужбовця, зокрема як підготуватися до довготривалої відсутності та як підтримувати позитивний емоційний фон у сім'ї, що особливо важливо, оскільки емоційна підтримка сім'ї може значно покращити психічне здоров'я військовослужбовців, знижуючи рівень тривожності та депресії, а також зменшуючи ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [20].

Психологи можуть надавати рекомендації щодо того, як підтримувати зв'язок із військовими, особливо коли комунікація обмежена. Психологи можуть запропонувати стратегії для сімей з підтримки емоційного контакту, такі як організація регулярних телефонних дзвінків, відео- або текстових повідомлень, що дозволяє зберігати близькість та взаєморозуміння на відстані, що також допомагає родинам підтримувати відчуття єдності та зв'язку, що є важливим фактором у зниженні стресу та тривожності [20].

Важливо також, щоб родини мали можливість висловити свої переживання, проблеми та переживання, оскільки це сприяє створенню безпечного простору для емоційного відновлення. Враховуючи, що у багатьох випадках родини військових переживають стреси, пов'язані з відсутністю близьких, а також побоювання за їхню безпеку, робота психолога з родинами дозволяє попередити або зменшити рівень емоційного вигорання у них.

Психологи можуть також допомогти сім'ям навчитися розпізнавати симптоми стресу та тривожності у військових після повернення з передової або під час війни, що дозволить своєчасно виявляти потреби у підтримці, допомогти сім'ї впоратися з такими симптомами і сприяти кращій адаптації військового до мирного життя після повернення з зони бойових дій.

Робота з родинами військових є необхідною частиною загальної системи психологічної підтримки. Надання допомоги та підтримки не лише самим військовим, але й їхнім близьким, сприяє підвищенню психологічної стійкості обох сторін, що допомагає зменшити стрес і тривожність у родинах, полегшує адаптацію до умов війни та створює позитивне емоційне середовище, яке в свою чергу покращує психічне здоров'я військовослужбовців [16].

Профілактика професійного вигорання серед військовослужбовців є важливою складовою психологічної роботи, особливо в умовах тривалих бойових дій або виконання обов'язків в екстремальних умовах. Професійне вигорання може проявлятися в зниженні емоційної стійкості, фізичному та емоційному виснаженні, зниженні продуктивності, депресії та байдужості до роботи. Даний процес є результатом тривалого стресу, психологічних навантажень і відсутності відпочинку, і може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців. Тому важливо впроваджувати заходи профілактики на всіх етапах служби, щоб запобігти розвитку вигорання і підтримати загальний психоемоційний стан військових [16].

Першим кроком у профілактиці вигорання є виявлення перших ознак емоційного виснаження – це можуть бути симптоми тривожності, депресії, втоми, почуття безсилля або відсутності задоволення від виконаної роботи, зниження продуктивності, а також погіршення фізичного здоров'я. Психологи мають бути здатними своєчасно помітити ці ознаки і вжити відповідних заходів для надання допомоги. Виявлення перших симптомів

професійного вигорання дозволяє уникнути його розвитку в більш серйозні форми, що можуть вимагати тривалої психологічної реабілітації [12].

Профілактика вигорання включає також постійну підтримку емоційних ресурсів військовослужбовців. Одним із важливих аспектів є навчання технікам стресостійкості та методам збереження емоційної рівноваги в умовах підвищеного стресу. Психологи можуть проводити тренінги та семінари, на яких навчать військових використовувати дихальні техніки, релаксацію, медитацію, а також когнітивно-поведінкові стратегії для контролю над емоціями. Такі методи допомагають військовослужбовцям знижувати рівень стресу, розслабитися після складних ситуацій і знаходити ресурси для подолання труднощів [5].

Важливим аспектом є також підтримка мотивації військових. Психологи мають працювати над зміцненням внутрішньої мотивації військовослужбовців до виконання службових обов'язків, наголошуючи на важливості їхньої місії, значенні кожного члена колективу та спільної мети, що дозволяє створити відчуття значущості та мети в кожному військовому, що, в свою чергу, підтримує емоційну стабільність та знижує ризик вигорання [2].

Водночас важливо надавати можливість військовим відновлювати свої емоційні ресурси через регулярний відпочинок та відновлення сил. Психологи повинні стимулювати військових до регулярного самостійного відпочинку, відновлення енергії, позитивних емоційних переживань та комунікації з близькими. Важливими є також соціальні контакти між військовими, які можуть послужити джерелом підтримки та допомоги один одному. Групи підтримки та взаємодопомога серед товаришів по службі є важливими для зміцнення морального духу і зниження стресу [13].

Проте, профілактика вигорання не повинна обмежуватися лише психологічною підтримкою. Організаційний рівень також відіграє важливу роль у запобіганні вигорання. Важливо забезпечити умови для відновлення сил військовослужбовців: організувати відпустки, забезпечувати необхідні

перерви в роботі, знижувати рівень фізичних і емоційних навантажень, якщо це можливо. Організація службових обов'язків повинна бути адаптована до можливості своєчасного відпочинку та відновлення, щоб не створювати умов для перезавантаження [18].

Профілактика професійного вигорання серед військовослужбовців потребує комплексного підходу, який включає як психологічні методи підтримки, так і організаційні заходи. Забезпечення своєчасної допомоги, навчання технікам саморегуляції та відновлення емоційних ресурсів, а також підтримка мотивації і організаційна увага до умов служби – це все сприяє збереженню психологічної стійкості та високої продуктивності військових в умовах воєнного стану [6].

Психологічне навчання та розвиток стресостійкості є важливим аспектом психологічної роботи з військовослужбовцями, особливо в умовах воєнного стану. Стресові ситуації, з якими військові можуть зіткнутися під час виконання своїх обов'язків, є надзвичайно інтенсивними та можуть мати серйозний вплив на їх психоемоційний стан. Тому навчання методам психологічної адаптації та розвитку стресостійкості стає важливим інструментом для збереження психічного здоров'я і забезпечення ефективної діяльності військовослужбовців у складних умовах [3].

Основна мета тренінгів з розвитку стресостійкості – це підвищення здатності військових ефективно реагувати на стресові ситуації, зберігати рівновагу в емоційно напружених умовах та уникати психічного виснаження. Важливо, щоб вони не лише розуміли, як стрес впливає на їхнє тіло і розум, але й навчалися практичним методам подолання стресу, що дозволяють залишатися продуктивними та зберігати психічне здоров'я [17].

Тренінги можуть включати різноманітні методики, спрямовані на розвиток саморегуляції та управління емоціями. Психологи навчають військових базовим технікам дихання та релаксації, що допомагають знизити рівень стресу та відновити емоційну рівновагу. Також важливими є когнітивно-поведінкові стратегії, які допомагають переосмислювати ситуації,

що викликають стрес, і знаходити більш ефективні способи їх подолання. Вони навчають, як замінити негативні мисленнєві патерни на більш позитивні й адаптивні, що сприяє зниженню рівня тривожності та стресу [17].

Важливою складовою є навчання стратегіям емоційної підтримки та взаємодії з колегами по службі. Здатність до ефективної командної роботи, взаємодопомоги та підтримки один одного є критично важливою під час виконання бойових завдань. Психологічні тренінги можуть включати групові заняття, на яких військовослужбовці вчаться розпізнавати емоції своїх колег, надавати емоційну підтримку та створювати середовище довіри та співпраці [22].

Важливою частиною тренінгів є розвиток психологічної адаптації до екстремальних умов. Військові повинні навчитися пристосовуватися до швидко змінюваного оточення, стресових факторів та бойових ситуацій, що включає в себе навички прийняття рішень у критичних умовах, управління власною поведінкою та емоціями під тиском, а також збереження психічної стійкості в умовах високого ризику [37].

Психологічне навчання також включає розвиток усвідомленості та самопізнання, що дозволяє військовим краще розуміти свої емоції, думки і фізичні реакції на стрес, що допомагає їм більш ефективно реагувати на стресові ситуації та підтримувати своє психічне здоров'я в умовах воєнного стану [37].

Завдяки регулярним тренінгам з розвитку стресостійкості військовослужбовці отримують практичні навички, які допомагають їм зберігати спокій і здатність діяти в екстремальних умовах, що важливо не лише для підтримки їхнього психічного здоров'я, але й для підвищення ефективності виконання бойових завдань, збереження бойового духу та зменшення ризику виникнення посттравматичних стресових розладів.

Психологічне навчання та розвиток стресостійкості є важливою частиною підготовки військовослужбовців до роботи в екстремальних

умовах, що не лише підвищує їх здатність ефективно реагувати на стрес, але й сприяє збереженню психічного здоров'я, що є важливим для успішного виконання службових обов'язків та підтримки високого морального духу в умовах воєнного стану [64].

Отже, психологічна робота з військовослужбовцями в умовах воєнного стану є надзвичайно важливою для підтримки їхнього емоційного та психологічного здоров'я. Враховуючи високий рівень стресу, загрозу для життя, а також фізичне та емоційне виснаження, надання своєчасної психологічної підтримки, розвитку стресостійкості та мотивації є важливими для забезпечення ефективності служби, збереження психічного здоров'я військових та попередження розвитку серйозних психічних розладів.

4.2. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості військовослужбовців

Розвиток стресостійкості є важливою складовою підготовки військовослужбовців до ефективного виконання своїх обов'язків в умовах воєнного стану. Оскільки бойові умови та стресові ситуації можуть серйозно впливати на психічний стан військових, важливо розробити практичні рекомендації, які допоможуть підвищити їхню здатність ефективно адаптуватися до складних умов.

Навчання методам саморегуляції та управління емоціями є важливим етапом розвитку стресостійкості у військовослужбовців, адже здатність ефективно керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях значною мірою впливає на їх психічне здоров'я та готовність до виконання службових обов'язків. Ключовими методами саморегуляції є техніки, які дозволяють знизити рівень стресу, покращити емоційний стан і запобігти емоційному вигоранню [66].

I. Приходько зазначає, що одним з основних методів є техніка глибокого дихання. Вона полягає в тому, щоб свідомо управляти дихальним процесом, роблячи його глибоким і повільним, що дозволяє нормалізувати

фізіологічні показники, зокрема серцебиття та кров'яний тиск, що часто підвищуються під впливом стресу. Глибоке діафрагмальне дихання, коли повітря втягується не лише в груди, а й у живіт, допомагає заспокоїти нервову систему, знижуючи рівень тривожності та стресу. Дану техніку можна використовувати в будь-який момент, коли військовослужбовець відчуває емоційну напругу або стрес, що дозволяє швидко відновити емоційну рівновагу [73].

На думку О. Лящ, іншим ефективним методом є прогресивна м'язова релаксація. Військовослужбовці можуть навчитися поетапно розслабляти різні групи м'язів, починаючи з пальців ніг і поступово піднімаючись до голови. Така методика дозволяє зняти фізичне напруження, яке часто супроводжує стрес, а також сприяє зниженню психоемоційної напруги. Даний процес сприяє не лише релаксації м'язів, але й зменшенню загального рівня стресу, що покращує загальне самопочуття [40].

За визначенням Л. Доценко, підвищення рівня соціальної підтримки є ключовим елементом для зміцнення стресостійкості військовослужбовців. В умовах стресових ситуацій важливо, щоб військові мали на кого покластися, адже спільнота, яка підтримує один одного, має значно більші шанси на подолання труднощів. Створення такої підтримуючої середовища сприяє розвитку колективного духу, взаємоповаги та співпраці, що дозволяє знижувати стрес та підвищує стійкість до складних умов. Психологічна підтримка, яка фокусується на розвитку командної роботи, стає важливою складовою для забезпечення емоційного благополуччя та ефективної адаптації до стресу. Для цього психологи можуть організовувати групові тренінги, спрямовані на розвиток довіри серед членів команди. В таких умовах важливо, щоб військові могли відчути себе частиною єдиного колективу, де кожен член команди готовий підтримати іншого в складний момент. Тренінги мають на меті не лише покращення взаємодії в команді, але й зменшення відчуття ізоляції, яке часто виникає у стресових ситуаціях. Розвиток довіри допомагає зменшити емоційну напругу та сприяє

формуванню почуття безпеки серед військовослужбовців, що в свою чергу підвищує їх здатність долати стресові ситуації [21].

Важливим аспектом є підвищення рівня взаємодопомоги в колективі. Психологи можуть організовувати обговорення конкретних випадків, коли командна підтримка відіграла ключову роль у подоланні стресових ситуацій. Такі заходи дозволяють військовим зрозуміти, що вони можуть покладатися на своїх товаришів по службі, що є важливою складовою підтримки стійкості в екстремальних умовах. Відчуття, що є колектив, який готовий підтримати, дозволяє військовим краще справлятися з емоційним навантаженням і знижує ймовірність розвитку психічних розладів [21].

Тренування в стресових умовах є ще одним ефективним інструментом для розвитку стресостійкості серед військових. Такі тренування мають на меті наближення умов до реальних бойових або екстремальних ситуацій, де військові повинні швидко приймати рішення, ефективно реагувати на стрес і підтримувати емоційну рівновагу. Стресові симуляції дають можливість випробувати себе в умовах, максимально наближених до реальних, що дозволяє краще підготуватися до непередбачуваних ситуацій. Такі тренування також дозволяють військовим навчитися адаптуватися до постійного стресу, підвищуючи їх здатність до швидкого відновлення емоційної стабільності [43].

Особливе значення для розвитку стресостійкості має використання кейсових тренінгів та ситуаційних задач. У таких тренінгах військовослужбовці мають змогу практикуватися в умовах обмеженого часу та ресурсів, що є типовими для бойових або кризових ситуацій. Кейс-метод дає можливість тренувати здатність приймати швидкі та ефективні рішення, працювати в умовах обмеженого інформаційного потоку, а також зміцнює навички комунікації та координації між членами команди, що допомагає покращити стресостійкість та сприяє розвитку здатності до ефективної роботи в умовах високого тиску [43].

Розвиток фізичної підготовленості є важливою складовою для покращення стресостійкості військовослужбовців. Фізичний стан безпосередньо впливає на психологічний, оскільки регулярні фізичні навантаження не лише зміцнюють тіло, але й сприяють полегшенню стресу, знижують рівень тривожності, покращують настрій та загальне самопочуття. Фізична активність стає потужним інструментом для зняття напруги та покращення емоційного фону, що особливо важливо в умовах стресових ситуацій, характерних для військової служби. Вона допомагає військовослужбовцям ефективно долати психологічні навантаження та зміцнює їх психічну стійкість [70].

Інтеграція регулярних фізичних тренувань у розпорядок дня військових допомагає зміцнити фізичну витривалість, що є важливим елементом у підтримці психічної стійкості, особливо в умовах тривалих або інтенсивних стресових ситуацій. Психологічний стан сильно залежить від фізичного здоров'я, тому тренування не лише підвищують фізичну витривалість, але й допомагають військовим зберігати емоційну стабільність. Активні відпочинки, такі як прогулянки на свіжому повітрі або вправи на розслаблення, можуть бути чудовим способом відновлення фізичних та емоційних сил. Вони дають можливість знизити рівень напруги та стресу, покращити кровообіг і загальне самопочуття, сприяючи більш ефективному відновленню після важких фізичних або психологічних навантажень [64].

Важливим етапом профілактики стресу є вміння виявляти ранні ознаки стресу та вигорання, що дозволяє своєчасно втрутитися і запобігти серйозним психологічним проблемам. Військові повинні бути навчені самостійно визначати у себе симптоми стресу, такі як безсоння, підвищена тривожність, дратівливість, або емоційне виснаження, що дає їм змогу своєчасно звертатися за допомогою, що допомагає уникнути розвитку більш серйозних психічних порушень, таких як депресія або посттравматичний стресовий розлад [64].

Тренування на стресову чутливість є важливим компонентом навчання військових. Вони повинні бути здатні розпізнавати ознаки стресу не лише у себе, але й у своїх товаришів, що дозволяє команді надавати підтримку один одному та створювати атмосферу довіри і взаємодопомоги. Розпізнавання ранніх ознак стресу у колег сприяє запобіганню розвитку вигорання в групі та допомагає зберігати командний дух і ефективність роботи під час складних і стресових ситуацій.

Отже, комплексний підхід до розвитку стресостійкості через навчання, тренування та психологічну підтримку дозволяє військовослужбовцям ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати високу працездатність і здоров'я навіть в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 4

Робота зі стресостійкістю військовослужбовців є важливою складовою психологічної підтримки, особливо в умовах воєнного стану, де стрес і емоційні перевантаження можуть значно вплинути на ефективність виконання службових обов'язків. Одним із важливих аспектів є навчання методам саморегуляції та управління емоціями, що дозволяє військовим знижувати рівень стресу, контролювати тривожність і запобігати емоційному виснаженню. Наприклад, техніки глибокого дихання або прогресивної м'язової релаксації допомагають швидко зняти напругу та покращити емоційну стабільність. Когнітивно-поведінкові стратегії дозволяють змінювати негативні думки на більш нейтральні або позитивні, що сприяє зменшенню стресу.

Водночас зміцнення соціальної підтримки є не менш важливим аспектом. Підтримка серед військових є основою їх стресостійкості, адже взаємодопомога та командний дух допомагають справлятися з труднощами. Тому важливо організовувати групові тренінги, що дозволяють розвитку довіри між членами команди, знижують відчуття ізоляції та посилюють почуття єдності. Важливим елементом є тренування в стресових умовах.

Моделювання реальних бойових ситуацій дозволяє військовослужбовцям краще підготуватися до екстремальних обставин і вчитися ефективно реагувати на стрес, відновлювати емоційну рівновагу та приймати швидкі рішення в умовах обмеженого часу та ресурсів, що дає їм змогу адаптуватися до непередбачуваних ситуацій і справлятися з психологічними труднощами в реальних умовах.

Фізична підготовленість відіграє значну роль у розвитку стресостійкості. Регулярні фізичні тренування не лише зміцнюють фізичне здоров'я, але й допомагають зняти стрес і покращити настрій, що має важливе значення для підтримки психологічної стійкості. Фізичні навантаження та активні відпочинки дозволяють військовим відновлювати емоційні сили і підтримувати психічну рівновагу.

Одним з найважливіших аспектів профілактики стресу є виявлення ранніх ознак стресу та вигорання. Навчання військових самостійно розпізнавати симптоми стресу, такі як безсоння, підвищена тривожність або емоційне виснаження, дає змогу вчасно звернутися за допомогою та запобігти розвитку серйозних психологічних проблем, що також дозволяє команді вчасно підтримати один одного і вживати необхідних заходів для відновлення емоційного балансу. Регулярна психологічна підтримка є важливою умовою для збереження стресостійкості. Психологічні консультації та групова підтримка дають можливість військовослужбовцям впоратися з емоційними труднощами, тривожністю та стресом, що можуть виникати в умовах бойових дій чи воєнного стану.

Отже, комплексний підхід до роботи зі стресостійкістю, який включає навчання методам саморегуляції, зміцнення соціальної підтримки, тренування в стресових умовах, фізичну підготовленість, виявлення ранніх ознак стресу та регулярну психологічну підтримку, є важливим для забезпечення психологічного здоров'я військовослужбовців і їх ефективної адаптації до умов воєнного стану.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження нами було сформовано наступні висновки:

1. У психології стрес розглядається як складна реакція організму на фізичні або емоційні навантаження, які перевищують його здатність до адаптації. Стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив, в залежності від рівня його інтенсивності та тривалості. Стресостійкість, своєю чергою, визначається як здатність людини ефективно справлятися з цими стресовими ситуаціями, підтримуючи своє психічне і фізичне здоров'я. Підходи до вивчення стресу включають когнітивно-біхевіоральні, біопсихосоціальні та інтегративні моделі, які досліджують як біологічні, так і соціальні аспекти стресових реакцій. Серед основних чинників стресостійкості виділяються генетичні, особистісні та соціальні аспекти. Генетичні чинники включають індивідуальні відмінності в реакціях на стрес, зокрема, відчуття емоційної стабільності чи схильності до тривожності. Особистісні чинники включають риси характеру, такі як емоційна зрілість, здатність до саморегуляції, стресова толерантність, а також рівень оптимізму та самовпевненості. Соціальні чинники стосуються впливу підтримки з боку близьких, соціальних мереж і командної роботи, що є важливим у контексті адаптації до стресових ситуацій.

2. Емпіричне дослідження показало, що рівень стресостійкості військовослужбовців на небойових посадах значною мірою залежить від їхнього віку, стану здоров'я, соціальної підтримки, психологічної готовності до служби, а також приходить із досвідом. Військовослужбовці, які отримують постійну підтримку з боку сім'ї, здатні більш ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

3. Практичні рекомендації щодо роботи зі стресостійкістю військових передбачають важливість навчання методам саморегуляції та управління

емоціями, створення умов для зміцнення соціальної підтримки, розвитку фізичної підготовленості та проведення тренувань у стресових умовах, що імітують реальні бойові ситуації. Зокрема, необхідно забезпечити регулярну психологічну підтримку через індивідуальні консультації та групову терапію, а також навчати військовослужбовців виявляти ранні ознаки стресу і вигорання для своєчасного втручання. Психологічні тренінги і практики, спрямовані на підвищення стресостійкості, є ключовим елементом забезпечення психічного здоров'я військових у складних умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Алещенко В. І. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами: навчальний посібник. Харків : ХУПС. 2005. 84 с.
3. Алещенко В.І. Характеристика бойового стресу й основні симптоми бойових психічних травм. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2015, №2 (45). С 7-13.
4. Алієв О. С., Заїка В. М. Комплексний підхід до соціальнопсихологічної адаптації учасників антитерористичної операції в Україні. *Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф.*, м. Полтава, 28 лютого 2017 р. К. : Університет «Україна», 2017. С. 3-7.
5. Алієв О. С., Заїка В. М. Проблеми та перспективи захисту прав учасників бойових дій в Україні в рамках їх соціально-психологічної адаптації до умов мирного життя. *Матеріали Регіональної науково-практичної конференції «Права людини в Україні: сучасний стан та механізм реалізації»*, (м. Полтава, 7 грудня 2016 р.). Полтава. 2016. С. 425-431.
6. Афанасенко В. С., Ліпатов І. І., Шестопалова Л. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: Навчальний посібник. Харків ХВУ, 1999. 152 с.
7. Бабаян Ю. О., Л. О. Грішман. Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. №13. 2014. С. 17-21.

8. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія О. А. Блінов. К. : Талком, 2016. 46 с.
9. Блінов О.А. Групи бойових психічних травм у військовослужбовців. Хмельницький: Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, 2006. С. 173.
10. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О. А. (ОБСБ): наук. метод. видання. К.: Талком, 2019. 36 с.
11. Блінов О.А. Соціально-психологічні основи реабілітації в соціальній роботі : практикум. К. : НАУ, 2013. 80 с.
12. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3(32). С. 54-60.
13. Бриндіков Ю.Л. Зарубіжний досвід реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2017. Т. 2. №. 78. С. 195-200.
14. Бриндіков Ю.Л. Психотерапевтичні методи як засоби психологічної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2017. Т. 3. №. 76. С. 102-107.
15. Булах О. Ю. Основні напрями реформування системи медичного забезпечення Збройних Сил України в сучасних умовах. *Військова медицина України*. 2013. № 2. Т. 13 С. 20-27.
16. Бурлачук Л. Ф. Управління психічними станами військовослужбовців. Київ: Либідь, 1997. 112 с.
17. Венгер Г. С. Психологічний супровід особистості військовослужбовців. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям. *X International scientific and practical conference «Modern Trends in the Development of Scientific Space»*(February 14-16, 2024) Dresden, Germany, International Scientific Unity. 2024. С. 34.

18. Дегтяренко Т. В., О. А. Щербанюк-Чокан. Психосоціальний стрес: чинники та особистісні детермінанти. *Наука і освіта*. №10. 2015. С. 22-27.
19. Дідик Н. Ф. Особливості організації групової психологічної роботи з дружинами військовослужбовців: від соціальної потреби до індивідуального запиту. *Актуальні проблеми психології. Психологічна допомога особистості*. №19.11. 2019. С. 100-120.
20. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49-55.
21. Єна А. І., Маслюк В. В., Сергієнко А. В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*. 2014. № 1 (5). С. 5–16.
22. Жигайло Н. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 13. С. 64–70. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS>
23. Журавльова Н. Ю. Особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія*. №11. 2015. С. 95-117.
24. Кирпенко Т. М. Стресостійкість та проблема її формування у підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №3. 2014. С. 206-212.
25. Кокур О. М., Агаєв М. О., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. / К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
26. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

27. Коленіченко Т. І., С. О. Грицай. Особливості соціальної роботи з військовослужбовцями. *Конкурентоспроможність вищої освіти України в умовах інформаційного суспільства: збірник тез I Міжнародної науково–практичної конференції* (м. Чернігів, 9 листопада 2018 р)/Чернігів. нац. технол. ун-т. Чернігів, 2018. С. 467.
28. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. №7. 2019. С. 98-117.
29. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Ширококов Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
30. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять стресостійкість та емоційна стійкість. *Теорія і практика сучасної психології*. №1. 2016. С. 22-28.
31. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. №3 (67). 2019. С. 137-143.
32. Кудренко О.В., Афанасенко В.С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. № 2 (31). С. 137–144.
33. Кузнєцова Л. Є. Теоретичні моделі формування і корекції посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2018. № 33 (219). С. 75–79.
34. Лебедев В. А., Чернов А. А. Терапевтичний альянс з пацієнтом військовим для надання психологічної допомоги. Досвід центру реабілітаційної медицини. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екстрена та невідкладна допомога в Україні: організаційні, правові, клінічні аспекти»*, 24 лютого 2023 року. Полтава, 2023. 168 с.

35. Лесков В.О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Хмельницький, 2008. 22 с.

36. Литвиненко Л. І. Особливості психотерапевтичної взаємодії психолога з військовослужбовцями та ветеранами, що знаходяться на реабілітації після травмівних подій. *Особливості психотерапевтичних стосунків у роботі з постраждалими*. №1. 2016. С. 74.

37. Лящ О. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 128–140. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-128-140>

38. Малородна О. Специфіка міжособистісної взаємодії психолога з військовослужбовцями звільненими в запас. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»*: зб. наук. праць. Переяслав, 2023. Вип. 91. С. 69-73.

39. Матяш М. М. Український синдром: особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції. *Український медичний часопис*. 2014. № 6. С. 124-127.

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

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

42. Осьодло В. І. Вплив бойових дій на психіку та поведінку військовослужбовців. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія* 18, Вип. 4. 2013. С. 235-242.

43. Певень Л. В. Стан і перспективи вирішення соціальних проблем військовослужбовців. *Соціологічні дослідження*. 2002. № 5. С. 76-92.

44. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 177–182.

45. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2021. № 1 (64). С. 193–215. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.12>

46. Приходько І. І. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України при проведенні антитерористичної операції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. №2. 2015. С. 35-39.

47. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №2. 2018. С. 122-129.

48. Садикіна А. С. Особливості роботи з психологічною травмою у військовослужбовців. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету Одеська юридична академія та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.). Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.223-227.

49. Снігур О. М. Підготовчий етап консультування у роботі психолога-волонтера з військовослужбовцями. *Розквітання. Вип. 8: Розвиток особистості у рамках просторово-часової організації життєвого шляху/ ОНУ імені І. І. Мечникова, ІМЕМ, Наукове студ. т-во «Розквітання»*; відп. ред. В. М. Буганова. Одеса, 2015. С. 56.

50. Сопчук А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст*. №3.2019. С. 80-84.

51. Стець В. Особливості роботи психолога з військовослужбовцями-учасниками бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. №1. 2017. С. 134-141.
52. Сукіасян С.Г., Тадевосян М.Я. Бойовий стрес і органічне ураження головного мозку: варіант динаміки посттравматичного стресового розладу. *Журнал неврології та психіатрії*. 2020. № 120 (9). С. 19–27.
53. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології.-Т. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. №15. 2017. С. 526-534.
54. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: «Вид. дім «Персонал», 2017. 160с.
55. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. 2020. Вип. 2 (55). С. 106–115.
56. Федоренко Р., Коширець В., Шкарлатюк К. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців із суїцидальною поведінкою, детермінованою сімейною ситуацією. *Наукові перспективи*. №8 (26). 2022. С. 133.
57. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. №39 (4). 2013. С. 290-294.
58. Фінів О. Я. Психозахист і стресостійкість особистості: теоретико-емпіричний ракурс. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. №1. 2016. С. 258-268.
59. Ходос О. С. Складові процесу адаптації військовослужбовців до військової служби. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. №5. 2015. С. 232-241.

60. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* №4. 2019. С. 266-274.
61. Чернов А. А., Заїка В. М., Лебедєв В. А. Особливості психологічного консультування військовослужбовців, які були звільнені в запас або у відставку за станом здоров'я, під час дії воєнного стану. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.- практ. конф., 1-2 червня 2023 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 246-255.*
62. Черпіта М. М., А. Ю. Гурич, О. М. Джеджула. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Сер.: Соціально-гуманітарні науки.* №2. 2013. С. 202-208.
63. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 1 (6). С. 476–486. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1\(6\)-476-486](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-476-486)
64. Школіна Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал,* №2, 2020. С. 66-72
65. Blinov O.A. To the Issue of the Stress Phenomenon and Stress Management Techniques. *Proceedings of the 14th European Conference on Education and Applied Psychology.* Vienna. 2017. P. 68–71.
66. Horowitz M.J. Psychic trauma: return of images after a stress film. *Arch. Gen. Psychiatry,* 1969; 20: P. 552 - 559.
67. Kardiner A. *The traumatic Neurosis of War.* N.Y.: Heber, 1941. P. 86-89.

68. Kroenke K., R. L. Spitzer, J.BW Williams. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*. №16.9. 2001. P. 606-613.
69. Platyniuk O.B. Formation mechanisms of non-psychotic mental disorders in injured combatants as a basis of psychotherapy. *Journal of Education, Health and Sport*. 2020. Vol. 10. № 12. P. 359–364.
70. Prykhodko I., Matsehora Y., Kolesnichenko O. Psychological First Aid for Military Personnel in Combat Operations: *The Ukrainian Model, Military Behavioral Health*, №9 (3),2021. P. 289–296.
71. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB, Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Arch Intern Med*. 2006 May 22;№166(10). P. 1092-7.

ДОДАТКИ

Додаток А

GAD-7

1. Підвищена нервова збудливість, неспокій чи дратівливість
Ані разу
Кілька днів
Понад половину часу
Майже щодня
2. Нездатність упоратись із хвилюванням
Ані раз
Кілька днів
Понад половину часу
Майже щодня
3. Надмірне занепокоєння з різного приводу
Ані раз
Кілька днів
Понад половину часу
Майже щодня
4. Нездатність розпружуватися
Ані раз
Кілька днів
Понад половину часу
Майже щодня
5. Крайній рівень неспокою: «місця собі не знаходжу»
Ані раз
Кілька днів
Понад половину часу
Майже щодня
6. Легко піддаюся відчуттю неспокою чи дратівливості
Ані раз
Кілька днів
Понад половину часу
Майже щодня
7. Страх з того, що станеться щось жахливе
Ані раз
Кілька днів
Понад половину часу
Майже щодня

PHQ-9

1. Мало інтересу або задоволення від усіх або майже всіх діяльностей?
2. Почуття смутку, відчаю або безнадії?
3. Сонливість або безсоння?
4. Втрата енергії чи постійне відчуття втоми?
5. Поганий апетит або переїдання?
6. Погана самооцінка або почуття власної безглуздості?
7. Труднощі з концентрацією, наприклад, при читанні газети або перегляді телевізора?
8. Повільності у русі або говорінні, спостерігаємі іншими, або навпаки - неспокійний, нервовий рух або безсенсорне говоріння?
9. Думки про те, що вам краще було б померти або завдати собі шкоди?

CD-RISC-10

1. Я можу адаптуватися до змін. Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху. Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають. Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим. Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів. Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди. Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити. Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі. Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя. Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів. Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Додаток Г

Опитувальник з морально-психологічного стану військовослужбовців на небойових посадах

Бажаю міцного здоров'я! Мене звати Семен і наразі я прохожу військову службу у в/ч А4076, а також є студентом-магістрантом КНУ ім. Т.Г. Шевченка, спеціальність – «психологія». Цей опитувальник є емпіричною частиною моєї дипломної роботи, в якій я досліджую чинники стресу та стресостійкості, та зв'язки між ними у військовослужбовців на небойових посадах.

Опитувальник є анонімним, і його результати не передаються командуванню, тому прошу вас бути відвертими. Проходження опитування займе 10-15 хвилин.

1. Ваш вік:

А) 18-25

Б) 25-40

В) 40-60

Г) 60+

2. Стать:

А) Чоловіча

Б) Жіноча

3. Сімейний статус:

А) У офіційному шлюбі

Б) У партнерських стосунках

В) Не маю партнерки|партнера

4. Чи маєте ви дітей, і якщо так, то скільки

А) Не маю

Б) 1

В) 2

Г) 3

Д) 4+

5. Ваша посада:

А) Солдатська

Б) Сержантська

В) Офіцерська

6. Ваша сфера служби:

А) Логістика та забезпечення

Б) Зв'язок та телекомунікації

В) Фінанси та закупівлі

Г) Управління військами

Д) Діловодство та облік

Е) Розвідка

Є) Медичне та морально-психологічне забезпечення

Ж) Юриспруденція

- З) Зв'язки з громадськістю
 И) Охорона та безпека військової служби
 I) Інше _____
7. Ваша приблизна віддаленість від лінії бойового зіткнення:
 А) 0-5 км
 Б) 5-20 км
 В) 20-50 км
 Г) 100-250 км
 Д) 250+ км
8. Ваш термін служби:
 А) Менше року
 Б) 1 рік
 В) 2 роки
 Г) 3 роки
 Д) 3-5 років
 Е) 5-15 років
 Є) 15-25 років
 Ж) 25 + років
9. Як ви прийшли до війська:
 А) За повісткою
 Б) Добровольцем після початку повномасштабного вторгнення
 В) Служба за контрактом до повномасштабного вторгнення
10. Ваша мотивація до долучення до лав ЗСУ (можливо обрати декілька варіантів):
 А) Патріотичні погляди
 Б) Захист сім'ї та близьких
 В) Кар'єра
 Г) Фінансова винагорода
 Е) Прагнення до справедливості
 Є) Жага гострих відчуттів
 Ж) Самореалізація
 З) Приналежність до спільноти, братерства
 И) Ніякої мотивації
 I) Інше _____
11. Коли ви останній раз були у відпустці:
 А) 0-6 місяців тому
 Б) 6-12 місяців тому
 В) 1-2 роки тому
 Г) 2-3 роки тому
 Д) Не був у відпустці з початку повномасштабного вторгнення
12. Як часто ви бачитеся із сім'єю та/чи близькими:
 А) Раз на тиждень чи частіше
 Б) Раз на місяць чи частіше
 В) Раз на декілька місяців чи рідше

13. Ставлення вашої сім'ї на проходження вами військової служби на даний момент:

- А) Негативне
- Б) Переважно негативне
- В) Нейтральне
- Г) Переважно позитивне
- Д) Позитивне

14. Ваша задоволеність поточною посадою:

- А) Не задоволений
- Б) Переважно не задоволений
- В) Нейтральне ставлення
- Г) Переважно задоволений
- Д) Задоволений

15. Ваша задоволеність стосунками у колективі:

- А) Не задоволений
- Б) Переважно не задоволений
- В) Нейтральне ставлення
- Г) Переважно задоволений
- Д) Задоволений

16. Ваша задоволеність стосунками з безпосереднім командиром:

- А) Не задоволений
- Б) Переважно не задоволений
- В) Нейтральне ставлення
- Г) Переважно задоволений
- Д) Задоволений

17. Ваша задоволеність діями вищого командування:

- А) Не задоволений
- Б) Переважно не задоволений
- В) Нейтральне ставлення
- Г) Переважно задоволений
- Д) Задоволений

18. Ваша задоволеність побутовими умовами місця служби:

- А) Не задоволений
- Б) Переважно не задоволений
- В) Нейтральне ставлення
- Г) Переважно задоволений
- Д) Задоволений

19. Ваша задоволеність побутовими умовами квартирування:

- А) Не задоволений
- Б) Переважно не задоволений
- В) Нейтральне ставлення
- Г) Переважно задоволений
- Д) Задоволений

20. Ваша задоволеність харчуванням:

- А) Не задоволений
- Б) Переважно не задоволений
- В) Нейтральне ставлення
- Г) Переважно задоволений
- Д) Задоволений

21. Ваша задоволеність станом здоров'я:

- А) Не задоволений
- Б) Переважно не задоволений
- В) Нейтральне ставлення
- Г) Переважно задоволений
- Д) Задоволений

22. Яке ваше бачення майбутнього України:

- А) Песимістичне
- Б) Нейтральне
- В) Оптимістичне
- Г) Не думаю про це

23. Ваша мотивація продовжувати службу у ЗСУ (можливо обрати декілька варіантів):

- А) Патріотичні погляди
- Б) Захист сім'ї та близьких
- В) Кар'єра
- Г) Фінансова винагорода
- Д) Прагнення до справедливості
- Е) Жага гострих відчуттів
- Є) Самореалізація
- Ж) Приналежність до спільноти, братерства
- З) Ніякої мотивації
- И) Інше _____