

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ
ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія дитинства
та сім'ї з основами психотерапії»

Здобувача вищої освіти
ОС «Магістр»
Ванесси ФАЙДЕВИЧ

Науковий керівник:
д.психол.н., доцент,
завідувач кафедри
психології розвитку
Наталія ДЕМБИЦЬКА

Допустити до захисту в ДЕК
кафедра психології розвитку
протокол № __ від _____
Завідувач кафедри:
Наталія ДЕМБИЦЬКА
_____ (підпис)

КИЇВ - 2024

РЕФЕРАТ

Основний текст кваліфікаційної роботи магістра викладений на 86 сторінках. Робота містить 24 таблиць, 9 малюнків, список використаних джерел з 47 найменувань.

Об'єктом дослідження є самоефективність військовозобов'язаних в умовах війни.

Предметом дослідження є психологічні чинники самоефективності військовозобов'язаних в умовах військових дій.

Мета виявити основні психологічні чинники, які впливають на самоефективність військовозобов'язаних в умовах війни

Завданнями роботи є:

1. Провести теоретичний аналіз поняття самоефективності, визначити її основні складові та психологічні чинники, що впливають на її формування.
2. Виявити специфічні психологічні фактори, що сприяють чи заважають підвищенню самоефективності військовозобов'язаних у бойових умовах.
3. Дослідити вплив особистісних чинників, мотиваційних установок, соціальної та сімейної підтримки на рівень самоефективності та емоційного інтелекту військовозобов'язаних.
4. Розробити практичні рекомендації для підвищення самоефективності військовозобов'язаних на основі виявлених психологічних факторів.

За результатами дослідження сформульовані програму тренінгу з підвищення рівня самоефективності військовозобов'язаних.

Одержані результати можуть бути впроваджені у програми психологічної підготовки військовозобов'язаних, допомагаючи підвищити їхню самоефективність і загальну готовність до виконання бойових завдань. Зокрема, матеріали дослідження можуть стати основою для створення тренінгів і навчальних програм, спрямованих на розвиток стійкості,

підвищення впевненості у власних силах та оптимізацію психологічних ресурсів.

Рік виконання роботи 2024.

Рік захисту роботи 2024.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1	8
ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	8
1.1. Поняття самоефективності та її зв'язок з психоемоційними станами військовозобов'язаних	8
1.2. Психологічні чинники змін в рівні самоефективності військовозобов'язаних в умовах війни	24
1.3. Сімейні стосунки як чинник самоефективності військовозобов'язаних в умовах війни	37
Висновки до розділу 1	46
РОЗДІЛ 2	49
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ.....	49
2.1. Організація дослідження та методичний інструментарій емпіричного дослідження	49
2.2. Психологічна характеристика вибірки досліджуваних.....	58
Висновки до розділу 2	62
РОЗДІЛ 3	63
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ.....	63
3.1. Дослідження рівня самоефективності військовозобов'язаних	63
3.2. Аналіз психологічних чинників самоефективності військовозобов'язаних в умовах війни	65
3.3. Програма тренінгу з підвищення самоефективності військовозобов'язаних	77
Висновки до розділу 3	93
ВИСНОВКИ.....	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	98

ВСТУП

В умовах сучасних глобальних викликів питання самоефективності військовозобов'язаних набуває надзвичайної актуальності. Військовий конфлікт, що триває, вимагає від захисників держави не лише фізичної витривалості та професійної підготовки, а й високого рівня психологічної стійкості. Вплив стресових факторів, тривалий період перебування у бойових умовах, необхідність швидко адаптуватися до мінливих обставин та ухвалювати життєво важливі рішення потребують розвиненого почуття самоефективності. Самоефективність власних дій, усвідомлення своїх сил і можливостей стають ключовими у збереженні психічного здоров'я та забезпеченні оптимального функціонування особистості в умовах війни.

Самоефективність як психологічне явище є складним утворенням, що впливає на здатність індивіда ставити цілі, досягати їх та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Теорія самоефективності, розроблена Альбертом Бандурою, підкреслює значущість індивідуальних переконань у власних можливостях для виконання конкретних завдань і подолання труднощів. Військовозобов'язані стикаються з унікальними викликами, де відчуття контролю за своїми діями та віра в успіх стають критичними у підтримці бойового духу, ефективного виконання бойових завдань та збереження життєвої енергії.

Розуміння та підвищення самоефективності військовозобов'язаних в умовах війни є одним з ключових аспектів забезпечення національної безпеки. Психологічні чинники, що впливають на формування та підтримку високого рівня самоефективності, є предметом активного дослідження серед фахівців із психології. Серед них виділяють стресостійкість, когнітивні установки, мотивацію, соціальну підтримку та психофізіологічний стан. Вплив цих чинників на самооцінку, відчуття впевненості у власних силах та здатність успішно справлятися з вимогами війни вимагає глибокого наукового аналізу.

Об'єкт дослідження: самоефективність військовозобов'язаних в умовах війни.

Предмет дослідження: психологічні чинники самоефективності військовозобов'язаних в умовах військових дій.

Мета дослідження: виявити основні психологічні чинники, які впливають на самоефективність військовозобов'язаних в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз поняття самоефективності, на основі чого розробити теоретичну модель психологічних чинників самоефективності військовозобов'язаних.
2. Виявити специфічні психологічні фактори, що сприяють чи заважають підвищенню самоефективності військовозобов'язаних.
3. Дослідити вплив особистісних чинників, мотиваційних установок, соціальної та сімейної підтримки на рівень самоефективності та емоційного інтелекту військовозобов'язаних.
4. Розробити практичні рекомендації для підвищення самоефективності військовозобов'язаних на основі виявлених психологічних факторів.

Методи дослідження:

Теоретичні: синтез та узагальнення інформації з теми самоефективності військовозобов'язаних, теоретичне моделювання;

Емпіричні: Шкала самоефективності (Schwarzer & Jerusalem); методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл); методика оцінки мотивації (Т. Елерс); шкали екстраверсії-інтроверсії та нейротизму-стабільності (Г. Айзенк); методики оцінки сімейної згуртованості та адаптації.

Статистичні: частотний та описовий аналізи, кореляційний аналіз, регресійний аналіз.

Теоретико-методологічні основи дослідження:

Наукові уявлення про самоефективність базуються на соціально-когнітивній теорії Альберта Бандури та концепції Schwarzer & Jerusalem. У роботі використано теорію рис особистості Ганса Айзенка. Дослідження

ґрунтується на підходах до детермінації розвитку особистості, розроблених Десі й Райаном (теорія самодетермінації).

Теоретична значущість: дослідження розширює наукові уявлення про феномен самоефективності в умовах екстремальних ситуацій, доповнює теоретичні знання про психологічні ресурси та механізми, що сприяють стійкості та ефективності поведінки в умовах бойових дій. Результати можуть бути використані для подальшого вивчення питань психічного здоров'я та психологічної підготовки військових.

Практична значущість: розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у програми психологічної підготовки військовозобов'язаних, допомагаючи підвищити їхню самоефективність і загальну готовність до виконання бойових завдань. Зокрема, матеріали дослідження можуть стати основою для створення тренінгів і навчальних програм, спрямованих на розвиток стійкості, підвищення впевненості у власних силах та оптимізацію психологічних ресурсів.

Структура кваліфікаційної роботи: кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, список використаних джерел, в якій обсяг основного тексту становить 92 сторінки. Робота містить 47 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття самоефективності та її зв'язок з психоемоційними станами військовозобов'язаних

Самоефективність розглядається в межах ширшої теоретичної рамки соціально-когнітивної теорії Бандури (1986, 1997). Згідно з цією теорією, людське функціонування залежить від трьох взаємодіючих наборів факторів (Рис. 1): особистісних (наприклад, когніції, емоції); соціальних/екологічних (наприклад, навчальне середовище, похвала від учителя); та поведінкових (наприклад, відвідування школи, виконання домашніх завдань; Bandura, 1986). Кожен із цих наборів факторів впливає на інші і, своєю чергою, сам перебуває під їхнім впливом. Те, що люди думають, може впливати на їхні дії, а дії, своєю чергою, можуть змінювати їхнє середовище. Соціальні/екологічні змінні, своєю чергою, можуть впливати на думки індивідів.

Соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури пропонує комплексний погляд на те, як індивіди взаємодіють зі своїм середовищем, формуючи переконання у власній здатності впливати на життєві обставини. Самоефективність, як центральне поняття цієї теорії, відображає віру людини у власну здатність організувати та виконувати дії, необхідні для досягнення певних цілей. Це поняття не є статичним і залежить від багатьох факторів, які взаємодіють між собою у динамічному процесі.

Особистісні фактори самоефективності

Особистісні фактори включають когнітивні й емоційні аспекти, які визначають, як людина оцінює свої можливості. Наприклад, людина з високим рівнем самоефективності, стикаючись із труднощами, схильна бачити їх як виклики, а не як непереборні перешкоди. Вона розглядає свої

невдачі як тимчасові труднощі, які можна подолати, коригуючи підходи або докладаючи більше зусиль. У той же час емоційні фактори, такі як стрес або тривожність, можуть знижувати віру у власні можливості, що підкреслює важливість стабільного емоційного стану для підтримки самоефективності.

Соціальні та екологічні фактори

Соціальне середовище також відіграє вирішальну роль у формуванні самоефективності. Позитивні підкріплення, наприклад, підтримка з боку вчителя, наставника чи колег, можуть значно підвищити віру в себе. Крім того, на самоефективність впливає спостереження за успіхами інших людей, що називається вивченням на основі моделювання. Якщо індивід бачить, як хтось із його оточення успішно досягає мети, це підвищує його власну впевненість у здатності досягти подібного результату, особливо якщо цей хтось є подібним до нього за ключовими характеристиками.

Поведінкові фактори

Поведінкові фактори включають конкретні дії, які людина виконує, щоб досягти своїх цілей. Висока самоефективність спонукає до активного підходу: індивід готовий інвестувати час і зусилля в досягнення цілей, долаючи перешкоди. Наприклад, студенти з високим рівнем самоефективності частіше виконують домашні завдання, відвідують заняття та беруть участь у позакласній діяльності, що сприяє їхньому академічному успіху.

Ці три групи факторів перебувають у стані постійної взаємодії, створюючи те, що Бандура називає взаємозалежним детермінізмом. Це означає, що зміна в одній області автоматично викликає зміни в інших. Наприклад, якщо студент відчуває емоційну підтримку від учителя (соціальний фактор), це може підвищити його впевненість у своїх можливостях (особистісний фактор), що, у свою чергу, сприяє більшій залученості до навчання (поведінковий фактор).

Самоефективність формується під впливом кількох основних джерел інформації:

- 1. Особистий досвід** – найпотужніше джерело самоефективності — це власний досвід успіху. Люди, які досягають успіху в певній діяльності, формують міцне переконання у своїй здатності повторювати цей успіх у майбутньому.
- 2. Вивчення через моделювання** – спостереження за тим, як інші досягають успіху, надає індивіду приклад для наслідування.
- 3. Соціальне підкріплення** – підтримка та заохочення з боку інших можуть підвищити віру в себе, особливо у важкі моменти.
- 4. Фізіологічний стан** – стан здоров'я, рівень енергії та емоційний стан також впливають на сприйняття своїх можливостей.

Щоб проілюструвати ці взаємні взаємодії, студенти, які відчують впевненість у своїх здібностях досягати успіхів у навчанні (висока самоефективність — особистісна змінна), можуть наполегливо працювати та докладати зусиль для навчання (поведінкові змінні). Якщо вчитель зауважить їм, як добре вони навчаються (соціальна), це зауваження може підтвердити їхнє сприйняття прогресу у навчанні (особистісна змінна) та мотивувати їх продовжувати.

Основною передумовою соціально-когнітивної теорії є те, що індивіди прагнуть до відчуття волі, тобто віри в те, що вони можуть значною мірою контролювати важливі події у своєму житті. Вони реалізують це відчуття різними способами, наприклад, ставлячи перед собою цілі та впроваджуючи стратегії для їх досягнення. Вони відстежують свій прогрес у досягненні цілей і коригують свої стратегії залежно від необхідності.

Самоефективність є центральним мотиваційним процесом у соціально-когнітивній теорії (Рис. 2). Мотиваційні результати самоефективності включають вибір діяльності, рівень зусиль, наполегливість і досягнення. Люди з високим рівнем самоефективності, у порівнянні з тими, хто відчуває себе менш ефективним, обирають діяльності, витрачають більше зусиль, довше залишаються наполегливими, особливо перед труднощами, та досягають вищих результатів. Крім того, ті, хто впевнений у своїх навчальних

здібностях, схильні до саморегуляції, яка сприяє покращенню навчання. Це включає постановку цілей, використання ефективних навчальних стратегій, моніторинг і оцінку прогресу, а також створення сприятливих фізичних та соціальних умов для навчання (Usher & Schunk, 2018). Самоефективність також залежить від поведінкових факторів (наприклад, виконання завдань), результатів дій, таких як усвідомлення прогресу у досягненні цілей і досягнень, а також від соціальних та екологічних впливів, таких як порівняння себе з ровесниками чи зворотний зв'язок від учителів.

Самоефективність формується через усвідомлення і засвоєння інформації, отриманої з чотирьох основних джерел, кожне з яких відіграє свою унікальну роль у формуванні віри людини у власні можливості (Schunk, 2012). Найважливішим джерелом є особистий досвід досягнень, оскільки саме через реальні успіхи людина отримує найбільш надійні свідчення своїх здібностей. Наприклад, якщо людина успішно виконує завдання, яке раніше здавалося їй складним, це формує стійке відчуття компетентності. Успішний досвід створює переконання, що майбутні складнощі також можуть бути подолані, якщо докласти достатньо зусиль і використовувати правильний підхід. Це джерело є настільки потужним, що навіть одна значна перемога може значно підвищити рівень самоефективності, тоді як часті невдачі без належної підтримки можуть її знизити.

Іншим важливим джерелом є опосередкований досвід, що формується через спостереження за діями інших людей. Якщо індивід бачить, як інша людина, схожа на нього за ключовими характеристиками, успішно долає завдання, це може підвищити його впевненість у тому, що він також здатен досягти успіху. Наприклад, учень, який спостерігає, як його однокласник вирішує складну задачу, може відчувати мотивацію і впевненість у власних силах. Однак цей ефект залежить від сприйняття подібності між спостерігачем і моделлю. Якщо людина вважає, що модель має унікальні здібності, яких їй бракує, це може зменшити мотиваційний вплив. Так само,

спостереження за невдачами інших може негативно впливати на самоефективність, особливо якщо модель схожа на спостерігача.

Соціальна переконаність, або підтримка з боку оточення, також має значний вплив на формування самоефективності. Позитивні повідомлення чи заохочення від значущих осіб, таких як учителі, колеги чи наставники, можуть стимулювати віру у власні можливості. Наприклад, слова «Ти зможеш це зробити» чи «У тебе є все необхідне для успіху» можуть мотивувати людину докласти більше зусиль і продовжувати працювати над завданням, незважаючи на труднощі. Однак вплив цього джерела зазвичай має тимчасовий характер, якщо не підкріплюється реальними успіхами. Без особистого досвіду досягнень навіть найсильніше заохочення може втратити свою ефективність у тривалій перспективі.

Фізіологічні та емоційні індикатори також є важливим джерелом інформації про самоефективність. Люди часто оцінюють свої здібності на основі внутрішніх фізіологічних відчуттів і емоційного стану. Наприклад, низький рівень тривоги чи фізична енергійність можуть сприйматися як свідчення того, що завдання є досяжним і не викликає надмірних труднощів. Навпаки, сильна тривожність або виснаження можуть знижувати віру у власні можливості, навіть якщо об'єктивно індивід має всі необхідні ресурси для успіху. Тому здатність контролювати свій емоційний і фізичний стан є важливим аспектом формування самоефективності. Люди, які навчаються управляти своїм стресом і підтримувати емоційну рівновагу, зазвичай демонструють вищий рівень впевненості у власних силах.

Усі ці джерела взаємодіють між собою, формуючи комплексну систему, яка підтримує або послаблює саме ефективність. Наприклад, позитивний особистий досвід може бути посилений заохоченням з боку інших або підтримкою через моделювання успіху. Навпаки, негативний вплив одного з джерел, наприклад, спостереження за невдачами інших, може бути компенсований сильним позитивним досвідом у іншій сфері. Таким чином,

формування самоефективності є динамічним процесом, який залежить від багатьох чинників і контексту, в якому знаходиться людина.

Соціально-когнітивна теорія, окрім самоефективності, акцентує увагу на інших важливих мотиваційних змінних, які суттєво впливають на поведінку та досягнення людини. Однією з таких змінних є цілі, які визначають напрямок і силу мотивації. Цілі є потужним джерелом мотивації, оскільки спрямовують зусилля людини на досягнення конкретного результату (Bandura, 1986, 1997). Вони допомагають сфокусувати увагу, мобілізувати ресурси та підтримувати наполегливість, особливо у складних ситуаціях. Однак ефективність цілей як мотиваційного чинника залежить від їхніх властивостей. Конкретні, досяжні та реалістичні цілі значно більше сприяють мотивації, ніж загальні чи надмірно амбітні завдання (Schunk & DiBenedetto, 2016). Наприклад, студент, який ставить собі завдання «отримати відмінну оцінку за екзамен», швидше за все, буде докладати більше зусиль, ніж той, хто просто прагне «зробити все можливе».

Самооцінка прогресу є ще одним важливим компонентом мотиваційного процесу. Люди постійно оцінюють, наскільки близько вони знаходяться до досягнення своїх цілей, і це усвідомлення суттєво впливає на їхню мотивацію. Коли індивід бачить, що робить успіхи, це підсилює його самоефективність і стимулює подальші зусилля (Schunk, 2012). Навпаки, якщо людина спостерігає розрив між поставленими цілями та фактичним прогресом, це може викликати додаткову мобілізацію ресурсів, щоб подолати відставання. Наприклад, учень, який виявляє, що має недостатньо балів для складання іспиту, але бачить, що посилена підготовка дає результати, швидше за все, буде мотивований продовжувати докладати зусиль.

Соціальні порівняння є важливим механізмом, через який людина оцінює свої досягнення відносно інших. Спостереження за успіхами подібних до себе людей може значно підвищити мотивацію, оскільки формує переконання, що індивід також здатний досягти аналогічного результату (Bandura, 1986). Наприклад, студент, який бачить, як його однокурсники

успішно долають складний навчальний матеріал, може почати вірити, що він також здатний на це, особливо якщо він вважає, що його здібності аналогічні. У той же час, спостереження за невдачами інших може мати протилежний ефект, викликаючи сумніви у власних можливостях. Це підкреслює важливість схожості між спостерігачем і моделлю, оскільки людина сильніше ідентифікує себе з тими, хто має подібні характеристики, такі як вік, стать або рівень підготовки.

Цінності також відіграють вирішальну роль у мотиваційному процесі. Люди, які вважають певну діяльність важливою або корисною, демонструють більшу готовність до її виконання та працюють над нею з більшою наполегливістю (Wigfield et al., 2016). Наприклад, студент, який бачить, що вивчення математики має практичне значення для його майбутньої кар'єри, докладатиме більше зусиль для освоєння цього предмета, ніж той, хто не бачить такої цінності. Таким чином, цінності стають своєрідним внутрішнім каталізатором мотивації, спрямовуючи вибір діяльності та рівень залученості.

Очікувані результати, або віра в те, що конкретна дія призведе до бажаних наслідків, є ще одним ключовим аспектом мотивації. Люди схильні діяти, якщо вони переконані, що їхні зусилля принесуть позитивні результати (Bandura, 1986). Наприклад, студент, який вірить, що наполегливе навчання допоможе йому вступити до престижного університету, буде готовий інвестувати значні зусилля навіть протягом тривалого часу. Очікування результатів можуть підтримувати мотивацію навіть у випадках, коли ціль здається далекою, що особливо важливо для досягнення довгострокових цілей, таких як кар'єрний успіх.

Атрибуції, або причини, які людина приписує своїм успіхам чи невдачам, також суттєво впливають на її мотивацію (Weiner, 2010). Люди, які вважають, що їхні досягнення є результатом їхніх власних зусиль або правильної стратегії, зазвичай проявляють вищий рівень мотивації. Наприклад, студент, який пояснює свій успіх на іспиті ретельною підготовкою, буде більш схильний до продовження навчання, ніж той, хто

вважає, що результат був випадковим. Навпаки, якщо невдача приписується зовнішнім факторам, таким як «завдання були занадто складними», це може знижувати готовність докладати зусиль у майбутньому. Атрибуції впливають не тільки на поточну мотивацію, але й на формування самоефективності, оскільки вони допомагають людині оцінити свої реальні можливості й обирати відповідні стратегії поведінки.

Психо-емоційні стани військовозобов'язаних багато в чому залежать від їхньої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями, долати труднощі й зберігати ефективність у виконанні завдань. У цьому контексті концепція самоефективності, запропонована Бандурою (1986, 1997), надає ключ до розуміння того, як військовозобов'язані оцінюють свої можливості та реагують на виклики. Високий рівень самоефективності дозволяє військовозобов'язаним бачити складні обставини не як загрозу, а як виклик, який можна подолати за допомогою наполегливості та адаптивних стратегій. Це знижує інтенсивність негативних емоційних станів, таких як тривожність, страх чи розгубленість, і підтримує впевненість у своїх силах, навіть у ситуаціях невизначеності.

Емоційні стани військовозобов'язаних формуються під впливом кількох ключових джерел самоефективності, таких як особистий досвід успіхів і невдач, соціальна підтримка, моделювання поведінки інших та фізіологічні реакції.

Емоційна стійкість військовозобов'язаних є складним і багатогранним питанням, на яке істотний вплив має тривалість військової служби. Оскільки військовозобов'язані присвячують значну частину свого життя вимогам військового обов'язку, вони стикаються з різними психологічними та емоційними труднощами, які можуть мати тривалі наслідки.

Психологічний вплив тривалої військової служби на емоційну стабільність є глибоким і часто згубним (рис. 1.1). Військовозобов'язані часто стикаються з бойовими ситуаціями та травматичним досвідом, який може сформувати їхні емоційні реакції. Наприклад, у ветеранів, які були свідками

жахів війни, може розвинутися підвищене почуття пильності або емоційного заціпеніння, що є типовою реакцією на травму [7]. Військова культура, яка часто характеризується стоїцизмом і сильним наголосом на виконанні місії, може ще більше ускладнити ці емоційні реакції. Військовозобов'язаних навчають придушувати свої почуття на користь підтримки оперативної готовності, що може призвести до пригнічення емоцій і відсутності здорових стратегій подолання.

Проте багато військовозобов'язаних під час служби розвивають різні механізми подолання, наприклад, покладаються на гумор або товариські стосунки з однолітками, що може служити тимчасовим полегшенням, але може не вирішити глибинні емоційні проблеми. Таким чином, хоча військова служба може сприяти стійкості, вона також може призвести до неадаптивних стратегій подолання, які перешкоджають емоційній стабільності.



Рис. 1.1. Психологічні наслідки тривалої військової служби

Джерело: створено автором на основі [13, 26]

Довгостроковий вплив військової служби на психічне здоров'я є значним і часто тривожним. Дослідження показують, що ветерани мають підвищений ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і

тривожних розладів. Дослідження показують, що приблизно 11-20% ветеранів відчувають посттравматичний стресовий розлад протягом певного року. Тривале перебування в середовищі високого стресу та травматичні події сприяють цьому підвищеному ризику. Крім того, розлука з родиною та соціальними мережами під час розгортання може посилити відчуття ізоляції та самотності, що ще більше вплине на емоційне здоров'я.

Заслуговує на увагу кореляція між тривалістю служби та емоційною стійкістю; довші періоди служби часто пов'язані зі збільшенням емоційних труднощів. Наприклад, ветеранам, які відслужили кілька строків служби, може стати дедалі складніше повернутися до цивільного життя, оскільки психологічний вплив їхнього досвіду накопичується з часом [11]. Отже, проблеми емоційного та психічного здоров'я, з якими стикаються військовозобов'язані, можуть мати тривалі наслідки, впливаючи не лише на їхнє особисте життя, але й на стосунки та професійну діяльність.

Системи підтримки та ресурси відіграють вирішальну роль у вирішенні питань емоційної стабільності військовозобов'язаних. Наявність та ефективність служб психічного здоров'я мають важливе значення для того, щоб допомогти ветеранам справлятися зі своїми емоційними проблемами. Такі програми, як Департамент у справах ветеранів (VA), забезпечують доступ до психіатричної допомоги, включаючи консультування та терапію, спеціально розроблену для ветеранів (рис. 1.2).

•Висока поширеність психічних розладів серед ветеранів	•Наукові дослідження неодноразово підтверджують, що ветерани мають підвищений ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем внаслідок травматичних подій, пережитих під час служби.
•Ефективність спеціалізованої терапії	•Дослідження демонструють ефективність різних видів психотерапії, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), пролонгована експозиція та обробка травматичних спогадів (ППТСР), у лікуванні ПТСР та інших пов'язаних розладів у ветеранів.
•Важливість раннього виявлення та втручання	• Чим раніше ветерани отримають доступ до психіатричної допомоги, тим вищі шанси на успішне відновлення. Раннє виявлення та втручання допомагають запобігти розвитку хронічних психічних проблем та покращують якість життя ветеранів.
•Інтегрований підхід	• Ефективні програми психічного здоров'я для ветеранів передбачають інтеграцію різних видів терапії, медикаментозного лікування, соціальної підтримки та реабілітації. Такий підхід дозволяє адресувати різноманітні потреби ветеранів та сприяє більш повному відновленню.
•Специфічні потреби ветеранів	• Програми, розроблені спеціально для ветеранів, враховують унікальні аспекти їхнього досвіду, такі як травматичні події, соціальна ізоляція, проблеми з переходом до цивільного життя та інші фактори, що можуть впливати на психічне здоров'я.

Рис. 1.2. Важливі наукові аспекти програм психічного здоров'я для ветеранів, таких як VA

Джерело: створено автором на основі [22, 41]

Однак доступ до цих послуг може бути непослідовним, і деякі ветерани стикаються з такими перешкодами, як стигма або недостатня обізнаність щодо наявних ресурсів. Підтримка однолітків і товариськість залишаються важливими елементами сприяння емоційному благополуччю. Ветерани часто знаходять розраду в спілкуванні з іншими, хто розуміє їхній досвід, що може полегшити зцілення та створити відчуття причетності. Крім того, стратегії реінтеграції в цивільне життя мають вирішальне значення для підтримки емоційної стабільності.

Програми, які зосереджуються на професійній підготовці, розвитку соціальних навичок і залученні громади, можуть допомогти подолати прірву між військовим і цивільним життям, створюючи сприятливе середовище, яке заохочує емоційну стійкість [2]. Зрештою, інтеграція надійних систем підтримки має важливе значення для того, щоб військовозобов'язані могли справлятися з труднощами, пов'язаними з довгою військовою службою.

Військовозобов'язані часто демонструють ряд емоційних реакцій, сформованих їхнім бойовим досвідом і суворістю військового життя (табл.

1.1). Загальні емоційні реакції включають тривогу, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), особливо серед тих, хто зіткнувся з прямими бойовими діями.

Таблиця 1.1.

Емоційні реакції військовозобов'язаних та відповідні дослідження

Емоційна реакція	Приклади досліджень
Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	Міжнародна класифікація хвороб (МКХ-11) Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (DSM-5) Чисельні дослідження, що демонструють високу поширеність ПТСР серед ветеранів воєнних конфліктів
Депресія	Beck Depression Inventory (BDI) Hamilton Rating Scale for Depression (HRSD) Дослідження, що виявляють підвищений рівень депресії серед військовозобов'язаних, особливо після повернення зі служби
Тривога	Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) Panic Disorder Severity Scale (PDSS) Дослідження, що демонструють високий рівень тривоги у військовозобов'язаних, особливо під час бойових дій та після повернення
Гнів і агресія	Aggression Questionnaire (AQ) Buss-Durkee Hostility Inventory (BDHI) Дослідження, що пов'язують гнів і агресію з переживаннями, пов'язаними з бойовими діями
Відчуження і ізоляція	UCLA Loneliness Scale Detachment subscale of the Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R) Дослідження, що виявляють підвищений рівень відчуження і ізоляції серед ветеранів
Вина і сором	The Guilt and Shame Inventory (GSI) The Internalized Shame Scale (ISS) Дослідження, що демонструють, як почуття вини і сорому можуть впливати на психічне здоров'я військовозобов'язаних

Джерело: створено автором на основі [8, 22]

Дослідження показують, що приблизно 20% ветеранів відчувають посттравматичний стресовий розлад, і ця статистика підкреслює глибокий вплив бойових дій на психічне здоров'я. Проблеми реінтеграції в цивільне життя можуть загострити ці емоційні реакції, оскільки військовозобов'язані стикаються зі складнощами повернення в суспільство, яке може не повністю розуміти їхній досвід. Щоб впоратися з цими емоційними викликами, військовозобов'язані армії часто використовують різні механізми, включаючи товариські стосунки з однополчанами, участь у групах підтримки та заняття фізичними вправами. Ці стратегії подолання служать життєво важливими

інструментами для емоційної регуляції та стійкості, допомагаючи військовослужбовцям впоратися з психологічними шрамами їх служби.

Навпаки, військовозобов'язані ВМС стикаються з унікальними емоційними викликами, пов'язаними в першу чергу з характером їхньої роботи в морі. Тривалі періоди ізоляції та ув'язнення на борту кораблів можуть призвести до почуття самотності, тривоги та депресії. Наприклад, моряки можуть відчувати підвищений стрес через брак спілкування з близькими та неможливість вирватися з обмеженого середовища [10]. Дослідження, проведене Бюро медицини та хірургії Військово-морського флоту, підкреслило, що 30% моряків повідомили, що відчували значний емоційний стрес під час тривалої служби [20].

Щоб пом'якшити ці емоційні виклики, Військово-Морські сили запровадили такі системи підтримки, як консультування з питань психічного здоров'я, програми підтримки рівних і розважальні заходи, спрямовані на полегшення стресів військово-морського життя (табл. 1.2). Крім того, наголос на підготовці лідерів у Військово-Морських Силах сприяє формуванню культури підтримки, заохочуючи військовозобов'язаних шукати допомоги та ділитися своїм емоційним тягарем один з одним, що зрештою підвищує їх стійкість.

Таблиця 1.2

Системи підтримки психологічного здоров'я військовозобов'язаних

Тип підтримки	Дослідження
Консультування з питань психічного здоров'я	Ефективність: Дослідження демонструють високу ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та інших видів психотерапії у лікуванні ПТСР, депресії та тривоги у військовозобов'язаних.
Програми підтримки рівних	Ефективність: Дослідження свідчать, що програми підтримки рівних можуть знизити рівень самотності, ізоляції та стигми, пов'язаної з пошуком психологічної допомоги.
Розважальні заходи	Ефективність: Дослідження показують, що розважальні заходи можуть сприяти зниженню рівня стресу, покращенню настрою та зміцненню соціальних зв'язків.
Програми фізичних вправ	Ефективність: Дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи можуть знизити симптоми депресії, тривоги та покращити якість сну у військовозобов'язаних.

Джерело: створено автором на основі [13, 32]

Військовозобов'язані ВПС стикаються з різними емоційними викликами, які впливають із високого характеру їхніх місій та оперативного темпу, пов'язаного з їхніми ролями. Треба працювати в екстремальних умовах може призвести до підвищеного рівня стресу, тривоги та виснаження. Наприклад, пілоти та офіцери розвідки часто стикаються з вимогами до суворої підготовки та експлуатації, які можуть викликати відчуття терміновості та страху невдачі, що впливає на їхнє емоційне благополуччя. Дослідження показують, що робочий темп може загострювати симптоми тривоги, що призводить до циклу стресу, який впливає як на особисте, так і на професійне життя.

Для боротьби з цими труднощами ВВС розробили програми розвитку стійкості, такі як Комплексна програма фітнесу для льотчиків, яка зосереджена на розумовому, фізичному, соціальному та духовному благополуччі [11]. Крім того, ресурси з питань психічного здоров'я, включаючи консультаційні послуги та семінари з управління стресом, адаптовані до персоналу ВВС, надаючи їм інструменти, необхідні для ефективного управління емоційними навантаженнями на службу.

Ефективність методів лікування, заснованих на доказах, зокрема КПТ та психодинамічної терапії, була ретельно задокументована в контексті психічного здоров'я військовозобов'язаних (табл. 1.3). Мета-аналіз досліджень результатів КПТ для військовозобов'язаних показав, що цей підхід призводить до значного зменшення симптомів тривоги та депресії, при цьому багато учасників повідомляють про покращення функціональності у повсякденному житті.

Таблиця 1.3.

**Ефективність методів лікування, заснованих на доказах, для
військовозобов'язаних**

Метод	Конкретні методики	Наукове обґрунтування
Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)	Техніка когнітивної реструктуризації, тренінг навичок релаксації, експозиційна терапія, поведінкові експерименти.	Дослідження підтверджують ефективність КПТ у зміні негативних патернів мислення та поведінки, що лежать в основі багатьох психічних розладів.
Психодинамічна терапія	Психоаналіз, інтерперсональна психотерапія, самопсихологія.	Ці методики допомагають розкрити несвідомі конфлікти та переживання, які можуть впливати на поточну поведінку.
Гуманістична терапія	Центрована на клієнті терапія, гештальт-терапія, екзистенціальна терапія.	Фокусується на розвитку самосвідомості, самоактуалізації та прийнятті себе.
Інші методи	Місце-орієнтована терапія, арт-терапія, музикотерапія, тілесно-орієнтована терапія, нейротерапія.	Ці методи можуть бути ефективними для роботи з травматичними переживаннями та сприяння емоційному вираженню.
Фармакотерапія	Призначення психотропних препаратів для лікування симптомів депресії, тривоги та інших психічних розладів.	Медикаментозне лікування часто використовується в комплексі з психотерапією для досягнення оптимальних результатів.

Джерело: створено автором на основі [6, 34]

Крім того, навички, отримані за допомогою КПТ, можуть надати військовослужбовцям можливість ефективніше керувати своїми емоційними реакціями, що є вирішальним фактором для їх реінтеграції в цивільне життя. Навпаки, психодинамічна терапія може запропонувати більш глибокі довгострокові переваги, оскільки вона вирішує основні емоційні конфлікти, які сприяють психологічному дистресу. Ця форма терапії часто призводить до тривалих змін у самосприйнятті та міжособистісних стосунках.

Порівнюючи групову терапію з індивідуальною терапією, дослідження показують, що групові умови можуть посилити соціальну підтримку та зменшити почуття самотності, яке часто переважає серед військовозобов'язаних. Однак індивідуальна терапія забезпечує більш персоналізований підхід, що дозволяє проводити індивідуальні втручання, які враховують конкретний контекст досвіду військовослужбовця. Зрештою,

вибір між груповою та індивідуальною терапією може залежати від особистих уподобань і конкретних емоційних потреб.

Незважаючи на низку доступних методів психологічної допомоги, деякі проблеми та обмеження заважають ефективному наданню цих послуг військовослужбовцям (табл. 1.4).

Таблиця 1.4.

**Проблеми та обмеження в наданні психологічної допомоги
військовозобов'язаним**

Проблема	Ситуативний приклад	Можливі наслідки
Стигматизація	Військовослужбовець боїться звернутися за допомогою до психолога, оскільки вважає, що це ознака слабкості і може негативно вплинути на його кар'єру.	Уникнення необхідної допомоги, погіршення психічного стану, підвищення ризику суїциду.
Обмежений доступ до послуг	Військовослужбовець, який перебуває на віддаленій військовій базі, не має можливості отримати доступ до кваліфікованого психолога.	Затримка у наданні допомоги, погіршення якості життя, розвиток хронічних психічних розладів.
Відсутність анонімності	Військовослужбовець побоюється, що інформація про його звернення до психолога стане відома командирів або колегам.	Уникнення необхідної допомоги, погіршення міжособистісних відносин у колективі.
Недостатня інформованість	Військовослужбовець не знає про наявність психологічних служб або не розуміє, як і де отримати допомогу.	Відсутність профілактичних заходів, запізніле звернення за допомогою.

Джерело: створено автором на основі [9, 12]

Однією з найбільш важливих перешкод є стигматизація навколо проблем психічного здоров'я у військовій культурі, яка може перешкоджати людям звертатися за допомогою. Ця стигматизація часто ускладнюється занепокоєнням щодо потенційного впливу на їхню кар'єру та сприйняття однолітками. Крім того, доступність психологічних послуг може бути обмеженою, особливо у віддалених місцях або в періоди інтенсивного розгортання, що робить доступ до допомоги актуальною проблемою. Крім того, спеціалісти з питань психічного здоров'я можуть зіткнутися з обмеженнями в підготовці та ресурсах, що вплине на їх здатність надавати відповідну та ефективну допомогу.

Таким чином, ефективність різних методів психологічної допомоги військовослужбовцям з емоційними розладами є багатоаспектною, охоплюючи традиційні методи лікування, альтернативні підходи та системи підтримки рівних. Терапія, заснована на доказах, як-от когнітивно-поведінкова та психодинамічна терапія, забезпечує значні переваги, але для оптимізації догляду необхідно вирішити такі проблеми, як стигма, доступ та індивідуальні відмінності. Оскільки обізнаність щодо психічного здоров'я продовжує зростати у військових умовах, надзвичайно важливо розробити комплексні стратегії, які не лише підвищують доступність і якість психологічної допомоги, але й сприятимуть створенню середовища, яке заохочуватиме військовозобов'язаних шукати допомоги без страху перед осудом. Розуміючи та подолавши ці бар'єри, ми зможемо краще підтримувати потреби тих, хто служить нашій країні, у сфері психічного здоров'я.

1.2. Психологічні чинники змін в рівні самоефективності військовозобов'язаних в умовах війни

На самоефективність військовозобов'язаних в умовах воєнного часу глибоко впливають різноманітні психологічні чинники, які можуть як зміцнити їхню віру у власні можливості, так і значно її послабити. Оскільки військовозобов'язані стикаються з жахливими реаліями бойових дій, вони часто зазнають впливу гострих стресових факторів, таких як небезпека, втрати і невизначеність, що може суттєво вплинути на їхню здатність впевнено виконувати поставлені завдання. Розуміння психологічних чинників, які формують їхнє сприйняття власної ефективності, є вирішальним не лише для психологічного благополуччя військовозобов'язаних, а й для успішного виконання військових завдань. Серед цих чинників ключову роль у формуванні самоефективності військовозобов'язаних відіграють механізми подолання, групова динаміка, вплив травматичного досвіду та психічних розладів (табл. 1.5).

Таблиця 1.5.

**Психологічні чинники, що впливають на самоєфективність
військовозобов'язаних в умовах війни**

Чинник	Позитивний вплив	Негативний вплив	Приклади
Соціальна підтримка	Зміцнення морального духу, зниження рівня стресу, підвищення впевненості в собі	Відчуття ізоляції, самотності, посилення тривоги	Підтримка команди, родини, волонтерів; відсутність комунікації з близькими
Психологічна готовність	Здатність ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до нових умов, приймати обґрунтовані рішення	Низька стійкість до стресу, підвищена тривожність, панічні атаки	Попередня психологічна підготовка, розвиток навичок саморегуляції; відсутність необхідних знань і навичок
Особистісні якості	Високий рівень самоконтролю, оптимізм, стійкість до стресу, впевненість у собі	Низький рівень самооцінки, песимізм, схильність до депресії, тривожність	Висока мотивація, лідерські якості, відповідальність; низька мотивація, невпевненість у собі
Фізичне здоров'я	Підвищення енергії, витривалості, покращення настрою	Хронічні захворювання, травми, фізичне виснаження	Регулярні фізичні навантаження, здоровий сон; постійний стрес, недосипання
Умови служби	Зручні умови проживання, забезпечення необхідними ресурсами, відсутність постійної загрози життю	Недостатнє забезпечення, небезпечні умови, постійний страх	Комфортні умови в розташуванні, регулярне харчування; постійні обстріли, брак медикаментів

Джерело: створено автором на основі [15, 27]

Механізми подолання є основоположними у формуванні самоєфективності військовозобов'язаних, оскільки вони безпосередньо впливають на те, як індивіди оцінюють свою здатність долати інтенсивні стресори бою. Адаптивні стратегії подолання, такі як вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, виступають захисними факторами, які сприяють зміцненню самоєфективності. Наприклад, військовозобов'язані, які активно звертаються за допомогою до однолітків або спеціалістів із психічного здоров'я, часто демонструють вищу віру у свою здатність впоратися зі складними завданнями та керувати стресом. Такий проактивний підхід до подолання сприяє не лише ефективному управлінню стресовими

ситуаціями, але й розвитку почуття спільності та підтримки, що додатково посилює впевненість у власних можливостях.

Навпаки, дезадаптивні стратегії подолання, такі як зловживання психоактивними речовинами чи уникнення проблем, можуть мати руйнівний вплив на самоефективність (табл. 1.6). Дослідження показують, що військовозобов'язані, які використовують алкоголь чи наркотики як спосіб впоратися зі стресом, можуть тимчасово знижувати відчуття напруги, але це часто призводить до погіршення їхньої віри у власну здатність справлятися з викликами. Цикл залежності, що виникає, не лише послаблює самоефективність, але й поглиблює почуття ізоляції та безнадії, що ще більше ускладнює процес відновлення.

Таблиця 1.6.

**Вплив дезадаптивних стратегій подолання на самоефективність
військовозобов'язаних**

Дезадаптивна стратегія	Короткострокові наслідки	Довгострокові наслідки	Наукове обґрунтування
Зловживання психоактивними речовинами	Зменшення тривоги, покращення настрою (тимчасово), відчуття розслаблення	Розлади настрою (депресія, біполярний розлад), тривожні розлади, психози, залежність, погіршення когнітивних функцій, фізичні захворювання	численні дослідження в галузі психофармакології та психіатрії підтверджують взаємозв'язок між зловживанням психоактивними речовинами та розвитком психічних розладів
Уникнення	Тимчасове уникнення неприємних емоцій, зниження рівня стресу	Посилення тривоги, депресії, посилення травматичних спогадів, соціальна ізоляція, ускладнення в міжособистісних стосунках	Когнітивно-поведінкова терапія пояснює, що уникнення підтримує тривогу, оскільки людина не має можливості переконатися в безпеці ситуації

Джерело: створено автором на основі [4, 19]

Крім того, не можна ігнорувати роль психологічної витривалості; військовозобов'язані з вищим рівнем витривалості, як правило, демонструють більш розвинені адаптивні механізми подолання, що безпосередньо впливає на їхню самоефективність. Взаємодія між витривалістю та механізмами подолання суттєво впливає на формування віри

у власні можливості. Військовозобов'язані, які здатні зберігати впевненість у собі навіть у найскладніших ситуаціях, краще адаптуються до викликів бойових умов. Це підкреслює важливість цілеспрямованих втручань, спрямованих на зміцнення витривалості та розвиток здорових стратегій подолання, які водночас підсилюють самоефективність.

Вплив групової динаміки та товарищескості також є одним із найважливіших чинників, що впливають на самоефективність військовозобов'язаних. У бойових умовах підтримка однолітків і спільний досвід створюють міцний зв'язок між членами підрозділу, що безпосередньо підвищує їхню впевненість у своїх можливостях і колективну ефективність. Дослідження показують, що військовозобов'язані, які відчувають сильний зв'язок зі своїми товаришами, частіше вірять у здатність підрозділу досягати спільних цілей, навіть у найскладніших умовах. Це демонструє важливість соціальної підтримки для підсилення віри у власні можливості та зменшення впливу негативних психологічних чинників війни (Bandura, 1986). Таке товариство забезпечує не лише почуття причетності, але й сприяє спільному розв'язанню проблем і обміну стратегіями подолання, формуючи колективну самоефективність, яка зміцнює впевненість кожного члена підрозділу.

Однак наслідки ізоляції та розлуки з близькими можуть мати значний негативний вплив на самоефективність військовозобов'язаних, оскільки відсутність підтримки під час критичних моментів знижує віру у власні можливості. Відчуття самотності та розірваність зв'язків із сім'єю здатні загострити почуття безпорадності та знизити моральний дух (рис. 1.3). Військовозобов'язані, які не отримують емоційної підтримки від своїх близьких, частіше стикаються з падінням самооцінки і переконання у своїй здатності долати труднощі. У таких умовах обов'язковою є підтримка комунікації з рідними та близькими, оскільки це допомагає підтримувати емоційний баланс і підвищувати впевненість у собі.

Групова згуртованість, як показують численні дослідження, має безпосередній вплив на саме ефективність підрозділів. Ті військові

формування, які характеризуються міцними міжособистісними стосунками, частіше демонструють вищий рівень колективної ефективності, а це, у свою чергу, підсилює мотивацію та здатність кожного члена команди впоратися з викликами. Таким чином, розвиток групової динаміки, підтримка соціальних зв'язків і формування сприятливого психологічного середовища є ключовими елементами у підвищенні самоефективності військовозобов'язаних в умовах воєнного часу.

Когнітивні наслідки:	Поведінкові наслідки:	Фізичні наслідки:
<ul style="list-style-type: none"> • Порушення концентрації уваги та пам'яті: Постійний стрес і тривога можуть негативно впливати на когнітивні функції. • Погіршення прийняття рішень: Відчуття невизначеності та перевантаження інформацією можуть ускладнювати процес прийняття рішень. 	<ul style="list-style-type: none"> • Зловживання психоактивними речовинами: Як спосіб впоратися зі стресом, військовозобов'язані можуть вдаватися до зловживання алкоголем або наркотиками. • Агресивна поведінка: Накопичення гніву та фрустрації може призводити до проявів агресії. • Соціальна ізоляція: Відчуття відмінності від цивільних людей може призвести до соціальної ізоляції. 	<ul style="list-style-type: none"> • Соматичні розлади: Хронічний стрес може призводити до розвитку різних соматичних розладів, таких як головний біль, проблеми зі шлунком та серцево-судинні захворювання. • Порушення сну: Труднощі із засинанням, поверхневий сон, нічні кошмари – поширені проблеми серед військовозобов'язаних.

Рис.1.3. Наслідки ізоляції та розлуки з близькими для військовозобов'язаних

Джерело: створено автором на основі [7, 19]

Вплив травм і розладів психічного здоров'я викликає серйозне занепокоєння для військовозобов'язаних, особливо у зв'язку з поширеністю посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та його емоційних наслідків. ПТСР є одним із найпоширеніших психологічних розладів, які вражають ветеранів, часто проявляються у вигляді нав'язливих думок, підвищеного збудження та емоційного заціпеніння. Емоційні наслідки посттравматичного стресового розладу можуть бути руйнівними, призводячи до труднощів у міжособистісних стосунках, професійних проблем і загального зниження якості життя. Крім того, серед військовозобов'язаних також поширені інші проблеми психічного здоров'я, такі як депресія та тривога, що часто посилює

наслідки бойового впливу. Дослідження показують, що ці розлади можуть створювати циклічну модель емоційної нестабільності, коли наслідки одного стану поєднуються з труднощами, пов'язаними з іншим, що призводить до спадної спіралі погіршення психічного здоров'я.

Крім того, довгострокові наслідки бойового опромінення можуть зберігатися довго після повернення військовозобов'язаних додому, створюючи проблеми для реінтеграції в цивільне життя та впливаючи на їхні стосунки з родиною та друзями. Визнання тривалого характеру цієї емоційної боротьби має вирішальне значення для розробки ефективних систем лікування та підтримки (табл. 1.7).

Таблиця 1.7

Методи виявлення довготривалих наслідків бойового опромінення, зокрема, психологічних

Метод виявлення	Опис методу	Наукові приклади
Психологічне обстеження	Використання стандартизованих психологічних тестів для оцінки рівня тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також когнітивних функцій.	Міжнародна класифікація хвороб (МКХ-10) та Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (DSM-5) містять критерії для діагностики ПТСР та інших психічних розладів, пов'язаних з травматичними подіями.
Інтерв'ю	Глибока бесіда з військовослужбовцем для з'ясування його переживань, симптомів, труднощів, з якими він стикається в повсякденному житті.	Структуровані клінічні інтерв'ю, такі як SCID (Structured Clinical Interview for DSM-IV Disorders), дозволяють оцінити наявність і тяжкість психічних розладів.
Фізичне обстеження	Оцінка фізичного стану, оскільки багато соматичних скарг можуть бути пов'язані з психологічними проблемами.	Регулярні медичні огляди, включаючи лабораторні аналізи, дозволяють виявити ранні ознаки захворювань, пов'язаних з опроміненням.
Нейровізуалізація	Використання методів нейровізуалізації (МРТ, ПЕТ) для виявлення структурних і функціональних змін у мозку, пов'язаних з опроміненням та психічними розладами.	Дослідження показують, що у ветеранів війни, які зазнали опромінення, можуть бути зміни в структурах мозку, відповідальних за регуляцію емоцій та пам'яті.
Біологічні маркери	Визначення біологічних маркерів стресу (кортизол, норадреналін) та запалення (С-реактивний білок) в біологічних рідинах (кров, сеча).	Дослідження демонструють, що рівні цих маркерів можуть бути підвищеними у людей, які пережили травматичні події.

Джерело: створено автором на основі [8, 14]

Усунення психологічного впливу травми та розладів психічного здоров'я має важливе значення для виховання емоційної стійкості, самоефективності та стабільності серед військовозобов'язаних, тим самим покращуючи загальну якість їхнього життя.

Емоційний ландшафт військовозобов'язаних, які переживають випробування війни, є складним і глибоко трансформуючим досвідом. Унікальний тиск, з яким стикаються солдати в зонах бойових дій, є не просто фізичним; вони складно переплітаються з емоційними реакціями, які можуть сформувати їхнє психологічне благополуччя на довгі роки. Коли військовозобов'язані перебувають у хаосі війни, вони стикаються з цілим рядом емоційних змін, зокрема у своїй емоційній стійкості, впливі бойового стресу на їхнє психічне здоров'я та розвитку їхніх міжособистісних стосунків.

Однією з найбільш значущих змін, які спостерігаються у військовозобов'язаних під час війни, є зміна емоційної стійкості (рис. 1.4).



Рис. 1.4. Зміни в емоційній стійкості військовозобов'язаних під час війни

Джерело: створено автором на основі [12, 28]

Вплив травматичних подій, таких як свідки насильства або переживання ситуацій, що загрожують життю, може призвести до процесу десенсибілізації у солдатів. З часом ці повторювані зіткнення з травмою можуть притупити емоційну реакцію, дозволяючи людям функціонувати в екстремальних обставинах. Наприклад, дослідження, проведене Національним центром посттравматичних стресових розладів, виявило, що військовозобов'язані, які пережили багаторазове розгортання, часто демонстрували вищу толерантність до стресу, але також могли виявляти

ознаки емоційного заціпеніння [11]. Цей парадокс ілюструє, як стійкість може бути палкою з двома кінцями, де здатність витримувати труднощі може прийти ціною емоційного відключення. Крім того, механізми подолання відіграють ключову роль у тому, як солдати справляються зі стресом.

Деякі можуть розвинути адаптивні стратегії, такі як навички вирішення проблем або товарииськість з товаришами по службі, тоді як інші можуть вдаватися до дезадаптивної поведінки, такої як зловживання психоактивними речовинами, щоб впоратися з непереборними емоціями. Важливо, що на варіації емоційної стійкості впливає індивідуальне походження та попередній досвід; ті, у кого в анамнезі були травми, можуть боротися більше, ніж ті, хто має стабільне виховання, що підкреслює складність емоційних реакцій на війну (рис. 1.5).

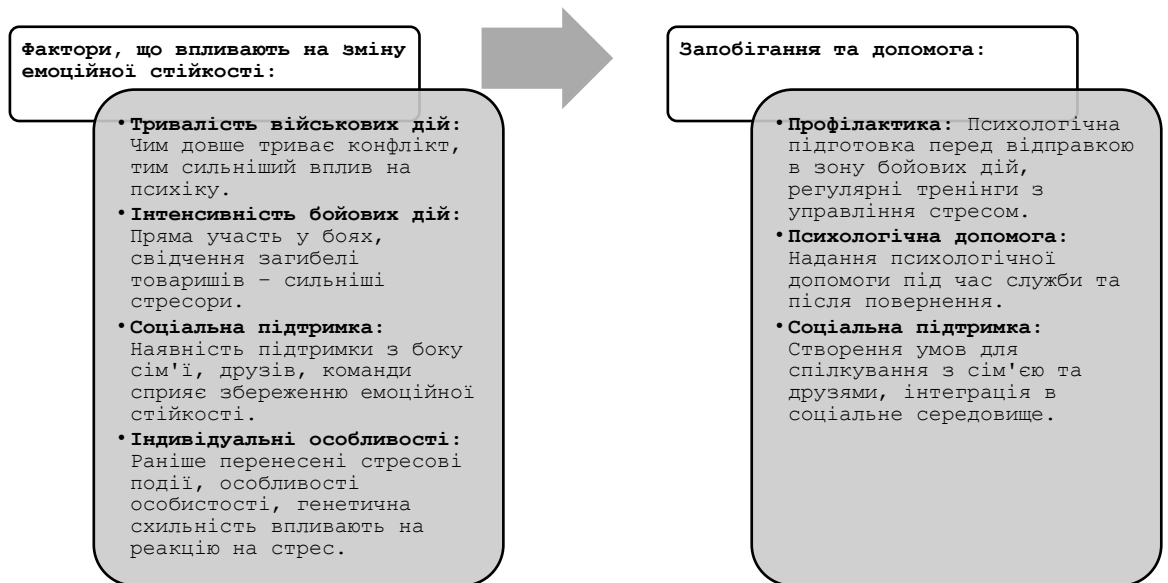


Рис. 1.5. Фактори, що впливають на зміну емоційної стійкості

Джерело: створено автором на основі [8, 15]

Вплив бойового стресу на психічне здоров'я є ще одним важливим аспектом, який заслуговує на увагу. Багато військовозобов'язаних відчувають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), які можуть проявлятися у вигляді спогадів, сильної тривоги та неконтрольованих думок про травматичні події, які вони пережили. Дослідження показують, що

приблизно 11-20% ветеранів, які служили в Іраку та Афганістані, страждають від посттравматичного стресового розладу, що свідчить про широку поширеність цього стану серед тих, хто пережив бойові дії [27].

Під час і після розгортання тривоги та депресія часто переплітаються з посттравматичним стресовим розладом, створюючи порочне коло, яке ускладнює відновлення. Постійний стан надмірної пильності, необхідний у бою, може призвести до хронічної тривоги, тоді як емоційні втрати від участі у війні можуть спровокувати відчуття безнадії та відчаю. Довгострокові наслідки бойового стресу можуть значно погіршити емоційне благополуччя людини, що призведе до труднощів у підтримці стосунків, проблем із працевлаштуванням і підвищеного ризику самогубства. Емоційні шрами війни виходять далеко за межі поля бою, пронизуючи різні аспекти життя і часто залишаючись неусвідомленими тими, хто не стикався з бойовим середовищем на власні очі.

Розгортання може створити значні розриви у стосунках із сім'єю та друзями, оскільки військовозобов'язані долають труднощі перебування далеко від дому. Емоційна прірва, утворена розлукою, може загострити відчуття ізоляції та нерозуміння після повернення. Наприклад, солдату може бути важко поділитися своїм бойовим досвідом з близькими, побоюючись, що ті, хто не служив, можуть не зрозуміти глибини їхнього емоційного хвилювання. І навпаки, спільний досвід між військовослужбовцями може сформувати глибокі емоційні зв'язки, забезпечуючи почуття товариства, яке важко відтворити в цивільному житті.

Однак ці зв'язки також можуть ускладнити реінтеграцію; військовозобов'язані можуть опинитися в розгубленості, як ставитися до друзів і родини, що призводить до почуття відчуженості. Проблеми емоційного спілкування після розгортання можуть ще більше перешкодити відновленню стосунків, оскільки ветеранам може знадобитися орієнтуватися у своєму емоційному ландшафті, одночасно задовольняючи потреби своїх близьких, які бажають їх підтримати. Зрештою, взаємодія між досвідом

розгортання та міжособистісними стосунками підкреслює глибокий вплив війни не лише на людину, а й на її мережі підтримки.

Зміни в емоційному стані, незалежно від того, спричинені жорстокістю бою, тиском військового життя чи наслідками тривалого розгортання, можуть мати далекосяжні наслідки для їх психічного здоров'я (табл. 1.8).

Таблиця 1.8.

**Еволюція психологічного стану та самоефективності
військовозобов'язаного під впливом емоційних змін**

Етап	Емоційні зміни	Прояви у психічному здоров'ї	Ситуативний приклад	Самоефективність
Мобілізація та початковий етап	Підвищена збудливість, ентузіазм, відчуття єдності	Позитивне налаштування, підвищена мотивація, відчуття мети.	"Я відчував себе частиною чогось більшого, готовим на все заради перемоги."	Висока. Військовозобов'язані відчувають упевненість у своїх можливостях виконати завдання, підкріплену груповою підтримкою та мотивацією досягнення цілей.
Період адаптації	Зростання тривоги, перші ознаки втоми, відчуття ізоляції	Порушення сну, проблеми з концентрацією, дратівливість, перші ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР).	"Мені постійно снилися кошмари, і я прокидався в холодному поту."	Помірна. Починають з'являтися сумніви у власних здібностях через вплив стресу та недостатню адаптацію до нових умов, проте можливості підтримання самоефективності зберігаються завдяки навчанню та підтримці.
Хронічний стрес	Депресія, апатія, відчуття провини, гнів	Розвиток депресивних розладів, посилення симптомів ПТСР, відчуття безнадії, суїцидальні думки.	"Я відчував себе порожнім, ніби втратив частину себе."	Низька. Військовозобов'язані часто втрачають віру у свої можливості, відчуваються неспроможними впоратися із завданнями, що може загострювати емоційний та психологічний дисбаланс.
Повернення додому	Труднощі з адаптацією, відчуття ізоляції, труднощі з вираженням емоцій	Посилення симптомів ПТСР, соціальна ізоляція, проблеми в сімейних стосунках, труднощі з пошуком роботи.	"Я не міг повернутися до звичайного життя, постійно відчував, що перебуваю у небезпеці."	Вкрай низька або фрагментована. Військовозобов'язані часто не впевнені у своїй здатності адаптуватися до мирного життя, що призводить до дезорієнтації та труднощів із відновленням соціальних і професійних функцій.

Джерело: створено автором на основі [13, 29]

Коли військовозобов'язані орієнтуються в складності своїх відчуттів щодо самоефективності, вони можуть відчувати коливання у впевненості в своїх можливостях, які корелюють із підвищеним рівнем тривоги та депресії. Ці коливання здатні вплинути на їхню здатність адекватно оцінювати власну ефективність у вирішенні завдань, що призводить до емоційного заціпеніння і, як наслідок, соціальної відстороненості та ізоляції. Поряд із цим, знижена самоефективність часто супроводжується підвищеною дратівливістю, яка може порушувати стосунки як у професійному, так і в особистому середовищі, що негативно впливає на динаміку команди та злагодженість її роботи. Розуміння цих наслідків є надзвичайно важливим, оскільки вони можуть перерости у серйозні проблеми психологічного благополуччя, якщо залишаються без уваги.

Коливання самоефективності можуть проявлятися в різних формах, іноді неочевидних, але впливових. Дослідження підтверджують, що зниження віри у власні можливості тісно пов'язане з підвищеною тривожністю та депресивними станами, які є поширеними серед тих, хто пережив бойові дії. Наприклад, військовослужбовець, який повертається додому, може спочатку відчувати впевненість у своїх можливостях впоратися із реінтеграцією в мирне життя. Проте, з часом, коли початковий ентузіазм згасає, сумніви у своїй здатності досягти успіху в нових умовах можуть несподівано взяти гору. Це може викликати відчуття безпорадності та послабити здатність ефективно долати складнощі.

Емоційне заціпеніння, що часто супроводжує втрату впевненості у своїх можливостях, може призвести до самоізоляції, коли військовозобов'язані уникають взаємодії з сім'єю, друзями чи товаришами по службі. Ця ізоляція руйнує соціальні мережі підтримки, які є життєво важливими для підтримання самоефективності та успішної адаптації до цивільного життя. Відсутність взаємодії із соціальним оточенням може ще

більше поглибити почуття самотності, створюючи порочне коло зниження впевненості у своїх можливостях (табл. 1.9).

Крім того, підвищена дратівливість, яка є поширеним наслідком зниження самоефективності, часто призводить до конфліктів у міжособистісних стосунках. Як у сімейному, так і у професійному середовищі, ця дратівливість може ставати джерелом напруження та негативно впливати на взаємодію. У командному середовищі це створює ризики для ефективного спілкування та співпраці, підриваючи колективну ефективність і знижуючи загальну продуктивність підрозділу. Таким чином, зниження самоефективності має значний вплив не лише на індивіда, але й на його соціальні та професійні зв'язки, підкреслюючи необхідність глибшого аналізу цього феномену та своєчасного втручання для збереження впевненості у своїх можливостях та психологічного благополуччя.

Таблиця 1.9.

Ескалація самотності через відсутність емоційної залученості

Етап	Емоційний стан	Поведінка	Наслідки	Ситуативний приклад
Початок	Почуття самотності, ізоляції	Уникнення соціальних контактів, замикання в собі	Зменшення кола спілкування, втрата соціальних навичок	"Мені здається, що ніхто мене не розуміє, тому я волю проводити час наодинці."
Посилення самотності	Відчуття непотрібності, низька самооцінка	Активне уникання соціальних ситуацій, відмова від запрошень	Поглиблення відчуття самотності, втрата соціальної підтримки	"Навіщо комусь я, такий непотрібний?"
Формування захисних механізмів	Будування стін, недовіра до інших	Відстороненість, холодність у спілкуванні, труднощі у вираженні емоцій	Погіршення міжособистісних стосунків, відштовхування інших людей	"Я більше нікому не довіряю, тому що мене вже багато разів підводили."
Замкнене коло	Хронічна самотність, депресія	Повна соціальна ізоляція, втрата інтересу до життя	Погіршення фізичного та психічного здоров'я, відчуття безвиході	"Я більше не бачу сенсу жити, всі мене покинули."

Джерело: створено автором на основі [6, 19]

Наслідки неконтрольованих емоційних змін серед військовозобов'язаних можуть бути глибокими та далекосяжними, часто призводячи до серйозних розладів психічного здоров'я, які вимагають значного втручання. Одним із найбільш значущих наслідків є розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який може виникнути через невирішений емоційний дистрес після травматичного досвіду в бою. Дослідження показують, що приблизно 20% ветеранів відчують посттравматичний стресовий розлад, який може призвести до виснажливих симптомів, які заважають повсякденній діяльності та якості життя.

1.3. Сімейні стосунки як чинник само ефективності військовозобов'язаних в умовах війни

Сімейні стосунки відіграють ключову роль у формуванні емоційного ландшафту військовозобов'язаних, особливо під час і після їхньої служби. Унікальні виклики, з якими стикаються військовозобов'язані, можуть суттєво вплинути на їх психічне здоров'я та емоційну стабільність, що часто є результатом змін у сімейній динаміці. Ці зміни можуть проявлятися в різних формах, таких як збільшення емоційної дистанції, зміна сімейних ролей і порушення спілкування під час розгортання. Подібним чином процес реінтеграції може стикатися зі своїми перешкодами, оскільки військовозобов'язані повертаються додому, щоб виявити, що їхні сімейні структури змінилися за їх відсутності. Вплив цих зрушень може бути глибоким, впливаючи не лише на емоційний стан військовозобов'язаних, а й на загальний психічний стан.

Динаміка сімейних стосунків зазнає суттєвих змін під час служби військовозобов'язаних, що може призвести до збільшення емоційної дистанції та порушення спілкування. Тривалі періоди розлуки часто вимагають зміни сімейних ролей і обов'язків, коли подружжя або опікуни беруть на себе додатковий тягар для підтримки повсякденного життя (табл.

1.01). Наприклад, коли один із батьків перебуває на посаді, його партнер може взяти на себе як роль батьків, так і керування домом, що може призвести до почуття ізоляції та стресу.

Таблиця 1.10.

Зміни в сімейних стосунках під час військової служби

Етап	Ситуаційний приклад	Емоційні та поведінкові наслідки
Розлука	Чоловік мобілізований на фронт, дружина залишається з двома маленькими дітьми.	Дружина відчуває страх, тривогу, самотність. На неї лягає весь тягар виховання дітей, ведення домашнього господарства, що може призвести до емоційного виснаження.
Повернення	Військовослужбовець повертається додому після тривалої розлуки.	Можливі труднощі з адаптацією до мирного життя, зміна пріоритетів, відмінність у очікуваннях. Це може призвести до конфліктів у сім'ї, відчуття відчуження.
Психологічні травми	Військовослужбовець повертається з ПТСР.	Можливі прояви агресії, відстороненості, нічні кошмари. Це ускладнює спілкування з родиною, створює напругу в стосунках.
Фінансові труднощі	Сім'я військовослужбовця стикається з фінансовими проблемами через зниження доходів.	Можливі сварки, почуття незахищеності, зниження якості життя.
Зміна ролей	Дружина військовослужбовця бере на себе роль годувальника, що може призвести до зміни її самооцінки та ролі в сім'ї.	Можливі конфлікти щодо розподілу обов'язків, відчуття незадоволеності своєю роллю.

Джерело: створено автором на основі [7, 14]

Ця зміна може призвести до розриву зв'язку між військовослужбовцями та їхніми родинами, оскільки після повернення їм важко зрозуміти нову динаміку. Крім того, емоційна віддаленість, яка виникає під час розгортання, може посилюватися через неадекватне спілкування — поширена проблема, коли військовозобов'язані дислокуються у віддалених місцях з обмеженим доступом до технологій [8]. Відсутність регулярного змістовного спілкування може сприяти почуттю самотності та зневаги як серед військовозобов'язаних, так і серед їхніх сімей, що зрештою призводить до погіршення емоційного благополуччя. Дослідження показали, що сім'ї з поганим спілкуванням під час розгортання часто повідомляють про вищий рівень тривоги та стресу, що вказує на сильну кореляцію між станом сімейних стосунків та емоційним

здоров'ям військовозобов'язаних. Таким чином, початковий період розгортання закладає основу для потенційного емоційного хвилювання, яке ще більше ускладнюється динамікою розвитку сім'ї, що відбувається за відсутності військовослужбовця.

Реінтеграція в сімейне життя створює значні проблеми для військовозобов'язаних, оскільки після повернення додому вони стикаються з реальністю зміни сімейних структур. Після періодів розгортання військовозобов'язані можуть відчувати труднощі з пристосуванням до своїх змінених ролей у родині. Наприклад, військовослужбовець може повернутися, щоб виявити, що його дружина виробила нові рутини або взяла на себе обов'язки, які раніше були розділені, що призводить до почуття дезорієнтації та розчарування [1]. Такий сприйнятий зсув у сімейній динаміці може викликати сильні емоційні реакції, починаючи від образи до почуття невідповідності, коли військовозобов'язані борються за своє місце в сім'ї.

Крім того, очікування репатріантів можуть суперечити новій реальності їхніх родин, створюючи напругу та непорозуміння. Підтримка сім'ї відіграє вирішальну роль у процесі реінтеграції, оскільки надійна система підтримки може сприяти емоційній стабільності та допомогти військовослужбовцям долати ці виклики. Відкрите обговорення змін, почуттів і очікувань може допомогти подолати розрив, створений розгортанням. Дослідження показують, що військовозобов'язані, які отримують сильну емоційну підтримку від своїх сімей під час реінтеграції, частіше повідомлятимуть про вищий рівень задоволеності та менший рівень депресії. Таким чином, здатність адаптуватися та ефективно спілкуватися в сім'ї є важливою для зміцнення емоційного здоров'я протягом цього перехідного періоду.

Вплив сімейних стосунків на результати психічного здоров'я військовозобов'язаних є глибоким, з сильними кореляціями, що існують між системами сімейної підтримки та поширеністю проблем психічного здоров'я, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) (табл. 1.11). Численні дослідження показали, що військовозобов'язані, які підтримують тісні

родинні зв'язки та отримують емоційну підтримку, рідше відчують сильну тривогу чи депресію після повернення зі служби.

Таблиця 1.11.

**Вплив сімейних стосунків на психічне здоров'я
військовозобов'язаних**

Фактор сімейних стосунків	Вплив на поширеність ПТСР	Можливі механізми
Рівень сімейної когезії (ступінь єдності та взаємопідтримки)	Негативна кореляція	Вища сімейна когезія пов'язана з більшою соціальною підтримкою, що є захисним фактором проти розвитку ПТСР.
Рівень сімейної конфліктності	Позитивна кореляція	Часті конфлікти та напруженість у сім'ї збільшують рівень стресу, що сприяє розвитку ПТСР.
Рівень комунікації (відкритість, довіра)	Негативна кореляція	Відкрита комунікація дозволяє військовослужбовцю ділитися своїми переживаннями, що сприяє їхній обробці та знижує ризик розвитку ПТСР.
Рівень соціальної підтримки (емоційна, інструментальна)	Негативна кореляція	Вища соціальна підтримка з боку сім'ї допомагає військовослужбовцю впоратися зі стресом та травмами.
Наявність сімейних проблем до служби	Позитивна кореляція	Існуючі сімейні проблеми можуть посилювати негативний вплив військової служби на психічне здоров'я.
Роль жінки в сім'ї (традиційна чи рівноправна)	Може бути як позитивною, так і негативною	Залежить від конкретних обставин та культурних особливостей. Рівноправні ролі можуть сприяти кращій адаптації, але в деяких культурах можуть викликати додатковий стрес.

Джерело: створено автором на основі [5, 19]

Навпаки, сімейні конфлікти — незалежно від того, чи вони виникають через неправильне спілкування, невиправдані очікування чи емоційну дистанцію — можуть посилити відчуття ізоляції та сприяти погіршенню психічного здоров'я [41]. Наприклад, військовозобов'язані, які опинилися у ворожому або несприятливому сімейному оточенні, можуть мати проблеми з реінтеграцією, що призводить до підвищення рівня ПТСР та інших розладів, пов'язаних зі стресом. Крім того, неможливо переоцінити важливість відкритого спілкування та емоційного вираження; Військовозобов'язані, які почуваються комфортно, обговорюючи свої переживання та емоції з членами сім'ї, швидше за все, створять сприятливу атмосферу, яка пом'якшує

проблеми з психічним здоров'ям. По суті, якість сімейних стосунків слугує захисним фактором проти проблем психічного здоров'я, підкреслюючи складну взаємодію між підтримкою сім'ї, емоційним проявом і загальним благополуччям військовозобов'язаних.

Багатогранний зв'язок між сімейною динамікою та емоційним станом військовозобов'язаних є важливою сферою дослідження, особливо з огляду на унікальні виклики, з якими стикаються особи на військовій службі. Військове життя характеризується періодами інтенсивного стресу, в тому числі і бойових, які можуть суттєво змінити сімейні стосунки, а отже, і емоційний стан військовозобов'язаних. Оскільки військовозобов'язані справляються з суворими умовами своєї професії, підтримка або напруга з боку родини може глибоко вплинути на їхнє психічне та емоційне благополуччя.

Вплив сімейної динаміки на емоційне благополуччя військовозобов'язаних є глибоким і різноманітним. Зміни в моделях спілкування в родині можуть суттєво вплинути на емоційний стан військовозобов'язаних. Наприклад, у періоди розгортання родини часто відчують зміни у своїй взаємодії, що може призвести до непорозумінь і відчуття ізоляції. Дослідження показують, що ефективне спілкування має вирішальне значення для підтримки емоційної стабільності; коли сім'ям важко виразити почуття чи переживання, це може посилити емоційний тягар, який несе військовослужбовець.

Крім того, роль підтримки сім'ї є першорядною для пом'якшення стресу та тривоги. Дослідження показали, що військовозобов'язані з підтримкою в родині повідомляють про нижчий рівень психологічного стресу (табл. 1.12).

Ця підтримка може проявлятися в різних формах, від емоційного заохочення до практичної допомоги в управлінні повсякденними завданнями. І навпаки, сімейні конфлікти можуть негативно вплинути на психічне здоров'я. Високий рівень конфліктів, особливо під час стресу, може

призвести до підвищеної тривожності, депресії та навіть посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військовозобов'язаних. Тому розуміння складної динаміки сімейних стосунків має важливе значення для розуміння їх емоційних наслідків для тих, хто служить в армії.

Таблиця 1.12.

**Роль сімейної підтримки у пом'якшенні стресу та тривоги у
військовозобов'язаних**

Ситуація	Вияв сімейної підтримки	Приклад відсутності підтримки та його наслідки
Розлука	Регулярні телефонні розмови, листи, відеозв'язки, спільні онлайн-активності.	Відсутність зв'язку, байдужість з боку сім'ї. Це може призвести до почуття покинутості, депресії, зловживання алкоголем або наркотиками.
Повернення з місії	Тепла зустріч, прояв турботи, готовність вислухати та підтримати.	Холодний прийом, відсутність розуміння труднощів, з якими зіткнувся військовослужбовець. Це може призвести до посилення симптомів ПТСР, відчуття непотрібності, ізоляції.
Стресові ситуації	Емоційна підтримка, запевнення в любові та підтримці, допомога в вирішенні побутових проблем.	Відсутність емпатії, критика, звинувачення. Це може посилити стрес, викликати почуття провини та сорому.
Фінансові труднощі	Спільне планування бюджету, пошук додаткових джерел доходу, підтримка у прийнятті важливих фінансових рішень.	Відсутність спільної роботи над вирішенням фінансових проблем, звинувачення у безвідповідальності. Це може призвести до погіршення стосунків, почуття невдачі.
Проблеми зі здоров'ям	Догляд за хворим членом сім'ї, допомога у лікуванні, забезпечення комфорту.	Відсутність турботи, байдужість до проблем зі здоров'ям. Це може призвести до погіршення стану здоров'я, почуття самотності та безпорадності.

Джерело: створено автором на основі [37, 41]

Взаємозв'язок між розгортанням і сімейними стосунками є ще одним важливим аспектом, який впливає на емоційну стабільність військовозобов'язаних. Розлука через службу може напружити сімейні зв'язки, що призведе до почуття самотності та роз'єднаності. Емоційні наслідки таких розлучень часто є глибокими, оскільки військовозобов'язані борються з подвійним тиском виконання своїх обов'язків і підтримки

родинних зв'язків. Дослідження показали, що чим довший період розгортання, тим більша ймовірність того, що сім'ї зазнають труднощів у стосунках, що може завершитися емоційним стресом для військовозобов'язаних.

Після повернення проблеми з реінтеграцією створюють додаткові перешкоди, оскільки сімейна динаміка могла значно змінитися під час відсутності. Військовослужбовцям може бути важко адаптуватися до нового сімейного середовища, що призводить до напруги та непорозумінь. Механізми подолання, які використовує військовий персонал під час і після розгортання, відіграють вирішальну роль у подоланні цих викликів. Такі методи, як підтримка регулярного спілкування під час розгортання та звернення до сімейної консультації після повернення, можуть допомогти подолати емоційну прірву, утворену розлукою (рис. 1.8).

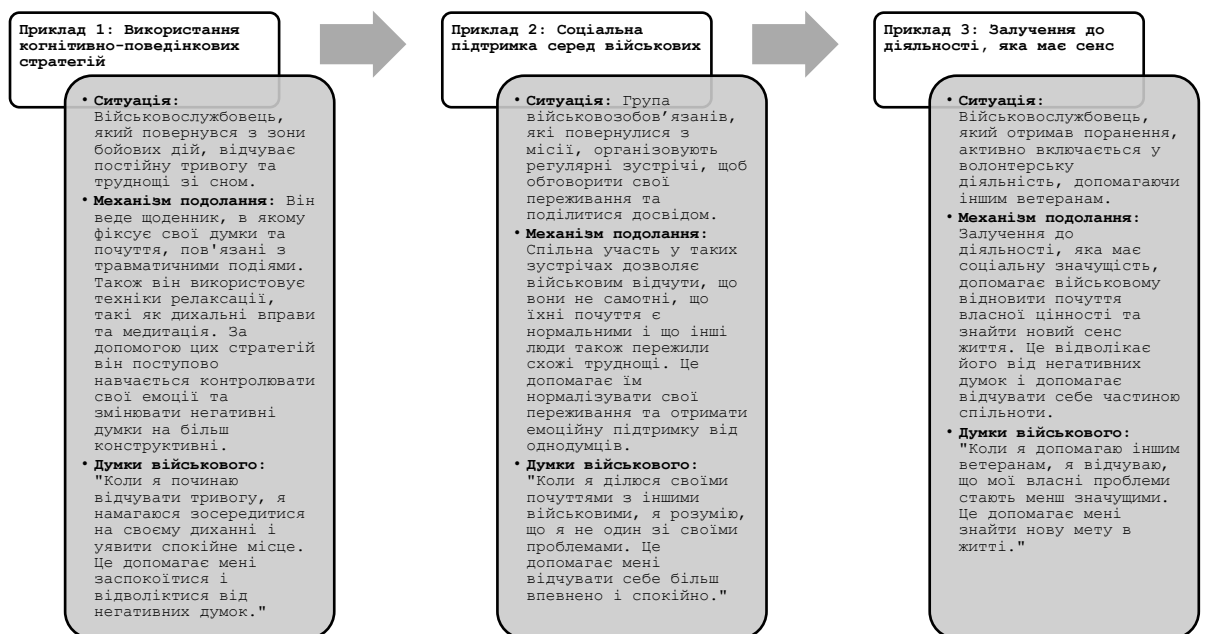


Рис. 1.6. Ситуативні приклади механізмів подолання військовозобов'язаних з наукової перспективи

Джерело: створено автором на основі [28, 46]

Проте ефективність цих стратегій подолання різна для людей, що підкреслює потребу в індивідуальних підходах для підтримки сімей військовозобов'язаних у управлінні їхніми унікальними ситуаціями.

Результати викладених в розділі теоретичних міркувань можна узагальнити в наступній моделі психологічної детермінації само ефективності військовозобов'язаних (рис.1.7)

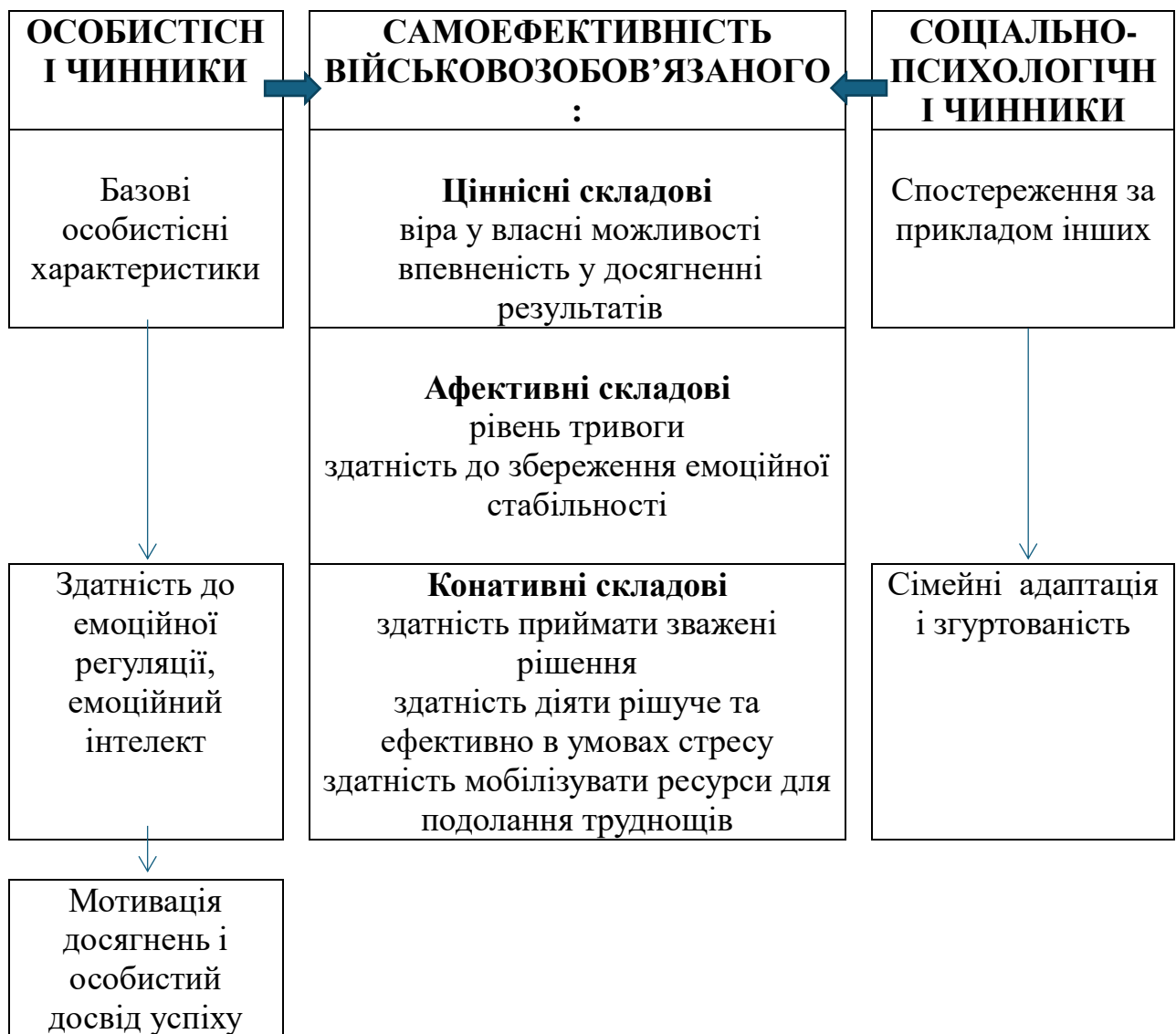


Рис.1.7. Теоретична модель психологічних чинників само ефективності військовозобов'язаних

Втручання та системи підтримки, розроблені для зміцнення сімейних стосунків, є життєво важливими для вирішення проблем, з якими стикаються військовозобов'язані та їхні родини. Програми сімейного консультування та терапії стали важливими ресурсами, які допомагають сім'ям зорієнтуватися у складнощах військового життя. Ці втручання забезпечують членам сім'ї безпечний простір для вираження своїх почуттів, вирішення конфліктів і зміцнення емоційних зв'язків [22]. Докази свідчать про те, що участь у таких програмах може призвести до покращення спілкування та емоційної стійкості серед сімей. Крім того, ініціативи громадської підтримки, спрямовані на зміцнення сімейних зв'язків, відіграють вирішальну роль у вихованні почуття причетності та підтримки.

Наприклад, програми, які сприяють налагодженню сімейних зв'язків або надають ресурси для членів сім'ї, можуть значно покращити емоційне благополуччя. Крім того, військові організації все більше визнають важливість надання ресурсів для сімей. Такі ініціативи, як групи сімейної готовності та навчальні семінари, спрямовані на те, щоб оснастити сім'ї інструментами, необхідними для подолання стресів військового життя. Ці ресурси не тільки розширюють можливості сімей, але й створюють сприятливе середовище, яке може захистити від емоційних викликів, з якими стикається військовослужбовець, тим самим зміцнюючи взаємозв'язок сімейних стосунків і емоційного здоров'я.

Підсумовуючи, зв'язок між змінами сімейних стосунків та емоційним станом військовозобов'язаних – це складна взаємодія спілкування, підтримки та адаптації до викликів військового життя. Динаміка сімейних стосунків суттєво впливає на емоційне благополуччя військовозобов'язаних, залежно від характеру цих стосунків як позитивно, так і негативно. Розгортання вводить додаткові рівні складності, оскільки розлучення може напружити сімейні зв'язки та ускладнити спроби реінтеграції. Однак цілеспрямоване втручання та системи підтримки можуть зміцнити сімейні зв'язки та забезпечити військовозобов'язаних емоційними ресурсами, необхідними для

орієнтування в унікальних обставинах. Оскільки ми продовжуємо досліджувати цю важливу сферу, дуже важливо надавати пріоритет благополуччю сімей військових, визнаючи, що їхнє емоційне здоров'я нерозривно пов'язане із загальною ефективністю та стійкістю військовозобов'язаних.

Висновки до розділу 1

В ході теоретичного аналізу проблеми детермінації самоефективності військовозобов'язаних нами здійснено наступне.

1. Теоретично обґрунтовано положення про те, що зобов'язання особистості у військовій сфері пов'язані як з фізичним, так і з значним моральним і емоційним навантаженням. Реалізація особистістю зобов'язань по військовій службі супроводжується постійним стресом, ризиком для життя, розлукою з рідними, що залишає глибокий емоційний слід на психіці і зумовлює зниження ефективності повсякденної діяльності та ускладнює процес долаття життєвих труднощів. Тривога, страх, гнів, депресія, відчуття ізоляції є основним переживаннями, які посилюють емоційний фон повсякденної та професійної діяльності військовозобов'язаного.

2. Теоретично проаналізовано наукові підходи до самоефективності особистості. Найбільш послідовно розробленими виявились соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури, теорія саморегуляції та мотивації, а також концепція самоатрибуції. Ці підходи підкреслюють роль досвіду успіху, моделювання, соціальної підтримки, саморегуляції та атрибуції в формуванні впевненості особистості у своїх можливостях, що є ключовим для подолання труднощів і досягнення цілей.

Основою для дослідження став біхевіористичний підхід, який визначає самоефективність як віру в здатність досягати поставлених цілей, долати труднощі й ефективно діяти у складних ситуаціях.

В результаті аналізу розширено розуміння самоефективності особистості, яку обґрунтовано як системну характеристику особистості, що становить її ціннісні, афективні та конативні ресурси для забезпечення стійкості і ефективності діяльності в стресових ситуаціях. Показано, що останні є хронічно переживаними життєвими ситуаціями особистості як суб'єкта військової справи. Розуміння вказаної закономірності є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки військовозобов'язаних. Особи-суб'єкти військової справи, які мають доступ до якісної психологічної допомоги та соціальної підтримки, швидше адаптуються до посттравматичних стресових розладів та інших психологічних проблем.

3. Складові самоефективності є провідним ресурсом ефективної життєдіяльності військовослужбовця. Теоретично виокремлено такі складові самоефективності особистості: ціннісні, що включають віру у власні можливості та впевненість у досягненні результатів; афективні, які охоплюють здатність до регуляції емоцій, зниження рівня тривоги та збереження емоційної стабільності; конативні, що відображають здатність приймати зважені рішення, діяти рішуче та ефективно в умовах стресу, а також мобілізувати ресурси для подолання труднощів. Ці складові є ключовими джерелами ефективної діяльності в екстремальних умовах.

4. Було проведено теоретичний аналіз основних психологічних чинників, що впливають на розвиток самоефективності у військовозобов'язаних. Визначено, що самоефективність формується під впливом чотирьох основних чинників: особистого досвіду успіху, спостереження за прикладом інших, соціальної підтримки та здатності до емоційної регуляції. Ці аспекти відіграють особливу роль у військовій діяльності, де екстремальні умови, високий рівень стресу та невизначеність вимагають максимального мобілізування внутрішніх ресурсів. Особливу увагу в дослідженні було приділено мотивації, яка розглядається як один із центральних чинників самоефективності. Було визначено, що мотивація не лише стимулює бажання досягати цілей, але й впливає на здатність

адаптуватися до нових умов і підтримувати високу продуктивність у складних ситуаціях. Аналіз емоційного інтелекту показав, що здатність управляти своїми емоціями, розуміти емоції інших людей і розвивати самомотивацію також суттєво впливає на рівень самоефективності. Дослідження підкреслило важливість соціальної підтримки, особливо в умовах війни, коли військовозобов'язані стикаються з емоційною ізоляцією та фізичними труднощами. Підтримка з боку колег, командирів і сім'ї сприяє зміцненню психологічної стійкості та віри в успіх.

5. Теоретично обґрунтовано, що механізми додання життєвих негараздів, які використовують військові, різноманітні і залежать від індивідуальних особливостей кожної людини. Це може бути як самостійне додання за допомогою когнітивно-поведінкових стратегій (наприклад, ведення щоденника, медитація), так і звернення за допомогою до психологів, участь у групах підтримки, або ж залучення до діяльності, яка надає сенс життю.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ

2.1. Організація дослідження та методичний інструментарій емпіричного дослідження

У межах організації дослідження було створено Google-форму, яка виступила основним інструментом для збору даних. Форма була ретельно розроблена з урахуванням специфіки досліджуваної тематики, включаючи валідовані психодіагностичні методики та запитання, що дозволяли оцінити різні аспекти самоефективності, мотивації, емоційного інтелекту та соціальної підтримки. Вона також містила демографічні питання для збору інформації про вік, сімейний статус і досвід військової служби, що дало змогу забезпечити всебічний аналіз отриманих даних.

Форма була поширена серед військовозобов'язаних різного віку, досвіду служби та соціальних статусів. Завдяки використанню онлайн-формату вдалося охопити широку аудиторію учасників, забезпечивши зручність заповнення для кожного респондента. Добровільна участь і можливість заповнення форми у будь-який зручний час створили умови для отримання достовірної та повної інформації.

Після завершення збору даних через Google-форму, всі отримані відповіді були імпортовані до програмного забезпечення SPSS для подальшої обробки та аналізу. У SPSS проведено ретельний аналіз, який включав описову статистику для характеристики вибірки, кореляційний аналіз для визначення зв'язків між змінними та регресійний аналіз для виявлення ключових предикторів самоефективності.

Методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)» є психологічним інструментом, спрямованим на вимірювання базових особистісних характеристик, таких як екстраверсія, інтроверсія та нейротизм. Вона дозволяє отримати структуровану

інформацію про індивідуальні особливості людини, які є фундаментальними для її поведінки, соціальних реакцій та адаптивних можливостей. У межах нашого дослідження ця методика використовується для виявлення психологічних чинників, що впливають на самофективність військовозобов'язаних в умовах війни, оскільки екстраверсія, нейротизм і рівень самоподачі є критично важливими для функціонування в умовах стресу та взаємодії в колективі.

Методика складається з 57 запитань, кожне з яких вимагає від респондента відповіді «так» або «ні». Відповіді мають бути спонтанними, без тривалого аналізу, що дозволяє фіксувати реальні реакції особистості, а не свідомо адаптовані до соціальних очікувань. Результати обробляються за двома основними шкалами.

Шкала екстраверсії-інтроверсії є однією з базових і визначає, наскільки людина орієнтована на зовнішній світ або на внутрішній. Високі показники екстраверсії свідчать про те, що особистість схильна до активної соціальної взаємодії, відкритості, товарищескості та імпульсивності. Такі люди зазвичай енергійні, шукають нових вражень, швидко адаптуються до нових ситуацій, але можуть демонструвати недостатню обачність і схильність до ризику. Низькі показники, характерні для інтроверсії, вказують на зосередженість на власних думках і переживаннях, потребу в усамітненні, обережність та схильність до глибокого аналізу ситуацій. У контексті військової діяльності ця шкала дозволяє оцінити, наскільки людина готова до інтеграції в колектив, а також визначити її стратегії взаємодії з іншими в умовах стресу чи напружених ситуацій.

Шкала нейротизму є ключовою для аналізу емоційної стабільності. Високі показники нейротизму вказують на схильність до емоційної нестабільності, тривожності, дратівливості, швидкої зміни настрою та реакцій на зовнішні подразники. Такі люди можуть проявляти труднощі в адаптації до стресових ситуацій, що робить їх менш стійкими в умовах бойових дій. Низькі показники нейротизму, навпаки, свідчать про емоційну

стабільність, здатність зберігати самовладання, витримку та ефективність у складних умовах. Ця шкала особливо важлива для оцінки здатності військовозобов'язаних залишатися функціональними та продуктивними під час виконання бойових завдань, де високий рівень стресу є неминучим.

Для обробки результатів кожна відповідь кодується відповідно до ключа, який визначає, на які питання позитивні чи негативні відповіді вказують на певний рівень тієї чи іншої характеристики. Наприклад, відповіді, що свідчать про активність, соціальність та імпульсивність, зараховуються до шкали екстраверсії, тоді як відповіді, пов'язані із замкненістю або самодостатністю, відносяться до інтроверсії. Нейротизм оцінюється за відповідями, які вказують на схильність до тривоги, емоційних зривів чи нестабільності. Шкала достовірності враховує відповідності, які є малоймовірними або надмірно позитивними, що дозволяє виявляти тенденцію до соціально бажаних відповідей.

Результати інтерпретуються за кількісними показниками. Високий рівень екстраверсії свідчить про комунікабельність, активність, імпульсивність, тоді як високий рівень інтроверсії вказує на схильність до усамітнення, вдумливості та обережності у взаємодії з іншими. Високий нейротизм сигналізує про підвищену чутливість до стресу, емоційну нестабільність і схильність до негативних емоцій. Низькі показники цієї шкали вказують на емоційну стійкість і здатність витримувати значні навантаження.

Ця методика є важливою для нашого дослідження, оскільки результати дозволяють оцінити психологічний профіль військовозобов'язаних, їхню здатність до емоційної регуляції, інтеграції в групу та соціальної взаємодії. Це допомагає визначити, які чинники найбільше впливають на формування їхньої самоефективності, і розробити рекомендації для психологічної підтримки та підвищення ефективності виконання завдань у бойових умовах.

Методика «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» є інструментом для оцінки самоефективності – впевненості

людини у своїй здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Вона базується на концепції, що самоефективність є інтегративним процесом, що включає когнітивні, соціальні та поведінкові компоненти, які сприяють досягненню оптимальних результатів в умовах різного ступеня складності. У контексті нашого дослідження методика використовується для оцінки рівня самоефективності військовозобов'язаних, що є ключовим фактором у виконанні бойових завдань та адаптації до стресових умов.

Методика складається з 10 тверджень, які спрямовані на визначення загального рівня самомотивації та здатності долати труднощі. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження, що стосується їхньої самооцінки стосовно ефективності у вирішенні складних завдань. Відповіді відмічаються на бланку у відповідній графі. Учасник має вказати одну найбільш слушну відповідь, обираючи між ступенями згоди або незгоди із запропонованими твердженнями.

Шкала самоефективності оцінює рівень здатності людини долати проблеми, адаптуватися до складних ситуацій та підтримувати контроль над своїми діями в умовах стресу чи невизначеності. Високі показники свідчать про впевненість у власних силах, готовність до будь-яких труднощів та здатність знаходити рішення навіть у складних чи несподіваних обставинах. Низькі показники вказують на недостатню віру в себе, занижену оцінку своїх можливостей або схильність до уникання відповідальності у критичних ситуаціях.

Обробка результатів передбачає підрахунок загальної кількості балів за шкалою, що дозволяє визначити рівень самоефективності респондента. Максимально можлива кількість балів свідчить про високий рівень упевненості у власних здібностях, тоді як низькі бали вказують на необхідність психологічної підтримки та розвитку внутрішніх ресурсів.

У нашому дослідженні ця методика має важливе значення, оскільки дозволяє оцінити ключовий психологічний чинник – здатність

військовозобов'язаних вірити у свої можливості, долати труднощі та ефективно діяти в умовах стресу. Дані, отримані за цією шкалою, допоможуть ідентифікувати респондентів із низьким рівнем самоефективності, що є основою для подальшої розробки рекомендацій щодо підвищення їхньої готовності до виконання завдань у бойових умовах.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)» призначена для вимірювання здатності особистості розуміти та управляти емоціями, як власними, так і емоціями інших людей. Емоційний інтелект, як багатовимірний феномен, включає в себе низку складових, які забезпечують ефективність міжособистісної взаємодії, прийняття рішень, адаптацію до стресу та успішність у виконанні професійних завдань. У межах нашого дослідження ця методика використовується для оцінки здатності військовозобов'язаних управляти своєю емоційною сферою та розуміти емоції інших, що є важливим чинником їхньої самоефективності в умовах бойових дій.

Методика складається з 30 тверджень, які охоплюють п'ять ключових шкал, що дозволяють оцінити різні аспекти емоційного інтелекту. Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за шестибальною шкалою, де -3 відповідає категоричній незгоді, а +3 – категоричній згоді. Такий підхід забезпечує високу чутливість до індивідуальних відмінностей у рівні емоційного інтелекту.

Шкала «Емоційна обізнаність» є фундаментальною для визначення здатності респондента усвідомлювати та аналізувати власні емоційні стани. Ця шкала оцінює, наскільки добре людина розпізнає свої емоції, розуміє їхню природу та може диференціювати між різними емоційними реакціями. Високі показники вказують на глибоку обізнаність у своїй емоційній сфері, здатність оцінювати власний емоційний стан та використовувати це розуміння для прийняття рішень або корекції поведінки. Низькі показники можуть свідчити про труднощі у розпізнаванні емоцій, що може ускладнювати управління емоційними реакціями в умовах стресу або невизначеності.

Шкала «Управління своїми емоціями» відображає здатність респондента контролювати свої емоційні реакції, особливо у складних або стресових ситуаціях. Ця шкала оцінює вміння ефективно заспокоювати себе, уникати надмірного занепокоєння чи емоційних вибухів, зберігати рівновагу та стабільність у міжособистісних стосунках. Високі показники свідчать про емоційну гнучкість, здатність швидко відновлюватися після негативних емоційних станів та підтримувати продуктивну поведінку навіть у напружених умовах. Низькі показники можуть вказувати на схильність до емоційної нестабільності, труднощі з контролем негативних емоцій або тривалу фіксацію на негативному досвіді.

Шкала «Самотивація» спрямована на визначення здатності особистості використовувати емоції для досягнення поставлених цілей. Ця шкала оцінює вміння підтримувати високу мотивацію у складних умовах, зберігати оптимізм та віру у власні сили. Високі показники свідчать про здатність респондента керувати своїми емоціями так, щоб вони сприяли досягненню цілей, зосередженості та ефективності. Низькі показники можуть вказувати на пасивність, труднощі у підтриманні мотивації або схильність до відмови від мети у разі перешкод.

Шкала «Емпатія» оцінює здатність респондента розуміти емоції інших людей, навіть якщо ці емоції не виражені явно. Високі результати на цій шкалі свідчать про глибоке розуміння почуттів оточуючих, вміння враховувати їхній емоційний стан у міжособистісній взаємодії, а також про чутливість до невербальних сигналів. Люди з високими показниками емпатії здатні створювати гармонійні стосунки, підтримувати інших та ефективно працювати в команді. Низькі показники можуть свідчити про труднощі у розумінні емоцій інших людей, що може ускладнювати соціальну адаптацію або спричиняти конфлікти.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» аналізує здатність впливати на емоційний стан оточуючих. Це включає вміння коригувати свої дії або висловлювання залежно від емоційних потреб інших, здатність

заспокоювати, мотивувати або підтримувати оточуючих у складних ситуаціях. Високі показники на цій шкалі вказують на високу соціальну чутливість, здатність гармонізувати взаємодію в колективі та ефективно впливати на емоційний клімат. Низькі показники свідчать про обмежені можливості у цій сфері, що може ускладнювати підтримання довірливих стосунків та співпраці в групі.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою окремо, а також обчислення інтегрального показника емоційного інтелекту. Для кожної шкали рівень парціального емоційного інтелекту оцінюється як низький, середній або високий залежно від набраної кількості балів. Інтегральний показник визначає загальний рівень емоційного інтелекту, що може бути високим, середнім або низьким.

У нашому дослідженні результати цієї методики допомагають визначити, наскільки добре військовозобов'язані здатні розуміти власні емоції та емоції інших, управляти ними та використовувати для підвищення ефективності в бойових умовах. Це дозволяє розробити індивідуальні рекомендації для покращення їхніх адаптивних можливостей та міжособистісної взаємодії.

Методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (опитувальник Реана) спрямована на визначення домінуючого полюсу мотивації особистості, а саме: орієнтації на досягнення успіху чи уникнення невдачі. Вона дозволяє виявити основні мотиви, які керують діяльністю респондента, і їхній вплив на ефективність у досягненні цілей. Ця методика є важливим інструментом у нашому дослідженні, оскільки дозволяє оцінити мотиваційні аспекти діяльності військовозобов'язаних, які безпосередньо впливають на їхнє ставлення до завдань, стресостійкість та продуктивність у бойових умовах.

Методика складається з 20 тверджень, які відображають різні аспекти мотивації респондента. Інструкція акцентує увагу на швидкому, інтуїтивному виборі між відповідями «так» і «ні», що дозволяє мінімізувати вплив свідомої

раціоналізації на відповіді. Кожне твердження вказує на характерну поведінкову або когнітивну стратегію, пов'язану з орієнтацією на успіх чи уникнення невдач.

Показник мотивації на успіх формується на основі відповідей, які вказують на оптимізм, активність, ініціативність та наполегливість у досягненні цілей. Високі результати на цій шкалі свідчать про орієнтацію респондента на конструктивну активність, високу самооцінку, здатність брати відповідальність та діяти ефективно навіть у складних умовах. Цей тип мотивації зазвичай пов'язаний із позитивними очікуваннями щодо результатів своєї діяльності, що сприяє збереженню продуктивності та психологічної стійкості.

Показник мотивації на уникнення невдачі оцінюється за відповідями, які відображають схильність до уникнення ризиків, тривожність, знижену самооцінку та уникання відповідальності. Люди з високими результатами за цією шкалою часто фокусуються на можливих негативних наслідках своїх дій, що може призводити до пасивності, страху перед невдачею та уникнення складних завдань. У бойових умовах такий мотиваційний полюс може створювати перешкоди для ефективного виконання завдань.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів відповідно до ключа. Для кожної відповіді, яка збігається з визначеним мотиваційним полюсом, нараховується 1 бал. Залежно від загальної кількості балів респондентів класифікують за трьома рівнями: мотивація на успіх, мотивація на невдачу або нейтральний мотиваційний полюс. У випадках, коли кількість балів перебуває у межах середнього рівня, оцінюється тенденція до домінування однієї з мотивацій.

У нашому дослідженні ця методика дозволяє визначити, як мотиваційні установки впливають на самоефективність військовозобов'язаних. Високий рівень мотивації на успіх є важливим ресурсом у бойових умовах, оскільки забезпечує готовність до активних дій, пошуку рішень та долання перешкод. Результати методики дозволяють виявити тих, хто потребує додаткової

мотиваційної підтримки або корекційних заходів для підвищення впевненості у власних силах і зниження страху перед невдачами.

Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) є діагностичним інструментом, спрямованим на оцінку рівня адаптації та згуртованості в сім'ї як важливих аспектів її функціонування. Ця методика дозволяє дослідити, наскільки гармонійно члени сім'ї взаємодіють, підтримують один одного та адаптуються до змін і труднощів. У нашому дослідженні вона використовується для аналізу впливу сімейної підтримки на самофективність військовозобов'язаних, оскільки сім'я є одним із ключових джерел емоційної стабільності та мотивації в умовах стресу.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які описують різні аспекти сімейного життя. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, де 1 – це «повністю не згоден», а 5 – «повністю згоден». Твердження поділені на дві основні шкали: сплоченість та адаптація.

Шкала згуртованості визначає, наскільки близькими є емоційні зв'язки між членами сім'ї, наскільки вони підтримують один одного та залучені до спільної діяльності. Високі показники на цій шкалі свідчать про тісні емоційні зв'язки, здатність сім'ї діяти як єдине ціле, підтримувати один одного у складних ситуаціях та ефективно співпрацювати. Низькі показники можуть свідчити про відсутність емоційної близькості, ізоляцію членів сім'ї або труднощі у налагодженні взаєморозуміння.

Шкала адаптації оцінює здатність сім'ї справлятися зі змінами, вирішувати конфлікти та підтримувати стабільність у складних умовах. Високі показники цієї шкали відображають гнучкість у прийнятті нових обставин, відкритість до змін та ефективне вирішення конфліктних ситуацій. Низькі показники свідчать про жорсткість сімейних правил, нездатність адаптуватися до нових умов або труднощі у вирішенні проблем.

Обробка результатів передбачає підрахунок середніх балів за кожною шкалою, які потім порівнюються з нормативними показниками. Це дозволяє

визначити тип функціонування сім'ї: збалансований, середньозбалансований або незбалансований. Збалансовані сім'ї характеризуються високим рівнем згуртованості та адаптації, тоді як незбалансовані демонструють труднощі в цих аспектах.

У нашому дослідженні результати методики FACES-3 дозволяють оцінити, наскільки сімейна підтримка впливає на емоційний стан, мотивацію та самоефективність військовозобов'язаних. Високий рівень згуртованості та адаптації в сім'ї може стати ключовим ресурсом для підвищення стійкості до стресу та ефективного виконання завдань у бойових умовах. Дані методики також можуть використовуватися для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на залучення сім'ї до процесу реабілітації та підвищення ефективності військовозобов'язаних.

2.2. Психологічна характеристика вибірки досліджуваних

Аналіз вибірки респондентів за віковими характеристиками показує, що найбільш представленою віковою групою є молодь віком 18-25 років, яка складає 37,3% від загальної кількості учасників (таб. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за віком

Вік	Частота (Frequency)	Відсоток (%)	Кумулятивний відсоток (%)
18–25	22	37,3	37,3
26–35	13	22,0	59,3
36–45	14	23,7	83,1
46–55	10	16,9	100,0
Усього	59	100,0	100,0

Наступною за чисельністю є група віком 36-45 років (23,7%), що демонструє суттєву присутність осіб середнього віку. У віковому діапазоні 26-35 років спостерігається дещо менша кількість респондентів, а саме

22,0%. Найменшу частку серед опитаних складають особи віком 46-55 років, які становлять 16,9% вибірки.

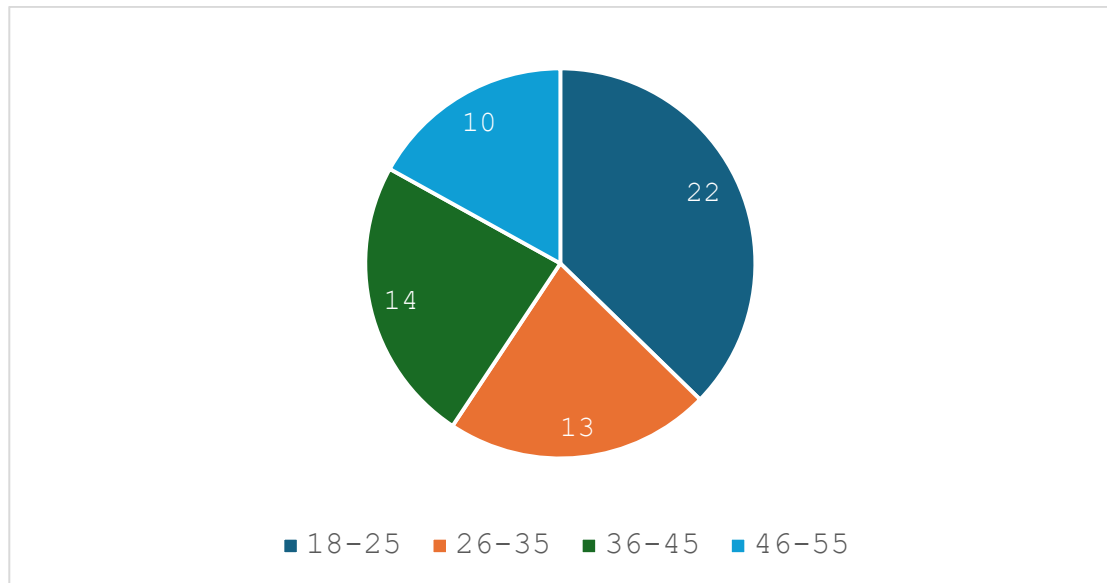


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за віком

Аналіз сімейного стану респондентів (таб. 2.2) свідчить, що більшість опитаних, а саме 54,2%, перебувають у шлюбі. Це може свідчити про те, що значна частина вибірки має усталений соціальний статус, що впливає на їхні життєві обставини та, можливо, на сприйняття певних факторів, які аналізуються в дослідженні. Особи, які не перебувають у шлюбі, складають 35,6% вибірки, що також є суттєвою частиною, тоді як частка респондентів, які заявили, що знаходяться у стосунках, але не одружені, складає 10,2%.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за сімейним станом

Сімейний стан	Частота (Frequency)	Відсоток (%)	Кумулятивний відсоток (%)
Не одружений	21	35,6	35,6
Одружений	32	54,2	89,8
У стосунках	6	10,2	100,0
Усього	59	100,0	100,0

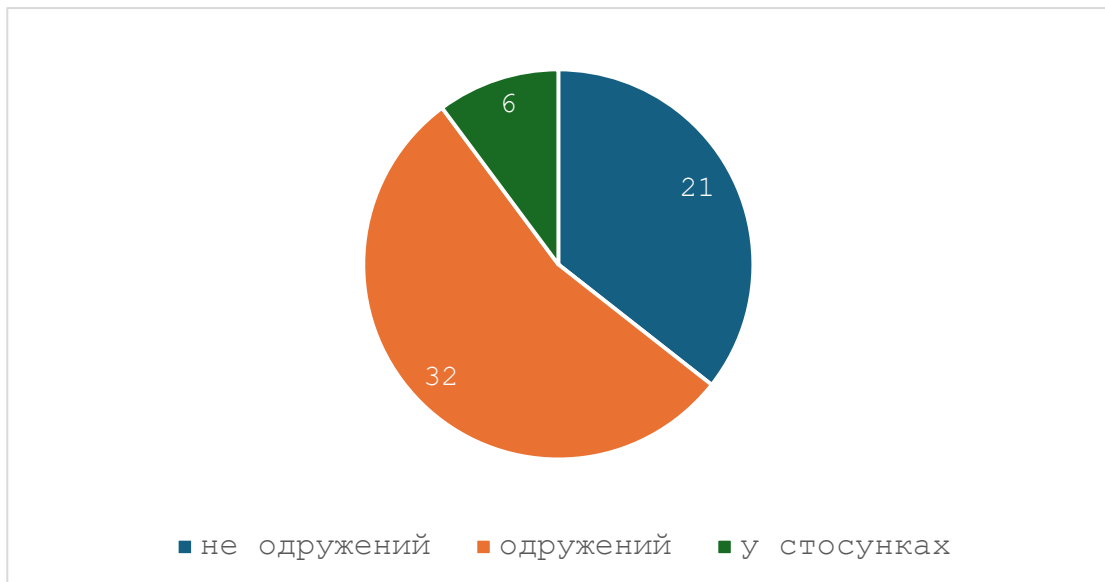


Рис. 2.2 Розподіл респондентів за сімейним станом

Щодо наявності дітей, більше половини респондентів (55,9%) вказали, що мають дітей, тоді як 44,1% зазначили, що дітей у них немає.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за наявністю дітей

Варіант відповіді	Частота (Frequency)	Відсоток (%)	Кумулятивний відсоток (%)
Так	33	55,9	55,9
Ні	26	44,1	100,0
Усього	59	100,0	100,0

Аналіз військового стажу респондентів демонструє широкий спектр досвіду: найбільша частина вибірки має стаж 1-2 роки (33,9%), що може свідчити про значну кількість нещодавно мобілізованих військовозобов'язаних або тих, хто вже адаптувався до умов служби.

Досить велика частка осіб має стаж 3-4 роки (23,7%) та 5-6 років (22,0%), що вказує на присутність більш досвідчених військових. Найменша кількість респондентів, а саме 5,1%, має стаж понад 6 років, що може свідчити про специфіку вибірки або обмеження у доступі до більш досвідчених військовозобов'язаних.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за військовим стажем

Військовий стаж	Частота (Frequency)	Відсоток (%)	Кумулятивний відсоток (%)
Менше року	9	15,3	15,3
1–2 роки	20	33,9	49,2
3–4 роки	14	23,7	72,9
5–6 років	13	22,0	94,9
Більше 6 років	3	5,1	100,0
Усього	59	100,0	100,0

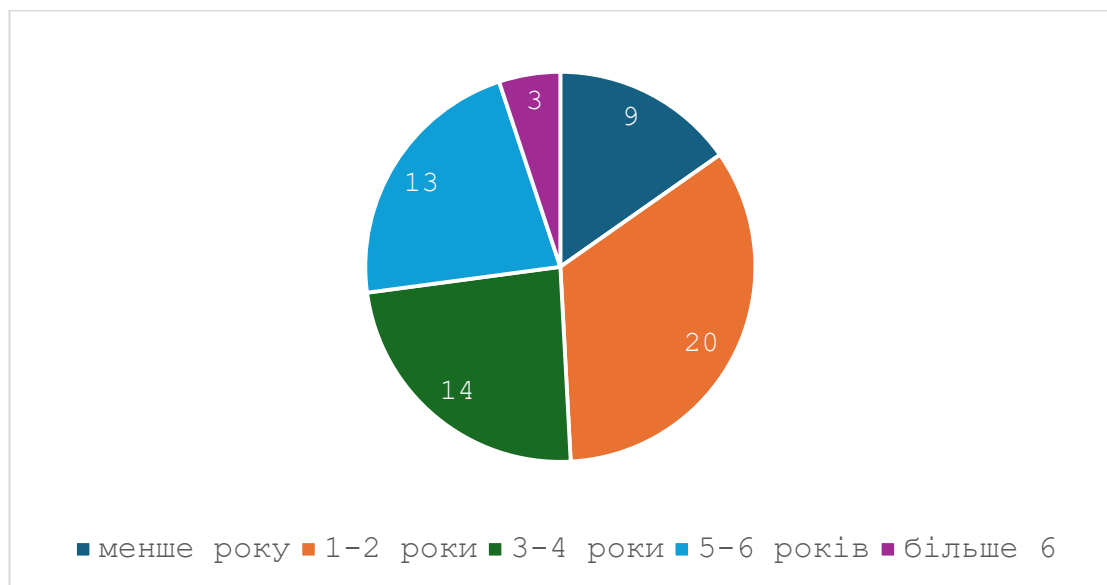


Рис. 2.3 Розподіл респондентів за військовим стажем

Особи зі стажем менше року складають 15,3%, що, ймовірно, пов'язано з нещодавною мобілізацією або вступом на службу. Загалом вибірка характеризується збалансованим розподілом за досвідом, що дає можливість аналізувати вплив стажу на інші показники дослідження.

Висновки до розділу 2

1. З метою організації емпіричного дослідження психологічних чинників самоефективності військовозобов'язаних було обґрунтовано та застосовано психодіагностичний інструментарій. Для збору даних використано такі методики: шкала самоефективності (Schwarzer & Jerusalem), методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл), методика оцінки мотивації (Т. Елерс), шкали екстраверсії-інтроверсії та нейротизму-стабільності (Г. Айзенк), а також методики оцінки сімейної згуртованості та адаптації.
2. Надано психологічну характеристику вибірки досліджуваних. У емпіричному дослідженні взяли участь 59 респондентів, серед яких більшість — військовозобов'язані віком від 18 до 55 років. Найбільшу групу склали респонденти у віковому діапазоні 18–25 років (37,3%), наступними за чисельністю були групи 36–45 років (23,7%) та 26–35 років (22%). Щодо сімейного стану, 54,2% респондентів були одружені, 35,6% — не одружені, 10,2% перебували у стосунках. За наявністю дітей: 55,9% мали дітей, 44,1% — ні. Розподіл за військовим стажем включав: до року — 15,3%, 1–2 роки — 33,9%, 3–4 роки — 23,7%, 5–6 років — 22%, понад 6 років — 5,1%. Отримані дані свідчать про різноманітність вибірки, що забезпечує об'єктивність результатів дослідження.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОВ'ЯЗАНИХ

3.1. Дослідження рівня самоефективності військовозобов'язаних

Результати, отримані за методикою «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема», дозволяють проаналізувати рівень самоефективності респондентів, що є важливим показником їхньої здатності долати труднощі, досягати поставлених цілей та зберігати впевненість у своїх можливостях у різних життєвих ситуаціях (таб. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати за шкалою «Самоефективність»

Параметр	Значення
Середнє	7,42
Медіана	8,00
Мода	9,00
Стандартне відхилення	2,57

Середнє значення за шкалою самоефективності становить 7,42 бала, що є ключовим показником для загальної оцінки вибірки. Медіана дорівнює 8 балам, а мода – 9 балам, що вказує на те, що найбільш поширеним результатом є високий рівень самоефективності. Стандартне відхилення, яке становить 2,57 бала, свідчить про відносно помірну варіативність відповідей, що дозволяє припустити наявність значної кількості респондентів із рівнями самоефективності, близькими до середнього значення.

Отримані дані свідчать, що більшість респондентів мають середній або високий рівень самоефективності, що узгоджується із модальним та медіанним показниками. Низький рівень самоефективності, ймовірно, зустрічається рідко, що може бути свідченням певної впевненості респондентів у своїх здібностях організувати власну діяльність і вирішувати проблеми.

Високий рівень самоефективності, що характерний для значної частини вибірки, може свідчити про здатність респондентів швидко адаптуватися до складних умов, долати труднощі та знаходити ефективні рішення навіть у несприятливих ситуаціях. Такі показники можуть бути пов'язані з особливостями вибірки, яка включає військовозобов'язаних, здатних до мобілізації внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях. Середній рівень самоефективності, що також є поширеним, вказує на потенціал для розвитку впевненості у власних силах, який може бути реалізований за допомогою відповідної підтримки, тренувань чи мотиваційних заходів.

Однак наявність респондентів із низьким рівнем самоефективності свідчить про необхідність додаткової уваги до цієї групи. Особи з низькими показниками можуть мати труднощі у вирішенні складних завдань, схильність до уникання відповідальності або занижену віру у власні здібності. Це може бути бар'єром для ефективного виконання бойових завдань або адаптації до військових умов. Тому для цієї категорії респондентів доцільно розробити індивідуальні заходи підтримки, спрямовані на підвищення їхнього рівня самоефективності.

Загалом, результати методики демонструють, що більшість респондентів мають достатній або високий рівень самоефективності, що є позитивним показником для даної вибірки. Проте виявлені варіативність і наявність респондентів із низькими показниками вказують на потребу в подальшій роботі з цими особами для підвищення їхньої здатності долати труднощі та ефективно діяти в умовах стресу. Це створює основу для розробки програм підтримки та розвитку, які можуть бути ефективними для підвищення рівня самоефективності у військовозобов'язаних.

3.2. Аналіз психологічних чинників самоефективності військовозобов'язаних в умовах війни

Згідно з отриманими даними, розраховані середні значення та стандартні відхилення за шкалами «Екстраверсія-Інтроверсія» та «Нейротизм-Стабільність» дозволяють оцінити індивідуальні психологічні особливості респондентів, які впливають на їхню самоефективність (таб. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати за шкалами «Екстраверсія-Інтроверсія» та «Нейротизм-Стабільність»

Шкала	Середнє	Ст.відхилення
Екстраверсія-Інтроверсія	10,0339	3,48873
Нейротизм-Стабільність	9,1525	4,51363

Результати дослідження за шкалою «Екстраверсія-Інтроверсія» дозволяють визначити середній рівень соціальної активності, комунікабельності та емоційної виразності військовозобов'язаних. Середнє значення, що становить 10,03, вказує на помірно виражені риси екстраверсії серед учасників вибірки. Це свідчить про те, що більшість військовозобов'язаних схильні демонструвати збалансовану соціальну активність: вони можуть успішно взаємодіяти з іншими, підтримувати ефективну комунікацію та брати участь у спільній діяльності, але при цьому не виявляють надмірної схильності до зовнішньої стимуляції. Діапазон значень від 3 до 17 свідчить про значну варіативність у рівнях екстраверсії, що може бути пов'язано з індивідуальними психологічними особливостями, а також специфікою умов, у яких перебувають військовозобов'язані. Стандартне відхилення, яке становить 3,49, вказує на відносно помірний рівень різноманітності характеристик у межах вибірки, що свідчить про наявність як інтровертованих, так і екстравертованих військовозобов'язаних.

Шкала «Нейротизм-Стабільність» дозволяє оцінити рівень емоційної стабільності та стійкості до стресу. Середнє значення, яке становить 9,15, вказує на те, що респонденти в середньому демонструють середній рівень емоційної стабільності. Це може означати, що військовозобов'язані здатні зберігати рівновагу в умовах стресу, але за певних обставин можуть виявляти емоційну нестабільність. Мінімальне значення в 1 бал і максимальне значення в 20 балів свідчать про широкий діапазон результатів, що вказує на те, що частина вибірки демонструє високий рівень стійкості до стресу, тоді як інша частина може бути більш вразливою до негативного емоційного впливу. Стандартне відхилення, яке дорівнює 4,51, вказує на певну гетерогенність вибірки, що підкреслює індивідуальні відмінності в реакціях на стресові умови.

Таблиця 3.3

Результати за шкалами емоційного інтелекту

Шкала	Середнє	Ст. відхилення
Емоційна обізнаність	4,63	6,94
Управління своїми емоціями	3,90	7,36
Самомотивація	5,07	7,40
Емпатія	5,00	6,31
Розпізнавання емоцій інших людей	3,47	6,92
Інтегративний EI	22,07	30,02

Результати дослідження за шкалами, які оцінюють емоційний інтелект (EI) військовозобов'язаних (таб. 3.3), демонструють багатовимірну картину розвитку їхніх емоційних компетенцій, що є критично важливими для формування саме ефективності в умовах стресу та бойових дій. Аналіз середніх значень і стандартних відхилень за кожною шкалою дозволяє глибше зрозуміти особливості емоційного функціонування військовозобов'язаних.

Середнє значення за шкалою «Емоційна обізнаність» становить 4,63, що вказує на помірний рівень усвідомлення власних емоцій у вибірці. Це свідчить про те, що військовозобов'язані в середньому здатні ідентифікувати свої емоції, але цей показник значно варіюється, як видно зі стандартного відхилення в 6,94. Широкий діапазон значень може бути пов'язаним із різними рівнями емоційної підготовки та індивідуальними відмінностями у сприйнятті емоційних станів.

Шкала «Управління своїми емоціями» демонструє середнє значення 3,90, що свідчить про недостатній рівень саморегуляції в умовах високого стресу. Значне стандартне відхилення (7,36) вказує на суттєві відмінності між військовослужбовцями, де частина з них ефективно контролює свої емоції, тоді як інші можуть зазнавати труднощів із підтриманням емоційної стабільності. Це може бути ключовим фактором, який впливає на їхню впевненість у здатності впоратися із завданнями в складних умовах.

За шкалою «Самомотивація» середнє значення дорівнює 5,07, що вказує на відносно кращий розвиток цієї складової емоційного інтелекту порівняно з іншими. Це свідчить про те, що більшість військовозобов'язаних мають внутрішні механізми підтримання мотивації для досягнення поставлених цілей, незважаючи на зовнішній тиск чи труднощі. Однак стандартне відхилення (7,40) підкреслює, що ця здатність також має широкий розподіл серед вибірки.

Шкала «Емпатія» демонструє середнє значення 5,00, що свідчить про середній рівень здатності військовозобов'язаних розуміти емоційні стани інших людей. Цей показник є важливим для побудови ефективних командних взаємодій, які сприяють підвищенню саме ефективності завдяки злагодженій роботі в групі. Незважаючи на це, значне стандартне відхилення (6,31) вказує на різницю у рівнях емпатії серед учасників.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» має середнє значення 3,47, що вказує на слабкішу здатність учасників ідентифікувати емоції інших. Це

може створювати труднощі у міжособистісній взаємодії та координації дій у стресових умовах, знижуючи ефективність командної роботи.

Інтегративний показник емоційного інтелекту (Інтегративний EI) становить 22,07 із високим стандартним відхиленням 30,02. Це свідчить про значну варіативність у загальному рівні емоційного інтелекту військовозобов'язаних. У той час як частина вибірки демонструє високу емоційну компетентність, інша частина може потребувати додаткового навчання та підтримки.

Таблиця 3.4

Результати за шкалою «Мотивація»

Шкала	Середнє	Ст. відхилення
Мотивація	13,54	3,15

Результати дослідження за шкалою «Мотивація» дозволяють оцінити загальний рівень внутрішньої готовності військовозобов'язаних до виконання поставлених завдань у стресових умовах війни (таб. 3.4). Середнє значення, яке становить 13,54, свідчить про достатньо високий рівень мотивації серед учасників вибірки. Це вказує на те, що більшість військовозобов'язаних мають внутрішній стимул для досягнення цілей, навіть за умов значного фізичного та психологічного навантаження.

Стандартне відхилення, яке дорівнює 3,15, свідчить про помірний рівень варіативності у рівні мотивації серед вибірки. Це вказує на те, що, незважаючи на загальний високий рівень, є група військовозобов'язаних із більш низькими показниками, що може бути зумовлено індивідуальними особливостями, пережитими стресовими подіями чи рівнем підтримки в соціальному та професійному середовищі.

Мотивація є одним із ключових чинників, який безпосередньо впливає на самоєфективність. Висока мотивація допомагає військовослужбовцям зберігати впевненість у своїх можливостях і наполегливість у досягненні

цілей, навіть за умов труднощів і невизначеності. Натомість низький рівень мотивації може знижувати віру у власні можливості та створювати ризики для ефективного виконання бойових завдань.

Таблиця 3.5

Результати за шкалами «Сімейна згуртованість» та «Сімейна адаптація»

Шкала	Середнє	Ст. відхилення
Сімейна згуртованість	32,39	6,07
Сімейна адаптація	28,36	6,43

Результати дослідження за шкалами «Сімейна згуртованість» та «Сімейна адаптація» дозволяють оцінити роль сімейного середовища у формуванні та підтримці саме ефективності військовозобов'язаних в умовах війни (таб. 3.5). Сімейна підтримка є важливим психологічним ресурсом, що впливає на емоційне благополуччя, стійкість до стресу та впевненість у власних можливостях.

Середнє значення за шкалою «Сімейна згуртованість» становить 32,39, що вказує на доволі високий рівень єдності та взаємопідтримки в сімейному колі військовозобов'язаних. Це свідчить про те, що більшість респондентів відчують підтримку з боку сім'ї, яка є важливим джерелом їхньої впевненості у своїх можливостях. Стандартне відхилення, яке дорівнює 6,07, вказує на певну варіативність у показниках, що може бути зумовлено різними рівнями взаєморозуміння та підтримки в сімейних стосунках.

За шкалою «Сімейна адаптація» середнє значення складає 28,36. Це свідчить про середній рівень здатності сімейних систем адаптуватися до умов війни та змін, які виникають у зв'язку зі службою військовослужбовця. Стандартне відхилення, що становить 6,43, підкреслює, що деякі сім'ї мають кращу здатність адаптуватися до стресових обставин, тоді як інші стикаються зі значними труднощами.

Сімейна згуртованість і адаптація відіграють важливу роль у формуванні саме ефективності військовозобов'язаних, оскільки емоційна

підтримка та стабільність у сімейному колі сприяють зниженню рівня тривоги та стресу, а також підвищують здатність до ефективного виконання бойових завдань. Натомість низький рівень сімейної підтримки чи складнощі з адаптацією можуть послаблювати віру у власні можливості та створювати додатковий емоційний тиск.

Перейдемо до кореляційного аналізу між нашою основною, залежною змінною й іншими психо-соціальними конструктами (таб. 3.6).

Таблиця 3.6

Результати кореляційного аналізу самоефективності з психо-соціальними конструктами

	Самоефективність
Екстраверсія-Інтроверсія	0,306*
Нейротизм-Стабільність	-0,425**
Емоційна обізнаність	0,250
Управління своїми емоціями	0,388**
Самомотивація	0,389**
Емпатія	0,206
Розпізнавання емоцій інших людей	0,203
Інтегративний EI	0,339**
Мотивація	0,665**
Сімейна згуртованість	0,202
Сімейна адаптація	0,079

Примітка: *Кореляція значуща на рівні 0,05 (2-tailed). **Кореляція значуща на рівні 0,01 (2-tailed).

Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють виявити значущі зв'язки між шкалою самоефективності та психологічними характеристиками, емоційними компетенціями, мотиваційними установками й особливостями сімейних відносин.

1. Зв'язок із рисами особистості

Результати показують, що шкала самоефективності має позитивну кореляцію з показником екстраверсії-інтроверсії ($r = 0,306$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що більш екстравертовані респонденти виявляють вищий рівень самоефективності, ймовірно, завдяки їхньому активному стилю взаємодії з оточенням, впевненості та оптимізму.

Натомість кореляція із нейротизмом є негативною ($r = -0,425$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що люди з вищим рівнем емоційної стабільності мають сильніше відчуття ефективності. Нейротизм, як схильність до тривожності та емоційної нестабільності, може послаблювати віру людини у власні можливості, створюючи перешкоди для подолання викликів.

Результати, що демонструють позитивну кореляцію між самоефективністю та показником екстраверсії-інтроверсії, підтверджують вагоме значення соціальної активності та відкритості до нового досвіду для формування впевненості у власних силах. Екстраверти, завдяки їхньому більшому прагненню до соціальних взаємодій, мають ширший доступ до підтримки та ресурсів, які можуть сприяти підвищенню самоефективності. Їхній природний оптимізм, здатність налагоджувати контакти та ефективно взаємодіяти з іншими людьми дозволяють їм легше адаптуватися до складних обставин. Це може також пояснюватися тим, що екстраверти схильні оцінювати проблеми як виклики, а не як загрози, що створює сприятливий емоційний фон для досягнення цілей.

Водночас негативна кореляція між нейротизмом і самоефективністю вказує на те, що емоційна стабільність є ключовою умовою для збереження високого рівня впевненості у власних можливостях. Люди з високим рівнем нейротизму зазвичай мають схильність до катастрофізації ситуацій, що може значно знижувати їхню здатність до конструктивного вирішення проблем. Їхній внутрішній емоційний дисбаланс, включаючи тривожність, схильність до негативних емоцій і нестабільність у настрої, сприяє формуванню установки на невдачу, що прямо впливає на відчуття самоефективності.

Ці результати також мають значення у контексті стресостійкості. Екстраверсія може сприяти формуванню адаптивних стратегій подолання стресу, таких як активний пошук підтримки або конструктивне вирішення конфліктів, тоді як нейротизм корелює із дезадаптивними стратегіями, такими як уникання чи емоційна регресія. Таким чином, емоційна стабільність і схильність до соціальної активності є важливими факторами, які сприяють успішній адаптації та підвищенню продуктивності.

З практичної точки зору, ці результати підкреслюють важливість розвитку емоційної стабільності та навичок соціальної взаємодії для підвищення самоефективності. Програми психологічної підготовки можуть включати тренінги, спрямовані на розвиток позитивного самосприйняття, соціальних навичок і стійкості до стресу, що дозволить підвищити загальний рівень самоефективності серед військовозобов'язаних.

2. Емоційний інтелект

Результати аналізу зв'язку між самоефективністю та компонентами емоційного інтелекту в нашій вибірці військовозобов'язаних в умовах війни свідчать про глибокий вплив здатності до емоційної саморегуляції та самомотивації на формування впевненості у власних можливостях. У контексті військових умов ці кореляції набувають особливого значення, адже емоційний інтелект виступає важливим ресурсом для адаптації до екстремальних ситуацій.

Позитивна кореляція між самоефективністю та управлінням своїми емоціями ($r = 0,388$; $p < 0,01$) підкреслює важливість здатності військовозобов'язаних контролювати власні емоційні реакції у стресових ситуаціях. В умовах бойових дій, коли емоційні виклики можуть бути надзвичайно інтенсивними, здатність зберігати емоційну рівновагу дозволяє більш ефективно приймати рішення, діяти відповідно до стратегічних цілей і уникати імпульсивних дій. Управління емоціями також може сприяти підтриманню стабільного психологічного стану, що є ключовим для виконання бойових завдань.

Кореляція між самоефективністю та самомотивацією ($r = 0,389$; $p < 0,01$) свідчить про те, що здатність мотивувати себе до дій, навіть за відсутності зовнішніх стимулів, є вагомим чинником для формування впевненості у власній спроможності досягати поставлених цілей. У вибірці військовозобов'язаних це може означати, що ті, хто здатен знаходити внутрішнє натхнення для виконання складних завдань, демонструють вищу стійкість до негативного впливу стресу та краще адаптуються до непередбачуваних обставин.

Значуща позитивна кореляція з інтегративним показником емоційного інтелекту ($r = 0,339$; $p < 0,01$) свідчить про те, що загальний рівень емоційної компетентності військовозобов'язаних тісно пов'язаний із їхньою самоефективністю. Це означає, що комплексна здатність розуміти, регулювати та використовувати емоції у своїй діяльності сприяє формуванню впевненості у власних можливостях. Для військовозобов'язаних це може мати вирішальне значення у критичних ситуаціях, коли вміння керувати емоціями забезпечує швидку адаптацію до змін.

Кореляція з емоційною обізнаністю ($r = 0,250$; $p = 0,056$) близька до значущого рівня, що свідчить про потенційну важливість усвідомлення власних емоцій у контексті формування самоефективності. Проте у цій вибірці вплив даного показника є статистично слабким.

Відсутність статистично значущих кореляцій між самоефективністю, емпатією ($r = 0,206$; $p = 0,117$) та розпізнаванням емоцій інших ($r = 0,203$; $p = 0,123$) може бути пов'язана із специфікою військової діяльності. У бойових умовах соціальні аспекти емоційного інтелекту, такі як емпатія чи тонке розпізнавання емоцій інших, хоча й важливі, можуть мати другорядне значення у порівнянні із здатністю керувати власними емоціями та залишатися мотивованими. Це також може свідчити про те, що ефективність у військових умовах більше залежить від внутрішніх механізмів саморегуляції, ніж від соціальної взаємодії.

3. Мотивація

Висока кореляція між мотивацією та самоефективністю ($r = 0,665$; $p < 0,01$) у вибірці військовозобов'язаних в умовах війни підтверджує фундаментальну роль мотиваційних чинників у формуванні впевненості у власних силах та здатності долати складні життєві й професійні виклики. Цей зв'язок є особливо важливим у контексті нашого дослідження, оскільки мотивація виступає ключовим ресурсом, який підтримує ефективність військовозобов'язаних навіть у найбільш екстремальних ситуаціях.

Мотивація в цьому контексті може розглядатися як внутрішній стимул, який визначає готовність військовозобов'язаних діяти цілеспрямовано, адаптуватися до нових умов та долати труднощі. Військовозобов'язані з високим рівнем мотивації, ймовірно, мають чіткі цілі, внутрішню орієнтацію на успіх і здатність знаходити значення навіть у складних завданнях. Саме ці якості дозволяють їм зберігати впевненість у своїх силах, навіть стикаючись із фізичними та психологічними труднощами.

Високий рівень мотивації також може сприяти формуванню позитивної установки на розв'язання завдань. Такий підхід дозволяє військовослужбовцям не лише досягати поставлених цілей, але й ефективно долати ситуації, які можуть сприйматися як виклики, а не як загрози. Таким чином, мотивація не лише підтримує впевненість у власних можливостях, але й створює емоційний фон, необхідний для ефективної діяльності.

У контексті бойових дій мотивація є одним із найважливіших факторів, що впливають на продуктивність, збереження емоційної стійкості та здатність до адаптації. Мотивовані військовозобов'язані, ймовірно, зосереджені на виконанні своїх завдань, що дозволяє їм уникати впливу деструктивних емоцій, таких як страх чи апатія. Висока кореляція між мотивацією та самоефективністю може також свідчити про те, що мотивація створює основу для психологічної гнучкості, яка необхідна для виконання завдань в умовах невизначеності.

4. Сімейні відносини

Шкала самоефективності має слабкі позитивні, але статистично незначущі кореляції з сімейною згуртованістю ($r = 0,202$; $p = 0,126$) та сімейною адаптацією ($r = 0,079$; $p = 0,550$). Це може вказувати на те, що сімейна підтримка, хоча й важлива, не є основним чинником у формуванні самоефективності в межах цієї вибірки.

Для уточнення характеру зв'язку самоефективності ми провели регресійний аналіз і побудували лінійну модель. Ми використовували лише ті предиктори, які мають кореляційні зв'язки із залежною змінною. Однак, у ході аналізу виявилось, що усі змінні, окрім мотивації, не мають статистично значущого впливу на шкалу самоефективності. Тож, розглянемо найкраще можливу модель, яку нам вдалось побудувати (таб. 3.7).

Таблиця 3.7

Найкраща лінійна регресійна модель самоефективності

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Інтерсепт	0.0861	1.1192	0.0770	0.939
Мотивація	0.5418	0.0805	6.7288	<.001

Результати регресійного аналізу знову підкреслюють вирішальну роль мотивації як єдиного значущого предиктора самоефективності серед військовозобов'язаних. Отримані значення параметрів моделі свідчать про суттєвий вплив мотиваційних установок на здатність військовозобов'язаних вірити у свої можливості та досягати поставлених цілей навіть у екстремальних умовах.

Коефіцієнт інтерсепта становить 0,0861, із високим стандартним відхиленням ($SE = 1,1192$), низьким значенням t-статистики ($t = 0,0770$) та високим рівнем значущості ($p = 0,939$). Це свідчить про те, що саме по собі базове значення самоефективності, незалежно від мотивації чи інших змінних, не є значущим. Таким чином, саме мотивація виступає провідним чинником, що визначає варіацію у рівнях самоефективності.

Коефіцієнт для мотивації становить 0,5418, що означає, що кожна одиниця зростання мотивації асоціюється із підвищенням показника самоефективності на 0,5418 одиниці. Це високе значення підтверджує, що мотивація має значний і суттєвий вплив на шкалу самоефективності. Значення стандартної помилки ($SE = 0,0805$) є невеликим, що свідчить про високу точність оцінки впливу цього предиктора. Високий t-статистик ($t = 6,7288$) та рівень значущості ($p < 0,001$) підтверджують надійність отриманих результатів.

Значення $R=0,665$ вказує на сильний позитивний зв'язок між мотивацією та шкалою самоефективності. Це свідчить про те, що мотивація є ключовим чинником, який узгоджено впливає на рівень самоефективності військовозобов'язаних. У контексті нашого дослідження це підтверджує припущення про те, що високий рівень мотивації є критично важливим для підтримки впевненості військовозобов'язаних у власних можливостях.

Коефіцієнт детермінації $R^2=0,443$ вказує, що 44,3% варіації у рівнях самоефективності можна пояснити впливом мотивації. Це є значним результатом, оскільки мотивація є єдиним значущим предиктором у моделі. Решта 55,7% варіації можуть пояснюватися іншими факторами, які не враховані в аналізі, або

Таке значення R^2 є свідченням вагомої ролі мотивації у формуванні самоефективності військовозобов'язаних в умовах війни. Високий відсоток поясненої варіації підкреслює, що мотивація є не просто одним із чинників, а основним детермінантом впевненості у своїх силах у військовій діяльності. Вибірка військовозобов'язаних, яка характеризується специфічними психологічними й емоційними викликами, демонструє залежність самоефективності саме від внутрішніх стимулів до дії.

3.3. Програма тренінгу з підвищення самоефективності військовозобов'язаних

В умовах сучасної війни військовозобов'язані стикаються зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, які не лише випробовують їхню професійну підготовку, а й впливають на особистісні ресурси, необхідні для успішного виконання бойових завдань. Одним із таких ресурсів є саме поняття самоефективності, яке визначає віру в здатність досягати поставлених цілей, долати труднощі й ефективно адаптуватися до мінливих умов. Високий рівень самоефективності сприяє підвищенню стійкості до стресу, формуванню позитивних мотиваційних установок та здатності використовувати адаптивні стратегії поведінки, що особливо актуально в контексті військової діяльності.

Розробка програми тренінгу з підвищення самоефективності є важливою як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Теоретична актуальність обґрунтовується роллю самоефективності як центрального психологічного чинника в сучасних підходах до адаптації та продуктивності. Практичне значення визначається потребою у створенні інструментів, які б забезпечували збереження психологічного здоров'я та підвищення професійної ефективності військовозобов'язаних, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах. Саме тому програма тренінгу повинна враховувати специфіку військової діяльності, включати елементи мотиваційної підтримки, розвитку емоційного інтелекту, а також формування навичок ефективної соціальної взаємодії.

Метою розробленого тренінгу є формування і розвиток ключових компонентів самоефективності, зокрема мотиваційних установок, здатності до емоційної саморегуляції та ефективної взаємодії з соціальним оточенням. Програма покликана допомогти військовослужбовцям не лише зберегти впевненість у власних силах, але й адаптуватися до складних умов виконання завдань, використовуючи внутрішні психологічні ресурси.

Завдання програми визначені відповідно до виявлених у ході дослідження ключових чинників, які впливають на рівень самоефективності. Основними завданнями є: сприяння підвищенню внутрішньої мотивації до дії та досягнення цілей; розвиток емоційної компетентності, що включає здатність розпізнавати та управляти власними емоціями; формування навичок самомотивації; розробка стратегій ефективної взаємодії в соціальному та сімейному середовищі; а також зміцнення здатності до адаптації в умовах підвищеної невизначеності.

Очікувані результати тренінгу охоплюють кілька аспектів особистісного та професійного розвитку військовозобов'язаних. Передбачається, що після проходження програми учасники матимуть більш високий рівень впевненості у своїх можливостях, зможуть краще управляти емоціями в умовах стресу та невизначеності, а також демонструватимуть підвищену мотивацію до виконання завдань. Важливим результатом також є формування вміння будувати ефективні стосунки як у службовому, так і в сімейному контексті, що сприяє загальному підвищенню психологічного благополуччя.

Цільовою аудиторією розробленої програми тренінгу є військовозобов'язані, які перебувають в умовах виконання службових обов'язків у сучасному воєнному середовищі. Ця група характеризується специфічними психологічними та емоційними викликами, пов'язаними з підвищеним рівнем стресу, невизначеністю, фізичними та моральними навантаженнями, а також необхідністю швидкої адаптації до екстремальних умов.

Зокрема, учасниками тренінгу можуть бути:

- 1. Військовозобов'язані, які безпосередньо беруть участь у бойових діях.** Ця категорія потребує особливої уваги, оскільки бойові умови вимагають максимальної мобілізації внутрішніх ресурсів і здатності діяти ефективно під тиском зовнішніх обставин.

2. Військовозобов'язані тилових підрозділів. Хоча вони менш схильні до прямого бойового контакту, їхні завдання також супроводжуються високим рівнем відповідальності та стресу, особливо коли йдеться про забезпечення фронтових операцій.

3. Військовозобов'язані, які стикаються з процесами адаптації після мобілізації. Ця група може включати як тих, хто тільки розпочинає військову службу, так і тих, хто повертається з активних зон бойових дій. Адаптація до нових ролей і обов'язків може викликати емоційні труднощі та впливати на рівень самоефективності.

Цільова аудиторія має ряд спільних характеристик, що визначають специфіку тренінгу:

- **Високий рівень відповідальності.** Військовозобов'язані зазвичай працюють у контексті, де їхні рішення та дії мають прямий вплив на життя і безпеку оточуючих, що вимагає впевненості у власних силах і здатності діяти ефективно.
- **Постійний вплив стресових чинників.** Учасники тренінгу перебувають в умовах, які часто супроводжуються високим рівнем психологічного та фізичного навантаження, включаючи загрозу життю, втрату побратимів, розлуку з сім'єю та невизначеність майбутнього.
- **Необхідність швидкої адаптації.** Військові завдання вимагають готовності адаптуватися до змін у бойовій обстановці, що передбачає розвиток гнучкості мислення та здатності швидко приймати рішення.

З огляду на ці характеристики, тренінг спрямований на розвиток у військовозобов'язаних ключових навичок, необхідних для підвищення самоефективності. Основний акцент робиться на формуванні мотиваційних установок, здатності до емоційної саморегуляції та ефективної взаємодії з соціальним і сімейним оточенням. Це дозволяє адаптувати програму до потреб кожної підгрупи військовозобов'язаних, забезпечуючи максимальну практичну ефективність її впровадження.

Розроблений тренінг є інтегрованою програмою психологічної підтримки, яка спрямована на підвищення рівня самоефективності військовозобов'язаних в умовах війни (табл.). Його структура базується на результатах проведеного емпіричного дослідження, яке виявило ключові чинники, що впливають на формування самоефективності, зокрема мотивацію, емоційну саморегуляцію та соціальну підтримку. Унікальність тренінгу полягає в тому, що він адаптований до специфіки військової служби, враховує психологічні виклики бойових умов і спрямований на розвиток внутрішніх ресурсів учасників.

Тренінг охоплює п'ять модулів, кожен з яких відповідає ключовим аспектам, необхідним для формування та підвищення самоефективності (таб. 3.8). Загальна тривалість програми становить 13 годин, що дозволяє глибоко опрацювати кожен модуль, забезпечуючи не лише теоретичне розуміння, а й практичне застосування отриманих знань. Структура побудована таким чином, щоб поступово розвивати у військовозобов'язаних навички, які допоможуть їм ефективно справлятися зі стресом, управляти своїми емоціями, зберігати мотивацію та налагоджувати стосунки з соціальним і сімейним оточенням.

Модулі тренінгу підібрані відповідно до виявлених у дослідженні пріоритетних напрямків впливу на самоефективність:

- **Перший модуль** закладає основу для усвідомлення учасниками важливості самоефективності та її ролі в успішному виконанні службових обов'язків. Діагностика початкового рівня самоефективності дозволяє кожному учаснику визначити свої сильні та слабкі сторони, що стане базою для подальшої роботи.
- **Другий модуль** присвячений мотивації, яка була виявлена як найбільш значущий чинник самоефективності. Робота у цьому блоці спрямована на розвиток навичок самомотивації, постановки цілей та формування позитивного мислення.

- **Третій модуль** охоплює розвиток емоційного інтелекту, який забезпечує здатність управляти власними емоціями, зберігати емоційну рівновагу та взаємодіяти з іншими людьми.

Таблиця 3.8

Програма тренінгу формування та підвищення самоефективності

Модуль	Час (години)	Опис модуля
Модуль 1. Вступ: Формування основ самоефективності	2	Ознайомлення з поняттям самоефективності, діагностика початкового рівня, постановка індивідуальних цілей, створення комфортної атмосфери в групі.
Модуль 2. Мотивація як основа самомотивації	3	Робота над розвитком мотиваційних установок, формування самомотивації, техніки постановки цілей і створення позитивного мислення.
Модуль 3. Розвиток емоційного інтелекту	3	Розвиток здатності управляти власними емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій інших людей, емпатія, практики емоційної регуляції.
Модуль 4. Соціальна підтримка та стійкість	3	Формування стратегій ефективної взаємодії з соціальним оточенням, робота над сімейними відносинами, управління конфліктами, командна взаємодія.
Модуль 5. Завершення: Оцінка результатів і планування	2	Підбиття підсумків тренінгу, рефлексія досягнень, створення індивідуального плану розвитку, зворотний зв'язок і завершення програми.

- **Четвертий модуль** акцентує увагу на соціальній підтримці, формуванні командної взаємодії, управлінні конфліктами та зміцненні сімейних відносин. Цей аспект важливий для створення підтримуючого середовища, яке сприяє стабільності та адаптації.
- **П'ятий модуль** завершує програму, надаючи учасникам можливість оцінити свої досягнення, визначити подальші кроки для розвитку і сформувати індивідуальний план вдосконалення.

Вибір саме цих тем зумовлений їхньою значущістю для військовозобов'язаних, які часто стикаються з екстремальними умовами,

високим рівнем стресу та необхідністю швидкої адаптації. Кожен модуль структуровано так, щоб забезпечити максимальну залученість учасників через практичні вправи, дискусії, рольові ігри та рефлексію.

Тренінг триватиме два дні по 6,5 годин із перервами для відпочинку. Такий формат забезпечує баланс між інтенсивністю роботи та можливістю для учасників засвоїти матеріал. Очікується, що після завершення тренінгу військовозобов'язані зможуть краще управляти власними емоціями, підтримувати високий рівень мотивації та впевненість у своїх силах, що сприятиме їхній ефективності у виконанні службових обов'язків.

Модуль 1. Вступ: Формування основ самоефективності

Перший модуль тренінгу спрямований на закладення базового розуміння концепції самоефективності, її значення для військовозобов'язаних та визначення індивідуальних особливостей учасників, які впливають на їхню здатність долати виклики та досягати цілей. Цей модуль є фундаментом, який забезпечує подальшу ефективність тренінгу, створюючи сприятливе середовище для навчання та взаємодії.

Модуль розпочинається з ознайомлення учасників із концепцією самоефективності, її теоретичними основами та практичним значенням. Учасникам пояснюється, що самоефективність — це не лише віра у свої можливості, а й здатність ефективно використовувати внутрішні ресурси в умовах стресу, невизначеності та високої відповідальності. Особливий акцент робиться на ролі самоефективності в контексті військової діяльності, де впевненість у своїх силах стає критичним фактором успішного виконання завдань.

Основна інформація, яку будуть доносити до учасників тренінгу, включає такі аспекти:

1. Що таке самоефективність?

- Самоефективність визначається як віра людини в свою здатність успішно виконувати завдання, досягати цілей і долати труднощі.

Вона є ключовим психологічним ресурсом, який впливає на адаптивність, стійкість до стресу та продуктивність.

- Відмінність самоефективності від загальної самооцінки: якщо самооцінка відображає загальне ставлення до себе, то самоефективність орієнтована на конкретну діяльність і ситуації.

2. Чому саме самоефективність важлива для військовозобов'язаних?

- В умовах військової діяльності високий рівень самоефективності сприяє прийняттю впевнених рішень, збереженню емоційної стабільності та успішному виконанню завдань у стресових умовах.
- Самоефективність забезпечує психологічну готовність до виконання складних завдань, що часто супроводжуються ризиками та невизначеністю.

3. Теоретичні основи концепції самоефективності:

Поняття саме по собі ґрунтується на теорії соціального навчання Альберта Бандури, який підкреслював, що самоефективність формується на основі таких джерел:

- **Особистий досвід успіху:** Успішно виконані завдання зміцнюють впевненість у своїх силах.
- **Спостереження за іншими:** Приклади успішних дій колег можуть надихати і підвищувати мотивацію.
- **Соціальна підтримка:** Позитивна оцінка дій з боку командирів чи товаришів по службі сприяє підвищенню самоефективності.
- **Емоційна регуляція:** Здатність контролювати стрес і негативні емоції впливає на здатність залишатися ефективним.

Одним із ключових етапів модуля є проведення діагностики початкового рівня самоефективності кожного учасника. Для цього використовуються валідовані методики, які дозволяють оцінити основні

аспекти самоефективності, такі як впевненість у досягненні цілей, здатність до адаптації та готовність долати труднощі. Ця інформація слугуватиме основою для постановки індивідуальних цілей у межах тренінгу.

Важливим компонентом першого модуля є створення комфортної атмосфери в групі. Через вправи на знайомство, командоутворення та обговорення очікувань від тренінгу учасники формують позитивний настрій і готовність до співпраці. Такий підхід сприяє відкритості й залученості, що є необхідними умовами для успішного навчання.

Наприкінці модуля учасники разом із тренерами визначають індивідуальні та групові цілі тренінгу. Це дозволяє кожному зосередитися на своїх сильних сторонах і зонах розвитку, усвідомити, що саме вони хочуть досягти під час тренінгу. Цілі узгоджуються з результатами діагностики та загальною метою програми, сприяючи індивідуалізації навчального процесу.

Таким чином, перший модуль не лише ознайомлює учасників із ключовими поняттями та цілями тренінгу, але й формує основу для ефективного засвоєння матеріалу в наступних модулях. Учасники залишають цей етап із чітким розумінням своїх сильних сторін, мотивацією до роботи та готовністю до активного навчання, що є важливим для досягнення успіху в програмі.

Модуль 2. Мотивація як основа самооблізації

Другий модуль тренінгу зосереджений на розвитку мотивації, яка є центральним чинником формування самоефективності військовозобов'язаних. Він спрямований на усвідомлення учасниками ролі мотивації у їхній діяльності, виявлення джерел внутрішньої та зовнішньої мотивації, а також опанування технік, які допомагають підтримувати та підвищувати мотиваційний рівень у складних умовах. Мотивація є основою для самооблізації, тобто здатності зберігати внутрішній стимул до дії незалежно від зовнішніх обставин.

Модуль починається з теоретичного ознайомлення учасників із поняттям мотивації та її типами. Учасникам пояснюється, що мотивація буває

внутрішньою (орієнтованою на особисте задоволення, інтерес чи бажання самореалізації) та зовнішньою (пов'язаною з винагородами, визнанням чи соціальними очікуваннями). Особливий акцент робиться на важливості розвитку саме внутрішньої мотивації як стабільного джерела впевненості та продуктивності.

Основна інформація, яка доноситься до учасників у рамках цього модуля, включає:

1. Роль мотивації у військовій діяльності:

- Учасникам пояснюється, що мотивація є ключовою умовою для подолання фізичних і психологічних труднощів. У бойових умовах висока мотивація сприяє збереженню рішучості, здатності до адаптації та продуктивного вирішення завдань.
- Мотивація впливає на здатність бачити виклики як можливості для особистісного зростання, що особливо важливо в умовах високої невизначеності.

2. Джерела мотивації:

- Визначення власних мотивів через рефлексію на попередній досвід. Наприклад, як успішно виконані завдання чи відчуття значущості своєї діяльності впливають на бажання діяти.
- Вплив командної підтримки та зовнішнього визнання на підтримку мотивації.

Для реалізації завдань другого модуля використовуються три ключові техніки, які сприяють формуванню та підтримці мотиваційного рівня військовозобов'язаних. Ці методики допомагають учасникам усвідомити свої джерела мотивації, розвинути навички постановки цілей і навчитися долати демотивуючі установки.

1. Постановка SMART-цілей

SMART-методика є основою для формування чітких і досяжних завдань. Учасники тренінгу вчаться формулювати свої цілі таким чином, щоб вони відповідали п'яти критеріям:

- **Specific (конкретність):** Мета повинна бути чітко сформульованою, щоб уникнути невизначеності. Наприклад, замість «Я хочу покращити свої навички» учасник може визначити «Я хочу навчитись керувати емоціями під час стресових ситуацій».
- **Measurable (вимірюваність):** Мета має включати критерії для оцінки прогресу. Наприклад, учасник може вирішити: «Я протягом наступного місяця буду використовувати техніки самомотивації щонайменше тричі на тиждень».
- **Achievable (досяжність):** Мета повинна бути реальною для виконання в конкретних умовах.
- **Relevant (релевантність):** Ціль має бути значущою для учасника та відповідати його потребам і цінностям.
- **Time-bound (обмеженість у часі):** Кожна мета повинна мати чіткий термін досягнення, щоб забезпечити фокус і мотивацію.

Учасники практикуються у формулюванні SMART-цілей для своїх професійних і особистих завдань, що допомагає структурувати їхню діяльність і зберігати мотивацію в довгостроковій перспективі.

2. Техніка візуалізації успіху

Візуалізація є потужним інструментом, який допомагає учасникам уявити позитивний результат їхніх зусиль. Ця техніка полягає в тому, щоб учасники створювали у своїй уяві яскраві образи того, як вони успішно виконують поставлені завдання.

Під час вправи тренер просить учасників закрити очі та детально уявити:

- Які емоції вони відчувають після досягнення мети.
- Як виглядає ситуація успіху, включаючи деталі середовища та реакції оточуючих.
- Які кроки привели їх до цього результату.

Ця техніка допомагає формувати впевненість у можливості досягнення цілей, посилює внутрішній стимул до дії та знижує рівень тривожності, пов'язаної зі складними завданнями.

3. Когнітивний рефреймінг

Ця техніка спрямована на зміну негативних установок або думок, які можуть перешкоджати мотивації. Учасників навчають розпізнавати автоматичні негативні думки та трансформувати їх у позитивні або адаптивні установки.

Приклад роботи з технікою:

- Учасник фіксує негативну установку, наприклад: «Я не впораюся з цим завданням».
- Тренер допомагає переосмислити цю думку, запропонувавши альтернативну установку: «Це завдання складне, але я підготувався до нього та докладу максимум зусиль».
- Учасник практикується у формуванні таких позитивних установок у різних сценаріях, пов'язаних із їхньою діяльністю.

Ця техніка допомагає знизити вплив негативних думок на мотивацію та сприяє формуванню більш оптимістичного та впевненого підходу до виконання завдань.

Наприкінці модуля учасники визначають індивідуальні мотиваційні стратегії, які можуть застосовувати в повсякденній діяльності. Особливий акцент робиться на інтеграції отриманих навичок у професійний контекст, щоб забезпечити довготривале підвищення рівня мотивації.

Модуль 3. Розвиток емоційного інтелекту

Третій модуль тренінгу спрямований на розвиток емоційного інтелекту як ключового чинника, що впливає на самоефективність військовозобов'язаних. У контексті бойових дій емоційний інтелект виступає важливим ресурсом, який допомагає зберігати емоційну стабільність, адаптуватися до стресових ситуацій і ефективно взаємодіяти з іншими. Цей модуль зосереджений на формуванні навичок управління власними емоціями, розуміння емоцій інших людей і підвищення загального рівня емоційної обізнаності.

Модуль починається з теоретичного введення в концепцію емоційного інтелекту, де учасникам пояснюється його структура та значення. Емоційний інтелект визначається як сукупність навичок, що дозволяють розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та впливати на емоційний стан інших людей. Особливий акцент робиться на тому, як емоційний інтелект сприяє прийняттю рішень, управлінню стресом і збереженню ефективності в складних умовах.

Основна інформація, яку отримують учасники, охоплює такі аспекти:

1. Емоційна обізнаність:

Учасники дізнаються, як розпізнавати власні емоції, розуміти їхній вплив на поведінку та прийняття рішень. Пояснюється, що усвідомлення власного емоційного стану є першим кроком до ефективного управління емоціями.

2. Управління емоціями:

Розглядаються техніки, які допомагають контролювати негативні емоції, такі як тривога чи роздратування, і використовувати позитивні емоції для підвищення мотивації та продуктивності.

3. Розуміння емоцій інших людей:

Учасники вчаться визначати емоційний стан інших на основі невербальних сигналів (міміки, жестів, інтонації) та використовувати цю інформацію для ефективної взаємодії.

Практична частина модуля включає кілька вправ:

- **Аналіз емоційних тригерів:** Учасники визначають ситуації, які викликають у них сильні емоції, і працюють над способами їхнього управління.
- **Техніки емоційної регуляції:** Учасники опановують методи, як-от глибоке дихання, медитація уважності (mindfulness) і когнітивна переоцінка ситуацій.

- **Рольові ігри:** В ігровій формі учасники практикують навички емпатії, розпізнаючи емоції інших людей і реагуючи відповідно до їхнього емоційного стану.

Значна увага приділяється самомотивації як складовій емоційного інтелекту. Учасникам пояснюється, як емоційна стабільність і вміння працювати з власними емоціями сприяють збереженню високого рівня мотивації.

Наприкінці модуля учасники проводять рефлексію, де обговорюють, як застосування емоційного інтелекту може вплинути на їхню діяльність у стресових ситуаціях. Вони також формулюють індивідуальні цілі для подальшого розвитку емоційного інтелекту, орієнтуючись на специфіку своїх завдань у військовій службі.

Модуль 4. Соціальна підтримка та стійкість

Четвертий модуль тренінгу зосереджений на розвитку навичок ефективної соціальної взаємодії, побудови підтримуючих стосунків у колективі та зміцнення сімейних зв'язків. Соціальна підтримка є важливим ресурсом, який сприяє підвищенню самоефективності, допомагає долати стрес і створює умови для збереження психологічної стійкості в умовах військової служби.

Модуль починається з обговорення ролі соціального оточення у формуванні впевненості у власних силах. Учасникам пояснюється, що підтримка з боку колег, командирів і сім'ї є одним із ключових чинників, які забезпечують емоційне благополуччя, підвищують мотивацію та сприяють ефективному виконанню завдань. Особливий акцент робиться на тому, як побудова позитивних соціальних зв'язків може зменшити вплив стресу та створити основу для психологічної стійкості.

Основна інформація, яка доноситься до учасників, включає такі аспекти:

1. Підтримка в колективі:

Обговорюються способи створення позитивного мікроклімату у військовому колективі. Учасники вчаться налагоджувати взаємодію з товаришами по службі, надавати і приймати підтримку, а також вирішувати конфліктні ситуації.

2. Роль сімейної підтримки:

Розглядається важливість сімейних стосунків як джерела емоційної стабільності. Учасники аналізують, як їхні взаємини з родиною впливають на їхній психологічний стан, і вчаться зміцнювати зв'язки з близькими навіть в умовах розлуки.

3. Розвиток командної взаємодії:

Учасники дізнаються про принципи командної роботи, роль довіри в колективі та методи зміцнення згуртованості групи для досягнення спільних цілей.

У цьому модулі використовуються практичні вправи, які допомагають учасникам розвинути навички ефективної соціальної взаємодії, вирішення конфліктів, зміцнення довіри в колективі та покращення стосунків із близькими.

Вправа «Аналіз конфліктних ситуацій»

Мета: Навчити учасників визначати причини конфліктів, оцінювати їхній вплив на взаємодію та знаходити конструктивні шляхи їхнього вирішення.

Процес виконання:

- Учасники отримують опис типових конфліктних ситуацій, які можуть виникати у військовому колективі або під час взаємодії з родиною (наприклад, суперечки через різні підходи до виконання завдань або непорозуміння у сім'ї через тривалий час розлуки).
- У малих групах вони аналізують причини конфліктів, визначають, які емоції та дії призвели до ескалації ситуації, і обговорюють можливі способи їх вирішення.
- Кожна група презентує свої висновки та запропоновані стратегії.

Результат: Учасники вчаться розуміти джерела конфліктів, знижувати емоційне напруження та використовувати конструктивні підходи для їхнього вирішення.

Вправа «Мости довіри»

Мета: Розвинути навички довіри та взаємної підтримки в команді.

Процес виконання:

- Учасники поділяються на пари. Одному з них зав'язують очі, а другий стає його «наставником». Завдання «наставника» — словесно направляти партнера через невеликий умовний «лабіринт» (наприклад, кімнату з перешкодами, створеними з меблів).
- Після виконання завдання ролі змінюються.
- Наприкінці обговорюється, що допомагало створювати довіру, які відчуття виникали в кожного учасника, і як ці знання можна застосовувати у реальних ситуаціях.

Результат: Учасники вчаться будувати довірливі стосунки, розвивають розуміння важливості взаємної підтримки в командній роботі.

Вправа «Лист до сім'ї»

Мета: Допомогти учасникам переосмислити стосунки з близькими, виявити аспекти, які можна покращити, та створити план для зміцнення зв'язків із сім'єю.

Процес виконання:

- Учасникам пропонується написати листа до члена своєї сім'ї (наприклад, до партнера чи дитини), в якому вони висловлюють вдячність, розповідають про свої почуття та пояснюють, що їх підтримує у стосунках.
- Після написання листів кожен учасник аналізує, що нового він усвідомив про свої стосунки під час виконання вправи.
- Усі, хто бажає, діляться своїми думками та обговорюють, як зберігати емоційний зв'язок із сім'єю навіть під час тривалої розлуки.

Результат: Учасники отримують практичний інструмент для емоційного зближення з близькими, що сприяє покращенню взаємин і підтримує їхній психологічний стан.

Наприкінці модуля проводиться групове обговорення, під час якого учасники діляться своїми враженнями, усвідомленнями та планами щодо поліпшення соціальної взаємодії. Кожен учасник формулює індивідуальні завдання на майбутнє, спрямовані на побудову та підтримку міцних соціальних зв'язків у своєму оточенні.

Модуль 5. Завершення: Оцінка результатів і планування

П'ятий модуль тренінгу є завершальним етапом, на якому підбиваються підсумки виконаної роботи, аналізуються досягнення учасників і формуються індивідуальні плани для подальшого розвитку самоефективності. Цей модуль спрямований на закріплення отриманих знань і навичок, а також надання учасникам чітких рекомендацій щодо того, як інтегрувати нові вміння у професійне та особисте життя.

Модуль розпочинається з групової рефлексії, де учасники діляться своїми враженнями від тренінгу. Тренер пропонує кожному висловитися щодо того, що найбільше сподобалося, які навички були найкориснішими та що ще потребує розвитку. Це дозволяє учасникам підсумувати особистий досвід і створити позитивне налаштування для завершення програми.

Основна частина модуля зосереджена на оцінці результатів. Учасники повторно проходять діагностичні методики, які використовувалися на першому етапі для визначення рівня самоефективності. Це дозволяє порівняти початкові та фінальні показники, побачити особистісний прогрес і підкріпити впевненість у досягнутих змінах.

Ключовим компонентом модуля є формування індивідуальних планів розвитку. Учасники, орієнтуючись на результати тестування та власні цілі, визначають конкретні кроки для продовження роботи над розвитком самоефективності. Планування охоплює такі аспекти:

- Які навички слід підтримувати та вдосконалювати.

- Як використовувати нові вміння в повсякденній діяльності.
- Які джерела підтримки (сім'я, колеги, командири) можна залучити для зміцнення досягнень.

Практичні вправи цього модуля спрямовані на закріплення навичок і формування чіткого розуміння наступних кроків:

- **Вправа «Мій план дій»:** Учасники на спеціально розроблених шаблонах формулюють свої плани розвитку, які включають конкретні завдання, терміни виконання та способи оцінки результатів.
- **Вправа «Мій ресурс»:** Учасники визначають свої основні внутрішні та зовнішні ресурси (наприклад, мотивацію, підтримку колективу, знання), які допоможуть їм у досягненні цілей.

Наприкінці модуля тренер надає загальні рекомендації щодо інтеграції навичок, отриманих під час тренінгу, у професійну діяльність і повсякденне життя. Останній етап включає символічне завершення програми, наприклад, вручення сертифікатів, що фіксують участь у тренінгу, та групову фотосесію.

Таким чином, п'ятий модуль закріплює отримані результати, допомагає учасникам побачити свій прогрес і надає інструменти для продовження особистісного розвитку. Учасники залишають тренінг із чіткими планами, високою мотивацією та впевненістю у своїх силах, що є важливими чинниками для подальшої успішної діяльності у військовій сфері.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних чинників самоефективності військовозобов'язаних в умовах війни, яке дозволило виявити ключові взаємозв'язки між цими чинниками та розробити практичну програму тренінгу для підвищення самоефективності.

Встановлено рівень самоефективності військовозобов'язаних – більшість респондентів мають середній або високий рівень самоефективності. Низький рівень самоефективності, ймовірно,

зустрічається рідко, що може бути свідченням певної впевненості респондентів у своїх здібностях організувати власну діяльність і вирішувати проблеми.

Емпіричне дослідження дозволило виокремити психологічні чинники підвищення самоефективності військовозобов'язаних. Так, емпірично встановлено, що самоефективність військовозобов'язаних значною мірою залежить від таких факторів, як мотивація, емоційний інтелект, соціальна підтримка та психологічна стійкість. Особливу увагу було приділено мотивації, яка виявилася найзначущим предиктором самоефективності, що підкреслює її ключову роль у підтримці впевненості військовозобов'язаних у своїх можливостях досягати цілей у складних умовах.

Результати кореляційного аналізу продемонстрували значущі позитивні зв'язки між рівнем самоефективності та кількома компонентами емоційного інтелекту. Найсильніший зв'язок було виявлено між самоефективністю та управлінням своїми емоціями, що підтверджує вплив цього чинника на впевненість у власних силах. Також високий рівень кореляції продемонструвала самомотивація, яка є ключовим елементом емоційного інтелекту і визначає здатність підтримувати внутрішній стимул до дії. Інтегративний рівень емоційної компетентності, що об'єднує кілька складових емоційного інтелекту, також продемонстрував значний зв'язок із самоефективністю. Усі ці результати вказують на те, що військовозобов'язані з розвиненими навичками емоційного інтелекту краще адаптуються до стресових умов і зберігають продуктивність у складних ситуаціях.

Результати регресійного аналізу показали, що мотивація є єдиним значущим предиктором самоефективності військовозобов'язаних, що підтверджує її ключову роль у формуванні впевненості в своїх можливостях і здатності долати виклики. Інші чинники, такі як управління емоціями чи інтегративний рівень емоційного інтелекту, хоча й мають кореляції із самоефективністю, не продемонстрували статистично значущого впливу в моделі. Це вказує на домінуюче значення мотивації, яка може

опосередковувати вплив інших змінних, забезпечуючи основу для ефективного виконання завдань у стресових умовах.

На основі отриманих даних було розроблено програму тренінгу, спрямовану на підвищення самоефективності військовозобов'язаних, що включає п'ять модулів: ознайомлення з основами самоефективності, формування мотивації, розвиток емоційного інтелекту, соціальної підтримки та підбиття підсумків. Кожен модуль спрямований на вдосконалення специфічних навичок і якостей, які є критичними для успішного виконання військових завдань. Програма має адаптований підхід, враховує потреби військовозобов'язаних та забезпечує індивідуалізовану підтримку.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було досягнуто мети та виконано завдання, поставлені на початку роботи, що дозволило комплексно вивчити психологічні чинники самоефективності військовозобов'язаних у воєнних умовах та запропонувати практичні рекомендації для її підвищення.

1. На основі теоретичного аналізу було узагальнено наукові підходи до поняття самоефективності, зокрема положення соціально-когнітивної теорії Альберта Бандури, що визначає самоефективність як ключовий чинник успішності діяльності особистості. Виокремлено складові самоефективності, а саме когнітивні, афективні та конативні аспекти, що формують віру у власні можливості, здатність до саморегуляції та ефективні дії у стресових ситуаціях.

2. Проведено емпіричне дослідження психологічних чинників самоефективності військовозобов'язаних в умовах війни. У дослідженні взяли участь 59 військовозобов'язаних віком від 18 до 55 років із різним військовим стажем. Використано низку психодіагностичних методик, зокрема шкалу самоефективності (Schwarzer & Jerusalem), методику оцінки емоційного інтелекту (Н. Холл), мотивації (Т. Елерс) та оцінки сімейної згуртованості. Аналіз отриманих даних дозволив виявити рівень самоефективності респондентів та її зв'язок із іншими психологічними характеристиками.

3. Емпірично встановлено, що найбільший вплив на самоефективність мають мотивація, емоційний інтелект (зокрема управління емоціями та самомотивація) та соціальна підтримка. Результати кореляційного та регресійного аналізів підтвердили, що мотивація є ключовим предиктором самоефективності, тоді як інші чинники опосередковують її вплив, підтримуючи впевненість військовозобов'язаних у складних умовах.

4. Розроблено практичну програму тренінгу, спрямовану на підвищення самоефективності військовозобов'язаних. Програма включає

модулі, що стосуються формування мотивації, розвитку емоційного інтелекту, підсилення соціальної підтримки та саморегуляції. Вона базується на індивідуальних потребах військовозобов'язаних, враховує специфіку бойових умов та спрямована на формування ключових психологічних навичок.

Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення. Вони поглиблюють розуміння феномену самоефективності та її психологічних чинників, а також створюють підґрунтя для розробки цілеспрямованих програм психологічної підготовки військовозобов'язаних. Практична реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню стресостійкості, адаптивності та загальної ефективності військовозобов'язаних, що є особливо актуальним в умовах сучасних викликів.

8. Бриндіков, Ю. Л. (2019). Арт-терапія у реабілітації військовозобов'язаних учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна, 1*, 106–110.
9. Бриндіков, Ю. Л. (2018). Реабілітація військовозобов'язаних учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи. Retrieved from <https://elar.khmnu.edu.ua/items/dd1d2dc5-ef30-498d-9cac-07ebc0786c90>
10. Бриндіков, Ю. Л. (2018). Теорія та практика реабілітації військовозобов'язаних учасників бойових дій в системі соціальних служб. *Дисертація*, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 4, 56–62.
11. Брошко, В. В. (2024). Психологічні особливості страхів у дітей військовозобов'язаних. *BS thesis*, Волинський національний університет імені Лесі Українки, 12, 45–49.
12. Брусов, С. Є. (2023). Психологічна допомога як складова подолання соціальної дезадаптації учасників бойових дій. Retrieved from <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/17703>
13. Вараниця, А. І. (2024). Особливості психоемоційних станів у військовозобов'язаних. Retrieved from <https://elar.khmnu.edu.ua/items/58dedb7c-8920-4ab6-82ea-6669852a67b8>
14. Височіна, Н. Л., et al. (2024). Психологічне забезпечення військовозобов'язаних у системі фізичного виховання і спорту. Retrieved from https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4853/nuou_ebook%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Волошко, В. А. (2023.). Особливості психологічної роботи зі страхом бійців ЗСУ під час бойових дій. Retrieved from <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/17657>

16. Горбачук, Ю. О. (2021). Аналіз психологічних станів військовозобов'язаних, які повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми особистісного зростання*, 5, 40–42.
17. Гузинець, Ю. М. (2019). Емоційна стійкість військовозобов'язаних на різних етапах професіоналізації. *Дисертація*, МДУ, 17, 164–171.
18. Демиденко, В. (n.d.). Постстресове відновлення військовозобов'язаних з досвідом воєнної психотравматизації. Retrieved from <https://dspace.univd.edu.ua/bitstreams/0a53b62a-78d8-4b5d-8fe9-e148850eb890/download>
19. Дідик, Н. Ф. (2018). Соціально-психологічна підтримка членів родин військовозобов'язаних як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*, 7, 41–57.
20. Доценко, Л., & Максименко, Н. (2018). Психологічні чинники адаптації військовозобов'язаних строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*, 17, 49–55.
21. Дубчак, О. Б., Дубчак, Е. Б., & Караульцук, Л. (n.d.). Особливості емоційних станів військовозобов'язаних нового призову у період адаптації. Retrieved from <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/41855>
22. Ляїна, Ю. Ю., & Мельник, І. О. (2019). Особистісні зміни військовозобов'язаних після участі в бойових діях. Retrieved from http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/8901/1/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D0%B2%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%A5%D0%94%D0%A3_19_1.pdf
23. Кокун, О. М., et al. (2021). Формування психологічної готовності військовозобов'язаних військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726799/>

24. Колесник, М. Ф. (2023). Тренінг як засіб психокорекції емоційного вигорання військовозобов'язаних. Retrieved from <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/65521>
25. Корнілов, В. О. (2022). Зв'язок копінг-стратегій з особливостями самоствалення у військовозобов'язаних строкової служби. Retrieved from <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/55554>
26. Кушнір, О. (2023). Психологічна готовність військовозобов'язаних Національної гвардії України до виконання службово-бойових завдань. Retrieved from <https://dspace.univd.edu.ua/bitstreams/c83565b1-ee0a-49ff-9551-f090b7074ace/download>
27. Левченко, В. С. (2024). Психосоціальна адаптація військовозобов'язаних з різним рівнем тривожності. Retrieved from <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolNTU/17203>
28. Литвиненко, Л. І. (2019). Інтегративна модель у роботі з проявами ПТСР у ветеранів та військовозобов'язаних. *Актуальні проблеми психології*, 3(14), 77–98.
29. Матвіїшина, О. В. (2019). Теоретичний аналіз вивчення особливостей емоційної сфери військовозобов'язаних. *Актуальні проблеми соціальної роботи та соціальної педагогіки*, 23, 340–335. Retrieved from https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni_naukovi_vidannya/2018/3_2018_Zb_molodih_vchenih_HIST.pdf#page=336
30. Мялов, А. І. (2024). Особливості ресоціалізації військовозобов'язаних, які брали участь в активних бойових діях. Retrieved from <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/18973>
31. Набока, А. С. (2023). Екологічне спілкування як фактор емоційної рівноваги в професійному колективі військовозобов'язаних. Retrieved from <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/8381>
32. Нікітенко, Г. О. (2018). Факторна модель психологічної готовності мобілізованих військовозобов'язаних. *Науковий вісник Херсонського державного університету: серія «Психологічні науки»*, 4, 60–67.

- 33.Паливода, О. (2018). Психологічні характеристики військовозобов'язаних, що зумовлюють успішність їхньої діяльності в екстремальних умовах. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: Військово-спеціальні науки*, 3, 38–41.
- 34.Пилюгіна, Г., Підлисецька, Л., & Чабан, О. (2018). Специфіка психоемоційних переживань військовозобов'язаних в умовах лікувально-реабілітаційного закладу. *ББК 88.372 я431 О.*, 72, 260–266.
- 35.Пляка, Б. В. (2022). Психологічні аспекти впливу когнітивно-поведінкової терапії на стабілізацію емоційного стану військовослужбовця внаслідок ПТСР. Retrieved from <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2244/1/%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%B%D0%BE%D0%BC.pdf>
- 36.Погорелий, І. С. (2024). Психологічні особливості відчуття самотності військовозобов'язаних і цивільних осіб в умовах війни в Україні. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740121/>
- 37.Постельникова, А. О. (2024). Агресивність військовозобов'язаних: прояв та корекція. Retrieved from <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2147>
- 38.Починок, О. В. (2019). Особливості емоційної сфери ветеранів АТО/ОСС. *Реабілітація учасників бойових дій в Україні: досвід та перспективи*, 13, 101–109. Retrieved from https://hist.km.ua/images/2021/konferentsiji/zbirnik-tez_ubd_khmelnitskij_2018.pdf#page=109
- 39.Прищак, В. О. (2024). Вплив військової служби на динаміку сімейних стосунків в умовах війни. Retrieved from <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3337>
- 40.Ратій, О. (2024). Оцінка результативності державної програми психологічної реабілітації військовозобов'язаних. Retrieved from <https://er.ucu.edu.ua/items/074e85b5-b379-4556-8dc4-df9f57d66505>

41. Романюк, О. М. (2024). Психологічні зміни емоційної сфери цивільної людини під час війни. Retrieved from <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/18979>
42. Сиропятов, О. Г., et al. (2024). Психологія страху на війні. Retrieved from <http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/598/1/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0.pdf>
43. Стефансдоттір, О. (2024). Психологічний зміст механізмів емоційної саморегуляції особистості в умовах прийняття рішень. Retrieved from <https://elar.khmnu.edu.ua/items/de0b373d-2f23-466e-ba71-b15bdb099351>
44. Холодова, Ю. Є. (2024). Готовність військовозобов'язаних до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах. Retrieved from <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/64437>
45. Шевчук, В. (2024). Особливості психологічного супроводу сімей військовозобов'язаних в умовах війни. Retrieved from <https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/4b424208-a943-4a7e-995e-e03480796880/download>
46. Шклярчук, А. В. (2024). Психологічні особливості декомпресії військовозобов'язаних. Retrieved from <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolNTU/17231>
47. Яременко, В. В. (2024). Особливості емоційних станів військовозобов'язаних в умовах війни. Retrieved from <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/57075>