

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

УКРАЇНЕЦЬ ВАСИЛЬ МИРОСЛАВОВИЧ

УДК 159.9:355.09 (477) (043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

**РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО ВЕДЕННЯ
ОБОРОННОГО БОЮ**

Спеціальність 053 – психологія

05 – соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

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

Науковий керівник: Стасюк Василь Васильович, доктор психологічних наук,
професор

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Українець В.М. Розвиток стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія» (галузь знань 5 «Соціальні та поведінкові науки»). – Національний університет оборони України, Київ, 2026.

Дисертаційну роботу присвячено психологічним особливостям розвитку стресостійкості як інтегративної властивості військовослужбовців механізованих підрозділів, на яких покладено виконання бойових завдань в умовах ведення оборонного бою.

Актуальність роботи зумовлена:

по-перше, вимогами програмно-цільових документів, де зазначено, що головною стратегією воєнної безпеки України є завчасно підготовлена та всебічно забезпечена всеохоплююча оборона України на засадах стримування, стійкості та взаємодії, що забезпечує воєнну безпеку, суверенітет і територіальну цілісність держави відповідно до Конституції України та в межах державного кордону України;

по-друге, здатністю Сил оборони до тривалого протистояння в наданні відсічі і стримуванні збройної агресії проти України, веденні операцій (бойових, спеціальних, стабілізаційних дій), як одним з елементів досягнення стійкості всеохоплюючої оборони [171];

по-третє, специфікою російсько-української війни, в якій оборона є визначальною формою бойових дій, де на механізовані підрозділи як основний рід Сухопутних військ ЗС України, покладено ключові функції цього виду бою – відбиття атак противника, завдання йому максимальних втрат, утримання визначених районів, рубежів і позицій;

по-четверте, динамічністю оборонних бойових дій та стрімким розвитком технологій, застосуванням противником БПЛА, засобів

високоточного ураження, що потребує комплексних зусиль з підготовки військовослужбовців, зокрема розвитку їх стресостійкості як індивідуальної здатності військовослужбовця механізованого підрозділу протистояти негативним стрес-чинникам оборонного бою.

Теоретичний аналіз літератури, пов'язаної з проблематикою стресостійкості і психологічних особливостей її розвитку показав, що деякі науковці, а саме М. Білова [11], Г. Дубчак [42], О. Когут [64], В. Корольчук [70], С. Миронець [223], Г. Ришко [137], О. Сафін [146], Ю. Тептюк [146; 161], Н. Юр'єва [197], досліджують певну групу, середовище, конкретний вид діяльності, інші – І. Аршава [7], Я. Амінева [6], Д. Єрьомєнко [44], В. Ключков [61], С. Кравчук [74], С. Лисюк [82], Т. Мазур [86], Л. Прудка [129], В. Синишина [148], А. Шейко [193] – окремі аспекти і прояви стресостійкості. Водночас серед наявних наукових публікацій у розрізі екстремальних умов діяльності (О. Кокун, В. Ключков, Н. Лозінська, В. Мороз, І. Пішко, [45; 66; 84], О. Охременко, С. Мамченко, В. Стасюк, О. Хміляр [115; 135; 150; 154], В. Осьодло [109; 158], І. Приходько [125; 133], К. Кравченко, О. Тімченко, Ю. Ширококов [5; 73], С. Грилюк, Л. Тютюнник, В. Алещенко [33] та ін.), розгляд стресостійкості у специфічній категорії осіб – військовослужбовців механізованих підрозділів – розкрито не повною мірою. Недостатня теоретична обґрунтованість цього питання зумовила вибір теми нашого дисертаційного дослідження.

Теоретичний аналіз «стресостійкості» показав, що дослідження цієї властивості полягає в інтеграції структурних компонентів психіки та особистісних якостей людини, які сприяють адаптації у складній стресогенній ситуації. Зокрема, «стресостійкість» досліджено як цілісну систему, описано функціональну роль кожного елемента і взаємозв'язки між ними. У роботі комплексно проаналізовано й описано чинники бойової обстановки, їх вплив на психіку військовослужбовців, а також синтезовано у дві групи: зовнішні (соціальні, бойові та еколого-ергономічні) і внутрішні (психофізіологічні та індивідуально-психологічні). На підставі аналізу літературних джерел і

специфіки оборонного бою стресостійкість визначено як індивідуальну здатність військовослужбовця механізованого підрозділу протистояти негативним стрес-чинникам оборонного бою, зумовлена комплексом вроджених і набутих індивідуально-психологічних властивостей військовослужбовця і перебігу в нього психічних процесів.

На основі змістової характеристики стресостійкості військовослужбовця, чинників оборонного бою та частоти їх впливу на психіку і поведінку особового складу механізованих підрозділів розроблено та апробовано авторську методику оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою. Хоча ця методика орієнтована на оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів, її можна застосовувати і в інших загальновійськових підрозділах, залучених до підготовки та ведення оборонного бою.

Емпіричне дослідження стресостійкості проведено відповідно до її структури за допомогою попередньо відібраного психодіагностичного інструментарію. Встановлено, що здатність військовослужбовців механізованих підрозділів адаптуватися й ефективно діяти в оборонному бою залежить від низки особливостей, зумовлених внутрішньою природою стресостійкості. Відповідно до цього розроблено, впроваджено та апробовано програму розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою. Результати психометричної перевірки результативності програми продемонстрували вибіркковість позитивних змін у її структурних компонентах. З одного боку, статистична значущість підтверджує засвоєння учасниками тренінгу навичок емоційно-вольової саморегуляції, позитивного мислення, самовладання, адаптивної поведінки, з іншого – відносна сталість окремих індивідуальних характеристик військовослужбовців механізованих підрозділів демонструє обмежену ефективність тренінгу у впливі на їх статистично значущу трансформацію.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що у дисертаційному дослідженні:

вперше:

обґрунтовано психологічні особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою;

розроблено та апробовано авторську методику «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою»;

з'ясовано та емпірично доведено взаємозв'язок між результативністю виконання бойових завдань військовослужбовців і їх психофізіологічним станом, рефлексивністю і проблемно-орієнтованою копінг-стратегією поведінки;

з'ясовано механізми зниження показників ситуативної тривожності військовослужбовців шляхом застосування рефремінгових прийомів;

доведено взаємозв'язок між віковими характеристиками військовослужбовців що діють в бойових умовах та показниками їх мотиваційно-ціннісної сфери;

удосконалено класифікацію психологічних чинників оборонного бою, які впливають на стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів;

набули подальшого розвитку:

вчення про стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів та її значущість для виконання завдань в умовах ведення оборонного бою;

комплекс вправ і технік у межах програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

Практичне значення отриманих результатів полягає у впровадженні основних результатів дослідження у практику психологічного забезпечення військових частин (підрозділів) Сухопутних військ ЗС України: авторської методики — для визначення рівня стресостійкості військовослужбовців

механізованих підрозділів та інших родів військ, залучених до підготовки до ведення оборонного бою; програми розвитку стресостійкості – у практичне використання командирами, офіцерами структур психологічної підтримки персоналу, комплексу розроблених вправ і технік (повністю або частково) – під час проведення цільової психологічної підготовки в системі індивідуальної та колективної підготовки ЗС України. Зазначені результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі Національного університету оборони України в ході проведення навчальних занять зі слухачами, які навчаються за спеціальністю «Організація морально-психологічного забезпечення військ (сил)» і здобувають другий рівень освіти «магістр» за спеціальністю К6 «Забезпечення військ (сил)» у межах навчальної дисципліни «Психологія управління військами», а також ад'юнктами, які здобувають вищу освіту за спеціальністю С-4 «Психологія» у межах навчальної дисципліни «Психологія діяльності в особливих умовах», слухачами курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації, слухачами Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка, які здобувають другий рівень освіти «магістр» та навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу за спеціальністю С-4 «Психологія», слухачами Національної академії Сухопутних військ, які здобувають перший рівень освіти «бакалавр» за спеціальністю «Морально-психологічне забезпечення у підрозділах, на кораблях (за видами ЗС)».

Ключові слова: стрес, професійний стрес, стійкість, стресостійкість, психічна стійкість, психологічна стійкість, психологічна готовність, ресурси, психічні стани, психіка, лідерство, мотивація, особистість, професійна діяльність, саморегуляція.

ABSTRACT

Ukrainets V.M. The Development of Stress Resistance of Servicemembers of Mechanized Units before Defensive Combat – Qualification scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 053 «Psychology» (field of knowledge 5 «Social and Behavioral Sciences»). – National Defense University of Ukraine, Kyiv, 2026.

The dissertation is devoted to the psychological features of the development of stress resistance as an integrative property of military personnel in mechanized units tasked with maintaining combat missions in defensive warfare conditions.

The relevance of this work is determined by:

firstly, the requirements of programmatic and target documents, which state that Ukraine's main military security strategy is a comprehensive defense of Ukraine that is prepared in advance and comprehensively supported on the principles of deterrence, resilience, and cooperation, ensuring the military security, sovereignty, and territorial integrity of the state in accordance with the Constitution of Ukraine and within the state borders of Ukraine;

secondly, the ability of the Defense Forces to engage in prolonged confrontation in repelling and deterring armed aggression against Ukraine, conducting operations (combat, special, stabilization actions) as one of the elements of achieving comprehensive defense sustainability [171];

thirdly, the specifics of the russian-Ukrainian war, in which defense is the decisive form of combat operations, where mechanized units, as the main branch of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine, are entrusted with the key functions of this type of combat – repelling enemy attacks, inflicting maximum losses on the enemy, and holding specific areas, lines, and positions;

fourth, the dynamic nature of defensive combat operations and the rapid development of technology, the use of UAVs and high-precision weapons by the enemy, require comprehensive efforts to train military personnel, in particular to develop their stress resistance as an individual ability of serviceman of mechanized unit to withstand the negative stress factors of defensive combat.

A theoretical analysis of literature related to stress resistance and the psychological characteristics of its development has shown that some researchers, namely H. Dubchak [42], O. Kohut [64], V. Korolchuk [70], M. Bilova [11],

S. Myronets [223], H. Ryshko [137], O. Safin [146], Y. Teptiuk [146; 161], N. Yurieva [197], research a specific group, environment, or type of activity, while others – I. Arshava [7], Y. Aminieva [6], S. Kravchuk [74], T. Mazur [86], D. Yeromenko [44], V. Synyshyna [148], S. Lysiuk [82], V. Klochkov [61], L. Prudka [129], A. Sheiko [193] – individual aspects and manifestations of stress resistance. At the same time, among the available scientific publications in the context of extreme conditions of activity (O. Kokun, V. Klochkov, V. Moroz, I. Pishko, N. Lozinska [45; 66; 84], O. Okhremenko, S. Mamchenko, V. Stasiuk, O. Khmiliar [115; 135; 150; 154], V. Osodlo [109; 158], I. Prykhodko [125; 133], K. Kravchenko, O. Timchenko, Yu. Shyrobokov [5; 73], S. Hryliuk, L. Tiutiunnyk, V. Aleshchenko [33], etc.), the consideration of stress resistance in a specific category of persons – servicemen of mechanized units – has not been fully disclosed. The insufficient theoretical justification of this issue determined the choice of the topic of our dissertation.

Theoretical analysis of «stress resistance» has shown that research into this property involves the integration of structural components of the psyche and personal features that contribute to adaptation in complex stressful situations. In particular, “stress resistance” has been studied as a holistic system, describing the functional role of each element and the relationships between them. The work comprehensively analyzes and describes the factors of the combat environment, their impact on the psyche of military personnel, and synthesizes them into two groups: external (social, combat, and ecological-ergonomic) and internal (psychophysiological and individual-psychological). Based on an analysis of literary sources and the specifics of defensive combat, stress resistance is defined as the individual ability of serviceman of mechanized unit to withstand the negative stress factors of defensive combat, determined by a complex of innate and acquired individual psychological characteristics of the soldier and the course of mental processes in him.

Based on the content characteristics of serviceman's stress resistance, factors of defensive combat, and the frequency of their impact on the psyche and behavior

of servicemen of mechanized unit, we have developed and tested a methodology for assessing the stress resistance of servicemen of mechanized unit to actions in defensive combat conditions. Although the methodology is focused on assessing the stress resistance of military personnel in mechanized units, it can also be applied to other military units involved in the preparation and maintaining of defensive combat.

An empirical research of stress resistance we have conducted in accordance with its structure using a pre-selected psychodiagnostic toolkit. It has established that the ability of servicemen of mechanized units to adapt and act effectively in defensive combat depends on a number of characteristics determined by the internal nature of stress resistance. Accordingly, a program for developing the stress resistance of servicemen of mechanized units to actions in defensive combat conditions has been developed, implemented, and tested. The results of the psychometric evaluation of the program's effectiveness have demonstrated selective positive changes in its structural components. On the one hand, statistical significance confirms that training participants have acquired skills in emotional and volitional self-regulation, positive thinking, self-control, and adaptive behavior, on the other hand, the relative stability of certain individual characteristics of servicemen in mechanized units demonstrates the limited effectiveness of the training in influencing their statistically significant transformation.

The scientific novelty of the results have obtained lies in the fact that in the dissertation:

for the first time:

the psychological features of the development of stress resistance in servicemen of mechanized units to actions in defensive combat conditions have been substantiated;

the author's methodology for «Assessing the Stress Resistance of Military Personnel in Mechanized Units to Actions in Defensive Combat Conditions» have been developed and tested;

clarifies and empirically proves the relationship between the effectiveness of military personnel in maintaining combat tasks and their psychophysiological state,

reflexivity, and problem-oriented coping behavior strategy;

clarified the mechanisms for reducing the situational anxiety of military personnel through the use of reframing techniques;

proved the relationship between the age characteristics of military personnel in combat conditions and indicators of their motivational and value sphere;

the classification of psychological factors of defensive combat that affect the stress resistance of servicemen in mechanized units has been improved;

acquired further development:

the doctrine of stress resistance of servicemen of mechanized units and its importance for maintaining tasks in conditions of defensive combat;

the set of exercises and techniques within the program for developing stress resistance of servicemen of mechanized units for actions in conditions of defensive combat.

The practical significance of the results have obtained lies in the implementation of the main results of the research in the practice of psychological support for military units of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine: the author's methodology – to determine the level of stress resistance of servicemen of mechanized units and other branches of the Armed Forces involved in training for actions in defensive combat conditions; the stress resistance development program – for practical use by commanders, officers of psychological support structures, a set of developed exercises and techniques (in whole or in part) – during targeted psychological training in the system of individual and collective training of the Armed Forces of Ukraine. The results of this research can be used in the educational process at the National Defense University of Ukraine during training sessions with military students studying in the specialty «Organization of Moral and Psychological Support for Troops (Forces)» and pursuing master's degree in specialty K6 «Support of Troops (Forces)» within the framework of the academic discipline «Psychology of Troop Management,» as well as by PhD students who obtain higher education in the specialty C-4 «Psychology» within the framework of the academic discipline «Psychology of Activity in Special Conditions,» military students of retraining and

advanced training courses, military students of the Military Institute of the National University of Kyiv named after Taras Shevchenko, who obtain master's degree and study under the reserve officer training program in the specialty C-4 «Psychology», military students of the National Academy of Land Forces who obtain a bachelor's degree in the specialty «Moral and Psychological Support in Units, on Ships (by Branches of Armed Forces)».

Key words: stress, professional stress, resistance, stress resistance, mental resistance, psychological resistance, psychological readiness, resources, mental states, psyche, leadership, motivation, personality, professional activity, self-regulation.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Стасюк В. В., Українець В. М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2023. № 1 (71). С. 126–133.

2. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості в психологічній науці. *“Габітус”: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. Одеса, 2023. № 48 (23). С. 60–65.

3. Українець В. М. Вплив психологічних чинників оборонного бою на стресостійкість особового складу механізованих підрозділів. *“Психологія та соціальна робота”: науковий журнал Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова*. Одеса, 2023. № 2. С. 62–75.

4. Українець В. М. Аналіз структурних компонентів стресостійкості та особливості їх розвитку у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою. *Журнал соціальної та практичної психології*. Житомир, 2024. № 2. С. 107–115.

5. Українець В. М. Авторська методика оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. Суми, 2024. № 2. С. 77–82.

6. Українець В. М. Аналіз психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах ведення оборонного бою. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. Дрогобич, 2025. №55 (2025). С. 156–165.

7. Українець В. М. Експериментальна перевірка програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного*

університету імені академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка і психологія. Рівне, 2025. № 3/2025. С. 283–294.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

8. Українець В. М. Стрес та криза у діяльності командира. Управління власним емоційним станом. Психологія управління військами : підручник / за заг. ред. Стасюка В. В. Київ : НУОУ, 2024. С. 211–230.

9. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресу за Г. Сельє. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах* : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 01 груд. 2022 р.). Київ : НУОУ, 2022. С. 118–120.

10. Українець В. М. Психофізіологічна теорія стресу за Р. Сапольські. *Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts* : Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Internet Conference (м. Дніпро, 01–02 груд. 2022 р.). Дніпро, 2022. С. 34–36.

11. Українець В. М. Сутність бойового стресу у дослідженнях українських науковців. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця 24 берез. 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 162–164.

12. Українець В. М. Особливості копінг-стратегій у подоланні стресу. *Сучасна війна: гуманітарний аспект* : матеріали VII Міжнар. наук. конф. (м. Харків, 25–26 трав. 2023 р.). Харків : ХНУПС, 2023. С. 219–221.

13. Українець В. М. Психологічні особливості мотиваційного компоненту стресостійкості військовослужбовців. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя* : матеріали міжнар. наук. конф. (м. Одеса, 14–15 вересня 2023 р.). Одеса : ОМГУ, 2023. С. 309–312.

14. Українець В. М. Соціально-психологічні чинники сучасного бою. *Система морально-психологічного забезпечення ЗС України: уроки російсько-*

української війни : зб. матеріалів наук.-практ. семінару (Київ, 17 листоп. 2023 р.). Київ : НУОУ, 2023. С. 154–155.

15. Стасюк В. В., Українець В. М. Вплив психологічних чинників бою на психіку військовослужбовців. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 19 квіт. 2024 р.). Київ : ТНУ ім. В.І. Вернадського, 2024. С. 76–79.

16. Українець В. М. Роль індивідуально-психологічних властивостей військовослужбовців у формуванні стресових реакцій. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки і оборони України* : тези доп. V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 31 трав. 2023 р.). Харків : НА НГУ, 2024. С. 155–157.

17. Українець В. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості військовослужбовців до умов сучасного бою. *Формування образу перемоги у війнах та воєнно-політичних конфліктах: сучасна та історична ретроспектива* : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 30 трав. 2024 р.). Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2024. С. 51–53.

18. Українець В. М. Емоційний інтелект як ресурс стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів. *Система морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України* : матеріали наук.-практ. семінару (Київ, 31 жовт. 2024 р.). Київ : НУОУ, 2024. С. 129–131.

19. Стасюк В. В., Українець В. М. Стресостійкість як важлива властивість особистості військовослужбовця. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 23 квіт. 2025 р.). Черкаси : ДУЦЗУ, 2025. С. 98–99.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ	12
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	17
ВСТУП.....	18
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО ВЕДЕННЯ ОБОРОННОГО БОЮ	27
1.1. Теоретичний аналіз стресу та стресостійкості у психологічній науці	27
1.2. Вплив психологічних чинників оборонного бою на стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів	47
1.3. Аналіз структурних компонентів стресостійкості та особливості їх розвитку у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою	61
Висновок до розділу 1	82
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ.....	84
2.1. Організація роботи та обґрунтування методик дослідження.....	84
2.2. Зміст та обґрунтування авторської методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою».....	97
2.3. Психологічні особливості сформованості і динаміка структурних компонентів стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів.....	109
2.4. Обґрунтування структурно-функціональної моделі розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою	135
Висновки до розділу 2	142

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО ВЕДЕННЯ ОБОРОННОГО БОЮ	144
3.1. Зміст та обґрунтування програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою	144
3.2. Результати експериментальної перевірки результативності програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою	150
Висновки до розділу 3	175
ВИСНОВКИ	177
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	182
ДОДАТКИ	205

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗС України	– Збройні Сили України
ЕГ	– експериментальна група
КГ	– контрольна група
МПЗ	– морально-психологічне забезпечення
МПС	– морально-психологічний стан
НПС	– нервово-психічна стійкість

ВСТУП

Актуальність дослідження. Специфіка сучасної російсько-української війни зумовлена поєднанням низки чинників – ресурсів, масштабу військових операцій, технічного прогресу, соціально-психологічних передумов тощо, які зрештою визначають перебіг і динаміку будь-якого виду бою. При цьому оборона відіграє ключову роль у стримуванні, ослабленні наступального потенціалу противника та створенні умов для подальших наступальних (контрнаступальних) дій. Однак сучасне ведення оборонного бою є нетрадиційним, що насамперед пов'язано зі зміною парадигми ведення бойових дій, стрімким розвитком технологій, переходом від класичних форм збройного протистояння до використання автономних засобів ураження. При такому форматі ведення бойових дій основне навантаження покладене на підрозділи, залучені до виконання специфічних бойових завдань, що сприяє зменшенню бойових втрат особового складу та підвищенню ефективності оборони в цілому. В довгостроковій перспективі, як зазначив колишній Головнокомандувач ЗС України В. Залужний в інтерв'ю подкасту «Нова українська школа», епоха величезних фронтів і тисяч бійців в окопах відходить в минуле, а сучасна зброя здатна знайти та знищити кожного.

Однак, яким би технологічно розвиненим не ставало українське військо, ключовим носієм бойових спроможностей залишаються Сухопутні війська Збройних Сил України, відіграючи вирішальну роль у стримуванні та протидії російській агресії. Головнокомандувач Збройних Сил України О. Сирський так наголосив на значущості механізованих підрозділів у сучасній російсько-українській війні: «Військові у всьому світі знають аксіому: жодна територія і жоден окоп не вважаються твоїми, доки там не стоїть твій піхотинець» [23]. З огляду на це підготовка сучасного військовослужбовця механізованого підрозділу потребує розроблення нових підходів до розвитку його професійно важливих якостей, необхідних для ефективної діяльності в умовах оборонного бою, з урахуванням постійних технологічних трансформацій.

Діяльність військовослужбовців механізованих підрозділів у сучасних оборонних бойових діях відбувається в умовах комплексного впливу стрес-чинників бою (О. Кокун, К. Кравченко, В. Стасюк, Н. Лозінська, В. Осьодло, І. Пішко, І. Приходько, О. Тімченко, Л. Тютюнник, О. Хміляр, Ю. Ширококов). Такі обставини висувають підвищені вимоги до стресостійкості військовослужбовців, яка є головним чинником їх адаптації та успішних дій в оборонному бою.

У контексті обставин, що склалися, доцільним є питання розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів, яку ми визначили як індивідуальну здатність протистояти негативним стрес-чинникам оборонного бою, зумовлену комплексом вроджених і набутих індивідуально-психологічних властивостей військовослужбовця і перебігу в нього психічних процесів [174]. У психологічній літературі цій проблемі присвячено достатню кількість праць як стосовно комплексного розуміння цього явища (М. Білова, Г. Дубчак, Н. Ендлер (N. Endler), О. Когут, В. Корольчук, Р. Лазарус (R. Lazarus), С. Миронець, Дж. Паркер (J. Parker), Г. Сельє (H. Selye), О. Сафін, Ю. Тептюк, С. Фолкман (S. Folkman), Р. Шевченко, Н. Юр'єва), так і за окремими його аспектами (І. Аршава, Я. Амінева, Д. Єрьоменко, В. Ключков, С. Кравчук, С. Лисюк, Т. Мазур, О. Малхазов, А. Неурова, Л. Прудка, В. Синишина, А. Шейко). Кожне із психологічних досліджень стресостійкості ґрунтується на визначеній категорії осіб, ураховує соціальне середовище та специфіку їх діяльності. Однак, дослідження стресостійкості специфічної категорії осіб, а саме військовослужбовців механізованих підрозділів, які виконують завдання за умов та обставин, найбільш притаманних цій категорії осіб, залишається недостатньо дослідженим. Враховуючи значущість та актуальність порушеного питання, прикладну спрямованість, а також власний бойовий досвід і військову службу в механізованих підрозділах, ми обрали тему дисертаційного дослідження: **«Розвиток стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами. Дисертацію виконано відповідно до плану наукової та науково-технічної діяльності Національного університету оборони України у межах науково-дослідних робіт «Обґрунтування доцільного варіанта побудови системи психологічного забезпечення військ (сил) Збройних Сил України з урахуванням досвіду збройних сил провідних країн – членів НАТО» (державний реєстраційний номер – 0122U200865) та «Психологічна готовність військовослужбовців Збройних Сил України до наступальних дій» (державний реєстраційний номер – 0124U001482).

Тему дисертації затверджено вченою радою Національного університету оборони України (протокол № 9 від 31 жовтня 2022 року).

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості військовослужбовця у професійній діяльності.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

Відповідно до поставленої мети визначено основні **завдання дослідження**:

1. Теоретично проаналізувати наукові дослідження стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах ведення оборонного бою.
2. Розробити й апробувати методику оцінювання рівня стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.
3. Розробити й обґрунтувати структурно-функціональну модель розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.
4. Розробити й експериментально перевірити програму розвитку

стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: фундаментальні та сучасні вчення про стрес, причини виникнення та наслідки для організму Г. Сельє (H. Selye), В. Кеннона (W. Cannon), Ш. Тейлор (Sh. Taylor), С. Брача (S. Bracha), Р. Сапольскі (R. Sapolsky), Дж. Еверлі (G. Everly), Р. Розенфельда (R. Rosenfeld), Р. Лазаруса (R. Lazarus), Т. Кокса (T. Cox), В. Корольчук, М. Корольчука, С. Миронця, О. Сафіна, О. Сороки, Ю. Тептюк, Т. Титаренко); дослідження бойового стресу В. Стасюка, О. Хміляра, К. Кравченко, О. Тімченка, Ю. Широбокова, В. Осьодла, О. Кокуна; концептуальні положення стресостійкості В. Корольчук, Г. Дубчак, О. Когут, Р. Шевченко, Н. Юр'євої, Г. Ришко, ресурси стресостійкості Е. Десі (E. Deci), Р. Раяна (R. Ryan), М. Шелдона (K. Sheldon), Е. Елліота (A. Elliot), М. Рокіча (M. Rokeach), Ш. Шварца (Sh. Schwartz), Д. Канемана (D. Kahneman), Л. Засекіної, С. Максименка, В. Москальця, стратегії подолання стресу Р. Лазаруса (R. Lazarus), С. Фолкман (S. Folkman), Н. Ендлера (N. Endler), Дж. Паркера (N. Endler) тощо.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети і завдань дисертаційної праці було використано такі методи дослідження:

загальнонаукові – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, моделювання, які дали змогу розглянути, систематизувати і провести порівняльний аналіз наукових підходів, пов'язаних зі стресом та стресостійкістю, виявити, класифікувати й обґрунтувати основні психологічні чинники, що визначають особливості поведінки військовослужбовців в оборонному бою, а також побудувати структурно-функціональну модель розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою;

емпіричні – спостереження, бесіда, опитування, експеримент, узагальнення досвіду – для отримання науково обґрунтованих кількісних та якісних даних про рівень сформованості структурних компонентів

стресостійкості, виявлення домінуючих та слабких механізмів подолання стресових чинників бою у ході використання комплексу методик: мотиваційний блок (методика Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху»; методика К. Замфіра у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності»; методика В. Осьодла «Дослідження професійної мотивації»); когнітивно-інтелектуальний блок (методика Р. Кеттела «Багатофакторне дослідження особистості»); емоційно-вольовий блок (методика А. Уессмана і Д. Рікса «Дослідження емоційного стану»; методика А. Зверькова та Є. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»; методика Спілбергера – Ханіна «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності»); поведінковий блок (методика В. Рибнікова «Дослідження нервово-психічної стійкості військовослужбовців»; методика С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»; методика О. Кокуна «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану»); експертних оцінок (для формування тестових тверджень методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою» та перевірку їх змістової валідності);

статистичні – методи математичної статистики (коефіцієнт кореляції Пірсона r ; коефіцієнт рангової кореляції Спірмена r_s ; факторний аналіз; порівняльний аналіз (t -критерій Стюдента, t -критерій Вілкоксона, U -критерій Манна-Уїтні, критерій Лівіня) для розроблення та апробації авторської методики, перевірки результативності впровадження програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою, а також відстеження взаємозв'язків між стресостійкістю і низкою індивідуально-психологічних властивостей військовослужбовців.

Отримані результати оброблено за допомогою стандартизованого пакету програм IBM SPSS Statistics 22.0, Jamovi 2.6.26, офісних додатків Microsoft Excel.

Наукова новизна отриманих результатів дисертації полягає в такому:
вперше:

обґрунтовано психологічні особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою;

розроблено та апробовано авторську методику «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою»;

удосконалено класифікацію психологічних чинників оборонного бою, які впливають на стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів;

з'ясовано та емпірично доведено взаємозв'язок між результативністю виконання бойових завдань військовослужбовців і їх психофізіологічним станом, рефлексивністю і проблемно-орієнтованою копінг-стратегією поведінки;

з'ясовано механізми зниження показників ситуативної тривожності військовослужбовців шляхом застосування рефреймінгових прийомів;

доведено взаємозв'язок між віковими характеристиками військовослужбовців що діють в бойових умовах та показниками їх мотиваційно-ціннісної сфери;

набули подальшого розвитку:

вчення про стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів та її значущість для виконання завдань в умовах ведення оборонного бою;

комплекс вправ і технік у межах програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

Практичне значення отриманих результатів полягає у впровадженні основних результатів дослідження у практику психологічного забезпечення військових частин (підрозділів) Сухопутних військ ЗС України: авторської методики — для визначення рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів та інших родів військ, залучених до підготовки до

ведення оборонного бою; програми розвитку стресостійкості – у практичне використання командирами, офіцерами структур психологічної підтримки персоналу, комплексу розроблених вправ і технік (повністю або частково) – під час проведення цільової психологічної підготовки в системі індивідуальної та колективної підготовки ЗС України. Зазначені результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі Національного університету оборони України в ході проведення навчальних занять зі слухачами, які здобувають другий рівень освіти «магістр» за спеціальностями «Організація морально-психологічного забезпечення військ (сил)», К6 «Забезпечення військ (сил)» у межах навчальної дисципліни «Психологія управління військами», а також з ад'юнктами, які здобувають вищу освіту за спеціальністю С-4 «Психологія» у межах навчальної дисципліни «Психологія діяльності в особливих умовах», слухачами курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації, слухачами Військового інституту Київського національного університету ім. Т. Шевченка, які здобувають другий рівень освіти «магістр» та навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу за спеціальністю С-4 «Психологія», слухачами Національної академії Сухопутних військ, які здобувають перший рівень освіти «бакалавр» за спеціальністю «Морально-психологічне забезпечення у підрозділах, на кораблях (за видами Збройних сил)».

Результати дисертаційної праці **впроваджено** у загальну систему психологічної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ ЗС України та практичну діяльність офіцерів структур психологічної підтримки персоналу (акти впровадження № 569 від 31 січня 2024 року, № 1188 від 07 лютого 2024 року, № 909/1266 від 24 січня 2025 року, № 5260 від 18 вересня 2025 року, № 55392 від 23 вересня 2025 року, № 63505 від 22 вересня 2025 року; № 37326/1 від 30 вересня 2025 року).

Особистий внесок здобувача. Розроблені наукові положення та одержані емпіричні дані є самостійним внеском у дослідження розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

У статті «Історико-психологічний аналіз стресу», написаній у співавторстві з В. Стасюком, здобувач проаналізував ключові підходи до розуміння стресу, його видів, причин і механізмів виникнення, розглянув прояви фізіологічного і психологічного стресу.

У статті «Сутність стресостійкості в психологічній науці», написаній у співавторстві з В. Стасюком, здобувач проаналізував ключові підходи до визначення сутності стресостійкості, описав її поведінкові прояви в бойових умовах, окреслив структуру стресостійкості військовослужбовця механізованого підрозділу та виокремив основні її компоненти.

Розробки та ідеї, що належать співавтору, у дисертації не використано.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дослідження відображено в доповідях і повідомленнях на наукових і науково-практичних конференціях, семінарах, круглих столах:

міжнародних – «Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts» (Dnipro, 2022); «Сучасна війна: гуманітарний аспект» (м. Харків, 2023); «Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя» (м. Одеса, 2023);

всеукраїнських – «Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України» (м. Вінниця, 2023); «Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах» (м. Київ, 2024); «Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України» (м. Харків, 2024); «Проблеми психології діяльності в особливих умовах» (м. Черкаси, 2025);

відомчих – «Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах» (м. Київ, 2022); «Система морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України: уроки російсько-української війни» (м. Київ, 2023); «Формування “образу перемоги” у війнах та воєнно-політичних конфліктах: сучасність та історична ретроспектива» (м. Київ, 2024); «Система морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України: уроки російсько-

української війни» (м. Київ, 2024).

Публікації. Результати дослідження опубліковані у 18 наукових працях (із них 4 – у співавторстві), серед яких: 7 статей – у виданнях, затверджених Міністерством освіти і науки України як фахові у галузі психології, 11 – у збірниках тез доповідей на наукових конференціях, семінарах та круглих столах.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (233 найменування, із них 30 – іноземними мовами), 10 додатків на 68 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 272 сторінки, із них основного тексту – 164 сторінки. Дисертація містить 42 таблиці і 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ

ДО ВЕДЕННЯ ОБОРОННОГО БОЮ

У розділі на основі наукових праць зарубіжних та сучасних українських учених розкрито психологічний зміст понять «стрес» і «стресостійкість». Виокремлено психологічні чинники, які впливають на стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах ведення оборонного бою. Проаналізовано основні структурні компоненти стресостійкості та особливості їх розвитку у військовослужбовців механізованих підрозділів.

1.1. Теоретичний аналіз стресу та стресостійкості у психологічній науці

Не стрес руйнує нас, а
наше сприйняття його.
Г. Сельє

Природа війни – це завжди випробування фізичних та психічних сил не лише для осіб, які беруть безпосередню участь у бойових діях, а й для суспільства в цілому. Саме в такій ситуації опинилася наша держава, починаючи з 2014 року, адже вимушена протистояти агресії Російської Федерації у війні, яка вважається наймасштабнішою з часів Другої світової війни через застосування всього наявного спектра сучасного озброєння – від традиційних технологій до автономної зброї з використанням штучного інтелекту і роботизованих систем.

Як показує досвід російсько-української війни, при такій технологічності та інтенсивності бойових дій психіка військовослужбовців механізованих підрозділів, які безпосередньо виконують завдання на лінії бойового зіткнення, постійно зазнає негативного впливу стрес-чинників бою. Такий вплив призводить до появи бойового стресу – каталізатора розвитку у

військовослужбовців серйозних психічних захворювань, які загрожують їхньому життю і здоров'ю. Проаналізована динаміка термінів перебування особового складу в зоні бойових дій показує, що після 6 місяців у військовослужбовців проявлялися такі симптоми, як порушення сну, висока чутливість до шуму, відчуття депресії та пригнічення [109; 158, с. 93]. Однак, в умовах сучасного бою зазначені симптоми можуть проявитися значно раніше та призвести до непоправних наслідків. Саме тому проблема виникнення стресу в бойових умовах є одним із пріоритетних елементів комплексної системи підготовки та адаптації військовослужбовців в умовах оборонного бою.

В цілому проблемі бойового стресу в сучасній психологічній науці присвячено достатню кількість праць. Через ведення активної фази військової агресії Росії проти України ця проблема набула ще більшої актуальності серед багатьох сучасних українських дослідників, праці яких здебільшого зосереджені на психологічних та фізіологічних особливостях переживання стресу в екстремальних умовах, а також загальних чинниках, що зумовлюють його появу.

Дослідження показують, що стрес має давнє походження. Вперше поняття стресу у 1929 році застосував американський психофізіолог В. Кеннон (W. Cannon), визначивши його як стан, при якому організм максимально мобілізує захисні функції для усунення загрози за допомогою реакцій «fight-or-flight» («бий або біжи») [234]. Однак Ш. Тейлор (Sh. Taylor) встановила, що така відповідь організму на загрозу не єдина. Альтернатива «tend-and-befriend» («піклуйся і дружи»), тобто прагнення до соціальної підтримки, на думку американської психологині, теж є поширеною реакцією людей у стресових ситуаціях [233, с. 5–6]. У працях американського дослідника С. Брача (S. Bracha) розширено ці концепції і доповнено їх реакціями «freeze» (завмири) та «fawn» (примирися). Такі реакції спрямовані на уникнення загрози (завмири) або послаблення її впливу (примирися) [204; 205].

Однак найпопулярнішою вважають теорію стресу канадського ендокринолога Г. Сельє (H. Selye). Науковець експериментально довів, що стрес є неспецифічною відповіддю організму на зовнішні виклики (загрози), тобто, крім специфічного ефекту на вплив стресорів, організм запускає і неспецифічну потребу у пристосувальних функціях. За рахунок таких реакцій відбуваються відновлення і нормалізація внутрішнього балансу, істотно збільшується адаптивна здатність, в чому і виявляється сутність стресу. У дослідженнях Г. Сельє (H. Selye) виокремлено два різновиди стресу: еустрес («позитивний стрес») і дистрес («негативний стрес»), спричинений неприємною подією [178; 230]. Однак американський психолог Дж. Мейсон (J. Mason) розкритикував вчення Г. Сельє щодо неспецифічності реакції на стрес. Зокрема, Дж. Мейсон (J. Mason) зазначив, що реакція організму постійно змінюється залежно від властивостей і подразників, тобто, психологічна складова відіграє важливішу роль у реакції організму на стресор, ніж фізіологічна [226, с. 28].

Таку ж точку зору під час дослідження сутності стресу висловив і сучасний американський біолог Р. Сапольскі (R. Sapolsky). Учений визначив стрес як реакцію на подразник, що виводить організм зі стану алостатичної рівноваги, і довів, що така реакція виникає не лише в разі безпосереднього впливу стрес-чинника, а й у відповідь на очікування загрози, тобто фізіологічну систему організму активують не лише фізичні чинники, а й самі думки про них. Це означає, що стресова ситуація залежить від особливостей особистості, оскільки два однакових стрес-чинники можуть бути сприйняті й оцінені організмом по-різному [177; 229].

Американські психологи Дж. Еверлі (G. Everly) та Р. Розенфельд (R. Rosenfeld) теж зазначають, що стресова реакція на психосоціальні подразники є наслідком не стільки самих подразників, скільки когнітивної інтерпретації самого стресора та емоційного збудження. Науковці розглядають стрес як складний психофізіологічний процес, у якому ключову

роль у реакції на подразники (стресори) відіграють центральна та периферична нервові системи [214, с. 24–33].

На важливості когнітивної інтерпретації стресора наголошують і британські психологи С. Картрайт (S. Cartwright) та К. Купер (Cary L. Cooper), які зазначають, що саме усвідомлення того, що стрес може виникнути в будь-який момент, викликає у людини відчуття тривоги. На їх думку, саме тривога здатна викликати в людини більше чи менше відчуття морального напруження. При цьому С. Картрайт (S. Cartwright) і К. Купер (Cary L. Cooper) не розподіляють стрес за ступенем та наслідками впливу на організм людини, а пропонують розглядати його як певну силу, яка виводить психологічну чи фізіологічну функцію організму за межі діапазону її стійкості, викликаючи в людини відчуття морального напруження [207].

Вперше намагався розмежувати фізіологічний та психологічний стрес американський психолог Р. Лазарус (R. Lazarus), коли висунув концепцію, згідно з якою фізіологічний стрес пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, а психологічний (емоційний) – з оцінюванням людиною майбутньої ситуації як загрозової. Намагаючись пояснити стрес як динамічний процес, Р. Лазарус (R. Lazarus) та С. Фолкман (S. Folkman) розробили трансакційну теорію стресу та його подолання (coping), згідно з якою стрес розглядали як продукт трансакції між особою та навколишнім середовищем. Автори цієї теорії провели інтегроване дослідження стресу, в якому ключовим елементом визначили оцінювання людиною стресора, оскільки лише сама людина визначає, як зможе впоратися чи зреагувати на нього [219; 232, с. 1272–1273].

У контексті трансакційного підходу британський психолог Т. Кокс (Т. Сох) розглядав стрес як індивідуальний феномен, де ключовим елементом є результат взаємодії між людиною та ситуацією, в якій вона перебуває. У його концепції стрес визначено як незалежну змінну та реакцію у відповідь на подразник (стресор). Учений пропонує ряд власних підходів до розгляду цього явища:

стрес як відповідь організму на неспокійне чи нездорове оточення;

стрес як стимулюючий вплив нездорового чи шкідливого оточення, тобто як незалежна змінна;

стрес як зворотна реакція на відсутність «відповідності» між очікуваннями особистості і середовищем.

Відповідно до всіх трьох підходів «середовище» стосується як внутрішньої, так і зовнішньої сфер особистості, її фізичного та психосоціального оточення [211].

Стрес як категорію, що передбачає широкий спектр впливу різних психосоціальних чинників навколишнього середовища на фізичне та духовне благополуччя людини, розглядали австрійські психологи Ф. Джонс (F. Jones) і Д. Брайт (J. Bright). Згідно з їхньою концепцією, «стрес» поєднує комплекс чинників навколишнього середовища (стресорів), реакції на стрес, інші чинники, що впливають на зв'язки між ними (зокрема, чинники особистості) [217].

Дослідження українських вчених переконливо показали, що стрес відображає загальнобіологічні, фізіологічні і психологічні реакції організму на вплив стресора (В. Корольчук, М. Корольчук, М. Авраменко, О. Сафін, О. Сорока, Т. Титаренко, Ю. Тептюк, М. Білова, Р. Шевченко, Г. Ришко). Незважаючи на різноманіття поглядів, більшість науковців сходяться на думці, що стрес є неспецифічною реакцією організму, однак не виключають важливість у цій реакції і психологічного чинника [11, с. 16; 137, с. 26–27; 161, с. 9]. Так, В. Корольчук розглядає стрес як комплексну і системну реакцію організму на вплив стресора, яка охоплює всі ієрархічні рівні організму [75, с. 63]. При цьому емоційний апарат першим включається у стресову реакцію під впливом екстремальних чинників, внаслідок чого активуються вегетативні функціональні системи і їх ендокринне забезпечення, що регулює поведінкові реакції [69, с. 191]. Зокрема, Т. Титаренко не виключає біологічної складової, однак психологічна, на її думку, відіграє важливішу роль у реакції на стрес. Як зазначає науковиця, достатньо розвинений психологічний компонент

(інтелектуальні, особистісні, емоційні, духовні властивості тощо) сприяє підтриманню балансу адаптаційно-компенсаторних механізмів людини при стресових навантаженнях [163, с. 39].

У дослідженнях стресостійкості концепцію стресу сформульовано через опис фізіологічних і психологічних змін організму людини під впливом стресової ситуації. Зокрема, О. Сафін та Ю. Тептюк розглядають стрес як психофізіологічну та психологічну реакцію людини на певні зовнішні або внутрішні впливи і зміни ситуації, в якій вона перебуває, що залежать від суб'єктивної оцінки нею загрози та власних ресурсів, необхідних для її подолання [146; 161, с. 12]. На думку М. Білової стресом є негативний психологічний та психофізіологічний стан людини, тобто те, що в літературі позначають терміном «дистрес» [11, с. 15]. Наприклад, Р. Шевченко у визначенні сутності стресу більше зосереджується на зовнішніх (об'єктивних) стресорах, що приводять людину у стан напруження, та внутрішніх (суб'єктивних) реакціях, тобто психічних станах і фізіологічних реакціях організму [192, с. 30–31]. У будь-якому разі стрес погіршує життєдіяльність, знижує ефективність певної діяльності або унеможливорює реалізацію її мети.

Як бачимо, у розглянутих концепціях, теоріях і підходах автори намагаються розмежувати поняття фізіологічного та психологічного стресу. Зокрема, фізіологічний стрес пов'язаний з безпосереднім впливом стрес-чинників на організм людини (болю, холоду, голоду, надто високої чи низької температури тощо), при якому порушуються функції серцево-судинної та ендокринної систем організму. Психологічний стрес визначається опосередкованим впливом стрес-чинників, способом їх інтерпретації і проявляється у підвищеному роздратуванні, агресивності і збудженні [11, с. 18; 75, с. 335; 137, с. 27; 192, с. 28–29]. Крім того, науковці диференціюють стрес за типами стресорів на професійний (організаційний, інформаційний, комунікативний), емоційний і посттравматичний [137, с. 31; 161, с. 14]. При цьому емоційний стрес не виокремлюють, тому що кожен із видів та підвидів стресу певним чином впливає на емоційну сферу

особистості [137, с. 32–33]. Професійний стрес пов'язаний із робочим середовищем. Причинами професійних стресів найчастіше є нестача знань, вмінь і навичок (стрес новачків), відчуття невідповідності між працею і винагородою за неї, комунікативною агресією [2, с. 36; 3; 137, с. 31, 34; 145]. Отже, розглянуті підходи до розуміння сутності стресу, з одного боку, відрізняються, а з іншого – частково доповнюють і розвивають один одного. Однак нині, коли війна стала частиною реальності життя українського народу, коли військовослужбовці на полі бою зіштовхуються з інтенсивними психоемоційними навантаженнями, проблема бойового стресу набула неабиякої актуальності.

Досвід війн та локальних збройних конфліктів переконливо показує, що стрес завжди супроводжував воїнів і був невід'ємною складовою будь-якої історичної епохи. Незважаючи на те, що поняття «стрес» був введений у психологічну науку лише у XX ст., опис психічних станів, які відображають його сучасне уявлення, описані ще за часів греко-перських війн [54; 136]. «Я зиркнув на Олександра: його чоло блищало, обличчя сполотніло, мов саван, а дихання стало хрипким і уривчастим», – саме так описано стан одного зі спартанських воїнів перед початком битви під Фермопілами [122, с. 285]. Ця реакція цілком закономірна, адже бойовий стрес може виникнути ще до прямого контакту із загрозою для життя і тривати аж до повернення із зони бойових дій.

Саме психічну реакцію організму на травматичні події у період бойових дій в американському психологічному словнику визначено як «бойовий стрес» [215, с. 214]. Крім того, бойовий стрес описано і як багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної бойової обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін [107, с. 176; 104; 154, с. 124].

В історичній ретроспективі формування і розвиток поняття «бойовий стрес» тривали циклічно, однак активна фаза досліджень цього явища

припадає на ХХ ст. Саме цей період характеризується найбільшою кількістю війн та локальних збройних конфліктів, які супроводжувалися розвитком і вдосконаленням засобів ведення війни. Дослідження показують, що в той час у контексті бойового стресу науковці вивчали окремі психічні стани: «неврастенію», «нервове виснаження та пригнічення», «душевні хвороби», «військовий невроз» тощо (період російсько-японської війни) [13, с. 52–53; 72, с. 15–17]; «емоційний невроз», «емоційний шок», «травматичні неврози війни» (період між Першою та Другою світовими війнами) [13, с. 53; 72, с. 25–29]. У післявоєнний період проблема стресу стала виключно прерогативою психіатрії та медицини [12, с. 53–54; 72, с. 28–29]. Лише в період афганської та в'єтнамської війн цій проблемі почали приділяти увагу у психології, оскільки відстрочені психічні реакції, які виникали у військовослужбовців після повернення з району ведення бойових дій, були наслідками впливу стрес-чинників бойової обстановки [13, с. 48–49; 72, с. 53–54].

З початком російсько-української війни багатогранність досліджень бойового стресу показала відсутність ідентичної думки про поняття і сутність бойового стресу. Зокрема, в опублікованих працях бойовий стрес розглянуто як «реакцію» (О. Охременко, С. Мамченко, В. Стасюк, О. Хміляр); «процес» (Н. Агаєв, О. Кокун, Н. Лозінська, В. Остапчук, І. Пішко, І. Приходько, Л. Тютюнник) і «стан» (О. Блінов, В. Гічун, А. Кириченко, В. Корнацький, К. Кравченко, Г. Мясников, С. Найда, В. Осьодло, В. Стеблюк, О. Тімченко, А. Швець, Ю. Широбоков).

У межах першого підходу бойовий стрес вважають вимушеною пристосувальною реакцією до певних ситуацій (обставин), умов існування, яка допомагає впоратися з ними. Якщо сила або тривалість несприятливих зовнішніх впливів перевищує індивідуальні пристосувальні можливості, у військовослужбовців відбувається злам «адаптаційних можливостей» [115, с. 67–68]. «Досягнення точки зламу в бою не означає, що воїн зламався. Це означає, що воїну потрібно перегрупуватися та перезарядитися, щоб мати можливість повернутися до бою», – пише у книзі «Одного разу воїн – воїн

назавжди» доктор медицини, полковник армії США (у відставці), експерт світового рівня з психіатрії Ч. Гоуг [31, с. 15].

У межах другого підходу як бойовий стрес розуміють багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної (бойової) обстановки. Як правило, такий процес відбувається під впливом чинників бою на психіку військовослужбовця і супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. У протилежному випадку бойовий стрес вичерпує функціональний резерв організму, знижує рівень психологічної безпеки особистості, збільшує ризик дезінтеграції психічної дії та стійких сомато-вегетативних дисфункцій [125; 130, с. 10, 70; 150, с. 82; 169].

У межах третього підходу бойовий стрес розглянуто як стан психічного напруження або переживання військовослужбовців у процесі їх адаптації до умов бойової діяльності з використанням ресурсного потенціалу [13, с. 61; 73, с. 54]. Бойовий стрес як стан особистості військовослужбовця виникає внаслідок перевищення його ресурсів. Насамперед це проявляється у вегетативній дисфункції як результат і усвідомлених та неусвідомлених змін фізіологічних, емоційних, когнітивних (інтелектуальних) і поведінкових складових системи регуляції організму. Ці зміни можуть бути результатом інтенсивної разової стресової події або стресової ситуації, що відбувається протягом тривалого часу [158, с. 264]. Отже, в бойовій обстановці діяльність військовослужбовця супроводжується перенапруженням його психічних ресурсів та призводить до певного функціонального стану організму. Однак бойовий стрес, крім дестабілізуючого впливу (дистресу), може впливати мобілізуюче (бойове збудження). Сила цього впливу залежить від мотивації, психічної стійкості, бойового досвіду військовослужбовців [154, с. 183].

Проведений аналіз літератури в галузі бойового стресу, його особливостей і проявів у військовослужбовців підтвердив теоретичну багатогранність та розгалуженість поняття. Ми розуміємо бойовий стрес як

системну, неспецифічну, адаптивну реакцію організму військовослужбовця до умов бойової обстановки. У військовослужбовця, який стикається з комплексом бойових стресорів (обстрілами, пораненнями, смертю побратимів, невизначеністю тощо) всі функції організму працюють по-іншому: від психічних процесів до фізіологічного збудження. Така системна реакція організму військовослужбовця в бою базується на принципі «думка – емоція – поведінка».

Встановлено, що в умовах сучасного оборонного бою діяльність військовослужбовця завжди пов'язана з впливом екстремальних чинників або виникненням екстремальних ситуацій. Стресогенний потенціал бою настільки високий, що потребує від військовослужбовця значних фізичних і психологічних ресурсів. Зрештою на таку екстремальність військовослужбовець реагує мобілізацією власних ресурсів, навіть коли перша реакція має ознаки шоку, заперечення та неможливості повірити в те, що відбувається. Досить часто в різних джерелах для опису такої реакції організму із залученням особистісних ресурсів використовують поняття «стресостійкість».

Стресостійкість у бойових (екстремальних) умовах має велике теоретичне і практичне значення, однак цьому явищу приділено достатню увагу і в інших сферах діяльності. Стресостійкість в екстремальних умовах розглянуто у працях О. Кокуна, К. Кравченко, Н. Лозінської, В. Осьодла, І. Пішко, І. Приходька, В. Стасюка, О. Тімченка, Л. Тютюнник, О. Хміляра, Ю. Широбокова та ін. У контексті професійної діяльності стресостійкість досліджували Я. Амінева, І. Аршава, М. Білова, Г. Дубчак, Н. Ендлер (N. Endler), О. Когут, В. Корольчук, С. Кравчук, Р. Лазарус (R. Lazarus), Т. Мазур, О. Макарова, С. Миронець, Дж. Паркер (J. Parker), Л. Прудка, Г. Сельє (H. Selye), О. Сафін, С. Фолкман (S. Folkman), Р. Шевченко, А. Шейко, Н. Юр'єва тощо. У зазначених працях розглянуто сутність стресостійкості та окреслено погляди на механізми і чинники, які допомагають людині діяти раціонально у складних (екстремальних) умовах.

У психологічних словниках стресостійкість трактують так: процес адаптації людини до умов навколишнього середовища [155, с. 10–11]; цілісна, системна властивість особистості, що вказує на стабільність функціонування психіки у стресових ситуаціях [133, с. 98]; сукупність загальних захисних реакцій організму людини, що виникають під час впливу на нього значних за силою і тривалістю внутрішніх та зовнішніх подразників [149, с. 10]. Однак зі зміною теорій стресу відповідно змінювалися підходи до розуміння стресостійкості.

Відповідно до концепції стресу Г. Сельє (H. Selye) адаптація організму до умов навколишнього середовища відбувається у декілька етапів: *реакція тривоги* (мобілізація захисних механізмів організму); *фаза опору, або резистентності* (адаптація організму до впливу стресора, ознаки тривоги зникають, рівень стійкості підвищується); *фаза виснаження* (після тривалого впливу стресора виснажуються запаси адаптаційної енергії організму, з'являються незворотні ознаки). Під час останньої стадії, на думку Г. Сельє (H. Selye), організм може загинути [230]. Однак це судження узяв під сумнів Р. Сапольскі (R. Sapolsky), стверджуючи, що тривалий стрес завдає шкоди організму людини, однак життєво важливі ресурси не завжди вичерпуються, тобто організм людини продовжує функціонувати навіть на етапі «виснаження» [143, с. 20–21].

Досить часто у психології процес подолання стресу описують через «coping», – поведінку у складних ситуаціях, яка включає розроблення стратегій подолання зовнішніх та внутрішніх проявів стресу [212, с. 134; 215, с. 252]. Як поняття копінгу (від англ. слова «соре» – перебороти, впоратися, подолати) розуміють когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям [59, с. 16]. Дослідженню цього питання присвячено чималу кількість праць, зокрема Р. Лазарус (R. Lazarus) і С. Фолкман (S. Folkman) створили когнітивну модель боротьби зі стресом (coping process), Н. Ендлер (N. Endler) і Дж. Паркер (J. Parker) – багатофакторну модель подолання стресу, Ч. Карвера (Ch. Carver)

і М. Шейєр (M. Scheier) визначили роль індивідуальних відмінностей у подоланні стресу, Дж. Гросс (J. Gross) створив концепцію емоційної регуляції.

Теорії копіngu, запропоновані зазначеними дослідниками, важливі для розуміння того, яким чином люди долають стресові ситуації, що з одного боку, мають багато спільного, а з іншого – розглянуті з різних точок зору. Запропонована американськими психологами Р. Лазарусом (R. Lazarus) та С. Фолкман (S. Folkman) модель боротьби зі стресом (coping process) описує процес первинного, вторинного оцінювання та переоцінювання людиною стресового чинника. *Первинне* оцінювання дає змогу визначити, чи репрезентує особистість стресор як загрозу, *вторинне* включає оцінювання ресурсів і стратегій, наявних у людини для подолання будь-яких небезпек, *переоцінювання* є постійно триваючим процесом визначення природи стресора, а також оцінювання ресурсів, доступних для реагування на стресор [232, с. 1270–1273]. Отже, когнітивне оцінювання стосується не лише стресора, а й запускає процес рефлексії, що дає змогу критично оцінювати власні ресурси, поведінку та вносити зміни залежно від обставин. Канадські психологи Н. Ендлер (N. Endler), Дж. Паркер (J. Parker) зосередилися на стабільніших копіng-стратегіях подолання стресу. Розроблена ними багатофакторна модель подолання труднощів включає три типи копіngu: орієнтований на емоції (адаптація до мінливих ситуацій); орієнтований на завдання (адаптація до незмінних ситуацій); орієнтований на уникнення (короткострокова адаптація до неконтрольованих проблем, що надалі приводить до розвитку навичок, необхідних для подолання загрози як інструментальної проблеми) [213].

Однак думка щодо існування сталих стилів реагування є дещо суперечливою, оскільки замикає людину в одному режимі реагування. Саме на цьому наголошують американські психологи Ч. Карвер (Ch. Carver) та М. Шейєр (M. Scheier), відзначаючи роль індивідуальних відмінностей особистості у виборі нею стратегій поведінки. У межах цієї концепції встановлено, що оптимісти схильні обирати конструктивні копіng-стратегії, а

отже, краще адаптуються у стресових ситуаціях. Особистісними рисами, які цьому сприяють, є самооцінка, локус контролю та витривалість. Песимісти, як зазначають Ч. Карвер (Ch. Carver) і М. Шейєр (M. Scheier), навпаки, емоційно відсторонюються, відвертають увагу або уникають стресової ситуації [208; 209]. Стосовно емоційної регуляції поведінки Дж. Гросс (J. Gross) у своїй концепції виокремлює дві основні моделі контролю за емоціями: когнітивну переоцінку (Cognitive Reappraisal) та експресивне придушення (Expressive Suppression). Перша модель базується на когнітивному переоцінюванні ситуації, яке змінює емоційний фон та впливає на зміну поведінки. У цьому розумінні джерело стресу може поставати як ресурс. Друга модель спрямована на стримування емоцій. Однак постійне стримування емоцій проявляється у вигляді посиленних фізіологічних реакцій та може призвести до хронічного стресу [216].

Відповідні моделі подолання стресу досліджували сучасні українські вчені, зокрема А. Беспалько, С. Вірний, В. Грандт, Л. Карамушка, Н. Родіна, Ю. Снігур, М. Ярмольчик та ін. Дослідження стресостійкості через копінг-поведінку є доцільним, адже адаптація особистості у стресогенних умовах визначається ефективністю застосовуваних копінг-стратегій поведінки, які дають змогу якнайкраще адаптуватися до неї, опанувати її, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Крім того, поведінкові зусилля дають змогу досягти бажаного результату, оскільки в основу процесу протистояння стрес-чинникам і складним життєвим ситуаціям закладено використання копінг-ресурсів – наявного життєвого досвіду та особистісних психологічних ресурсів [10; 24; 32; 59; 138; 203].

Як бачимо, запропоновані дослідниками концепції і підходи розкривають психофізіологічну реакцію організму на вплив стресорів та описують механізми адаптації особистості у стресогенній ситуації. Саме на цьому базується наш перший підхід у розгляді проблеми стресостійкості як комплексного процесу адаптації людини до умов навколишнього середовища.

У працях сучасних українських вчених природу стресостійкості розглянуто з позиції системного підходу. Концептуально дослідження стресостійкості зведені до інтеграції структурних компонентів психіки та особистісних якостей, які сприяють адаптації особистості у складній стресогенній ситуації. Крім того, саме такий підхід дав змогу авторам дослідити стресостійкість як цілісну систему, описати функціональну роль кожного елемента і взаємозв'язки між ними [11; 42; 64; 70; 137].

У межах цього підходу стресостійкість як інтегративну властивість особистості розглянуто в дослідженнях О. Когут, В. Корольчук та Г. Ришко [64; 70; 137]. На перший погляд, можна говорити про тотожність змістового наповнення цього явища, адже у їх працях стресостійкість розглянуто багатовимірно. Так, О. Когут більш диференційовано вивчає сутність і зміст стресостійкості. Зокрема, науковиця розглядає стресостійкість як системно-інтегративну властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість біопсихологічних реакцій на стрес, оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій, визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків [64, с. 59]. Внаслідок впливу стресорів першочергово активується психофізіологічна складова (симпатична, парасимпатична нервова система), а потім задіюються підсвідомі механізми захисту психіки від стресу. У разі включення у процес реагування на стрес свідомої регуляції запускаються конструктивні копінг-стратегії [64, с. 89–90]. Натомість В. Корольчук та Н. Юр'єва вважають, що зі зміною когнітивного сприйняття стресора змінюються функції структурних компонентів стресостійкості, змінюються ситуація та адаптація до неї [70, с. 74; 197, с. 22]. З цієї точки зору стресостійкість розглянуто, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником. Такий процес включає саморегуляцію, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та висування вимог до особистості [70, с. 37]. У межах цього підходу стресостійкість визначено і як свідому або несвідому реакцію на стрес, під час

якої особистість оцінює загрозу ситуації, визначає індивідуальну значущість різних елементів ситуації та власну здатність долати стрес [223].

Стресостійкість розглянуто і як один із проявів психічної стійкості (Г. Дубчак, Н. Юр'єва). Сутність цього підходу базується на тому, що специфічність стресостійкості залежить від конкретного виду професійної діяльності, відповідно і трактується у дослідженнях як професійна стресостійкість. Як такий вид стресостійкості розуміють здатність людини протистояти негативному впливу стресових чинників професійної діяльності [42, с. 58; 196, с. 20; 197, с. 25]. Механізм подолання спрямований як на зміну самої стресогенної ситуації, так і на внутрішній стан особистості, внаслідок чого задіюються механізми психічної саморегуляції та механізми психічної адаптації, а саме механізми психологічного захисту і копінг-механізми [42, с. 59].

Ці процеси мають різну спрямованість: механізми психологічного захисту спрямовані на внутрішній світ та регуляцію психоемоційного стану, тобто пом'якшення психологічного дискомфорту, а копінгі – на відновлення відносин особистості з навколишнім середовищем [120]. Механізми психологічного захисту, які автори описують у своїх дослідженнях, спрямовані переважно на адаптацію чи усунення загрози у стресовій ситуації, зокрема, значну увагу зосереджено на таких ресурсах:

мотиваційно-ціннісна сфера особистості [42, с. 65; 197, с. 36];

особистісні – ресурси когнітивної сфери (інтелектуальна гнучкість; позитивне, раціональне, гнучке, абстрактне, практичне мислення; обізнаність); ресурси емоційно-вольової сфери (емоційна стійкість, емпатія, впевненість у собі, відсутність напруженості, низька тривожність); я-концепція; локус контролю; спадкові (генетичні) властивості організму (темперамент, характер); психодинамічні властивості (нейротизм, екстравертованість/інтровертованість, здатність до саморегуляції); інформаційна активність; життєвий досвід; мужність; оптимізм; відповідальність [11, с. 58–62; 42, с. 65; 64, с. 154–155; 137, с. 30].

Отже, стресостійкість як індивідуальна властивість з певною структурою функціонування охоплює всі психічні властивості і процеси психіки, механізм активації яких залежить від специфіки самого стресора та стресогенного середовища. У розрізі нашого дослідження певні психологічні ресурси стресостійкості будуть розглянуті у межах діяльності військовослужбовців механізованих підрозділів в оборонному бою.

У контексті зазначеної проблематики існують наукові підходи, в яких стресостійкість розглянуто у межах тотожних за сутністю і змістом понять: емоційна стійкість (І. Аршава, Я. Амінева, С. Кравчук, Ю. Лялюк, О. Малхазов, А. Неурова), психологічна стійкість (О. Кокун, Т. Мазур, Д. Єрьоменко, В. Синишина, С. Лисюк, В. Клочков), психічна стійкість (Л. Прудка, А. Шейко). Емоційну стійкість розглянуто з позиції інтегративної властивості особистості. Тобто в основу формування емоційної стійкості закладено гармонійне поєднання емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості, яке забезпечує цілеспрямовану поведінку особистості, її високоефективну діяльність у складних і стресових умовах, а отже, сприяє успішному виконанню цієї діяльності або досягненню мети. Крім того, формування зазначеної властивості залежить від сутнісних (онтологічних) характеристик суб'єкта, а також особливостей його індивідуального досвіду [7, с. 59; 74; 85, с. 41]. Згідно досліджень А. Неурової та О. Малхазова емоційна стійкість як інтегративне утворення особистості проявляється у спроможності контролювати негативні емоційні стани в умовах виконання професійних завдань чи значущих ситуаціях соціальної взаємодії.

Ця здатність забезпечується збалансованим функціонуванням багаторівневої системи детермінант: фізіологічних (сила і рухливість нервових процесів, фізіологічна і емоційна реактивність реактивність (збудливість), нервова і фізична витривалість); психофізіологічних (характер, інтенсивність і тривалість емоційного збудження); індивідуально-психологічних (особистісні якості, досвід) та соціально-психологічних

(переважання практик констуктивного діалогу, стратегії розв'язання конфліктних ситуацій, особливості реагування на соціально-психологічні впливи та соціальну підтримку, готовність прийняти допомогу та змінити ставлення до ситуації) [90, с. 37; 106, с. 32–33]. Однак, як зазначає Я. Амінієва, емоційну стійкість як індивідуально-психологічну характеристику, що містить стресозахисний та адаптаційний потенціал, слід розглядати лише як одну з детермінант, що визначає ефективність діяльності у стресогенних умовах [6]. Це вказує на те, що емоційна стійкість є одним із елементів стресостійкості.

У межах цього підходу як інтегративну властивість особистості розглянуто психологічну і психічну стійкість. У більшості досліджень природу психологічної стійкості розглянуто через синтез окремих якостей і здібностей, тобто як складну якість особистості. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні ресурси (міжособистісна, соціальна підтримка) [44, с. 30; 148, с. 14]. Зокрема, С. Лисюк зазначає, що психологічна стійкість є гармонійним розвитком інтелектуальних, емоційно-вольових та особистісно-професійних якостей, які забезпечують успішність професійних дій і поведінкових реакцій у процесі військової діяльності і життєвої стратегії [82, с. 21–22]. У дослідженні В. Клочкова психологічну стійкість визначено як сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують здатність систем організму людини зберігати стабільність станів у часі, адекватні адаптаційні реакції на загрози життю, здоров'ю, майну людини, її правам та інтересам, відновлювати оптимальний стан за відсутності загроз [61, с. 41]. Зазначено, що саме комплекс особистісних якостей сприяє адаптивному, нетравматичному переживанню важких та екстремальних ситуацій і забезпечує успішність подолання їх наслідків. Психологічна стійкість дає змогу довгостроково забезпечувати функціонування особистості, не спричиняючи виникнення деградаційних процесів [86].

Психічну стійкість представники цього підходу теж розглядають у межах прояву компонентів психіки. Зокрема, Л. Прудка як психічну стійкість розуміє відносно стійкий, але конкретний прояв усіх компонентів психіки, що

мають певну спрямованість і виражають гармонійність пов'язаності людини із зовнішнім середовищем у конкретних умовах діяльності [129, с. 14]. У дослідженні А. Шейко психічну стійкість визначено як сукупність процесів психіки людини (інтелектуальних, вольових, емоційних), що дає змогу витримувати значні життєві навантаження без втрат для психосоматичного здоров'я [193, с. 22]. Це говорить про те, що поведінка особистості у стресових ситуаціях, з одного боку, є цілісною, інтегрованою системою, з іншого – характеризується відносною автономністю окремих її компонентів і процесів психіки, коли кожен із компонентів спрямований на виконання властивої для нього функції.

Таким чином, механізми психологічних захистів є амбівалентними: з одного боку, вони захищають психіку, тому стресостійкість особистості зростає, з іншого – викривлення реальності не дає змоги реагувати адекватно і згодом, якщо проблему не вирішено, стресостійкість знижується.

Розглядаючи стресостійкість як інтегративну властивість особистості, вважаємо очевидним, що діяльність людини у складній стресогенній ситуації передбачає гармонійне поєднання структурних характеристик психіки та залежить від вроджених і набутих індивідуально-особистісних особливостей [11, с. 46–47; 64, с. 58; 137, с. 25].

Досить часто у дослідженнях стресостійкості науковці зосереджують увагу на ролі генетично зумовлених властивостей організму протистояти впливу негативних стрес-чинників. Значного поширення набули дослідження таких психологічних особливостей, як темперамент, характер, здібності, знання, навички тощо [42, с. 57; 64, с. 74; 110; 137, с. 25]. До різних стресових ситуацій особи з різним типом темпераменту будуть адаптуватися по-різному: сангвініку легше впоратися із ситуаціями, які потребують швидкого прийняття рішень, холерику – із ситуаціями, у яких немає новизни й не треба виявляти креативність, флегматику – витримувати тривалі стреси, тому легше адаптуватися до стресових ситуацій, меланхолік не здатен витримувати тривалі стреси, важко адаптується до стресових ситуацій. Отже, як зазначає

О. Когут, стресостійкість уже на рівні темпераменту попередньо визначає певну реакцію на стрес-чинники [64, с. 74–75].

У реагуванні на стрес у військовослужбовців значну роль відіграють як генетичні (характер, темперамент), так і набуті у процесі життєдіяльності властивості (бойовий досвід, знання, уміння, навички). З огляду на це, у переважній більшості досліджень стресостійкість розглянуто як особистісну властивість військовослужбовців. Зокрема, думка науковців збігається в тому, що стресостійкість детермінується гармонійним поєднанням професійно значущих психічних процесів, властивостей і якостей, що забезпечують адаптацію, а надалі – успішну діяльність військовослужбовців у конкретному виді бою [33, с. 49; 184]. З цього приводу О. Хміляр наголошує на важливості особистісного ресурсу як запоруки швидкої адаптації в умовах стресогенного середовища [184]. Не випадково у ЗС України одним із завдань професійно-психологічного відбору для прийняття кандидатів на військову службу є вивчення їх індивідуально-психологічних і професійно важливих якостей [103]. Це вказує на те, що у військовослужбовців на рівні індивідуальності відбувається формування реакції на бойовий стрес.

В контексті вирішення цієї проблематики стресостійкість військовослужбовців розглянуто і через адаптаційний процес у бойовій (екстремальній) обстановці, де особистісні властивості військовослужбовця, вплив чинників бою та соціальне середовище є однаково важливими [45, с. 13]. Варто додати, що ефективність дій військовослужбовців у бойових умовах залежать і від специфіки цілей, завдань та засобів діяльності, тобто зовнішніх ресурсів [38, с. 58], адже озброєння, військова техніка, її кількість, якість і технологічність визначатимуть ступінь адаптації військовослужбовця до дій у бойових умовах.

У такому разі стресостійкість як багатовимірну конструкцію потрібно розглядати на різних рівнях її перебігу через міжособистісну взаємодію, індивідуальні поведінкові прояви, базові психічні функції, психофізіологічну регуляцію, включно із фізіологічними механізмами забезпечення

діяльності [158, с. 31]. Чим більший адаптаційний ресурс військовослужбовця, тим краще його пристосування до бойових умов. Це означає, що адаптаційний потенціал особистості військовослужбовця можна визначити як стійкість до виникнення бойового стресу [73, с. 96].

Отже, стресостійкість військовослужбовців ми будемо розглядати через призму особистісного ресурсу як індивідуальне, системне, інтегративне утворення, що охоплює індивідуально-психологічні властивості особистості військовослужбовців (когнітивні, емоційно-вольові, поведінкові). Стресостійкість як особистісний показник визначає здатність військовослужбовця протистояти негативним чинникам бою та зберігати при цьому ефективну поведінку.

З огляду на те, що загальної класифікації стресу немає, а в дослідженнях стресостійкості не вироблено єдиного підходу до розуміння цього феномена, можемо зробити такі висновки:

по-перше, наявність великої кількості праць з порушеного питання показало, що більшість науковців розрізняють фізіологічний і психологічний стрес, але деякі класифікують його залежно від специфіки подразника і порушень функцій організму. Зважаючи на це, сутність і зміст стресу є багатовекторними: 1) неспецифічною реакцією організму на вплив різноманітних стрес-чинників; 2) психофізіологічною реакцією на значущий подразник; 3) трансакційним процесом взаємодії людини з навколишнім середовищем; 4) психофізіологічним емоційним станом особи, який виникає в екстремальних для неї ситуаціях. Стрес є динамічним станом, перебіг якого відбувається в постійній взаємодії людини з навколишнім середовищем;

по-друге, проведений нами аналіз поняття «бойовий стрес» показав, що його розглядають у межах трьох основних напрямів: 1) як процес впливу чинників бойової обстановки на психіку військовослужбовця; 2) як «переживання», які виникають у військовослужбовця під час опосередкованого чи безпосереднього впливу на нього стрес-чинників бойової

діяльності; 3) як вимушену пристосувальну реакцію до ситуацій у бойових умовах.

Крім того, стресостійкість у наукових працях розглянуто в чотирьох площинах: 1) у контексті особистісного адаптаційного потенціалу та копінг-стратегій; 2) як інтегративну властивість особистості; 3) в окремих проявах – «емоційної стійкості», «психічної стійкості», «психологічної стійкості»; 4) як особливості поведінки в бойових (екстремальних) умовах. Незважаючи на різні підходи до розуміння стресостійкості, встановлено, що за своєю природою вони не суперечать, а доповнюють один одного.

На основі узагальнення наукових підходів як стресостійкість ми розумітимемо індивідуальну здатність військовослужбовця механізованого підрозділу протистояти негативним стрес-чинникам оборонного бою, зумовлену комплексом його вроджених та набутих психічних процесів і властивостей. Стресостійкість військовослужбовця має багатокomпонентну структуру, зумовлену як особистісними характеристиками, так і специфікою бойової обстановки. Ґрунтовніше структуру стресостійкості та аналіз її компонентів буде розглянуто в наступному розділі.

1.2. Вплив психологічних чинників оборонного бою на стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів

Війна – це питання однаково психології і тактики, як вважають автори монографії «Психологія і війна: незасвоєні уроки Ґюстава Ле Бона» В. Осьодло і Т. Траверсе. Беззаперечно, як стратегічні, так і тактичні помилки можуть виникати з різних причин: відсутність боєприпасів і предметів постачання, непередбачувані події тощо, проте багато з них – тільки з психологічних причин [112, с. 98–99; 113, с. 119]. Війна, яку розв’язала Росія проти України, має свої особливості, оскільки, крім збройних засобів ведення, характеризується комплексним впливом на свідомість і психіку військовослужбовців. Однак, як писав С. Пресфілд: «Війна – це не лише про

смерть. Там на згарищах і руїнах, у координатах екстремального для психіки стресу, знову і знову впродовж віків народжувався особливий тип людини – воїн» [122, с. 9]. Згідно позиції доктора психологічних наук, професора О. Хміляра, особливість воїна полягає у його здатності сприймати бойові дії не лише як військово-професійний обов'язок, а як спосіб життя, що відіграє ключову роль в успішній реалізації будь-якого сценарію бойових дій [184].

Успішність військовослужбовців у бою постійно зазнає впливу низки негативних чинників. Особливо це стосується військових частин (підрозділів) механізованих військ, призначених для безпосереднього знищення противника у ближньому бою, у складних умовах місцевості та безпосередньо поблизу від цивільного населення [15, с. 8; 162, с. 16].

У вітчизняній психології значний за силою і тривалістю негативний вплив, який призводить до виникнення стресового стану, прийнято називати «стресорами» [155, с. 346]. У зарубіжних словниках стресор розглянуто як будь-яку зовнішню або внутрішню умову чи подію, що призводить до фізіологічного чи емоційного стресу [212, с. 1037]. З цього приводу вчергове звернемося до вчення про стрес Г. Сельє, який запропонував називати стресорами речовини, що викликають процес стресу [191, с. 79]. У будь-якому разі кожен стрес, кожна неприємна життєва подія відбирають сили, залишають свій відбиток на організмі людини та його психіці [163, с. 166].

Крім стресорів, у науковому середовищі вважають, що виникнення стресу, емоційного переживання зумовлюють стресогенні чинники [149, с. 298–299], «фактори ризику» [149, с. 320; 155, с. 375], «фрустратори» [118; 152; 155, с. 381], «флешбеки» [212, с. 425], «тригери» [212, с. 1108] тощо. Як правило, стресори розрізняють за фізіологічними (надмірним навантаженням, високою чи низькою температурою тіла, больовими стимулами тощо) та психологічними ознаками (загрозами, небезпекою, шантажем, образами, інформаційним перевантаженням тощо). Загалом стресогенні чинники можуть впливати як позитивно, мобілізуюче, так і негативно, дезорганізуюче [149, с. 298–299; 155, с. 346].

Нині у військовій психології зроблено багато спроб дослідити й описати чинники, які впливають на психічний стан і стресостійкість військовослужбовців у бою, однак аналіз наукових джерел показав відсутність уніфікованого підходу в їх систематизації, а в кожному авторському підході розкриття лише суб'єктивної точки зору на їх класифікацію та опис.

У зарубіжній психологічній літературі стрес-чинники бойових дій розкрито за природою їх впливу на військовослужбовців, зокрема через фізичні та психічні аспекти. Науковці, які дотримуються такого підходу, вважають, що психологічні стресори (невизначеність, страх смерті чи поранення, паніка, інформаційне перенавантаження, власна некомпетентність, обурення, агресія, гнів, інстинктивний опір вбивству тощо) опосередковано впливають на людину, активуючи перцептивну, когнітивну та емоційну системи мозку. Натомість фізичні стресори бою (поранення, хвороба чи травма, недосипання, недоїдання, зневоднення, надмірне фізичне навантаження, не дотримання гігієнічних умов, вживання психоактивних речовин тощо) прямо, потенційно шкідливо впливають на тіло військовослужбовця [114, с. 127–128]. Хорватський психолог З. Комар, крім бойових, розглядає ще й індивідуальні чинники (риси особистості, стресовий досвід до/після війни, попередній бойовий досвід, роль на полі бою) та чинники підрозділу (згуртованість у підрозділі, довіру до командирів, впевненість у зброї і власних здібностях, відданість воєнним цілям) [68, с. 105, 115]. Тривалий комбінований вплив фізичних і психічних стрес-чинників бою зумовлює динамічність поведінки військовослужбовців, яка коливається від адаптивних реакцій до посттравматичного стресового розладу [175].

У сучасній військовій психології чинники бойових дій розглядають як у контексті загальних елементів бойової обстановки, так і через їх вплив на окремі складові прояву психіки військовослужбовця у бойових умовах (когнітивні, емоційні, мотиваційні, фізіологічні тощо). Так, В. Стасюк, О. Блінов та О. Тімченко класифікують стресори на об'єктивні і суб'єктивні [154, с. 78]. *Об'єктивними* є загальні та специфічні чинники

бойових умов, чинники надсильних і надслабких подразників (застосування зброї та бойової техніки, процес збройного протиборства). Специфічність таких чинників визначається регіоном чи місцевістю ведення бойових дій. Крім специфічних, О. Блінов виокремлює ще й неспецифічні чинники, притаманні не лише бойовим діям, а й іншим видам стресових ситуацій (тривале перебування в екстремальній (бойовій) обстановці, незадоволення психофізіологічних потреб, складні умови служби, тривала відсутність контактів з близькими, інтенсивні і тривалі міжособистісні конфлікти тощо) [12, с. 82]. Загальні чинники характеризуються поєднанням динаміки впливу, тривалістю граничних навантажень і відчуттям постійної небезпеки (поранення, смерть товариша, несподіванки, різні звукові і світлові подразники, невизначеність, новизна, раптовість тощо). В цьому разі об'єктами впливу загальних чинників бойових дій стають психіка та фізіологія військовослужбовця [152; 154, с. 79–80]. *Суб'єктивні чинники* є базисними для адаптації військовослужбовців, оскільки зумовлені особливостями психофізіологічного розвитку військовослужбовця, його сприйняттям і відображенням об'єктивної дійсності [154, с. 88].

В іншій частині досліджень комплексно проаналізовано й описано чинники бойової обстановки, їх вплив на психіку військовослужбовців та об'єднано в декілька груп: зовнішні (соціальні, бойові та еколого-ергономічні) і внутрішні (індивідуально-психологічні та психофізіологічні).

Соціальні чинники є основою для формування загальних соціальних мотивів поведінки особового складу (згуртованості підрозділу, довіри, ставлення народу та військовослужбовців до війни, бойових дій, бою). *Бойові чинники* об'єднують широкий спектр змінних, що визначають реакції, стан, поведінку військовослужбовців у бою. До них належать: вид та інтенсивність бойових дій, особливості застосування зброї та бойової техніки, обсяг і співвідношення втрат з обох сторін та ін. *Еколого-ергономічні чинники* відображають специфіку впливу зовнішніх обставин (географічних, природно-кліматичних, техніко-технологічних) та режиму бойових дій (тривалості,

частоти зіткнень із противником, ергономічності бойової техніки, ступеня ізолюваності від головних сил, порушення ритмів життєдіяльності) на психіку військовослужбовців протиборчих сторін.

Внутрішніми чинниками науковці вважають індивідуально-психологічні (характер, рівень інтелекту, емоційно-вольові якості, здібності, мотиви, бойовий досвід тощо) та психофізіологічні якості військовослужбовця (темперамент і тип нервової системи). Завдяки набутим індивідуально-психологічним якостям військовослужбовця визначають його спрямованість та психологічну готовність до ведення бою, а за психофізіологічними – особливості поведінкових рис та поведження безпосередньо в ході бою [73; 96; 115; 123; 131; 132; 140; 154]. У межах такої класифікації найбільш вираженими, на думку доктора психологічних наук В. Осьодла, в розвитку стресу у військовослужбовців є чинники антиципації: небезпека потрапити в полон, інвалідність, власна смерть, смерть бойового товариша, страх тощо. Саме ці чинники мають найпотужніший ефект впливу, оскільки найбільш суттєві в житті військовослужбовця [158, с. 141].

Попри існування різних підходів до класифікації чинників бойової обстановки, їх аналіз має ґрунтуватися не лише на загальних закономірностях перебігу бойових дій, а й враховувати специфіку функціонування психіки та поведінки особового складу в умовах конкретного виду бою. Зважаючи на предмет нашого дослідження, розглянемо чинники оборонного бою, як ключової форми бойових дій сучасної російсько-української війни.

Оборона – це вид загальновійськового бою, мета якого полягає у відбитті наступу переважаючих сил противника, завданні йому максимальних втрат, утриманні важливих районів (рубежів, об’єктів) місцевості і створенні сприятливих умов для переходу в наступ або ведення інших дій. Утримання визначених опорних пунктів (позицій) в оборонному бою потребує стійких та активних дій особового складу механізованих підрозділів [14, с. 27; 159, с. 77].

Військова наука визначає, що оборона може бути позиційною і маневреною, вимушеною та запланованою, підготовленою завчасно і в ході бою, за відсутності безпосереднього зіткнення з противником і під час безпосереднього зіткнення з ним [159, с. 77]. В оборонному бою кожен військовослужбовець, використовуючи наявний ресурс (свою зброю, фортифікаційні споруди, інженерні загородження, умови місцевості тощо) має успішно вести боротьбу з живою силою противника, знищувати його техніку й озброєння. Однак стійкості й активності військовослужбовців в оборонному бою досягають не лише матеріальними ресурсами, а й витримкою, завзяттям, високим морально-психологічним станом, підготовкою особового складу до тривалого ведення оборони тощо [119, с. 52], тобто у процесі ведення оборонного бою стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів є ключовим чинником успішного виконання визначених бойових завдань.

Сучасне ведення оборонного бою значно відрізняється від традиційних форм і методів ведення оборонних бойових дій, в основу яких було покладено чітко сформовану систему рубежів та позицій, глибоко ешелоновану оборону з вогневими засобами [119, с. 52–60]. Обрання виду ведення оборонного бою залежить від місцевості, бойових завдань, наявних сил і засобів. З військової точки зору маневрену оборону проводять у разі раптового нападу противника, за умов обстановки, коли доцільно втягнути його ударні угруповання в підготовлені вогневі зони (райони), завдати втрат, виграти час, зберегти свої сили та примусити відмовитися від подальшого наступу [20]. Водночас, такий вид оборони передбачає залишення певної території, що особовий склад може суб'єктивно інтерпретувати як втрату ініціативи, перевагу противника в живій силі, бойовій техніці, стратегії і тактиці ведення бою [115, с. 33; 175]. З психологічної точки зору ведення маневреної оборони висуває підвищені вимоги до особистості військовослужбовця, де ключовими аспектами стають: впевненість, ініціативність, злагожденість, маневреність, здатність приймати самостійні рішення за відсутності достатньої кількості інформації. Як

приклад, на початку російсько-української війни, попри значну перевагу противника в озброєнні і військовій техніці, домінування в повітрі, українські воїни завдяки вмотивованості, професійним та мужнім діям змогли стримати наступ російської армії на півночі країни, здобути стратегічну перемогу над противником і створити передумови для подальших успішних операцій [175].

Позиційну оборону організовують і проводять для відбиття наступу противника зі стійким утриманням зайнятих смуг, рубежів і позицій, недопущення його прориву у глибину та завдання йому максимального ураження. Позиційну оборону застосовують на напрямках, де втрата території, яку обороняють війська, неприпустима [20; 115, с. 33]. Нині на більшості напрямків сили оборони ведуть позиційну оборону, адже позиційна стійкість залишається основою оборони. Такий вид сучасної оборони характеризується динамічністю, інтенсивністю, асиметричними та маневреними діями, необхідністю швидкої адаптації до різких змін бойової обстановки [119, с. 80]. Насамперед це пов'язано зі стрімким розвитком технологій, коли застосування високоточних засобів ураження, FPV-дронів, дронів-камікадзе, інших роботизованих комплексів, зокрема і з використанням штучного інтелекту, стало ключовою стратегією сучасного бойового середовища [47]. Постійна загроза з повітря, звуковий вплив, неочікуваність, обмежені можливості фізичного захисту від удару дронів створюють психологічний дискомфорт, підвищують рівень тривожності, призводять до психоемоційного та фізичного виснаження. У таких умовах важливу роль відіграють якісне маскування та інженерне обладнання позицій, добре налагоджена система вогню, що не лише фізичним захистом, а й психологічним [115, с. 34], адже відчуття безпеки, захищеності і контролю над ситуацією посилюють впевненість особового складу, позитивно впливають на рівень стресостійкості військовослужбовців, знижують емоційне напруження та ймовірність виникнення панічних настроїв. Однак постійна напруженість, швидкоплинність і динамічність бойових дій іноді змушують військовослужбовців оборонятися на недостатньо підготовлених та замаскованих позиціях. Це може відбуватися в умовах

поспішного зайняття оборони, через відсутність часу на її створення, в умовах ізоляції підрозділів і психологічного тиску противника [181, с. 270].

Водночас завдання масованих ракетно-бомбових ударів по українських оборонних позиціях, у тому числі із застосуванням заборонених міжнародними конвенціями термобаричних, фугасно-запалювальних, фосфорних боєприпасів, FPV-дронів тощо, не лише унеможлиблює довгострокове використання інженерних споруд, а й значно ускладнює логістичне забезпечення, чим ставить під загрозу життя і здоров'я військовослужбовців [185; 186]. Крім того, кількісна перевага противника в живій силі, артилерійських установках та боєприпасах, подекуди в 7...10 разів, постійні штурмові дії противника значно дестабілізують свідомість і психіку військовослужбовців механізованих підрозділів, порушують перцептивно-когнітивні функції організму військовослужбовців та впливають на рівень їх стресостійкості. Поява пораних і вбитих на полі бою підсилюють негативний психологічний вплив та викликають такі психічні стани, як занепокоєність, страх, афективність, фрустрацію і паніку. Встановлено, що оборона закінчується невдачею в разі зростання втрат на 0,4% від усього особового складу на годину [181, с. 270].

Щоб вивести війська з-під удару та не допустити оточення, військовослужбовцям доводиться відходити на вигідніші позиції [115, с. 35]. З психологічної точки зору розцінювати такі дії як прояв слабкості чи недостатньої підготовленості не слід. Адже, як зазначено у монографії В. Стасюка «Страх і паніка на війні», в умовах впливу психотравмуючих чинників бою вмикаються захисні функції організму, коли паралізуються воля і свідомість військовослужбовця [150, с. 73]. Страх за своє життя і здоров'я має рефлекторну природу і характеризується діями, спрямованими на усунення (чи уникнення) джерела страху. Іншими причинами страху на війні можуть бути невідомість, несподіванка, почуття безпорадності. У стані страху військовослужбовець перестає належати собі, ним рухає єдине прагнення – усунути загрозу, уникнути небезпеки [141, с. 9, 17].

Встановлено, що тривале ведення бойових дій в умовах оборони характеризується діаметрально протилежним впливом на морально-психологічний стан військовослужбовців. Затяжне та інтенсивне ведення бойових дій, постійне зіткнення з небезпекою, насильством, бездіяльністю, нездатність виконувати наступальні дії призводять до значної деморалізації військовослужбовців, які воюють. В таких умовах нерідко спостерігаються втрата цілей, цінностей та сенсу війни [5, с. 91; 115, с. 34]. У військовослужбовців виникають глибокий внутрішній конфлікт, духовна порожнеча, розчарування, втрата віри у справедливість і доцільність власних дій. Такий стан В. Франкл описує, як «екзистенційну фрустрацію» [182, с. 80–82], що може бути чинником формування психогенних втрат. За даними зарубіжних аналітиків, внаслідок негативного впливу стрес-чинників бойової обстановки психогенні втрати особового складу на сучасному театрі воєнних дій можуть становити до 13% від загальної чисельності військ і до 30% – від кількості усіх санітарних втрат. Такий обсяг психогенних втрат призводить до нервово-психічних розладів у військовослужбовців і на 10...50% послаблює боєздатність військ [22].

В умовах оборони потужним інструментом впливу на психіку та поведінку військовослужбовців залишається інформаційна складова, яка відіграє ключову роль у загарбницькій стратегії РФ [189]. Величезний масив ворожої інтернет-інформації, її цілеспрямований вплив на свідомість особового складу механізованих підрозділів змінює їх установки, моделі поведінки та сприйняття дійсності [28; 195, с. 70–71]. Зазвичай такий вплив характерний для випадків, коли перехід до оборони вимушений або відбувається в оточенні, за наявності переважаючих сил противника, інформаційного вакууму і відсутності зовнішніх комунікацій. Такі дії спрямовані на зниження рівня довіри до командування, посіяння сумнівів, невпевненості і панічних настроїв. Крім військовослужбовців, інформаційна агресія спрямована і на суспільну свідомість для дискримінації рішень

військово-політичного керівництва держави, підриву довіри населення до ЗС України.

В ряді літературних джерел зазначено, що стійкості й активності оборони досягають завдяки високій маневреності підрозділів [14, с. 52; 115, с. 33]. Одним із ключових елементів маневреності є використання сучасних зразків військової техніки. З цього приводу в дослідженні С. Павлушенка наголошено, що невідповідність бойової техніки й озброєння специфіці вирішуваних завдань негативно впливає не тільки на ефективність дій особового складу в бою, а й на стресостійкість і морально-психологічний стан військовослужбовців [116]. Наприклад, американські бойові машини піхоти M2 «Bradley» за тактико-технічними характеристиками забезпечують високий рівень захисту і живучості екіпажу. Яскравим підтвердженням цього є досвід однієї із механізованих бригад, коли екіпаж бойової машини піхоти M2 «Bradley» вижив після прямого влучання в башту ракети з реактивної системи залпового вогню «Град». Після влучання екіпаж успішно евакуювався на безпечні позиції, ліквідував займання та продовжив виконання завдань [43]. Крім того, бойова техніка має задовольняти хоча б мінімальні вимоги комфорту і гігієни, адже перебування у бронетехніці впродовж тривалого часу спричиняє підвищену стомлюваність, значне уповільнення реакцій, зниження працездатності [52, с. 83].

Військова наука визначає, що мети оборонного бою можна досягнути, якщо військовослужбовець уміло використовуватиме свою зброю для знищення противника, який атакує [46, с. 72], що потребує бойової та психологічної підготовки. Встановлено, що недостатньо підготовлений військовослужбовець без досвіду участі в реальних бойових діях схильний сприймати прості ситуації як екстремальні [154, с. 80]. Крім того, з власного бойового досвіду відомо, що не кожен військовослужбовець, який вправно володіє зброєю, психологічно готовий до фізичного знищення противника. Результати масштабного дослідження С. Маршала показали, що з бійців, які у будь-який момент бойових дій можуть і повинні застосовувати довірену їм

зброю, усього 15% ведуть вогонь по ворожих позиціях [154, с. 36]. З цього приводу Д. Гроссман пише, що спротив до знищення противника є результатом поєднання інстинктивних, раціональних, екологічних, спадкових, культурних і соціальних чинників [34, с. 95].

До інших психологічних чинників, які прямо чи опосередковано впливають на діяльність військовослужбовця в оборонному бою, належать відсутність чіткої лінії фронту, ворожість місцевого населення, порушення режиму сну, відпочинку, харчування, якості води, вплив несприятливих або незвичних кліматично-географічних чинників, що породжують почуття невпевненості і тривоги. Ці чинники в категорії бойових стресорів є пріоритетними, оскільки визначають реакції, стани та поведінку військовослужбовців. До цієї категорії належать і чинники ізоляції, невизначеності, загрози життю і здоров'ю військовослужбовця, ризику смерті, каліцтва, страху потрапити в полон, загибелі побратимів на очах [52, с. 83–84; 66, с. 14–15]. Ця категорія чинників безпосередньо впливає на органи чуття військовослужбовця, які класифікують за сенсорним впливом на організм військовослужбовця: стресори візуально-психічного ряду (візуальний контакт з пораненими, руйнування будівель, споруд, ландшафту, пожежі, вибухи, вигляд тіл загиблих тощо), стресори слухового ряду (гул, рев, гуркіт, стрільба тощо), стресори дотиково-нюхового ряду (вібрація, ударна хвиля, струси, запахи газів, холод, спека тощо). До чинників оборонного бою належать і стресори сімейного життя (любов, розлучення, одруження, народження дитини, смерть або хвороба близьких тощо). Така класифікація чинників досить умовна, адже в бойовій обстановці можливий їх комплексний вплив на особистість військовослужбовця [66, с. 14–15]. Крім того, реакції, стани та поведінка військовослужбовців в оборонному бою визначаються і внутрішніми чинниками (типом характеру, темпераменту, бойовим досвідом тощо) [52, с. 84].

Отже, за результатами аналізу різних наукових джерел, а також узагальненого особистого досвіду участі в оборонних бойових діях ми

визначили психологічні чинники, які помітно впливають на стресостійкість військовослужбовців у бою.

Для класифікації психологічних чинників оборонного бою за основу взято й удосконалено підхід фахівців у галузі військової психології (рис. 1.1) [96; 123; 131; 132; 175].

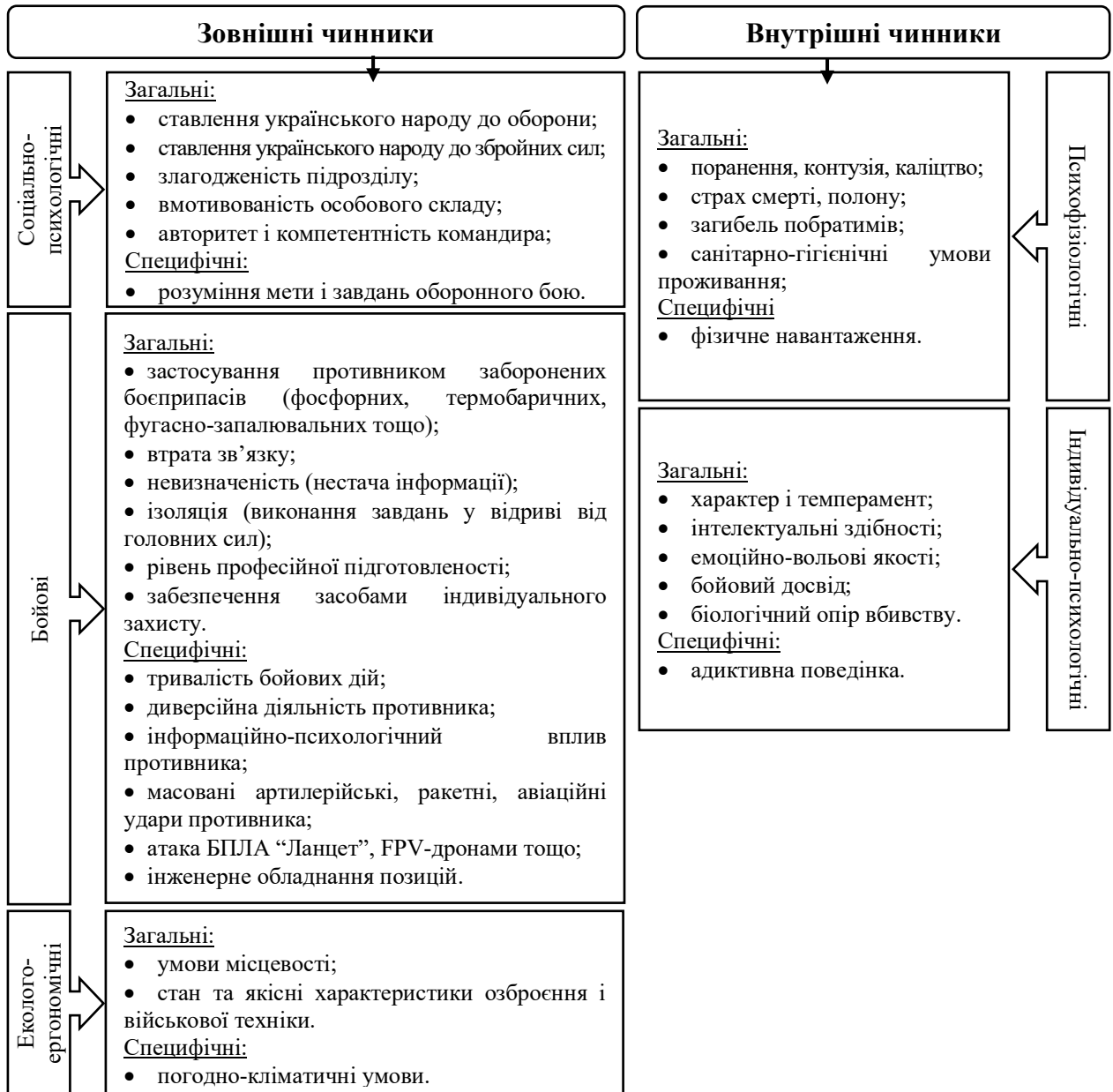


Рисунок 1.1. Чинники впливу на психіку і поведінку військовослужбовців в оборонному бою

Психологічні чинники оборонного бою розподілено на зовнішні та внутрішні. Такий підхід дає змогу визначати їх вплив на всі структурні компоненти стресостійкості військовослужбовців в умовах ведення

оборонного бою. Зовнішніми психологічними чинниками ми визначили: *соціально-психологічні* – стимулюють функціонування психіки військовослужбовців у бою; *бойові* – характеризуються видом озброєння та інтенсивністю бойових дій; *еколого-ергономічні чинники* – визначають вплив природно-кліматичних умов, тривалості бойових дій та ергономічності бойової техніки на умови бойової діяльності. Внутрішніми чинниками ми визначили: *психофізіологічні* та *індивідуально-психологічні*, від яких залежатимуть реакції і поведінка військовослужбовців у бою внаслідок вроджених та набутих індивідуально-психологічних характеристик (характеру, темпераменту, емоцій, інтелекту, мотивів тощо).

Кожна група містить специфічні чинники, які, на нашу думку, найбільше будуть притаманні оборонному бою. В ряді досліджень зазначено, що бойові стресори запускають каскад відповідей вегетативної нервової системи, якою регулюють два протилежних відділи – симпатична та парасимпатична нервова системами. Результатом є континуум автоматичних реакцій з високими або низькими показниками фізіологічних, поведінкових, емоційних, розумових, мовних, сенсомоторних функцій організму військовослужбовця [52, с. 133–134; 111, с. 375–376; 188, с. 8–10]. Однак реакції організму військовослужбовців на різні види бою є варіативними і залежать від динаміки, інтенсивності бойових дій, індивідуально-психологічних властивостей, рівня підготовленості і бойового досвіду. На відміну від наступальних, оборонні бойові дії супроводжуються такими змінами у психічних процесах і станах військовослужбовця.

На когнітивному рівні оборонні бойові дії асоціюються з тривалим психічним напруженням, невизначеністю, постійною увагою, загостреним сприйняттям ризиків і небезпек. Як правило, військовослужбовці сприймають оборонні бойові дії як момент втрати ініціативи та досягнення бойової переваги противником. Через тривале перебування в обороні, супроводжуване підвищеним напруженням, постійною тривогою, хронічною втомою, у військовослужбовців порушуються пізнавальні функції: виникають труднощі

із зосередженням уваги і розумінням мовлення, трапляються часткова або повна втрата пам'яті, порушується темп мислення і спрощуються судження. Зрештою це призводить до дезорієнтації мислення, послаблення критичного сприйняття ситуації, нездатності приймати раціональні рішення.

На емоційному рівні оборонні бойові дії впливають на військовослужбовців залежно від фази, тривалості й інтенсивності бойових дій. Початковий етап оборонного бою характеризується рішучістю, завзятістю, відповідальністю, емоційним піднесенням. Тривале перебування в обороні призводить до емоційного виснаження, що проявляється в невпевненості у своїх бойових можливостях, розвитку відчуттів безсилля та безвиході. Крім того, безперервні штурмові дії противника супроводжуються постійним очікуванням небезпеки, призводять до виникнення страху та паніки. За таких умов авторитет і довіра до командирів (начальників) послаблюються, внаслідок чого виникають сприятливі умови для психологічних диверсій противника.

Поведінкові реакції в обороні проявляються у вигляді дезадаптивної поведінки: втрати гнучкості, підвищеної роздратованості, агресивності, збудженості, проявів істеричної поведінки, погіршення самоконтролю або його втрати, паніки, що призводять до ухилення від виконання службових обов'язків або взагалі втечі з поля бою. Такі асоціальні прояви командир (начальник) досить добре бачить, тому важливо вчасно вжити заходів, спрямованих на управління поведінкою [175].

Таким чином, результати проведеного дослідження дали нам підстави для формулювання висновків і рекомендацій:

по-перше, як «стрес-чинник» слід розуміти будь-яку зовнішню або внутрішню умову чи подію, яка викликає у військовослужбовця стан стресу;

по-друге, в умовах оборонного бою поведінка військовослужбовців механізованих підрозділів залежатиме від інтенсивності впливу на них зовнішніх і внутрішніх психологічних чинників;

по-третє, психологічні чинники можуть як стимулювати особовий склад, так і обмежувати його у виконанні завдань в умовах ведення оборонного бою;

по-четверте, командир (начальник) обов'язково має знати специфіку впливу психологічних чинників оборонного бою на психіку військовослужбовців та особливості її функціонування в бойовій обстановці. Це дасть змогу передбачати фізичні, моральні і психологічні випробування, до яких потрібно підготувати військовослужбовців, і використовувати «людський чинник» для досягнення перемоги над ворогом.

1.3. Аналіз структурних компонентів стресостійкості та особливості їх розвитку у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою

Аналіз попередніх досліджень показав, що контроль за своїм психічним станом у бою – це складний динамічний процес, який істотно залежить від стресорів бою, тривалості їх впливу на психіку військовослужбовця, а також генетично набутих та сформованих його індивідуально-психологічних властивостей [174], тобто передумовами розвитку стресостійкості є психологічне підґрунтя. Однак повноцінний розгляд цього явища неможливий без ґрунтовного аналізу його структурних компонентів. Спираючись на попередні дослідження стресу і стресостійкості, основних психологічних чинників оборонного бою та особливостей їх впливу на психіку військовослужбовців, ми визначили структуру стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів, яка включає мотиваційно-ціннісний, когнітивно-інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти. Такий підхід дасть змогу не лише детальніше зрозуміти сутність стресостійкості, а й відобразить багатоаспектність наших подальших теоретичних та емпіричних досліджень цього явища.

Зважаючи на те, що діяльність військовослужбовців механізованих підрозділів триває в умовах високого ризику для життя і здоров'я, ключову

роль у структурі стресостійкості відіграє мотивація. Нам потрібно з'ясувати, що саме спонукає військовослужбовця до бойових дій в обороні і визначити це питання з огляду на специфіку військово-професійної діяльності. В цілому мотивацію у психології розглядають як сукупність мотиваційних процесів і спонукань, що визначають зміст, спрямованість і специфіку діяльності особистості та її поведінку [149, с. 25]. В основу мотивації покладено потреби, які психологічно виявляються як мотиви та можуть бути реалізовані у низці форм: інтересах, прагненнях, переконаннях та установках [156, с. 106–108]. Саме мотиви як внутрішня рушійна сила спонукають людину до діяльності і спрямовують на певні об'єкти для їх пізнання [87, с. 78].

Результати аналізу сучасної психологічної літератури показали, що мотиви поділяють на внутрішні та зовнішні. Зовнішня мотивація походить із зовнішніх джерел, а внутрішня мотивація поведінки визначається психологічними і духовними потребами, цінностями, переконаннями та особистісними установками, які людина прагне мати, споживати [126]. Згідно з теорією американських психологів Е. Десі (E. Deci) та Р. Раян (R. Ryan) зовнішня мотивація стосується сильного зовнішнього примусу, а внутрішня – задоволення від самої діяльності [228]. З огляду на професійну діяльність військовослужбовців механізованих підрозділів ми вважаємо, що зовнішні мотиви регулюють поведінку військовослужбовців на макро- і мікрорівнях. Основним суб'єктом, який формує зовнішні чинники мотивації військовослужбовців до професійної діяльності на макрорівні, є держава із фінансовим ресурсом (заробітною платою, соціальним забезпеченням, соціальними програмами, престижем професії тощо) і суспільство з символічним капіталом (визнанням, відповідальністю). Держава створює привабливі умови військової служби, задовольняє базові потреби військовослужбовців та їх законні інтереси, чим формує престиж професії військового в очах суспільства. На мікрорівні суб'єктом, у межах якого формуються мотиви, є Збройні Сили, які допомагають напрацювати культурний капітал військовослужбовця (професійне зростання, службове

становище, інтерес до бойової діяльності, згуртування, взаємодопомогу, прагнення до досягнення колективних цілей тощо) [56; 187]. Як правило, зовнішні та внутрішні мотиви не існують окремо, а навпаки, взаємодіють, впливають на психологічний профіль військовослужбовця і доповнюють його. Очевидно, що у військовому середовищі негативна мотивація може короткостроково бути ефективною, однак у довгостроковій перспективі виснажуватиме психологічний ресурс військовослужбовця.

Водночас сенс військової служби полягає не лише у задоволенні особистих потреб військовослужбовців, а й залежить від самого процесу їх діяльності, активності, розкриття власних можливостей, самоактуалізації, самореалізації власних здібностей тощо. При цьому досягнення найвищих потреб (самоактуалізації) неможливе без задоволення елементарних (фізіологічних) потреб, як зазначено в концепції «ієрархії потреб» А. Маслоу (A. Maslow) [156, с. 48–52]. Для військовослужбовців цінності є основними, оскільки визначають мотиви їх діяльності в бою. «Цінності – обладунки воїна», – зазначає автор книги «Анатомія воїна» А. Зелінський. Цінності вказують вектор розвитку воїна і стають втіленням його життєвих принципів [53, с. 55].

Важливість цінностей у структурі мотивації підтверджена різними науковими теоріями, зокрема працями зарубіжних психологів К. Шелдона (K. Sheldon), Е. Елліота (A. Elliot), М. Рокіча (M. Rokeach), Ш. Шварца (Sh. Schwartz). Незважаючи на різні наукові контексти, в усіх підходах цінності розглянуто як ключові орієнтири поведінки особистості, які впливають на її формування, адаптацію та інтеграцію у певне соціальне середовище. Зокрема, М. Рокіч (M. Rokeach) та Ш. Шварц (Sh. Schwartz) у дослідженнях цінності описують як принципово мотиваційні, що є сполучною ланкою між загальним мотиваційним конструктом потреб і конкретним мотиваційним конструктом цілей [225]. Крім того, М. Рокіч (M. Rokeach) поділяє цінності на термінальні, які стосуються бажаних кінцевих результатів, та інструментальні – способи поведінки, яких слід дотримуватися для

досягнення визначених цілей [227]. У свою чергу, К. Шелдон (K. Sheldon), Е. Елліот (A. Elliot) стверджують, що людина найбільш внутрішньо вмотивована на досягнення тих цілей, які відповідають її цінностям [231]. Інакше кажучи, зазначені концепції розкривають механізми, які регулюють поведінку людини через її потреби, цілі, цінності, переконання тощо.

Говорячи про мотиви і цінності, які визначають поведінку військовослужбовців у сучасному оборонному бою, треба усвідомлювати внутрішню динаміку їх переживань, цілей, рішень тощо, адже мотиваційне поле військовослужбовців у бою формується під впливом зовнішніх чинників, життєвого і бойового досвіду, соціального оточення та спирається на індивідуально-психологічні особливості особистості військовослужбовця. Те, що для однієї людини – цінність, інша людина може недооцінювати або й зовсім не вважати цінністю, тобто цінність завжди суб'єктивна [92]. Наприклад, відвага, боротьба за свободу та незалежність країни, повернення окупованих територій України, віра у краще майбутнє своїх дітей становили систему внутрішніх ідеалів, цінностей, життєвих орієнтирів та цілей на початку широкомасштабного вторгнення Росії на територію України і мотивували військовослужбовців вступати до лав ЗС України [174]. З цього приводу слушно зазначив автор книги «Одного разу воїн – воїн назавжди» Ч. Гоуг: «Воїн не б'ється без крайньої потреби. Воїн б'ється лише тоді, якщо це справедливо, відповідає його цінностям та переконанням і ситуація справді цього потребує» [31, с. 194].

В сучасних умовах оборонного бою цінності військовослужбовців можуть проявлятися у формі несвідомих процесів чи глибоко вкорінених установок. Почуття обов'язку, альтруїзм, відповідальність, честь, гідність, патріотизм, любов, дружба, стають не абстрактними категоріями, а екзистенційними, власне питанням життя або смерті на полі бою [36; 92]. Такі воїни здатні приймати ризиковані рішення, які часто ідуть врозріз із визначеними інструкціями та правилами. Екзистенційна відданість війні стає психологічним ресурсом таких воїнів. У цьому разі військовослужбовець не

просто виконує наказ – він ідентифікує себе з боротьбою, в якій захист рідних (близьких), українського народу, історичних та культурних цінностей стають сенсом його дій на полі бою. Однак, як зауважує О. Хміляр, воїн прагне вижити, а не померти. Його бажання та здатність ризикувати в бою створюють необхідний баланс між бажанням вижити і бажанням знищити живу силу противника [183].

Потрібно також враховувати, що війна перейшла у фазу боротьби на виснаження. В умовах тривалої оборони мотивація військовослужбовців трансформується і перебудовується через зміст професійної діяльності. За відсутності позитивної динаміки на полі бою свій психологічний ресурс, життєвий час, сили, все те, що мало б підживлювати особистісний, самостійно визначений сенс перебування на війні, військовослужбовці нівелюють, знецінюють, у них виникає суцільне розчарування [93]. З психологічної точки зору це призводить до психологічного виснаження, розпачу та депресії і, як наслідок, втрати у військовослужбовців сенсу перебування на війні. З іншого боку війна позитивно впливає на військовослужбовців механізованих підрозділів. Їх бойова діяльність не лише сприяє адаптації до бойових умов, елементів бойової субкультури, норм, сформованих бойовим підрозділом, а й інтеріоризує у них нову, більш оригінальну систему цінностей, орієнтацій та настанов [115, с. 49–50]. Отже, проблема мотивації військовослужбовців до ведення оборонного бою потребує пошуку нових підходів та ідей з урахуванням наукових знань і практичного досвіду.

Ефективність військово-професійної діяльності військовослужбовців механізованих підрозділів розглянемо і з точки зору достатньої сформованості психічних процесів. Зважаючи на те, що пізнавальні та емоційно-вольові функції є складовими єдиного динамічного процесу психічної діяльності військовослужбовця в оборонному бою, когнітивно-інтелектуальний та емоційно-вольовий компоненти стресостійкості військовослужбовців слід розглядати у взаємозв'язку один з одним [201, с. 76].

На думку ряду науковців, до когнітивно-інтелектуальних особливостей, які безпосередньо впливають на рівень стресостійкості, належать: *гнучкість мислення* (сприйняття інформації, уява, думки, адекватність прийняття рішень); *абстрактність мислення* (здатність продукувати нові ідеї); *поленезалежність* (показник індивідуально-своєрідного способу опрацювання інформації); *розвинені перцептивні здібності* (увага, спостережливість, оперативна пам'ять, оперативне мислення) [11, с. 58–59; 16; 42, с. 92–93].

Це вказує на те, що стресостійкість в оборонному бою залежить насамперед від мислення як вищої форми психічної діяльності військовослужбовців [87, с. 167]. Інтелект у цьому разі є системою пізнавальних здібностей військовослужбовця, яка виявляється у його здатності швидко і легко набувати нових знань і вмінь, долати несподівані перешкоди, знаходити вихід із нестандартних ситуацій, глибоко розуміти те, що відбувається навколо, а також умінні адаптуватися до складного та мінливого середовища бойової обстановки [155, с. 156]. Автори психологічних праць до психічно-пізнавальних процесів зараховують: відчуття, сприймання, мислення, уяву, пам'ять, увагу, мову і мовлення [87, с. 22]. Пізнавальні процеси дають змогу військовослужбовцю заздалегідь обирати мету, план і зміст майбутньої діяльності, передбачати їх перебіг, прогнозувати результати своїх дій та управляти ними у міру їх виконання [201, с. 113].

Важливість інтелектуальних здібностей розглянуто в сучасних наукових дослідженнях. У межах когнітивного підходу, застосованого доктором психологічних наук Л. Засекіною інтелект розглянуто як механізм для обробки інформаційного потоку, зумовленого системою усіх пізнавальних процесів індивіда. За допомогою інтелекту люди виконують низку розумових операцій для сприймання, інтерпретації та породження інформації [49, с. 26, 42]. Встановлено, що завдяки добре розвиненій когнітивній складовій стресостійкості особистість здатна перетворювати чинники незнайомих або

небезпечних ситуацій у добре вивчені, треновані, відпрацьовані, підпорядковані. Такі люди вирізняються вмінням обирати ефективні стратегії подолання складних ситуацій, орієнтовані на вирішення проблем, та володіють методами швидкого прийняття рішень у ситуаціях із дефіцитом часу для виконання поставлених завдань та браком ресурсів (нестачею інформації, недостатністю навичок та чіткого усвідомлення себе в певній ситуації стосовно досягнення мети) [11, с. 57–58; 64, с. 85–86].

Емпіричні дослідження інтелектуальної сфери особистості в подоланні стресових ситуацій показали, що люди з *високим показником інтелекту* покладаються на власний досвід, здатні самостійно аналізувати ситуацію, виокремлювати найсуттєвіші характеристики проблемної ситуації та ухвалювати правильні рішення. Для осіб із *середніми показниками інтелектуального ресурсу* властиве переважання інтуїтивного сприйняття ситуації. Такі люди оцінюють себе як збудливих, чутливих, лабільних, менш стійких до перешкод. Особи з *низьким показником інтелектуального ресурсу* вирізняються пасивністю, тривожністю, недостатньою впевненістю, більшою схильністю до прийняття рішень без детального обмірковування проблеми, меншою толерантністю в ситуаціях, коли виникають перешкоди для виконання завдань [144].

При цьому слід зауважити, що процес прийняття рішень в оборонному бою не вичерпується лише інтелектуальною діяльністю, його слід розглядати комплексно – з урахуванням мотивів, ціннісних орієнтацій військовослужбовців, особистих суджень, інтуїції тощо.

В умовах сильного і тривалого стресу емоційне реагування не лише домінує над раціональним мисленням, а й знижує ефективність когнітивних процесів [68, с. 85]. Послаблення когнітивного контролю над ситуацією в бойовій обстановці призводить до виникнення інстинктивних реакцій. «Інстинкти – це єдина причина будь-якої активності», зазначав З. Фрейд (S. Freud) [156, с. 112]. З цього приводу І. Сеченов у праці «Рефлекси головного мозку» наголошував на рефлекторній природі психіки і

спрямованості більшості психічних процесів на збереження та підтримання цілісності організму [147]. Справді, для військовослужбовців потреба в безпеці, фізичній цілісності, виживанні формують фундамент їх поведінки. В умовах сильного впливу психотравмуючих чинників оборонного бою інстинкти мають рефлекторну природу, активуються миттєво і спрямовані на усунення небезпеки. Згідно з теорією двох систем мислення Д. Канемана (D. Kahneman) у стресовій ситуації активується швидке (інтуїтивне) мислення. Цей тип мислення ефективний тим, що пришвидшує процес прийняття рішень, однак блокує об'єктивне, тривале, обдумане мислення, яке потребує складних когнітивних міркувань. Внаслідок цього домінує емоційне оцінювання обстановки, а здатність до критичного аналізу ситуації та прийняття конструктивних рішень знижується [58; 218].

Емоційно-вольові процеси також є важливими складовими психічної сфери військовослужбовців механізованих підрозділів, оскільки діяльність в умовах сучасного оборонного бою потребує мобілізації волі, управління емоціями і почуттями. На відміну від пізнавальних психічних процесів, емоційно-вольові відображають реальну дійсність у формі переживань [201, с. 129]. До емоційно-вольових процесів особистості належать емоції, почуття та вольові якості, що є важливою складовою психічної сфери військовослужбовця, оскільки будь-яка екстремальна діяльність потребує мобілізації волі та управління емоціями і почуттями. Для емоцій і почуттів характерні сигнальна та регулювальна функції, які спонукають людину до дій або утримують її від негативних вчинків [87, с. 212–213; 201, с. 129].

У військовослужбовців механізованих підрозділів емоції та почуття безпосередньо пов'язані з діяльністю на полі бою. Тривалість, інтенсивність та ефективність оборонних бойових дій, з одного боку, стимулюють військовослужбовця до активності, викликаючи впевненість, радість, тріумф, страх, злість, з іншого – пригнічують, послаблюють його активність. Емоції, які описують активність військовослужбовця, називають стеничними. Натомість астеничні емоції тривога, страх, зневіра, відчай, апатія тощо є

індикаторами психоемоційного виснаження військовослужбовця [123, с. 31].

Аналізуючи діяльність військовослужбовців в оборонному бою, зазначимо, що перед виконанням складного бойового завдання у них виникає високий рівень тривожності, фрустрації, емоційності та ригідності. Військовослужбовець гостро переживає минулі події власного життя, у його свідомості спалахують різні емоційно насичені образи, він пригадує близьких людей, рідні місця. Ці спогади впливають на результативність виконання поставленого завдання [17, с. 91]. Всі ці психічні процеси та стани військовослужбовців механізованих підрозділів тісно пов'язані з емоцією страху, що проявляється через астенічні (заціпеніння, слабкість, тремтіння, недоцільність вчинків) і стенічні реакції (паніка) [141, с. 9]. З цього приводу В. Стасюк зазначає, що внаслідок тривалого перебування в бойовій обстановці у військовослужбовця знижується поріг опору виникнення біологічного страху і значно загострюється емоційність сприйняття стресових подразників [150, с. 77]. При цьому функціонально страх є нормальною емоційною реакцією організму, оскільки попереджає військовослужбовця про майбутню небезпеку. Найвищим і найнебезпечнішим рівнем прояву страху в оборонному бою може бути паніка, для якої характерне «ураганне» наростання, що вимикає у військовослужбовців раціональне оцінювання обстановки та контроль над власними емоціями [141, с. 9, 15]. Як правило, масова паніка є однією з причин бойових втрат особового складу на полі бою, оскільки позбавляє військовослужбовця волі до боротьби, викликає тимчасову кризу стресостійкості і змушує тікати від небезпеки.

Особистий досвід участі в оборонних бойових діях показав, що військовослужбовці, які піддалися груповій паніці, трактували свої дії недостатньою бойовою і психологічною підготовкою. Цілком ймовірно, що основними причинами виникнення деструктивних емоційних станів у таких військовослужбовців була недостатня психологічна готовність до дій в умовах оборонного бою, а їх дії швидше за все пов'язані з неконтрольованим страхом та слабкою емоційно-вольовою саморегуляцією.

Ключове місце у структурі емоційно-вольової сфери належить волі як процесу, що сприяє управлінню власною психікою. Саме у вольових діях людина пригнічує одні емоції заради реалізації інших, щоб свідомо і цілеспрямовано досягнути бажаної мети [87, с. 223]. Підтвердженням цього є якісне виконання бойових завдань військовослужбовцями механізованих підрозділів у складних умовах обстановки. Для таких військовослужбовців характерні достатньо сформовані вольові якості: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самовладання, впевненість у собі, самоконтроль тощо. Ці військовослужбовці свідомо обрали свій шлях, навчилися оцінювати ризики, долати труднощі та брати на себе всю повноту відповідальності за своє майбутнє, майбутнє своїх рідних і країни.

Поведінковий компонент стресостійкості розглянемо в контексті стратегій поведінки військовослужбовців в оборонному бою. В цілому поведінку військовослужбовців механізованих підрозділів визначає здатність витримувати як фізичні, так і психічні навантаження, що формується на основі інтеграції їх психічних пізнавальних та емоційно-вольових процесів психіки.

Однак у стані сильного стресу нервова система людини реагує сильним збудженням, внаслідок чого запускаються інстинктивні способи реагування на небезпеку. Як зазначено раніше, такі реакції у психології називають «бий», «біжи», «завми» [160, с. 24–26]. На наш погляд, сутність поведінкового компонента має бути зосереджена на свідомій, рішучій протидії негативним стрес-чинникам оборонного бою. Саме така поведінка сприятиме підвищенню рівня стресостійкості і вважатиметься адаптивною.

У психологічних дослідженнях як поняття копінг розуміють регульовану і сформовану поведінку, спрямовану на боротьбу зі стресом або загрозливою ситуацією. Цей процес об'єднує використання копінг-стратегій та врахує особистісні і середовищні копінг-ресурси [42, с. 63; 155, с. 178–179; 215, с. 252]. В оборонному бою ефективність виконання завдань військовослужбовцями механізованих підрозділів залежить насамперед від конструктивних стратегій поведінки. Згідно з рядом досліджень найбільш

адаптивною вважають проблемно-орієнтовану стратегію поведінки, яка включає декілька послідовних операцій: аналіз ситуації, планування дій, прийняття рішень [59, с. 19; 138; 219, с. 152–153; 220]. Однак вид та інтенсивність оборонних бойових дій, особливості застосування противником озброєння і військової техніки ставлять військовослужбовця механізованого підрозділу в умови, коли вплинути на перебіг бойових дій неможливо. За таких обставин у військовослужбовців активується емоційно-орієнтована стратегія. На відміну від проблемно-орієнтованої, яка передбачає активне та раціональне усунення джерела стресу, емоційно-орієнтована стратегія спрямована на регуляцію власного психоемоційного стану через позитивні думки та дії [59, с. 21]. Досить часто психологічним ресурсом для військовослужбовця під час підготовки та ведення оборонного бою стає соціальне оточення: рідні, близькі, друзі, бойові побратими, командири, психологи тощо. Через спілкування, інформаційну та емоційну підтримку військовослужбовці прагнуть не лише мінімізувати травматичний вплив стресу, а отримати схвалення власних дій та вчинків. У психології пошук соціальної підтримки вважають активною стратегією поведінки. При цьому слід додати, що соціальна підтримка не є окремою стратегією поведінки, а доповнює або є ресурсом для інших стратегій поведінки [224]. Ми вважаємо, що стратегія пошуку соціальної підтримки може як позитивно так і негативно впливати на психіку та поведінку військовослужбовців. Тривале перебування в районі виконання завдань руйнує соціальні зв'язки, тому прагнення військовослужбовців знайти позитивне емоційне підкріплення з боку сім'ї інколи натрапляє на зворотну реакцію.

В контексті досліджень копінгу науковці розглядають і пасивні стратегії поведінки, серед яких «уникнення», «відволікання», «дистанціювання». Обрання зазначених стратегій поведінки полягає в намаганні уникнути контакту з проблемною ситуацією. Американські психологи Н. Ендлер (N. Endler) і Дж. Паркер (J. Parker) стратегію «уникнення» вважають важливим механізмом боротьби зі стресом, що є формою втечі від стресової

ситуації. На їх думку, реалізація зазначеного процесу може відбуватись і через соціальну підтримку [224]. Так, Л. Карамушка та Ю. Снігур зазначають, що використання стратегії «уникнення» зумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок [59, с. 20–21]. В оборонному бою це проявляється через відмову від виконання завдань, уникнення прямого контакту з противником, відхід, маневр тощо. Така поведінка, з одного боку є проявом продуманих тактичних дій, з іншого – ознакою страху і паніки. В першому випадку стратегія «уникнення» дає змогу зберегти ресурси, виграти час, переоцінити ситуацію та провести маневрені дії, у другому – не сприяє вирішенню ситуації. Натомість у разі тривалого перебування в обороні форма уникнення для військовослужбовців може проявлятися через адиктивну поведінку як штучний спосіб зміни психічного стану [97]. Ряд науковців особистісними ресурсами (копінг-ресурсами), які є психологічним підґрунтям для обрання конструктивних стратегій поведінки, вважають:

особистісні – фізичний стан, вік, темперамент, емоційно-вольові якості, Я-концепцію, інтернальний локус контролю, ресурси когнітивної сфери, емпатія, рівень самоконтролю, напруженість, тривожність, чутливість, схильність до ризику, сумлінність, ціннісну, мотиваційну структуру особистості тощо;

ресурси соціального середовища – оточення, в якому живе людина, а також її вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку [42, с. 65; 64, с. 328; 70, с. 7–48].

Таким чином, копінг-поведінка є індивідуальним способом взаємодії військовослужбовця зі стресором і вибір копінг-поведінки військовослужбовця залежатиме не лише від його особистісних психологічних характеристик, а й від форми і тривалості стресової ситуації [174].

Стосовно психологічних особливостей розвитку стресостійкості зазначимо, що в межах психології особистості дефініцію «розвиток» науковці розглядають як процес кількісних і якісних змін психіки людини, зумовлених соціальними умовами життя [89, с. 280–281; 156; 174]. Як розвиток

стресостійкості особистості розуміють процес пошуку ресурсів, що допомагають долати негативні наслідки стресових ситуацій [9; 174]. На сьогодні чіткого розуміння, яким має бути стресостійкий військовослужбовець механізованого підрозділу, немає. Аналіз літературних джерел показує, що ознаками стресу є: *на фізіологічному рівні* – прискорене серцебиття, тремтіння рук, утруднене дихання, посилене потовиділення, напруження у м'язах тощо; *на психологічному* – порушення уваги, пам'яті, мисленнєвих функцій, дратівливість, агресивність, гнів, тривожність, страх тощо [9, с. 35; 65, с. 28; 101, с. 95–98]. Відсутність тривалих та яскраво виражених ознак стресу в оборонному бою вказуватиме про стресостійкість військовослужбовців.

Залежно від сфери діяльності, категорії досліджуваних осіб автори по-різному описують підходи до розвитку стресостійкості. Частина дослідників зосереджена на механізмах розвитку стресостійкості (через систему тренувань, вправ, технік) [33; 63; 65; 170], інша – на з'ясуванні внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які взаємодіють з особистістю, допомагають долати виклики зовнішнього середовища, досягати поставленої мети зі збереженням психічного і фізичного здоров'я [11; 19; 42; 70; 161]. У будь-якому разі розвиток стресостійкості є багатовимірним процесом, в якому формування і перетворення свідомості, системи мотивів, потреб і взаємин, розвиток психічних процесів особового складу механізованих підрозділів розглянуто через призму його військово-професійної діяльності [201, с. 77]. На наш погляд, повноцінний процес розвитку стресостійкості можливий за умови дотримання логічно зумовлених підходів до розвитку: біологічного (генетичного), соціокультурного та поведінкового.

У біологічного (генетичного) підходу визначено, що важливу роль у розвитку стійкості до стресу відіграють спадкові (генетичні) властивості організму [64, с. 74; 70, с. 370; 110]. Від темпераментальних властивостей суб'єкта залежить його індивідуальний стиль діяльності, а в деяких її різновидах – ефективність і продуктивність. Це вказує на те, що новоприбулий

кандидат на військову службу приходить з уже сформованими базовими індивідуально-психологічними властивостями. З огляду на це доцільно залишається комплектувати механізовані підрозділи особовим складом відповідно до його властивостей і якостей, оскільки такий підхід є підґрунтям раціонального використання особистісного та професійного ресурсу військовослужбовців. При цьому низький рівень тривожності є одним із вирішально-визначальних чинників у професійному доборі для екстремальних видів діяльності (пов'язаних з високим ризиком для життя і здоров'я самого суб'єкта та інших людей), всіх тих, які потребують високої точності й ефективності дій в умовах обмеженого часу [98, с. 60–63, 243].

Формування, розвиток і вдосконалення військовослужбовця як суб'єкта військово-професійної діяльності і члена бойової команди можливе тільки у військово-соціальному середовищі в ході професійної соціалізації людини до цього середовища [200, с. 165]. Хорватський психолог З. Комар зазначає, що перші тижні є найбільш критичним періодом адаптації до військового середовища. Новобранці сприймають лише ті вимоги, які мають раціональне підґрунтя [68, с. 38]. Насамперед це пов'язано з тим, збройні сили – це закритий соціум, зі своєю культурою, традиціями, цінностями, нормами, правилами поведінки, ієрархією управління та обмеженою свободою дій. Різноманітні стресові чинники (розлука з сім'єю, фізичні навантаження, побутові умови, страх тощо) негативно впливають на мотивацію військовослужбовців. Крім того, новобранці демонструють обмежене уявлення про сутність і зміст військової служби, можливі у майбутньому бойові завдання, норми професійного спілкування і поведінки у військовому середовищі. Саме тому для командирів важливо не допустити появи неприйнятних форм поведінки [30; 68, с. 38]. Такий процес безпосередньо пов'язаний з мотиваційною сферою військовослужбовців, і мотиваційно-ціннісний аспект, зокрема потреби, бажання, інтереси, переконання, прагнення особистості, визначають активність військовослужбовця [83, с. 149]. Чим вищий рівень мотиваційної спрямованості, тим стійкіша

тенденція до активної, цілеспрямованої та адаптивної поведінки військовослужбовця в бою.

Говорячи про систему потреб, мотивів і цінностей військовослужбовців, зазначимо, що чіткого розмежування підходів, етапів, стадій розвитку мотивації до умов оборонного бою немає. Однак збереження, реалізація, зміна моральних цінностей і професійних мотивів військовослужбовців мають відбуватися у ході послідовної їх інтеграції в безпосередній підрозділ. Військовослужбовець має усвідомлювати сенс та цілі свого перебування у підрозділі, значущість завдань, які постануть перед ним в оборонному бою, а головне – він має відчувати, що прибув виконувати важливу місію [174]. Зокрема, формування (видозміна) моральних цінностей можуть відбуватися через донесення до свідомості військовослужбовців думки про необхідність захисту країни від агресора як єдиного способу їх власного виживання і подальшого існування їх рідних та близьких [141]. Створення негативного образу ворога у свідомості військовослужбовців підвищуватиме їх мотивацію, цілеспрямованість, рішучість, бажання помсти, сприятиме прийняттю нестандартних рішень в оборонному бою [164]. Ключову роль у цьому процесі відіграють безпосередні командири та офіцери структур психологічної підтримки персоналу, які мають впливати на військовослужбовців так, щоб допомогти їм засвоїти й усвідомити загальнолюдські, національні, моральні, військово-професійні та фахові цінності [200, с. 168]. Важливим інструментом впливу на мотивацію військовослужбовців є володіння формами і методами управлінської комунікації як чинниками розвитку довіри до командира [81, с. 66]. Позитивна комунікація у військово-професійній діяльності, яка ґрунтується на повазі, довірі, підтримці, згуртованості, підсилює внутрішню мотивацію військовослужбовців механізованих підрозділів. Мотиваційна промова до воїнів підбадьорює, викликає довіру, показує силу та стійкість воїнів, готовність до боротьби, навіть із переважними силами противника, спонукає долати страх і проявити сміливість, мужність і відвагу [76]. Власний досвід оборонних бойових дій на одному зі східних напрямків влітку 2022 року

показав вагомість впливу мотиваційних промов на емоції і свідомість військовослужбовців у процесі виконання бойових завдань.

Професійно важливі та особистісні якості командира-лідера, такі як відповідальність, мужність, рішучість, справедливість, позитивна комунікація, здатність приймати складні та водночас ефективні рішення, сприятимуть формуванню колективного духу і довіри до командира [76]. У праці «Психологія і солдат» капелан британської армії Н. Коупленд (N. Copeland) пише: «Командир повинен бути частиною свого колективу та жити з ним одним життям...» [71, с. 108]. Не випадково модель поведінки командної ланки добровольчого батальйону «Вовки Да Вінчі» – «командир не віддає накази, а веде за собою» – була одним із чинників ефективності оборонних бойових дій у районі Бахмута Донецької області [199, с. 42]. Саме на цих аспектах базується соціокультурний підхід до розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів.

Розвиток професійно важливих якостей та психічних процесів розглянемо в межах діяльнісного підходу. Зважаючи на умови, специфіку цілей, завдань, засобів і способів ведення оборонного бою, підготовка військовослужбовців до подолання стресу в оборонному бою має включати як психологічну (навчання технік управління власним психоемоційним станом), так і фізичну складову (привчання організму до підвищених фізичних навантажень). Це зумовлено тим, що військовослужбовець в оборонному бою буде зазнавати одночасно як фізичних так і психоемоційних навантажень. У низці праць зазначено, що розвиток стресостійкості має відбуватися на підставі знань про природу, причини та симптоми стресу [63; 68; 75; 161]. Найчастіше просто знання психологічних явищ, з якими може зіткнутися військовослужбовець у складних умовах оборонного бою, дає змогу психологічно підготуватися до зустрічі з несприятливими подіями [68, с. 12; 181, с. 271]. Крім того, достатня поінформованість про район майбутніх бойових дій, противника, його сильні і слабкі сторони, звички сприятиме впевненості військовослужбовців у собі та своїх силах [68, с. 56]. Слушно

зауважують О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська, що невідповідність інформації про реальність самої дійсності призводить до когнітивного дисонансу, який може викликати страх [66, с. 36]. Військовослужбовець має бути здатним долати стрес, діяти в умовах небезпеки, проявляти креативність і винахідливість на полі бою, розумно враховувати переважаючу кількість військовослужбовців ворога, приймати ефективні рішення [108, с. 235–236]. Однак абсолютну готовність військовослужбовців до того, що їх чекає в майбутньому бою, забезпечити неможливо, але чим краще підготовлений військовослужбовець, тим краще він виконуватиме бойові завдання [68, с. 41].

У широкому розумінні управління психічними станами військовослужбовців в оборонному бою – доволі складний динамічний процес, змістом якого є регулювання взаємодії його складових: організаційної, військово-технічної, ідейно-політичної і психологічної. При цьому психологічна складова – основна в системі управління психічними станами [66, с. 65]. Встановлено, що процес подолання стресової ситуації розпочинається з опрацювання інформації [75, с. 349]. Тому для військовослужбовця не сам стресор є визначальним, а його інтерпретація. В цьому разі володіння навичками позитивного мислення (рефреймінгу), афірмації, когнітивного переоцінювання допомагають військовослужбовцеві свідомо трансформувати бойовий стрес в еустрес, інтерпретувати його як такий, що не становить загрози чи може бути подоланий [45, с. 29; 174]. Усвідомлене оцінювання як стресогенного середовища, так і власних ресурсів (рефлексія) дадуть змогу військовослужбовцям обрати адаптивні стратегії поведінки. Рефлексія (здатність до рефлексивного аналізу) є самосвідомістю особистості у проблемній ситуації, яка виражається в усвідомленні, аналізі та корекції власних дій [166, с. 308]. Ресурси військовослужбовця будуть фундаментальною основою подолання стресу в оборонному бою, де ключове місце посідатимуть функції когнітивно-інтелектуального компонента стресостійкості (гнучкість та абстрактність мислення, полenezалежність, перцептивні здібності).

Слід додати, що динаміка розвитку мислення є нестійкою, зокрема активна перебудова розумових функцій відбувається у період ранньої зрілості [39, с. 61, 120]. Зокрема, психічні пізнавальні процеси формуються та проявляються у діяльності, а природженими можуть бути тільки задатки як передумови або умови розвитку певних здатностей [201, с. 113]. Крім того, В. Моляко наголошує, що важливими умовами розвитку мислення є естетичне, розвивальне середовище, в якому перебуває суб'єкт, і чинник позитивного психологічного клімату [95, с. 154]. У процесі професіоналізації, зазначають О. Матеюк та С. Вірний, людина починає оперувати тією інформацією, яку надають їй відчуття від об'єктів професійної діяльності внаслідок активації усіх пізнавальних процесів суб'єкта діяльності. При цьому в умовах невизначеності (за відсутності достатньої поінформованості), емоційне сприйняття витісняє раціональне [134, с. 113].

Виявлена закономірність дає підстави стверджувати, що розвиток психічних процесів та властивостей військовослужбовців механізованих підрозділів має відбуватися в умовах середовища, яке відповідає специфіці сучасного бою. Створення умов, де психічні процеси військовослужбовців будуть сконцентровані на ключових чинниках бойової обстановки, зміні різних тактичних ситуацій, розподілі уваги між різними елементами підготовки, формуватиме підґрунтя для набуття одних здібностей за рахунок інших (життєвих), оволодіння конкретними навичками та знаннями. Такий процес Р. Кеттел (R. Cattell) називає формуванням «кристалічного» інтелекту, який утворюється під час вирішення завдань адаптації до навколишнього середовища [39, с. 120–121]. Зазначений вид інтелекту включає вміння формулювати судження, аналізувати проблеми і будувати узагальнення. Цей тип інтелекту розвивається з набуттям досвіду і здобуттям освіти, спирається на обізнаність і прогресує протягом усього життя людини [40, с. 301].

Домінування у стресовій ситуації емоційних реакцій над раціональним мисленням зумовлює необхідність формування навичок свідомого управління власним психоемоційним станом, що тісно пов'язано з емоційно-вольовою

саморегуляцією [45, с. 88]. Антистресове дихання, ідеомоторне тренування, медитація, релаксація та інші методи саморегуляції спрямовані не лише на формування внутрішніх засобів управління своєю психікою та емоціями, а й керуванням м'язовим тонусом. Кожна із зазначених технік має специфічні властивості, сприяє зниженню напруження та ефекту новизни, формуванню образу майбутніх бойових дій, допомагають розслабитися, відновити боєздатність і мобілізувати сили [107, с. 153; 115, с. 167–171]. Такі методи застосовують під час роботи з психофізіологічними ознаками стресу (страхом, панікою, істерикою, порушенням дихання, підвищеною тривожністю тощо).

Крім психологічних, важливу роль у розвитку стресостійкості відіграють фізичні інструменти. Фундаментальним елементом такого процесу є психологічна підготовка, змістові компоненти якої повною мірою відтворюють сучасну модель оборонного бою. Виклик і новизна – дві форми поведінки, які сприяють утворенню нових нейронних мереж та зв'язків у префронтальній корі головного мозку та гіпокампі, зазначає М. Стороні (M. Storoni), дослідниця в галузі нейробіології стресу [157, с. 100–101]. Саме моделювання психологічних чинників бою здатне відтворити бойове середовище, в якому психічні стани військовослужбовців механізованих підрозділів стануть подібними до тих, що виникають в реальному оборонному бою [107, с. 29]. Відтворення елементів раптовості, небезпеки, ризику, дефіциту часу, звукових ефектів бою, роботи військової техніки, звучання FPV-дронів забезпечують умови для формування у військовослужбовців необхідних емоційно-вольових якостей [181, с. 308]. У процесі навчання відбувається не лише засвоєння знань і навичок, а виробляється вміння керувати своїми психічними процесами, обирати й організовувати дії та операції, формуються навички і досвід, одночасно відбувається розвиток особистості військовослужбовця [142, с. 233]. Автоматичні стресові реакції, сформовані через багаторазове повторення та реалістичне стресове тренування, – два потужні й ефективні інструменти, які дають змогу розвинути психофізіологічний стан військовослужбовця в бою. «...Усе, що

відпрацьовується під час тренувань, проявляється в бою... Ти не підіймаєшся до рівня ситуації бою, ти опускаєшся до рівня своєї підготовки...», – зазначають колишній рейнджер армії США, викладач психології Вест-Пойнту Д. Гроссман (D. Grossman) та ветеран війни у В'єтнамі Л. Крістенсен (L. Christensen) [35, с. 95]. Справді, для військовослужбовця механізованого підрозділу в оборонному бою, для якого характерні динамічність, маневреність, невизначеність, процес прийняття рішень ґрунтується на поведінкових стереотипах, відпрацьованих на етапі підготовки до бою. Адже військовослужбовець у бойовій (екстремальній) ситуації, яка потребує прийняття швидкого, але водночас важливого рішення, виконуватиме дії, керуючись набором вроджених і набутих з досвідом практичних навичок. Зокрема, К. Ульянов такі автоматичні реакції організму на вплив стресорів бою описує як «фіксований комплекс дій» [179, с. 77]. У дослідженнях Д. Канемана (D. Kahneman) визначено, що передумовою таких дій виступає швидке (інтуїтивне) мислення [58, с. 24–28; 218]. Навички доведені до автоматизму дають змогу військовослужбовцям механізованих підрозділів зосередити власний когнітивний ресурс на більш важливих завданнях оборонного бою.

У військовому середовищі ефективними, безпечними та інноваційними методами моделювання сучасних бойових дій вважають сучасні системи Miles, LaserTag, Skiftech, VR-тренажери, відеоігри [105]. З психологічної точки зору тактичні симулятори здатні розвинути у військовослужбовців механізованих підрозділів низку психічних та поведінкових функцій: швидкість мислення, увагу, просторову уяву, оперативне прийняття рішень, уміння діяти в команді, взаємодію тощо. У свою чергу, VR-технології є ефективним інструментом психологічного засвоєння незнайомих бойових ситуацій. Тренування сприяють зниженню рівня невпевненості, тривожності, страху, формують емоційну стійкість і впевненість у своїх діях. Нині відома достатня кількість прикладів позитивного впливу тактичних симуляторів і відеоігор на швидкість та ефективність прийняття рішень

військовослужбовцями механізованих підрозділів у бойовій обстановці [202; 206].

Таким чином, теоретичний аналіз досліджуваної нами проблеми дає змогу виділити основні психологічні особливості, які формують основу стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів. Високий рівень внутрішньої мотивації, мотиви професійної діяльності (цілепокладання, досягнення успіху, професіоналізм, відповідальність), альтруїстичні цінності (захист бойових побратимів, рідних та близьких, Батьківщини) являються детермінантами свідомих, цілеспрямованих та організованих дій в оборонному бою. Гнучке, абстрактне та аналітичне мислення, розвинені перцептивні та інтелектуальні здібності, володіння навичками контролю емоційного стану, достатньо сформовані вольові навички (наполегливість, самовладання), психофізіологічні ресурси організму дають можливість військовослужбовцям швидко, раціонально оцінювати обстановку, приймати оптимальні тактичні рішення, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу та боєздатність в умовах інтенсивного психологічного тиску.

Отже, стресостійкість військовослужбовця механізованого підрозділу – це індивідуальна властивість організму, яка має багаторівневу детермінацію та залежить від характеристик бойової (екстремальної) ситуації. Високий рівень стресостійкості сприятиме створенню і підтриманню позитивного психічного стану військовослужбовця, успішній адаптації до впливу негативних чинників оборонного бою, збереженню працездатності і здоров'я, досягненню в бою поставлених цілей.

Результативність розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів залежатиме від якісно продуманого та спланованого процесу психологічної підготовки з елементами відтворення сучасного оборонного бою.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз зарубіжних і сучасних українських наукових джерел показав наявність широкого спектру теорій та концепцій, які розкривають сутність стресу і стресостійкості у психологічній науці. Зазначені підходи не суперечать один одному, а доповнюють розуміння досліджуваних психологічних концептів. Зокрема, поняття стресу розмежовано відповідно до специфіки впливу стрес-чинників на фізіологічний та психологічний. З огляду на професійну діяльність військовослужбовців як бойовий стрес ми розуміємо системну, неспецифічну, адаптивну реакцію організму військовослужбовця до умов бойової обстановки.

2. У межах нашого дослідження стресостійкість розглянуто як багатовимірну конструкцію на різних рівнях її перебігу через міжособистісну взаємодію, індивідуальні поведінкові прояви та базові психічні функції. На основі аналізу літературних джерел стресостійкість визначено як індивідуальну властивість особистості військовослужбовця, яка залежить від його здатності протистояти негативним стрес-чинникам бою, зумовлена комплексом вроджених і набутих індивідуально-психологічних властивостей і психічних процесів. Встановлено, що стресостійкість військовослужбовця має багатокomпонентну структуру, зумовлену як особистісними характеристиками так і специфікою бойової обстановки. Стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах підготовки до дій в оборонному бою проявляється через мотиваційно-ціннісний, когнітивно-інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти.

3. Встановлено, під час виконання бойових завдань в умовах оборони на психіку і поведінку військовослужбовців комплексно впливає низка чинників, які можна класифікувати на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників належать соціально-психологічні (стимулюють функціонування психіки військовослужбовців у бою), бойові (характеризуються видом озброєння й інтенсивністю бойових дій) та еколого-ергономічні (визначають

вплив природно-кліматичних умов, тривалості бойових дій та ергономічності бойової техніки на умови бойової діяльності). До внутрішніх належать психофізіологічні та індивідуально-психологічні чинники, що визначатимуть реакції і поведінку військовослужбовців у бою через вроджені та набуті індивідуально-психологічні характеристики (характер, темперамент, емоції, інтелект, мотиви тощо). Крім того, до кожної групи включено специфічні чинники, які, на наш погляд, найбільше будуть притаманні оборонному бою.

4. На основі теоретичного аналізу психологічних умов розвитку стресостійкості з'ясовано, що розвиток стресостійкості є індивідуальним процесом, результативність якого залежатиме від продуманості і спланованості процесу психологічної підготовки з елементами відтворення сучасного оборонного бою.

5. Ресурсами стресостійкості ми визначили: *особистісні* (фізичний стан, вік, темперамент, емоційно-вольові якості, Я-концепцію, інтернальний локус контролю, ресурси когнітивної сфери, емпатію, рівень самоконтролю, напруженість, тривожність, чутливість, схильність до ризику, сумлінність, ціннісну, мотиваційну структуру особистості тощо); *ресурси соціального середовища* (оточення, в якому живе людина, а також її вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку).

Основні наукові результати цього розділу викладені в публікаціях [153], [174], [175].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ

У розділі висвітлено теоретичні та методичні засади, дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості, а також результати емпіричного аналізу структурних компонентів стресостійкості (мотиваційно-ціннісного, когнітивно-інтелектуального, емоційно-вольового, поведінкового) військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах ведення оборонного бою. Обґрунтовано систему методів та психодіагностичних методик, які дали змогу оцінити рівень стресостійкості у військовослужбовців через призму її структурних компонентів.

Наведено результати апробації авторської методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою». Обґрунтовано структурно-функціональну модель розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

2.1. Організація роботи та обґрунтування методик дослідження

Організація та проведення теоретичного й емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою передбачали цілісне осмислення досліджуваної проблеми, яке ґрунтувалося на методологічних основах наукового пошуку, вибору методів і психодіагностичних методик, які б відповідали меті і завданням нашої роботи.

Реалізація мети і завдань дослідження тривала з 2022 до 2025 року і включала декілька етапів.

У межах першого етапу (вересень 2022 – червень 2023 року) проведено теоретичний аналіз наукових досліджень стресостійкості у військовослужбовців в умовах ведення оборонного бою. Зокрема, з'ясовано сутність, психологічні особливості стресу та стресостійкості у контексті їх появи, становлення і подальшого розвитку. Розглянуто стресостійкість з позиції системного підходу як цілісну інтегративну властивість військовослужбовця механізованого підрозділу. Проаналізовано наукові джерела пов'язані з психологічними особливостями ведення війн та локальних збройних конфліктів, виокремлено чинники, які негативно впливають на стресостійкість військовослужбовця в оборонному бою. Визначено структуру стресостійкості військовослужбовця механізованого підрозділу, проаналізовано її компоненти (мотиваційно-ціннісний, когнітивно-інтелектуальний, емоційно-вольовий, поведінковий) та окреслено особливості їх розвитку у військовослужбовців до ведення оборонного бою.

На другому етапі (липень 2023 – березень 2024 року) основна увага була зосереджена на розробленні та апробацію авторської методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою». Крім того, на даному етапі було проведено відбір надійних та валідних психодіагностичних методик відповідно до структурних компонентів стресостійкості.

На третьому – констатувальному етапі (квітень – червень 2024 року) проведено психологічний експеримент на базі військових частин Сухопутних військ ЗС України, особовий склад яких повернувся з району ведення бойових дій для відновлення боєздатності. Головна мета експерименту полягала в діагностуванні рівня вираженості психологічних характеристик стресостійкості і встановленні причинно-наслідкових зв'язків між її компонентами у військовослужбовців механізованих підрозділів. До опитування було залучено 232 особи з-поміж рядового, сержантського та офіцерського складу. У зазначеній вибірці увійшли 130 осіб – це військовослужбовці, які брали участь у відсічі та стримуванні збройної агресії

росії і є учасниками бойових дій, 102 осіб прибули на доукомплектування з навчальних центрів. У цілому, на різних етапах в експерименті взяли участь 311 осіб, з них 56 осіб – це група експертів. Детальніше характеристику досліджуваних осіб наведено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1. – Кількісно-якісна характеристика осіб, які взяли участь в експериментальному дослідженні

Харктеристика досліджуваних	Етапи					Загалом
	Перший	Другий	Третій	Четвертий		
Термін проведення (роки)	Вересень 2022 – червень 2023	Липень 2023 – березень 2024	Квітень – червень 2024	Липень 2024 – вересень 2025		
Досліджувані особи	–	311	232	–		311
За категоріями				30 (КГ)	30 (ЕГ)	
Ст. офіцери	–	38	–	–	–	38
Мол. офіцери	–	26	12	2	2	26
Сержанти	–	79	56	7	6	79
Солдати	–	164	164	21	22	164
Працівники ЗС України	–	4	–	–	–	4
За віком (років)						
20–30	–	29	26	5	3	29
31–40	–	99	84	15	6	99
41–50	–	140	82	6	15	140
51–60	–	42	40	4	6	42
60 – 65	–	1	–	–	–	1
Учасники бойових дій	–	206	130	–		206

У межах констатувального етапу експерименту ми проаналізували, узагальнили та інтерпретували всю необхідну емпіричну інформацію щодо психічних процесів, властивостей і якостей військовослужбовців, які детермінують їх діяльність в оборонному бою. Отримані у ході констатувального етапу дослідження дані стали основою побудови програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців до ведення оборонного бою.

Важливою умовою психологічного експерименту на цьому етапі була

процедура відбору еквівалентних контрольної та експериментальної груп методом попарного відбору [100, с. 39]. До складу груп увійшли 60 військовослужбовців (30 – КГ; 30 – ЕГ), які показали низькі та середні показники сформованості структурних компонентів стресостійкості.

Крім того, у межах цього етапу дослідження розроблено та обґрунтовано структурно-функціональну модель розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

Четвертий етап (липень 2024 – вересень 2025 року) включав формувальний та контрольний етапи психологічного експерименту. На формуальному етапі основною метою було визначення психологічних умов розвитку стресостійкості через активний та цілеспрямований вплив на досліджуваних військовослужбовців розробленої нами програми розвитку стресостійкості. Контрольний етап експерименту включав психодіагностичну процедуру, яка полягала в порівняльному аналізі емпіричних даних експериментальної та контрольної груп до та після формувального впливу за тими ж методиками, що й на констатувальному етапі дослідження. Результати обробки, інтерпретації і статистичного аналізу даних стали основою для подальшої перевірки статистичної гіпотези на результативність програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

Після проведення всіх етапів експериментального дослідження авторську методику «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою» і тренінгову програму розвитку стресостійкості було впроваджено у практику механізованих підрозділів військових частин Сухопутних військ ЗС України у процес їх підготовки до виконання бойових завдань. Ефективність і результативність отриманих результатів підтверджено відповідними актами впровадження у механізованих підрозділах військових частин Сухопутних військ ЗС України (додаток II).

Дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою проведено з дотриманням чіткого методологічного підґрунтя. Слід зауважити, що без систематизації та узагальнення, без логічного осмислення фактів не може існувати жодна наука. Завдяки загальним та спеціальним методам дослідження науковець отримує необхідну інформацію і визначає з чого розпочати дослідження, як узагальнити факти і яким шляхом дійти висновків [190, с. 22].

Відповідно реалізація мети і завдань нашого дослідження, уточнення інших понять і категорій у межах роботи зумовили необхідність формування оптимальних методів та обрання дієвих методик для отримання якісних та кількісних показників досліджуваного психологічного явища. Додамо, що в найширшому сенсі слова метод (шлях, дослідження, простеження) – це спосіб досягнення певних цілей, сукупність прийомів та операцій практичного або теоретичного освоєння дійсності [168, с. 69]. Англійський філософ Ф. Бекон порівнював метод зі світильником, що показує мандрівникові дорогу в темноті, і вважав, що не можна розраховувати на успіх у вивченні якого-небудь питання, йдучи помилковим шляхом [18, с. 46].

У межах дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою ми використали загальнонаукові методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, моделювання [18, с. 57]. Використання зазначених методів дослідження дало змогу розглянути наукові підходи пов'язані зі стресом та стресостійкістю, систематизувати і провести їх порівняльний аналіз, виявити, класифікувати й обґрунтувати основні психологічні чинники, що визначають поведінку військовослужбовців в оборонному бою. Використання загальнонаукових методів дослідження стало основою вирішення ще одного дослідницького завдання – побудови структурно-функціональної моделі розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

За допомогою емпіричних методів дослідження (спостереження, бесіди, опитування, експерименту, узагальнення досвіду, експертних оцінок) [25, с. 87] ми отримали науково обґрунтовані кількісні та якісні дані про рівень сформованості структурних компонентів стресостійкості, виявили домінуючі та слабкі механізми подолання стресових чинників бою, сформуvalи тестові твердження методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою» та перевірено їх на змістову валідність.

Розроблено та апробовано авторську методику, перевірено результативність впровадження тренінгової програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою, а також відстежено взаємозв'язки між стресостійкістю і низкою індивідуально-психологічних властивостей військовослужбовців із використанням математичних і статистичних методів дослідження: кореляційного аналізу (коефіцієнта кореляції Пірсона r ; коефіцієнта рангової кореляції Спірмена rs); факторного аналізу; порівняльного аналізу (t -критерію Стьюдента, T -критерію Вілкоксона, U -критерію Манна – Уїтні, критерію Лівіня).

Кількісне та якісне оцінювання стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів проведено за чотирма блоками психодіагностичних методик:

мотиваційно-ціннісний блок – методика Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху», методика К. Замфіра у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності», методика В. Осьодла «Дослідження професійної мотивації»;

когнітивно-інтелектуальний блок – методика Р. Кеттела «Багатофакторне дослідження особистості»;

емоційно-вольовий блок – методика А. Уессмана і Д. Рікса «Дослідження емоційного стану», методика А. Зверькова та Є. Ейдмана «Дослідження

вольової саморегуляції», методика Спілбергера – Ханіна «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності»;

поведінковий блок – методика С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», методика В. Рибнікова «Дослідження нервово-психічної стійкості військовослужбовців Прогноз-2», методика О. Кокуна «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану». Детальнішу характеристику комплексу відібраних методик оцінювання рівня стресостійкості наведено в додатку Б.

Опишемо детальніше застосовані методики.

Методика “Діагностика мотивації до успіху” Т. Елерса дала змогу визначити мотиваційну спрямованість військовослужбовців механізованих підрозділів на досягнення ними успіху в оборонному бою. Ряд досліджень показали, що люди, помірно й сильно орієнтовані на успіх, надають перевагу середньому рівню ризику. Ті, хто боїться невдач, надають перевагу малому або, навпаки, занадто великому рівню ризику. Чим вища мотивація до успіху – досягнення мети, тим нижча готовність до ризику. Крім того, людям, мотивованим на успіх, які покладають завеликі надії на нього, властиво уникати високого ризику. Структурно методика містить 41 твердження, стосовно яких досліджувана особа має дати відповідь «так» або «ні», що найбільше відповідає її думці. Рівні мотивації військовослужбовців інтерпретують так: від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху; від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації; більше 21 бала – занадто високий рівень мотивації до успіху [37, с. 89–92; 67, с. 143–146].

Рівень мотивації військовослужбовців до професійної діяльності ми визначили за допомогою *методики К. Замфіра у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності»*. В основу методики покладено концепцію зовнішньої та внутрішньої мотивації. Мотиваційний матеріал методики містить 7 тверджень, значущість яких досліджуваний військовослужбовець має оцінити за 5-бальною шкалою. Отримані дані

опрацьовують у три етапи: 1) підраховують показники внутрішньої мотивації (ВМ); 2) підраховують показники зовнішньої позитивної мотивації (ЗПМ); 3) підраховують показники зовнішньої негативної мотивації (ЗНМ). На підставі отриманих результатів визначають мотиваційний комплекс респондента – тип співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ і ЗНМ. Методика дала змогу визначити домінуючий вид мотивації у військовослужбовців. За даними А. Реана, задоволеність професією значно співвіднесена з оптимальністю мотиваційного комплексу особистості, тобто задоволеність особистості обраною професією вища в разі оптимальності у неї мотиваційного комплексу: високої значущості внутрішньої і зовнішньої позитивної мотивації та низької – зовнішньої негативної. Крім того, встановлено й негативно співвіднесену залежність між оптимальністю мотиваційного комплексу та рівнем емоційної нестабільності особистості.

У контексті зазначеної методики зазначимо, що за наявності оптимальнішого мотиваційного комплексу військовослужбовець більше мотивований змістом своєї діяльності, прагненням досягти в ній певних позитивних результатів, і тим нижча його емоційна нестабільність. І навпаки, чим більше діяльність військовослужбовця зумовлена мотивами уникнення, засудження, бажанням «не потрапити в халепу» (які починають переважати над мотивами, пов'язаними з цінністю самої діяльності, а також зовнішньою позитивною мотивацією), тим вищий рівень емоційної нестабільності [37, с. 94–96].

За допомогою методики В. Осьодла «Дослідження професійної мотивації» ми визначили психологічні особливості ставлення військовослужбовця до професійної діяльності. Структурно методика містить 90 питань, на які військовослужбовці мали дати відповідь «+», якщо він згоден з твердженням, та «–», якщо не згодні. За змістом твердження згруповані в сім шкал:

шкала оцінювання результатів діяльності (16 тверджень) характеризує показники ефективної діяльності військовослужбовців: відповідальність, особистісне зростання, професійний розвиток тощо;

шкала професійних домагань (16 тверджень) диференціює досліджуваних військовослужбовців за характеристиками досягнення успіху (рішучості, наполегливості, впевненості в собі, відповідальності, впертості) та уникнення невдач (більшої обережності, меншої відповідальності, неохочості до ризику);

шкала інтернальності у сфері професійних досягнень (18 тверджень) характеризує систему переконань військовослужбовця, які впливають на результати його дій. Високі показники за цією шкалою вказують на усвідомлення військовослужбовцем, що досягнення позитивного результату його діяльності залежить насамперед від його власних зусиль. Низькі показники, навпаки, вказують, що військовослужбовець не має відповідних навичок і не докладає зусиль, переживаючи труднощі, щоб пояснити причини і визначити способи досягнення результативної діяльності;

шкала професійних інтересів і цінностей (16 тверджень) характеризує особливості розвитку у військовослужбовців професійних інтересів та цінностей;

шкала життєвих цілей (14 тверджень) дає змогу виявляти життєві цілі та плани військовослужбовців, шляхи і способи їх досягнення, а також суб'єктивні та об'єктивні ресурси, які для цього знадобляться;

шкала соціальної бажаності (10 тверджень) дала змогу визначити потребу військовослужбовця у соціальній підтримці.

За допомогою *шкали загальної активності* (75 тверджень) ми визначили загальний рівень професійної мотивації військовослужбовців механізованих підрозділів.

Інтерпретацію та узагальнення результатів оцінювання ми провели окремо за кожною шкалою методики відповідно до таблиці статистичних характеристик і взаємодіяльності [37, с. 81–89].

За допомогою універсальної методики *Р. Кеттела «Багатофакторне дослідження особистості»* ми отримали багатогранну інформацію не лише про когнітивно-інтелектуальні здібності, а й про перебіг у них психічних

процесів, наявність у військовослужбовців індивідуально-психологічних особливостей та ступінь їх розвиненості. Методика складається зі 105 тверджень, структурованих у 17 незалежних психологічно змістовних факторів, об'єднаних у три блоки:

інтелектуальні особливості (фактор В «інтелект», фактор М «практичність – розвинена уява», фактор Q1 «консерватизм – радикалізм»);

емоційно-вольові особливості (фактор С «емоційна нестійкість – емоційна стійкість», фактор G «чутливість – висока нормативність поведінки», фактор І «жорсткість – чутливість», фактор О «впевненість у собі – тривожність», фактор Q3 «низький самоконтроль – високий самоконтроль», фактор Q4 «розслабленість – напруженість»);

комунікативні властивості й особливості міжособистісної взаємодії (фактор А «замкнутість – товариськість», фактор Н «боязкість – сміливість», фактор Е «підпорядкованість – домінантність», фактор F «стриманість – експресивність», фактор L «довірливість – підозрілість», фактор N «прямолінійність – дипломатичність»; фактор Q2 «конформізм – нонконформізм»).

Військовослужбовцю пропонують послідовно на кожне зі 105 тверджень надати відповідь, яка найбільшою мірою відображає його погляди чи вважається правильною.

Узагальнення та інтерпретацію результатів ми проводили за допомогою «ключа» на основі якісного і кількісного аналізу змісту особистісних факторів і їх взаємозв'язків. Чим вища оцінка за відповідним блоком, тим краще виражені зазначені якості у військовослужбовців [80, с. 409–427].

Методика Уессмана – Рікса «Дослідження емоційного стану» дала змогу оцінити емоційний стан військовослужбовців механізованих підрозділів. Перевагою цієї методики є можливість за її допомогою виміряти динаміку емоційного стану військовослужбовців протягом певного часу. Структурно методика складається з чотирьох блоків, у кожному з яких запропонований набір тверджень, що найкраще описують стан досліджуваної

особи в певний момент часу. Військовослужбовцям пропонують вибрати по одному із суджень кожного блоку, які найбільше відповідають їх поточному емоційному стану. Обробку результатів проведено за показниками кожної зі шкал відповідно до формули інтегрального показника. Показник емоційного стану може змінюватися від 1 до 10: в межах 8–10 балів його можна інтерпретувати як дуже добрий, у межах 6–7 балів – як добрий, 4–5 балів – як погіршений, 1–3 бали – як поганий чи дуже поганий [37, с. 114–117].

За допомогою *методики А. Зверькова та Є. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»* ми оцінювали рівень вольової саморегуляції військовослужбовців механізованих підрозділів. Методика містить 30 питань відповідаючи на які досліджувані особи ставили відмітку «+» або «–» залежно від того, наскільки твердження відповідає їхнім поглядам. Інтерпретація результатів полягала у визначенні величин індексів вольової саморегуляції військовослужбовців за пунктами загальної шкали та субшкалами «наполегливість» і «самовладання». Високий рівень за загальною шкалою властивий військовослужбовцям, які добре рефлектують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. За субшкалою «наполегливість» високі показники характеризують силу намірів військовослужбовця виконувати розпочату справу, а субшкала «самовладання» відображає рівень довільного контролю військовослужбовцями за своїми емоційними реакціями і станами [37, с. 107–111].

Методика Ч. Спілберга, Ю. Ханіна «Дослідження ситуативної тривожності» дала змогу визначити емоційні реакції військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах очікування неприємностей. Методика містить 20 тверджень, які описують суб'єктивні переживання досліджуваних осіб у конкретний момент часу. Військовослужбовцям було запропоновано оцінити кожне із тверджень таким чином: «1» – ні; «2» – швидше ні, ніж так; «3» – швидше так, ніж ні; «4» – так. Обробку результатів проведено відповідно

до виначеного алгоритму аналізу та обробки результатів. У межах методики виокремлено три рівні ситуативної тривожності:

менший за 30 – низький рівень стану тривожності, що вказує на надмірно розслаблених, пасивних військовослужбовців, які не здатні своєчасно й адекватно відреагувати на стресові ситуації;

від 30 до 45 – середній рівень стану тривожності;

від 45 і вище – високий рівень стану тривожності, який вказує на військовослужбовців, які проявляють високий рівень збудження, нервують, відчують внутрішнє напруження, що негативно впливає на їх поведінку і діяльність у стресовій ситуації [37, с. 341–343].

Методика С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера *«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»* дала змогу визначити домінуючі моделі поведінки військовослужбовців механізованих підрозділів. Структурно методика містить 48 тверджень, які описують можливі реакції людини на різні складні стресові ситуації. Військовослужбовцям було запропоновано за 5-бальною шкалою оцінити ступінь значущості тверджень відповідно до власного досвіду поведінки у стресових ситуаціях. Обробку результатів проведено обчисленням середнього значення, що дало змогу визначити послідовність обрання військовослужбовцями стратегій поведінки. Кожна зі стратегій поведінки відображає індивідуальний стиль реагування військовослужбовців на психоемоційне навантаження у стресовій ситуації.

«Проблемно-орієнтована копінг-стратегія» описує зусилля військовослужбовця, спрямовані на вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію.

«Емоційно-орієнтована копінг-стратегія» описує емоційні реакції військовослужбовця, спрямовані на послаблення проявів стресу.

«Копінг-стратегія уникнення» описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації.

«Копінг-стратегія відволікання» описує реакції військовослужбовців, спрямовані на дистанціювання від стресової ситуації через спроби виконання

інших завдань.

«Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки» характеризує поведінку військовослужбовців, спрямовану на активну взаємодію з навколишнім середовищем для подолання стресової ситуації [55, с. 173–175].

За допомогою методики *«Дослідження нервово-психічної стійкості військовослужбовців»* В. Рибнікова ми визначали рівень нервово-психічної стійкості та ймовірність виникнення нервово-психічних зривів у військовослужбовців. Крім того, якісний аналіз відповідей дав змогу окреслити особливості їх поведінки і діяльності в різних ситуаціях. Методика містить 86 питань, кожне з яких військовослужбовці оцінювали відповіддю «так», якщо твердження позитивно їх характеризує, або «ні», якщо негативно.

Результати обстеження, виражені кількісними показниками (у балах), були переведені у стени, на основі чого ми робили висновки про рівень нервово-психічної стійкості у військовослужбовців. Обробку результатів проведено за допомогою трьох «ключів», починаючи зі шкали відвертості, яку ми використали для оцінювання достовірності відповідей. Автор методики визначає три рівні нервово-психічної стійкості: «1...3» – низький рівень нервово-психічної стійкості, «4...6» – середній рівень нервово-психічної стійкості, «7...10» – високий рівень нервово-психічної стійкості. Високий рівень вказує, що нервово-психічні зриви у військовослужбовців малоімовірні. Середній рівень характеризує нервово-психічно стійких військовослужбовців, проте в них існує ризик нервово-психічних зривів у напружених (екстремальних) ситуаціях. При низькому рівні ймовірність виникнення нервово-психічних зривів висока [37, с. 325–331].

За допомогою методики О. Кокуна *«Шкалована самооцінка психофізіологічного стану»* ми мали змогу швидко і точно оцінити складові психофізіологічного стану військовослужбовців. Перевагами методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, можливість експрес-застосування, класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних для вирішення завдань моніторингу

психофізіологічного стану. Крім того, методика діагностує не лише «традиційні» стани самопочуття, активності і настрою, а й інші показники психофізіологічного стану військовослужбовця в умовах певної діяльності.

Діагностична процедура полягала в оцінюванні військовослужбовцем різних характеристик свого стану на цей час відзначенням відповідного місця на неградуйованій шкалі (прямій лінії довжиною 100 мм) з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для досліджуваної особи виявлення певної характеристики. Автор методики виокремлює п'ять рівнів психофізіологічного стану: низький (1–20 балів); нижче середнього (21–40 балів); середній (41–60 балів); вище середнього (61–80 балів); високий (81–100 балів) [37, с. 100–101; 51, с. 103–105].

Таким чином, сформована та обґрунтована у межах цього розділу схема дослідження відповідає меті і завданням дисертаційної роботи, базується на відповідних наукових принципах і підходах, і забезпечила нам можливість послідовного, системного та ґрунтовного дослідження психологічних умов розвитку стресостійкості.

Відібраний блок психодіагностичного інструментарію дав змогу комплексно дослідити психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців. Емпіричні дані за вказаними методиками оброблено за допомогою стандартизованого пакету програм IBM SPSS Statistics 22.0, статистичного пакету Jamovi 2.6.44 та офісних додатків Microsoft Excel. Інтерпретація результатів діагностики наведено у розділі 2 і 3.

2.2. Зміст та обґрунтування авторської методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою»

Оцінювання стресостійкості, як і будь-яких інших психічних процесів чи властивостей має велике наукове і практичне значення у контексті різних сфер діяльності, оскільки дає змогу заздалегідь спрогнозувати поведінку осіб

у стресогенних ситуаціях. Комплексне розуміння цього психологічного явища в оборонному бою дає змогу командирам деталізувати і визначати причинно-наслідковий зв'язок та скореговувати поведінку військовослужбовців. Зазначене зумовило необхідність розроблення методики вивчення стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів.

Складність розроблення методики зумовлена об'єктивними причинами: по-перше, потребою проведення ґрунтового теоретико-методологічного аналізу сутності стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів, який показав, що стресостійкість – це складний, багатогранний феномен, залежний від індивідуально-психологічних характеристик особистості військовослужбовця, умов бойової обстановки, тривалості і сили впливу стрес-чинників бою на психіку особового складу [153]; по-друге, спрямованістю доступного психодіагностичного інструментарію на вивчення лише окремих властивостей психіки, психічних станів та психічних процесів особистості військовослужбовця [37; 51].

Теоретичним підґрунтям для розроблення та апробації авторської методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою» стали праці Л. Акімової, В. Барака, І. Галяна, А. Кириченка, Д. Лисенка, С. Максименка, І. Москальова, Е. Носенко, С. Павлушенка, С. Кузікової, Р. Фера [4; 29; 60; 78; 81; 100; 117; 222]. Дослідження проведено у кілька етапів з дотриманням вимог, яким має відповідати вимірювальна методика: визначено мету, предмет і сферу застосування методики; використано статистично обґрунтовані методи підрахунку і стандартизації тестових балів; перевірено тестові шкали на репрезентативність, надійність і валідність у заданій сфері застосування [21, с. 196; 29, с. 52–60]. Результати статистично оброблено з використанням програм IBM SPSS Statistics 22.0, статистичного пакету Jamovi 2.6.44 та офісних додатків Microsoft Excel. У роботі наведено лише статистично значущі показники (результати) проведеного дослідження.

У цілому методика призначена для оцінювання рівня стресостійкості

особового складу механізованих підрозділів, однак може бути використана в інших родах військ загальновійськових підрозділів, залучених до підготовки та ведення оборонного бою.

Твердження методики сконструйовані на основі змістової характеристики стресостійкості військовослужбовця, чинників та частоти їх впливу на психіку і поведінку особового складу механізованих підрозділів. Щоб дотриматися об'єктивності під час складання тверджень опитувальника, ми залучили групу експертів у складі 46 офіцерів різних рівнів підготовки (тактичного, оперативного і стратегічного), які мають бойовий досвід проходження військової служби в механізованих військових частинах (підрозділах) та компетентні за цією проблематикою. За результатами проведення усіх психометричних процедур в опитувальник було включено 43 твердження (додаток В).

На основі структурного аналізу стресостійкості твердження опитувальника розподілено за чотирма шкалами:

мотиваційно-ціннісні орієнтири (3, 4, 7, 13, 18, 21, 24, 30, 31, 34, 36, 41, 43) – зміст шкали відображає систему мотивів, потреб та цінностей військовослужбовців, які спонукають і спрямовують їх діяльність на досягнення мети оборонного бою;

когнітивно-інтелектуальні здібності (5, 8, 12, 15, 20, 25, 29, 35, 42) – зміст шкали характеризує здатність військовослужбовців сприймати, аналізувати й інтерпретувати інформацію, виокремлювати найсуттєвіші характеристики проблемної ситуації, ухвалювати швидкі та правильні рішення в оборонному бою;

емоційно-вольові навички (1, 2, 10, 14, 19, 22, 28, 33, 37, 39) – зміст шкали відображає систему емоцій, почуттів та вольових якостей військовослужбовців, необхідних для наполегливих і цілеспрямованих дій у досягненні визначеної мети оборонного бою;

поведінкові дії (6, 9, 11, 16, 17, 23, 26, 27, 32, 38, 40) – зміст шкали відображає реакції, стани та поведінку військовослужбовців в оборонному бою.

Для апробації методики, її перевірки на валідність, надійність і дискримінативність та факторного аналізу ми провели емпіричне дослідження на базі військових частин Сухопутних військ ЗС України. В експерименті взяли участь 255 військовослужбовців, 157 з яких – учасники бойових дій. Для оцінювання вираженості кожного із тверджень опитувальника було обрано шкалу інтервалів. Перевагою цієї шкали є точність вимірювання та здатність до аналізу даних за допомогою параметричних і непараметричних критеріїв [29, с. 84–85; 88, с. 54–55].

Першочерговим етапом апробації методики була перевірка емпіричних даних на відповідність закону нормального розподілу за допомогою критеріїв асиметрії (A_s) та ексцесу (E_x). Числові показники асиметрії (A_s) та ексцесу (E_x) показали статистично допустимі значення у межах цього обсягу вибірки:

мотиваційно-ціннісні орієнтири – ($A_s = -0,153$); ($E_x = -0,417$);

когнітивно-інтелектуальні здібності – ($A_s = -0,109$); ($E_x = -0,242$);

емоційно-вольові навички – ($A_s = -0,111$); ($E_x = -0,374$);

поведінкові дії – ($A_s = -0,189$); ($E_x = -0,510$).

Враховуючи, що за значеннями асиметрії (A_s) та ексцесу (E_x) можна лише передбачити, що емпіричний розподіл є нормальним, ми провели додаткову перевірку шкал методики за критерієм λ Колмогорова – Смирнова. Результати перевірки наведено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати перевірки шкал методики на нормальність розподілу за критерієм λ Колмогорова – Смирнова

Шкала	Значущість ($d_{\text{емп}}$)	Допустиме значення ($d_{0,01}$)
Мотиваційно-ціннісні орієнтири	0,246	0,106
Когнітивно-інтелектуальні здібності	0,240	0,106
Емоційно-вольові здібності	0,312	0,106
Поведінкові дії	0,332	0,106

Як видно з табл. 2.2 отримані результати ($d_{\text{емп}}$) за критерієм λ Колмогорова – Смирнова перевищують допустимі значення ($d_{0,01}$), а отже, мають нормальний розподіл, що стало підґрунтям для використання

параметричних критеріїв у подальших психометричних процедурах [100, с. 69–73, 154–156].

Першою психометричною процедурою була перевірка внутрішньої узгодженості шкал методики на дискримінативність. Ця процедура передбачає оцінювання, відбір та включення в опитувальник найякісніших тверджень методики. У психометриці дискримінативними вважають твердження, показник кореляції яких перебуває в діапазоні 0,2–1 із загальним показником відповідної шкали методики [29, с. 95–96]. Для визначення показника дискримінативності було обрано коефіцієнт кореляції r_{xy} Пірсона. Результати обчислення показали низьку кореляцію ($r_{xy} \leq 0,2$) із сумарним показником шкали «когнітивно-інтелектуальні здібності» двох тверджень: 15 ($r_{xy} = 0,190$) і 20 ($r_{xy} = 0,102$). За показником шкали «поведінкові дії» коефіцієнт кореляції ($r_{xy} \leq 0,2$) показали також два твердження: 16 ($r_{xy} = 0,035$) і 40 ($r_{xy} = 0,130$). Коефіцієнти кореляційного зв'язку шкал «мотиваційно-ціннісні орієнтири» та «емоційно-вольові здібності» перебувають у межах статистично допустимої норми.

Щоб поліпшити якість методики, ми змінили формулювання тверджень, дискримінативність яких показала низькі показники. Результати повторного опитування показали, що рівень кореляції тверджень методики перебуває у межах визначеного діапазону значень (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Матриця розрахунку дискримінативності авторської методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою»

Шкала	Питання, №												
Мотиваційно-ціннісні орієнтири	3	4	7	13	18	21	24	30	31	34	36	41	43
	0,286	0,643	0,577	0,707	0,468	0,621	0,599	0,682	0,325	0,320	0,659	0,636	0,678
Когнітивно-інтелектуальні здібності	5	8	12	15	20	25	29	35	42				
	0,265	0,516	0,403	0,308	0,432	0,252	0,535	0,440	0,288				
Емоційно-вольові навички	1	2	10	14	19	22	28	33	37	39			
	0,694	0,707	0,761	0,661	0,232	0,759	0,626	0,643	0,334	0,288			
Поведінкові дії	6	9	11	16	17	23	26	27	32	38	40		
	0,638	0,567	0,721	0,325	0,686	0,766	0,800	0,700	0,530	0,657	0,493		

Для оцінювання відповідності структури методики емпіричним даним та оцінювання ступеня її придатності ми провели конфірмаційний факторний

аналіз з використанням основних статистичних критеріїв [4, с. 21–22; 167].
Результати аналізу наведені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4 – Показники конфірматорного факторного аналізу авторської методики «Оцінки рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою»

Шкали	χ^2	df	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
Мотиваційно-ціннісні орієнтири	86,7	54	0,903	0,947	0,0885	0,0892
Когнітивно-інтелектуальні здібності	56,9	27	0,916	0,911	0,0761	0,0928
Емоційно-вольові навички	55,4	35	0,916	0,903	0,0831	0,0754
Поведінкові дії	46,3	44	0,965	0,956	0,0937	0,0473

Примітка: χ^2 – критерій, df – кількість ступенів свободи, CFI – індекс порівняльної відповідності, TLI – індекс Такера – Льюїса, SRMR – стандартизований середньоквадратичний залишок, RMSEA – середньоквадратична помилка апроксимації.

Результати конфірматорного факторного аналізу, наведені в табл. 2.4 показують, що шкали мають достатні індекси відповідності, це означає, що сформована нами структура методики повною мірою відповідає емпіричним даним і включена в остаточну версію методики як оптимальна.

Наступною психометричною процедурою була перевірка методики на надійність. Як надійність у психології розуміють характеристику, яка відображає точність психодіагностичних вимірювань. У широкому розумінні надійність дає змогу з'ясувати, наскільки ознаки, виявлені в досліджуваній особі за тестовими результатами, відображають дійсні ознаки досліджуваних властивостей [29, с. 99]. У психометриці найпоширенішими методами перевірки надійності вважають надійність внутрішньої узгодженості, надійність паралельних форм і ретестову надійність [4, с. 7; 29, с. 99; 222, с. 119, 122].

Перевірку внутрішньої узгодженості методики проведено методом розщеплення (автономних частин) та перевіркою надійності на узгодженість пунктів методики [4, с. 7–8; 29, с. 100–101; 222, с. 127–133]. Перший метод полягав у поділі результатів тестування на дві частини та визначенні коефіцієнта кореляції між ними. Для визначення надійності за цим методом

було застосовано формулу r_s Спірмена – Брауна. Показник кореляційного зв'язку ($r_s = 0,862$) підтвердив високу надійність методики за цим психометричним методом.

Надійність внутрішньої узгодженості ми вимірювали за допомогою коефіцієнта α Кронбаха. Отримані показники за шкалами «мотиваційно-ціннісні орієнтири» ($\alpha = 0,800$) та «поведінкові дії» ($\alpha = 0,815$) вказують на високу внутрішню узгодженість за показником α Кронбаха. Коефіцієнти шкал «емоційно-вольові здібності» ($\alpha = 0,710$) та «когнітивно-інтелектуальні здібності» ($\alpha = 0,680$) відповідають достатньому рівню надійності. Загальний показник методики ($\alpha = 0,888$) підтверджує, що методика вимірює саме ті психічні властивості, які ми заклали у структурний зміст стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів.

Ще одним важливим психометричним етапом апробації методики була перевірка на стабільність діагностованих ознак методом ретестової надійності. У нашому дослідженні інтервал до повторного тестування (ретестування) становив 2 тижні. Для статистичної перевірки коефіцієнта ретестової надійності ми обрали метод лінійної кореляції r_{xy} Пірсона. Отриманий результат кореляційного зв'язку ($r_{xy} = 0,814$) вказує на високу ретестову надійність методики.

Наступним ключовим критерієм апробації методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою» була перевірка її валідності. Поняття «валідність» відображає, наскільки методика дає змогу виміряти досліджувану психічну властивість [4, с. 12]. У психометриці основними методами визначення валідності вважають змістовий, критеріальний та конструктивний [4; 29].

Змістову валідизацію було проведено через експертне оцінювання репрезентативності тестових тверджень вимірюваним психічним властивостям на початковому етапі розроблення методики. Експертами були 10 компетентних осіб у досліджуваній галузі (2 доктори психологічних наук, 2 кандидати психологічних наук, 2 доктори філософії у галузі психології; 4

магістри психології, які мають досвід роботи з військовослужбовцями в бойових умовах під час стримування та відсічі збройної агресії Росії). Твердження методики оцінено за трьома критеріями: твердження відповідає досліджуваній психічній властивості; сформоване твердження точне та доступне, має адекватну лінгвістичну форму; шкалами методики можна виміряти психічну властивість (додаток Г). Висновки експертів ми оцінювали за такими показниками:

$M = 1-1,5$ – достатня валідність пункту;

$M = 1,6-2$ – недостатня валідність пункту;

$M > 2$ – пункт невалідний [4, с. 19; 81, с. 121; 117, с. 121].

Результати експертного оцінювання показали високу змістову валідність тверджень, що відображають показники за відповідними шкалами методики:

мотиваційно-ціннісні орієнтири – 1,29;

когнітивно-інтелектуальні здібності – 1,28;

емоційно-вольові здібності – 1,24;

поведінкові дії – 1,45;

загальний показник (M^1) – 1,32.

Апробацію за критерієм конструктивної валідності ми провели кореляцією шкал методики з аналогічними тестами [29, с. 110–111]. Для її обґрунтування було використано комплекс апробованих методик відповідно до структурних компонентів стресостійкості:

шкала «мотиваційно-ціннісні орієнтири»:

методика В. Осьодла «Дослідження професійної діяльності» – $r_{xy} = 0,256$ при $p \geq 0,182$;

методика К. Замфіра у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності»: внутрішня мотивація – $r_{xy} = 0,390$ при $p \geq 0,182$; зовнішня позитивна мотивація – $r_{xy} = 0,386$ при $p \geq 0,182$; зовнішня негативна мотивація – $r_{xy} = 0,295$ при $p \geq 0,182$;

шкала «когнітивно-інтелектуальні здібності» – методика Р. Кеттела «Багатофакторне дослідження особистості» – $r_{xy} = 0,201$ при $p \geq 0,182$;

шкала «емоційно-вольові навички»:

методика А. Зверькова та Є. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції» – $r_{xy} = 0,354$ при $p \geq 0,182$;

методика А. Уессмана і Д. Рікса «Дослідження емоційного стану» – $r_{xy} = 0,268$ при $p \geq 0,182$;

шкала «поведінкові дії»:

методика О. Кокуна «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану» – $r_{xy} = 0,253$ при $p \geq 0,182$;

методика С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» – $r_{xy} = 0,539$ при $p \geq 0,182$.

Отримані показники кореляції є істотними, що вказує на високу міру репрезентативності тверджень досліджуваного психологічного конструкту.

Заключною психометричною процедурою була побудова тестових норм методики. На основі зарубіжних і вітчизняних сучасних наукових досліджень стресостійкості, а також моделі контролю за бойовим та оперативним стресом армій країн – членів НАТО ми визначили доцільність використання 4-рівневого діапазону оцінювання стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів [210, с. 17–28]. Для цього ми обрали досить поширений інформативний метод нормування даних за 25, 50, 75, 100 процентилями. У математичній статистиці процентиль показує значення, нижче якого падає певний відсоток спостережень у групі досліджуваних осіб [4, с. 36–37]. Отже, після нормування даних за визначеним психометричним методом діапазон значень стресостійкості наведено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5 – Схема поділу діапазону значень за процентилями

Діапазон значень, процентиль	Діапазон значень після перетворення	Інтерпретація результатів	Процент досліджуваних осіб
$\leq 25\%$	0–4,9	Низький	~25%
26–50%	5,0–5,9	Нижче середнього	~25%
51–75%	6,0–7,4	Вище середнього	~25%
76–100%	7,5–10	Високий	~25%

Таким чином, показники узагальненого рівня стресостійкості у нашій методиці слід інтерпретувати так:

високий рівень стресостійкості (7,5–10 балів) – військовослужбовці практично не схильні до стресу. У них спостерігаються достатньо розвинена уява, високий творчий потенціал, абстрактність мислення. Військовослужбовці вміють контролювати власні емоції, впевнені у собі, легко переключаються з одного виду діяльності на інший, мають високий рівень автоматизації пізнавальних функцій, стійкі до перешкод. Здатні використовувати ефективну копінг-стратегію у подоланні стресу;

достатній рівень стресостійкості (6,0–7,4 бала) – у бойових умовах військовослужбовці почуваються впевнено, однак у разі сильного і тривалого впливу стрес-чинників у них можливе порушення психофізіологічних функцій організму: виникнення підвищеної тривожності, дратівливості, злості, зниження зацікавленості й ентузіазму до бою. Однак такі реакції тимчасові і завдяки достатньо розвиненим індивідуально-психологічним властивостям військовослужбовці швидко адаптуються до стресової ситуації;

критичний рівень стресостійкості (5,0–5,9 бала) – стресогенні ситуації порушують у військовослужбовців баланс, емоційну рівновагу, спричиняють агресію чи страх. Військовослужбовці мають занижене почуття особистої відповідальності за виконання поставлених завдань, у них переважає помірний рівень тривожності;

низький рівень стресостійкості (0–4,9 бала) – військовослужбовці гостро реагують на найслабші стрес-чинники, їм важко знайти оптимальну копінг-відповідь, адекватно оцінити стресову ситуацію, а також власні можливості для її подолання. Для військовослужбовців комфортними є умови повної стабільності і завдання, виконання яких не передбачає високої відповідальності [172].

Інтегральний рівень стресостійкості обчислено відповідно до запропонованої процедури.

1. Рівень сформованості відповідної шкали (мотиваційно-ціннісні орієнтири, когнітивно-інтелектуальні здібності, емоційно-вольові навички, поведінкові дії) стресостійкості $P_{k \text{ стр}}$ військовослужбовця оцінюють за такою формулою:

$$P_{k \text{ стр}} = \frac{\sum x}{n}, \text{ або } \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n},$$

де x – показник відповідного критерію оцінюваної шкали стресостійкості;

n – загальна кількість критеріїв відповідної шкали стресостійкості.

2. Загальний рівень сформованості відповідної шкали стресостійкості особового складу механізованого підрозділу $P_{k \text{ стр.заг}}$ визначають за такою формулою:

$$P_{k \text{ стр.заг}} = \sum_{i=1}^n P_{k \text{ стр}},$$

де n – загальна кількість військовослужбовців.

3. Рівень стресостійкості військовослужбовця $P_{\text{стр.всл}}$ оцінюють за такою формулою:

$$P_{\text{стр.всл}} = \frac{P_{\text{ЦМО стр}} + P_{\text{КІЗ стр}} + P_{\text{ЕВН стр}} + P_{\text{ПД стр}}}{4},$$

де $P_{\text{ЦМО стр}}$ – показник рівня сформованості стресостійкості за шкалою «мотиваційно-ціннісні орієнтири»;

$P_{\text{КІЗ стр}}$ – показник рівня сформованості стресостійкості за шкалою «когнітивно-інтелектуальні здібності»;

$P_{\text{ЕВН стр}}$ – показник рівня сформованості стресостійкості за шкалою «емоційно-вольові навички»;

$P_{\text{ПД стр}}$ – показник рівня сформованості стресостійкості за шкалою «поведінкові дії».

4. Загальний рівень стресостійкості особового складу механізованого підрозділу (військової частини) $P_{\text{стр.заг}}$ оцінюють так:

$$P_{\text{стр.заг}} = \frac{\frac{\sum_{i=1}^n P_{\text{ЦМО стр}}}{n} + \frac{\sum_{i=1}^n P_{\text{КІЗ стр}}}{n} + \frac{\sum_{i=1}^n P_{\text{ЕВН стр}}}{n} + \frac{\sum_{i=1}^n P_{\text{ПД стр}}}{n}}{4}$$

Таким чином, результати психометричних процедур апробації методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою» показали її високу практико-діагностичну придатність до використання.

Під час планування оборонного бою висновки щодо рівня сформованості стресостійкості військовослужбовців та їх готовності виконувати бойові завдання доцільно подавати командирам (начальникам) за критеріями, наведеними у табл. 2.6.

Таблиця 2.6 – Рівні стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів

Рівень стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів	Висновок
Високий (7,5–10)	Сприяє успішному виконанню завдань в умовах оборонного бою
Достатній (6,0–7,4)	В цілому сприяє виконанню завдань в умовах оборонного бою. Потребуватиме додаткових психокорекційних заходів
Критичний (5,0–5,9)	Знижені спроможності до виконання завдань в умовах оборонного бою. Потребує поглиблених та цілеспрямованих заходів для усунення негативних психічних станів
Низький (0–4,9)	Не сприяє виконанню завдань в умовах оборонного бою. Потребує спеціалізованої кваліфікованої допомоги

Таким чином, розроблена авторська методика «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою» успішно апробована за низкою психометричних процедур, що вказує на її практико-діагностичну придатність до використання. Методика може бути використана для оцінювання стресостійкості військовослужбовців не лише механізованих підрозділів, а й інших загальновійськових підрозділів, залучених до підготовки та ведення бойових дій в умовах оборони.

2.3. Психологічні особливості сформованості і динаміка структурних компонентів стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів

Результати попередніх теоретичних досліджень показали, що ефективна діяльність військовослужбовців в оборонному бою зумовлена високим рівнем їх стресостійкості до впливу негативних чинників бойової обстановки [153]. Для глибшого розуміння психічних станів військовослужбовців, визначення їх здатності ефективно діяти в умовах підвищеної небезпеки, емоційної напруженості і невизначеності ми провели емпіричне дослідження та проаналізували психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах ведення оборонного бою.

Дослідження проведено на базі механізованих підрозділів військових частин Сухопутних військ ЗС України, у ньому взяли участь 232 військовослужбовці: 12 офіцерів, 56 сержантів, 164 солдати. Із цією метою було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення стресостійкості в межах системного підходу [173]. Розглянемо детальніше інформацію про сформованість індивідуально-психологічних властивостей і якостей військовослужбовців механізованих підрозділів відповідно до структурних компонентів їх стресостійкості.

Високу результативність в оборонному бою забезпечують не лише знання, вміння та навички, а й сформований комплекс мотивів, потреб і цінностей, які відповідають специфіці та умовам бойових завдань. Мотиваційно-ціннісний компонент стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів розкриємо через ідентифікацію внутрішніх, зовнішніх мотивів і цінностей, які спрямовують їх на досягнення успіху в бойовій обстановці.

Мотиваційно-ціннісний компонент стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів ми вивчали за трьома

методиками: Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху», К. Замфіра у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності», В. Осьодла «Дослідження професійної діяльності» [173]. Отже, звернемося до детальнішого опису емпіричних показників мотивації.

За допомогою методики Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху» ми визначали ступінь орієнтованості військовослужбовців на досягнення успіху в умовах оборонного бою. Результати дослідження за цією методикою наведено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7 – Показники мотивації до успіху у військовослужбовців механізованих підрозділів

Показник мотивації	Офіцери				Сержанти				Солдати			
	УБД		Не УБД		УБД		Не УБД		УБД		Не УБД	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Високий рівень	—	—	—	—	2	4	4	7	2	1	10	6
Помірно високий рівень	2	17	4	33	22	39	4	7	42	26	34	21
Середній рівень	—	—	6	50	6	11	16	28	34	21	30	18
Низький рівень	—	—	—	—	—	—	2	4	10	6	2	1

На основі кількісних даних, інтерпретованих у табл. 2.7, можна спрогнозувати здатність військовослужбовців механізованих підрозділів досягати успіху в оборонному бою. «Високі» та «помірно високі» показники мотивації притаманні 126 військовослужбовцям (54%), мотиваційна спрямованість цієї категорії осіб визначена стійкими атрибутами їх особистості: вірністю військовому обов'язку, чесністю, справедливістю, впевненістю в собі, своїх здібностях та якостях. Їм властиві розсудливість, активність, цілеспрямованість і наполегливість у досягненні поставлених цілей. Надмірна ретельність та обережність у прийнятті важливих рішень вказують на високий рівень відповідальності за результат своєї діяльності.

На момент опитування «середні показники» мотиваційної спрямованості спостерігалися в 92 військовослужбовців (40%). У таких військовослужбовців мотиваційна спрямованість ситуативна та залежить від зовнішніх стимулів, вони менш ініціативні й орієнтовані на успіх. У

військовослужбовців з «низькими» показниками, кількість яких становила лише 14 осіб (6%), спостерігалися такі психологічні ознаки: занижена самооцінка, домінування зовнішніх мотивів над внутрішніми, невпевненість у собі та своїх можливостях, дискомфорт через необхідність виконання складних завдань бою. Методом інтерв'ю було з'ясовано, що така категорія військовослужбовців тривалий час перебувала на полі бою (від 6 до 24 місяців). В умовах довготривалого емоційного та фізіологічного напруження ці військовослужбовці втратили віру в себе, свої сили, сенс перебування на війні та перспективи її завершення.

Співвідношення рівнів мотиваційної спрямованості у відсотковому співвідношенні різних категорій військовослужбовців наведені на рис. 2.1.

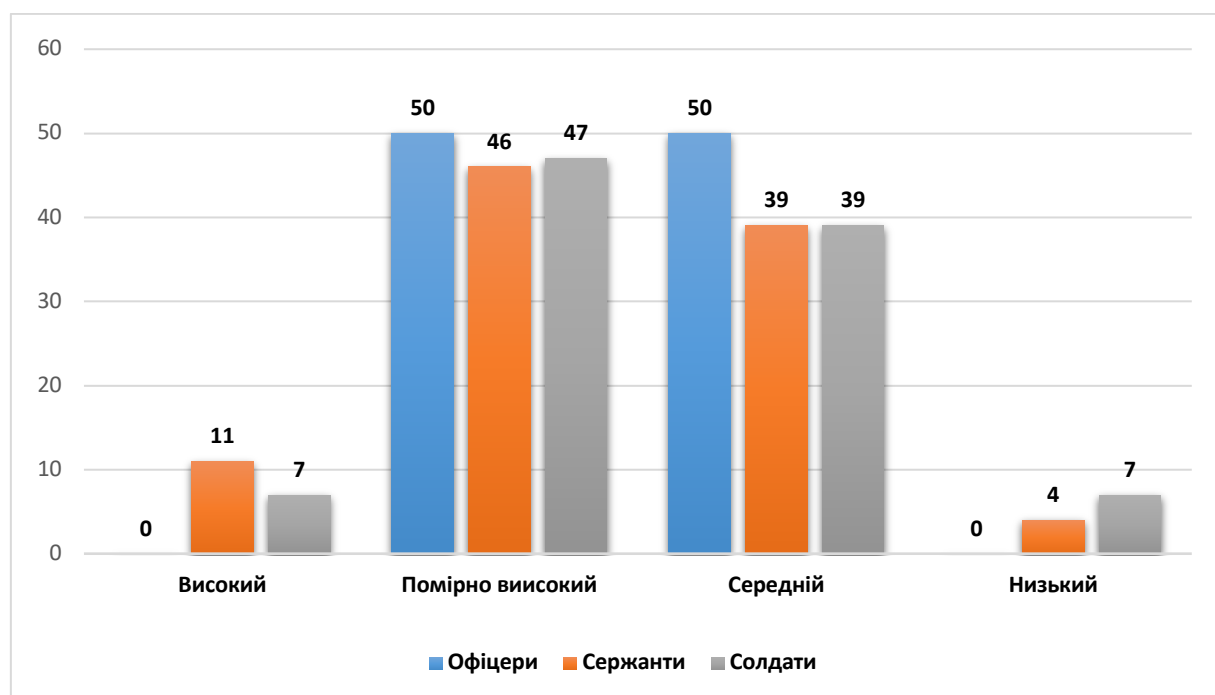


Рисунок 2.1 – Показники співвідношення рівнів мотивації до успіху за категоріями військовослужбовців

За методикою К. Замфіра в модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності» ми визначали домінуючі мотиваційні комплекси, характерні для військовослужбовців механізованих підрозділів, співвідношення яких відображено трьома видами мотивації: внутрішньою мотивацією (ВМ), зовнішньою позитивною мотивацією (ЗПМ) і зовнішньою

негативною мотивацією (ЗНМ). Отримані статистичні дані наведено в табл. 2.8.

Таблиця 2.8 – Показники мотивації до професійної діяльності у військовослужбовців механізованих підрозділів

Показник мотиваційного комплексу	Офіцери				Сержанти				Солдати			
	УБД		Не УБД		УБД		Не УБД		УБД		Не УБД	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Оптимальний (ВМ > ЗПМ > ЗНМ) (ВМ = ЗПМ > ЗНМ)	–	–	2	17	8	14	6	11	26	16	20	12
Проміжний	2	17	4	34	22	39	6	11	44	27	34	21
Неоптимальний (ЗНМ > ЗПМ > ВМ)	–	–	4	34	10	18	4	7	18	11	22	13

Як показують результати, наведені в табл. 2.8, оптимальний мотиваційний комплекс (ВМ > ЗПМ > ЗНМ; ВМ = ЗПМ > ЗНМ) притаманний 17% офіцерського складу, 25% сержантського складу та 28% солдатського складу. Такий результат вказує на високий рівень вмотивованості цих категорій військовослужбовців, їх прагнення до саморозвитку, самовдосконалення, бажання досягти позитивних результатів і реалізувати себе через зміст військово-професійної діяльності. Водночас 33% офіцерів, 25% сержантів та 24% солдатів притаманний негативний мотиваційний комплекс (ЗНМ > ЗПМ > ВМ), у них посилено зовнішню негативну мотивацію (ЗНМ). Прагнення уникнути критики, засудження з боку командирів переважають над життєвими цінностями. Такі результати показують, що діяльність військовослужбовців мотивована зовнішніми стимулами (винагородою або уникненням покарання). Однак існує категорія військовослужбовців, які мають проміжні мотиваційні комплекси (ВМ = ЗМП = НМ; ВМ = ЗНМ > ЗМП; ЗНМ > ВМ > ЗМП; ЗМП > ВМ > ЗНМ; ЗМП > ЗНМ > ВМ). Діяльність таких військовослужбовців в оборонному бою детермінована полівмотивованістю, зумовленою низкою мотивів-стимулів, кожен з яких певним чином регулює поведінку військовослужбовця. На наш погляд, така мотиваційна спрямованість є

негативною, оскільки дії та вчинки військовослужбовця в бойових умовах буде важко спрогнозувати і скоригувати.

У межах опитування окремо було проаналізовано мотиви професійної діяльності військовослужбовців, значущість яких відображено на рис. 2.2.

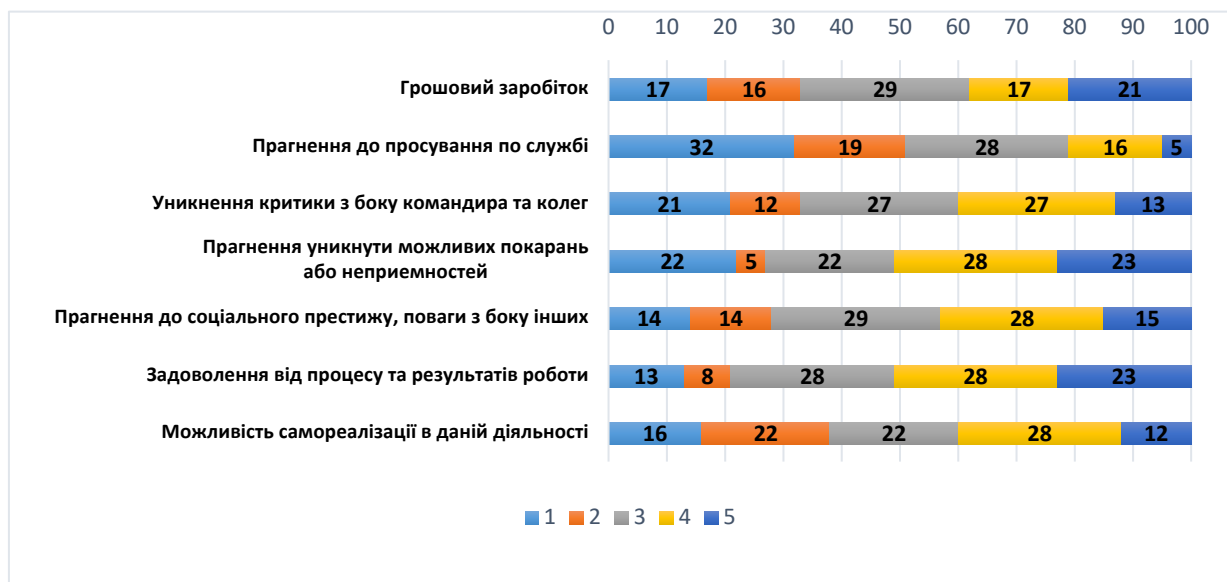


Рисунок 2.2 – Статистичні показники професійних мотивів військовослужбовців механізованих підрозділів

Результати аналізу показали, що для 51% військовослужбовців найважливішими мотивами військово-професійної діяльності є «задоволення від процесу і результату роботи» та «прагнення уникнути можливих покарань і неприємностей». Найменш важливим мотивом, що домінує лише у 21% для військовослужбовців, є «прагнення до просування по службі». Ми вважаємо, що в ієрархічній структурі мотивації цієї категорії військовослужбовців провідне місце займають цінності патріотичного змісту. Як зазначає доктор психологічних наук В. Алещенко, «патріот цінує свою історію, відданий своїй країні й культурі, готовий заради неї до самопожертви» [57, с. 83].

Безумовно, із зазначених мотивів грошовий зарібок є важливою спонукальною силою для 38% військовослужбовців. Для інших 32% респондентів цей мотив не має особливого значення. Однак робити акцент на ньому немає сенсу, оскільки мотиви корисливого змісту зумовлені цілим переліком психологічних причин. Поліпшення особистого та сімейного матеріального становища, потреба в амуніції задля безпеки, комфорт і ряд

інших базових потреб є тією відправною точкою у структурі мотивації військовослужбовців, про яку свого часу писав американський психолог А. Маслоу [221]. Решта мотивів професійної діяльності військовослужбовців не мають значних відмінностей у показниках: «уникнення критики з боку командира та колег» (40% – високі; 27% – середні; 33% – низькі), «прагнення до соціального престижу, поваги з боку інших» (43% – високі; 29% – середні; 28% – низькі), «можливість самореалізації в цій діяльності» (40% – високі; 22% – середні; 38% – низькі). Такі військовослужбовці належать до категорії осіб з проміжними мотиваційними комплексами. Спрямованість, ефективність і якість виконання бойових завдань детерміновані низкою мотивів-стимулів, які, з одного боку, визначаються життєвими цілями, а з іншого – конкретно-ситуативними обставинами бою.

Для ґрунтовнішого розуміння структури мотиваційної сфери військовослужбовця механізованого підрозділу в бойових умовах ми провели кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції r_{xy} Пірсона. За результатами аналізу виявлено помірний кореляційний зв'язок «грошового заробітку» з мотивами «задоволення від процесу та результату роботи» ($r_{xy} = 0,406, p < 0,01$), «можливості самореалізації в цій діяльності» ($r_{xy} = 0,361, p < 0,01$). Отримані дані підтверджують роль матеріального чинника у структурі внутрішньої мотивації, тобто грошове забезпечення не лише формує відчуття задоволеності від процесу бойової діяльності, а є стимулом для розкриття і реалізації власного потенціалу військовослужбовців. Водночас «прагнення до просування по службі» корелює з мотивами «задоволення від процесу та результату роботи» ($r_{xy} = 0,439, p < 0,01$) і «можливості самореалізації в цій діяльності» ($r_{xy} = 0,602, p < 0,01$). Такий взаємозв'язок вчергове підтверджує, що кар'єрне зростання не лише базується на зовнішніх стимулах, а й залежить від внутрішніх детермінант. Крім того, помірні кореляційні зв'язки встановлено між «прагненням до соціального престижу, поваги з боку інших» і мотивами «задоволення від процесу та результату роботи» ($r_{xy} = 0,344, p < 0,01$), «можливість самореалізації в даній діяльності» ($r_{xy} = 0,385, p < 0,01$). Такі

результати показують, що внутрішні мотиви надають конструктивного змісту прагненню військовослужбовців до соціального престижу, схваленню власних дій та поваги з боку колег. Незважаючи на те, що зовнішні позитивні мотиви лише опосередковано впливають на процес і результат діяльності, поєднання таких видів мотивації підвищуватиме ефективність і задоволеність діяльністю, сприятиме досягненню військовослужбовцями поставлених бойових завдань оборонного бою.

За допомогою методики доктора психологічних наук, професора В. Осьодла «Дослідження професійної мотивації» ми провели багатовимірний аналіз професійної мотивації в умовах оборонного бою. Відповідні статистичні дані наведені в табл. 2.9.

Таблиця 2.9 – Показники мотивації до професійної діяльності у військовослужбовців механізованих підрозділів

Показники	Офіцери				Сержанти				Солдати			
	УБД		Не УБД		УБД		Не УБД		УБД		Не УБД	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Шкала «Оцінювання результатів діяльності»</i>												
Низькі показники	–	–	8	66	26	46	8	14	42	26	42	26
Високі показники	2	17	2	17	14	26	8	14	46	28	34	20
<i>Шкала «Професійні домагання»</i>												
Низькі показники	–	–	4	33	6	11	4	7	22	13	2	1
Високі показники	2	17	6	50	34	61	12	21	66	41	74	45
<i>Шкала «Інтернальність у сфері професійних досягнень»</i>												
Низькі показники	–	–	2	17	8	14	10	18	36	22	36	21
Високі показники	2	17	8	66	32	57	6	11	52	32	40	25
<i>Шкала «Професійні інтереси і цінності»</i>												
Низькі показники	–	–	4	33	26	46	10	18	58	36	38	23
Високі показники	2	17	6	50	14	25	6	11	30	18	38	23
<i>Шкала «Життєві цілі»</i>												
Низькі показники	–	–	2	17	16	29	4	7	28	17	20	12
Високі показники	2	17	8	66	24	43	12	21	60	37	56	34
<i>Шкала «Соціальна бажаність»</i>												
Низькі показники	–	–	4	33	24	42	6	11	48	29	60	37
Високі показники	2	17	6	50	16	29	10	18	40	24	16	10
<i>Загальна активність</i>												
Низькі показники	–	–	–	–	4	7	6	11	20	12	10	6
Високі показники	2	17	10	83	36	64	10	18	68	41	66	40

Результати опитування, наведені в табл. 2.9, показали, що за цією методикою високі показники домінують за шкалами «професійні домагання» (офіцери – 67%, сержанти – 82%, солдати – 86%), «інтернальність у сфері професійних досягнень» (офіцери – 83%, сержанти – 68%, солдати – 57%), «життєві цілі» (офіцери – 83%, сержанти – 63%, солдати – 71%). У таких військовослужбовців чітко виражені життєві плани й визначені шляхи, способи, об'єктивні та суб'єктивні ресурси, потрібні для їх втілення. Військовослужбовці усвідомлюють, що досягнення мети оборонного бою залежить не лише від кількості і якості озброєння та військової техніки, а й від власних зусиль і здібностей. Цілком ймовірно, що такі військовослужбовці прагнуть поліпшити результати своєї діяльності, проявляють наполегливість і рішучість у діях, на що вказують показники за шкалою «професійні домагання».

Незначне домінування низьких показників виявлено за шкалами «оцінювання результатів діяльності» (офіцери – 66%, сержанти – 60%, солдати – 52%), «професійні інтереси і цінності» (сержанти – 64%, солдати – 59%), «соціальна бажаність» (сержанти – 53%, солдати – 66%), левову частку яких становлять військовослужбовці з досвідом участі в бойових діях. Ціннісно-смилова сфера цієї категорії осіб зазнала трансформаційних змін під впливом психологічних чинників оборонного бою. Відчуття фрустрації залишають нереалізованими поставлені перед собою завдання і спричиняють втрату військовослужбовцями зацікавленості в подальшому веденні бойових дій. Зокрема, показники за шкалою «соціальна бажаність» відображають прагнення військовослужбовців показати себе й поводитися відповідно до норм оточення.

Когнітивно-інтелектуальний компонент стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів ми проаналізували за допомогою методики Р. Кеттела «Багатофакторне дослідження особистості» [80, с. 409–421]. У методиці систему когнітивно-інтелектуальних здібностей наведено трьома незалежними факторами: «інтелект» (фактор В);

«практичність – розвинена уява» (фактор М); «консерватизм – радикалізм» (фактор Q1). Загальні показники когнітивно-інтелектуального компонента стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів перебувають у межах середньостатистичних норм (табл. 2.10).

Таблиця 2.10 – Показники когнітивно-інтелектуальних здібностей у військовослужбовців механізованих підрозділів

Показники	Офіцери				Сержанти				Солдати			
	УБД		Не УБД		УБД		Не УБД		УБД		Не УБД	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Фактор В «інтелект»</i>												
Низькі показники	2	17	10	83	36	64	14	25	80	49	72	44
Високі показники	–	–	–	–	4	7	2	4	8	5	4	2
<i>Фактор М «практичність – розвинена уява»</i>												
Низькі показники	2	17	2	17	26	46	12	21	52	32	52	32
Високі показники	–	–	8	66	14	26	4	7	36	21	24	15
<i>Фактор Q₁ «консерватизм – радикалізм»</i>												
Низькі показники	2	17	6	50	28	51	12	21	74	44	60	37
Високі показники	–	–	4	33	12	21	4	7	14	9	16	10

Для детальнішого розуміння розвитку когнітивно-інтелектуальних здібностей проаналізуємо окремо кожен із факторів. Як бачимо з табл. 2.10, показники за фактором В «інтелект» досить низькі практично в усіх категорій військовослужбовців (офіцери – 83%, сержанти – 79%, солдати – 93%). Низькі показники інтелекту вказують на те, що військовослужбовцям складно генерувати нові ідеї та шукати нестандартні рішення в оборонному бою. Незважаючи на різкі зміни обстановки, військовослужбовці, ймовірно, надаватимуть перевагу шаблонному мисленню та діям, відпрацьованим раніше. Крім того, зафіксовано значне домінування низьких показників і за факторами М «практичність – розвинена уява» (офіцери – 67%, сержанти – 67%, солдати – 64%) та Q₁ «консерватизм – радикалізм» (офіцери – 67%, сержанти – 72%, солдати – 81%). Військовослужбовці з такими показниками в оборонному бою схильні до застосування усталених методів прийняття рішень. Конкретне мислення військовослужбовців певною мірою дає змогу

швидко вирішувати бойові завдання та досягати цілей бою, ґрунтуючись на реалістичності й холонокровності.

Крім того, в ході емпіричного аналізу виявлено, що показники когнітивно-інтелектуальних здібностей більш виражені у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

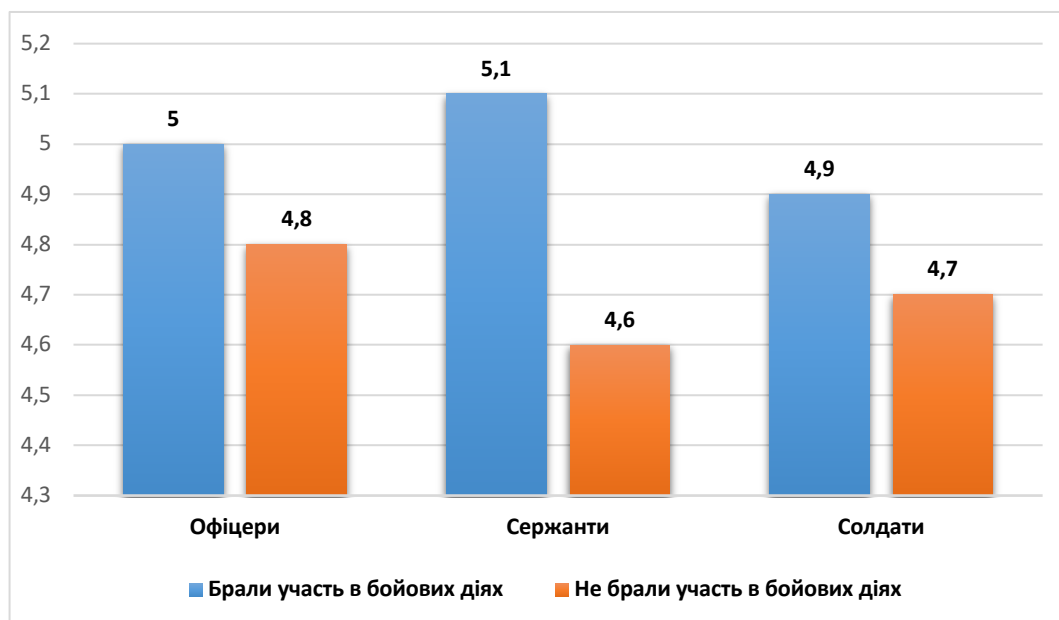


Рисунок 2.3. Порівняльні показників когнітивно-інтелектуальних здібностей військовослужбовців механізованих підрозділів

Ймовірно, через високе інтелектуальне навантаження в бою, силу та витривалість нервових процесів до впливу стрес-чинників бою такі військовослужбовці розвинули навички швидкого аналізу, обробки інформації, оцінювання обстановки та прийняття оптимальних рішень у бою. Із психологічного погляду військовослужбовці з такими показниками більш стресостійкі, що надзвичайно важливо для діяльності в умовах ведення оборонного бою. Можна припустити, що існує зв'язок і з віком військовослужбовців, які завдяки набутому життєвому та бойовому досвіду адекватно осмислюють і оцінюють бойову обстановку, власні ресурси та вибирають конструктивні стратегії поведінки в бою.

Емоційно-вольовий компонент стресостійкості розкрито через систему стійких психічних процесів і властивостей військовослужбовців механізованих підрозділів, зосереджених на досягненні конкретної мети

оборонного бою. Здатність військовослужбовців регулювати власні емоції, поведінку й зосереджуватися на визначених бойових завданнях ми дослідили за допомогою методики А. Зверькова та Є. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції» [37, с. 107–111; 67, с. 135–140]. Результати дослідження наведені в табл. 2.11.

Таблиця 2.11 – Показники вольової саморегуляції у військовослужбовців механізованих підрозділів

Показники	Офіцери				Сержанти				Солдати			
	УБД		Не УБД		УБД		Не УБД		УБД		Не УБД	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Шкала «наполегливість»</i>												
Низькі показники	2	17	4	33	18	33	8	14	48	29	46	28
Високі показники	–	–	6	50	22	39	8	14	40	24	30	19
<i>Шкала «самовладання»</i>												
Низькі показники	2	17	4	33	14	25	8	14	52	32	36	22
Високі показники	–	–	6	50	26	47	8	14	36	22	40	24
<i>Загальна шкала</i>												
Низькі показники	2	17	4	33	14	25	8	14	46	28	34	20
Високі показники	–	–	6	50	26	47	8	14	42	26	42	26

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість особового складу механізованих підрозділів (офіцери – 50%, сержанти – 61%, солдати – 52%) вирізняються високими показниками емоційно-вольової саморегуляції, що вказує на їх емоційну зрілість, активність, незалежність і самостійність. Діяльність цієї категорії осіб в оборонному бою ґрунтується на впевненості в собі, стійкості задумів і почутті обов’язку за результат своєї діяльності. У разі різкої зміни обстановки такі військовослужбовці контролюватимуть свої дії та розподілятимуть власні зусилля відповідно до мети й обставин бою.

Високі показники за шкалами «наполегливість» і «самовладання» вказують на активність та відповідальність військовослужбовців. Вольові якості, як-от самоконтроль, рішучість, самовладання та цілеспрямованість, є стрижнем вольових дій, спрямованих на досягнення конкретної мети оборонного бою. Однак за цими шкалами спостерігаються і низькі показники: «наполегливість» (офіцери – 50%, сержанти – 47%, солдати – 57%);

«самовладання» (офіцери – 50%, сержанти – 39%, солдати – 54%). Такі результати вказують на підвищену емоційну лабільність військовослужбовців до впливу зовнішніх і внутрішніх чинників бою. Невпевненість та імпульсивність проявляються в непослідовності їх дій в оборонному бою. Не виключено, що бойовий досвід негативно впливає на вольову сферу військовослужбовців, знижуючи здатність їх організму контролювати свої емоції та реагувати на стресори бою. Емпіричні дані, наведені в табл. 2.11 фіксують домінування низьких показників за шкалами «наполегливість» та «самовладання» в офіцерській та солдатській категорій особового складу, які тривалий час перебували в районі бойових дій. Пережитий бойовий досвід, відсутність належного психологічного відновлення у військовослужбовців проявляються у зниженій емоційній стійкості, підвищеній напруженості, стурбованості та втомі.

Можна припустити, що емоційно-вольова сфера військовослужбовців механізованих підрозділів має подвійну зумовленість: з одного боку, свідоме регулювання військовослужбовцями своїх дій істотно залежить від властивостей нервової системи, з іншого – від набутих знань, вмінь, навичок і бойового досвіду [135, с. 34–35]. Отже, оптимізації та розвитку показників емоційно-вольової сфери військовослужбовців можна досягнути у процесі психологічної підготовки [107, с. 27–28].

Поточний емоційний стан військовослужбовців механізованих підрозділів ми вивчали за допомогою методики А. Уессмана та Д. Рікса «Дослідження емоційного стану» [37, с. 114–117]. Результати дослідження наведені в табл. 2.12.

Таблиця 2.12 – Інтегральний показник емоційного стану у військовослужбовців механізованих підрозділів

Показники	Офіцери				Сержанти				Солдати			
	УБД		Не УБД		УБД		Не УБД		УБД		Не УБД	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Шкала «спокійність – тривожність»</i>												
Поганий	2	17	2	17	–	–	2	4	10	6	6	4
Погіршений	–	–	4	32	18	32	8	14	50	31	40	24

Продовження табл. 2.12

Добрий	–	–	2	17	10	18	4	7	24	15	26	16
Дуже добрий	–	–	2	17	12	21	2	4	4	2	4	2
<i>Шкала «енергійність – втомленість»</i>												
Поганий	–	–	4	32	4	7	2	4	26	16	4	2
Погіршений	2	17	2	17	18	32	8	14	36	22	50	30
Добрий	–	–	2	17	12	21	4	7	20	12	16	10
Дуже добрий	–	–	2	17	6	11	2	4	6	4	6	4
<i>Шкала «піднесення – пригніченість»</i>												
Поганий	2	17	2	17	2	4	2	4	26	16	16	4
Погіршений	–	–	6	50	18	32	6	11	34	20	48	29
Добрий	–	–	–	–	12	21	8	14	24	15	22	13
Дуже добрий	–	–	2	16	8	14	–	–	4	2	2	1
<i>Шкала «впевненість у собі – безпорадність»</i>												
Поганий	2	17	–	–	2	4	–	–	24	15	4	2
Погіршений	–	–	4	33	14	25	6	11	32	19	44	27
Добрий	–	–	2	17	16	29	6	11	22	13	26	16
Дуже добрий	–	–	4	33	8	14	4	7	10	6	2	1
<i>Інтегральний показник емоційного стану</i>												
Поганий	–	–	–	–	–	–	2	4	18	11	–	–
Погіршений	2	17	4	33	20	36	4	7	42	26	38	23
Добрий	–	–	6	50	14	25	8	13	24	15	36	22
Дуже добрий	–	–	–	–	6	11	2	4	4	2	2	1

Як видно з табл. 2.12, значних відмінностей у показниках між «поганими», «погіршеними» (офіцери – 50%; сержанти – 47%; солдати – 60%) та «добрими», «дуже добрими» (офіцери – 50%; сержанти – 53%; солдати – 40%) за інтегральним показником емоційного стану не спостерігається. Високі показники емоційного стану характеризують емоційно стабільних, із достатнім психологічним ресурсом військовослужбовців, здатних в умовах бойової обстановки контролювати власні емоції. Наявність частини військовослужбовців із низьким рівнем емоційного стану вказує на їх психоемоційне виснаження, адже дослідження було проведене відразу після виведення особового складу механізованих підрозділів з району бойових дій. Надмірна тривожність, низька самооцінка, роздратування, страх, занепокоєння, емоційний дискомфорт є наслідком психічного та фізичного виснаження, на що вказують емпіричні результати за шкалами «спокійність –

тривожність» та «енергійність – втомленість», де домінують низькі показники у всіх категорій військовослужбовців (див. табл. 2.12). Як наслідок, тривале вираження таких ознак значно вплинуло на поріг чутливості військовослужбовців до стресорів бою.

У цьому контексті методом інтерв'ю було виявлено низку інших психологічних причин, які дестабілізували емоційний стан військовослужбовців: порушення ритмів життєдіяльності (умов проживання, сну, відпочинку), погодно-кліматичні умови, обмежені відпустки, надмірна зверхність командирів. Підтвердженням цього є низькі показники за шкалою «піднесення – пригніченість»: офіцери – 84%, сержанти – 51%, солдати – 69%. Схожа картина спостерігається і за шкалою «впевненість у собі – безпорадність», де низькі показники притаманні 50% офіцерів, 40% сержантів, 63% солдатів. Через відсутність вогневої переваги та ініціативи на полі бою у військовослужбовців загострилися відчуття невизначеності, безпорадності, гніву та агресивності. У решти особового складу виявлено високі показники емоційного стану, що вказує на їх емоційну стабільність.

Показники емоційно-вольового компонента розкрито і через показники ситуативної тривожності, які проаналізовано за допомогою методики Спілберга – Ханіна «Дослідження ситуативної тривожності» [37, с. 341–343]. Відповідні результати наведено в табл. 2.13.

Таблиця 2.13 – Показники рівня ситуативної тривожності у військовослужбовців механізованих підрозділів

Рівень тривожності	Офіцери				Сержанти				Солдати			
	УБД		Не УБД		УБД		Не УБД		УБД		Не УБД	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Висока тривожність	–	–	2	16	4	7	2	4	2	1	–	–
Помірна тривожність	–	–	6	50	14	25	6	11	42	26	20	12
Низька тривожність	2	17	2	17	22	39	8	14	44	27	56	34
Дуже низька тривожність	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Результати вимірювання ситуативної тривожності показали її високий рівень у 4% особового складу, помірний – у 38%, низький – у 58%

(див. табл. 2.13). Низький рівень тривожності військовослужбовців характеризує емоційно стабільних, впевнених і здатних швидко адаптуватися в умовах різкої зміни обстановки. На когнітивному рівні такі військовослужбовці сприймають стресори бою як незагрозливі. Військовослужбовці з «помірними» та «високими» показниками ситуативної тривожності демонструють надмірне хвилювання і тривогу навіть в обстановці, яка не становить для них небезпеки. У будь-якому разі високий рівень тривожності перешкоджає адекватному сприйняттю обстановки, впливає на процес адаптації та поведінку військовослужбовців в оборонному бою. Крім того, переважна кількість військовослужбовців із підвищеним рівнем тривожності є учасниками бойових дій, і лише думка про повернення в район бойових дій, спогади про травматичні події викликають у них підвищену тривожність [173].

Визначення рівня розвитку емоційно-вольових особливостей військовослужбовців механізованих підрозділів проаналізовано і за методикою Р. Кеттела «Багатофакторне дослідження особистості». Блок емоційно-вольових особливостей за цією методикою представлений такими факторами: фактор С «емоційна нестійкість – емоційна стійкість»; фактор G «чутливість – висока нормативність поведінки»; фактор I «жорсткість – чутливість»; фактор О «впевненість у собі – тривожність»; фактор Q₃ «низький самоконтроль – високий самоконтроль»; фактор Q₄ «розслабленість – напруженість». Детальніше статистичні показники емоційно-вольових особливостей військовослужбовців механізованих підрозділів наведено в табл. 2.14.

Таблиця 2.14 – Показники емоційно-вольових особливостей у військовослужбовців механізованих підрозділів

Показники	Офіцери				Сержанти				Солдати			
	УБД		Не УБД		УБД		Не УБД		УБД		Не УБД	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Фактор С «емоційна нестійкість – емоційна стійкість»</i>												
Низькі показники	–	–	4	33	16	29	8	14	58	35	42	26
Високі показники	2	17	6	50	24	43	8	14	30	18	34	21

Продовження табл. 2.14

<i>Фактор G «чутливість – висока нормативність поведінки»</i>												
Низькі показники	–	–	4	33	14	25	2	4	40	24	14	9
Високі показники	2	17	6	50	26	46	14	25	48	29	62	38
<i>Фактор I «жорсткість – чутливість»</i>												
Низькі показники	2	17	10	83	26	46	14	25	54	34	66	40
Високі показники	–	–	–	–	14	25	2	4	34	20	10	6
<i>Фактор O «впевненість у собі – тривожність»</i>												
Низькі показники	2	17	6	50	28	50	2	4	36	22	22	13
Високі показники	–	–	4	33	12	21	14	25	52	32	54	33
<i>Фактор Q₃ «низький самоконтроль – високий самоконтроль»</i>												
Низькі показники	–	–	–	–	6	11	2	4	20	12	18	11
Високі показники	2	17	10	83	34	60	14	25	68	41	58	36
<i>Фактор Q₄ «розслабленість – напруженість»</i>												
Низькі показники	2	17	4	33	24	43	8	14	38	23	40	24
Високі показники	–	–	6	50	16	29	8	14	50	31	36	22

Як видно з табл. 2.14 високі показники за фактором С «емоційна нестійкість – емоційна стійкість» діагностовано у 67% офіцерського, 46% сержантського та 21% солдатського складу. Такі показники відображають у військовослужбовців емоційну зрілість, врівноваженість, наполегливість і впевненість у собі. Навіть після тривалого впливу стрес-чинників оборонного бою частина досліджуваних осіб зберігає емоційну стійкість, не відчуває нервового стомлення. У свою чергу, низькі значення за цим фактором діагностовано в 50% офіцерського, 54% сержантського та 79% солдатського складу. У військовослужбовців з таким рівнем емоційної стійкості виражені низька толерантність до фрустрації, низька здатність контролювати емоції та імпульсивні потяги. У зовнішній поведінці це проявляється через емоційну лабільність, дратівливість, стомлюваність, невротичні симптоми.

Результати, отримані за фактором G «чутливість – висока нормативність поведінки» показали дещо збільшену динаміку за високими показниками серед особового складу механізованих підрозділів (офіцери – 67%, сержанти – 71%, солдати – 67%) (див. табл. 2.14). Такі дані означають, що військовослужбовцям притаманні відповідальність, дисциплінованість, сумлінність, стійкість моральних принципів. Однак їх поведінка не пов'язана

з обставинами, які цього потребують, а детермінована їх внутрішніми переконаннями. Інша категорія військовослужбовців, навпаки, характеризується безпринципністю, підвищеною чутливістю до впливу чинників бою, низьким рівнем відповідальності, організованості і гнучкості до соціальних норм поведінки. Очевидно, такі риси можуть бути притаманні військовослужбовцям з низькими моральними якостями, а також пов'язані з особистісною незрілістю, нонконформістською, протестною, епатажною поведінкою. Це може призвести не лише до негативних наслідків для самого військовослужбовця, його колективу, а й ставить під загрозу ефективність виконання завдань в оборонному бою в цілому [50].

Фактор І «жорсткість – чутливість» відображає домінування низьких показників у всіх категорій досліджуваних осіб. Зокрема, низькі показники декодовано у 100% офіцерського складу, 71% сержантського та 74% солдатського складу (див. табл. 2.14). В основу висвітлених даних покладено цілком логічні закономірності: військовослужбовці з низькими показниками у стресовій ситуації бою вирізняються самовпевненістю, мужністю, реалістичністю суджень, практичністю. Такі властивості певною мірою дають змогу військовослужбовцям не піддаватися негативним емоціям, а, орієнтуючись на логіку цілеспрямовано виконувати визначені завдання, вселяючи впевненість у правильності і доцільності своїх дій.

Військовослужбовці з високим рівнем емоційної чутливості, кількість яких становила лише у 29% сержантського та 26% солдатського складу, вирізняються художнім сприйняттям світу, емоційною вразливістю, надмірною емпатійністю і здатністю до співчуття. На наш погляд, такі показники мають певні переваги і виклики. З одного боку, в умовах оборонного бою підвищена сенсорна здатність дає змогу військовослужбовцям краще розуміти власні емоції та емоції побратимів, їх настрої та почуття. Нестандартне мислення, яким володіють військовослужбовці, дає їм змогу на інтуїтивному рівні в бойовій обстановці відчувати небезпеку там, де не бачать її інші. З іншого боку, у надмірно

чутливого військовослужбовця емоційні реакції можуть мати низький поріг виникнення через вплив незначних стресорів, спогадів чи подій.

За фактором О «впевненість у собі – тривожність» низькі показники діагностовано в 67% офіцерського, 54% сержантського та 35% солдатського складу (див. табл. 2.14). Низькі показники за цим фактором характеризують впевнених у собі і своїх можливостях військовослужбовців, що вирізняються безтурботністю, холоднокровністю і стабільною поведінкою в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Більш виражені високі показники за фактором О «впевненість у собі – тривожність» демонструють військовослужбовці солдатської категорії (65%), більшість з яких є учасниками бойових дій. Безумовно, такі характеристики, як підвищена тривожність, емоційна вразливість, пригніченість, стурбованість, впливатимуть на їх стресостійкість. Ймовірно, в оборонному бою військовослужбовці проявлятимуть поведінку, яка супроводжуватиметься емоційною ригідністю, уникненням відповідальності і виконанням завдань, пов'язаних з ризиком для життя та здоров'я.

За фактором Q₃ «низький самоконтроль – високий самоконтроль» переважає домінування високих показників самоконтролю у всіх категорій військовослужбовців: офіцери – 100%, сержанти – 85%, солдати – 77% (див. табл. 2.14). Такі характеристики, як цілеспрямованість, наполегливість, систематичність, характеризують надійних військовослужбовців та командирів, підкреслюють впорядкованість і послідовність їх дій у прийнятті рішень та виконанні бойових завдань в оборонному бою. Незважаючи на наявність незначної кількості військовослужбовців з низькими показниками (сержанти – 15%, солдати – 23%), слабка воля та низький самоконтроль у них проявлятимуться через неупорядкованість, хаотичність і розгубленість дій у бойовій обстановці. Вочевидь, така імпульсивна та ірраціональна поведінка може призвести до дезорганізації управління й утворення прогалин в обороні.

Аналіз емоційно-вольових особливостей за фактором Q₄ «розслабленість – напруженість» виявив приблизно збалансовані

показники між низькими та високими значеннями у військовослужбовців механізованих підрозділів: офіцери (низькі – 50%, високі – 50%), сержанти (низькі – 57%, високі – 43%), солдати (низькі – 47%, високі – 53%) (див. табл. 2.14). Низькі показники характеризують спокійних, розслаблених, задоволених будь-яким станом справ осіб. Ймовірно, зазначені якості притаманні такому типу військовослужбовців, однак не виключаємо домінування у них парасимпатичної нервової системи. Певною мірою це пов'язано з процесом відновлення психофізіологічних функцій організму військовослужбовців після повернення з району бойових дій. Надмірна внутрішня напруженість, підвищений рівень фрустрованості, знижений настрій, дратівливість, притаманні військовослужбовцям з високими показниками, є наслідком невідповідності між очікуваним результатом і реальними умовами військової служби [50].

Таким чином, емпіричний аналіз показав, що стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах ведення оборонного бою залежить від сформованості емоційно-вольового компонента. Адже саме вольові процеси є тими маркерами, які сприяють зосередженню уваги в бою, прийняттю логічних та обґрунтованих рішень, ефективному виконанню визначених бойових завдань в обороні.

Поведінковий компонент стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою розкрито через стратегії поведінки й окремі риси особистості військовослужбовців. Такий підхід дав змогу комплексно дослідити чинники, які безпосередньо впливають на вибір військовослужбовцями стратегій поведінки в бойовій обстановці. За допомогою методики С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» ми визначили домінуючі стратегії поведінки військовослужбовців механізованих підрозділів в оборонному бою [55, с. 173–175]. Результати дослідження за цією методикою наведено в табл. 2.15.

Таблиця 2.15 – Показники копінг-поведінки військовослужбовців механізованих підрозділів

Види копінг-стратегій	Офіцери				Сержанти				Солдати			
	УБД		Не УБД		УБД		Не УБД		УБД		Не УБД	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Проблемно-орієнтована	2	17	6	50	21	37	10	17	40	24	35	21
Емоційно-орієнтована	–	–	2	17	2	4	2	4	9	5	6	4
Стратегія уникнення	–	–	1	8	2	4	–	–	6	4	8	5
Стратегія відволікання	–	–	–	–	6	10	2	4	13	8	8	5
Пошук соціальної підтримки	–	–	1	8	9	16	2	4	20	12	19	12

Як видно з табл. 2.15, переважною стратегією поведінки військовослужбовців механізованих підрозділів в оборонному бою є копінг, орієнтований на вирішення проблеми (офіцери – 67%; сержанти – 54%; солдати – 43%). Така поведінка військовослужбовців є оптимальною та раціональною у бою, оскільки передбачає послідовне вирішення проблеми: аналіз ситуації, планування й активні дії. Власне кажучи, така реакція організму зумовлена раціональним сприйняттям джерела стресу та використанням особистісних ресурсів для послаблення його впливу на організм військовослужбовця.

Наступною за частотою вибору стратегією поведінки у військовослужбовців є «пошук соціальної підтримки», показник якої в офіцерів становить 8%, у сержантів – 20%, солдатів – 24%. Така тенденція поведінки військовослужбовців вказує на ефективне використання військовослужбовцями ресурсів соціального оточення: рідних, друзів, бойових побратимів. Вибираючи таку стратегію, військовослужбовці прагнуть мінімізувати негативний вплив бойового стресу завдяки інформаційній, емоційній підтримці, співчуттю, порадам та увазі соціального оточення.

Найменш представленими в поведінці військовослужбовців в оборонному бою є «емоційно-орієнтована стратегія», «стратегія уникнення» і «стратегія відволікання». Частота їх вибору військовослужбовцями має такий вигляд: «емоційно орієнтована стратегія» (офіцери – 17%; сержанти – 8%;

солдати – 9%), «стратегія уникнення» (офіцери – 8%; сержанти – 4%; солдати – 9%), «стратегія відволікання» (сержанти – 14%; солдати – 13%). Така поведінкова динаміка відображає недостатню розвиненість механізмів психологічного самозахисту у військовослужбовців. У разі сильного впливу стресорів бою (соціально-психологічних, бойових, еколого-ергономічних) військовослужбовці проявлятимуть дезадаптивні форми поведінки: повне або часткове ігнорування проблеми, пасивність, агресивність, розгубленість.

За методикою В. Рибнікова «Дослідження рівня нервово-психічної стійкості. Прогноз-2» ми виявили окремі ознаки особистісних порушень та оцінили ймовірність виникнення нервово-психічних зривів [37, с. 325–331]. Результати дослідження за цією методикою наведено в табл. 2.16.

Таблиця 2.16 – Показники рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців механізованих підрозділів

Рівні нервово-психічної стійкості	Офіцери				Сержанти				Солдати			
	УБД		Не УБД		УБД		Не УБД		УБД		Не УБД	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Високий рівень	–	–	2	16	4	7	8	14	26	16	44	27
Середній рівень	–	–	2	17	2	4	4	7	18	11	12	7
Низький рівень	2	17	6	50	34	61	4	7	44	27	20	12

Результати опитування показали, що високий рівень нервово-психічної стійкості притаманний 16% офіцерів, 21% сержантів та 43% солдатів. У цієї категорії військовослужбовців мала ймовірність виникнення нервово-психічних зривів в оборонному бою. Військовослужбовці із середнім рівнем нервово-психічної стійкості (офіцери – 17%, сержанти – 11%, солдати – 18%) демонструватимуть ситуативні нервово-психічні зриви залежно від інтенсивності бойових дій. Низький рівень нервово-психічної стійкості мають більшість військовослужбовців: 67% офіцерів, 68% сержантів, 39% солдатів. Переважна більшість військовослужбовців цієї категорії – учасники бойових дій (див. табл. 2.16).

Щоб з'ясувати причини низьких показників нервово-психічної стійкості, ми проаналізували внутрішні зв'язки та декодували чинники, які

вагомо впливають на загальний результат нервово-психічної стійкості військовослужбовців. Позитивні кореляційні зв'язки виявлено за такими показниками: відчуття безсилля ($r_{xy} = 0,348$; $p = 0,05$); напади поганою настрою ($r_{xy} = 0,400$; $p = 0,05$); перезбудження нервової системи ($r_{xy} = 0,332$; $p = 0,05$); апатія ($r_{xy} = 0,360$, $p = 0,05$). Психологічний зміст таких зв'язків характеризується порушенням звичних умов життя, діяльності та відпочинку. Постійний і тривалий вплив психотравмувальних чинників бою призводить до перевтоми, нервового виснаження, зриву діяльності й виникнення афективних реакцій.

За методикою О. Кокуна «Дослідження психофізіологічного стану» ми дослідили різні складові психофізіологічного стану військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах виконання ними визначених завдань [37, с. 100–101]. Результати дослідження за цією методикою наведено в табл. 2.17.

Таблиця 2.17 – Показники рівня психофізіологічного стану військовослужбовців механізованих підрозділів

Показники	Офіцери				Сержанти				Солдати			
	УБД		Не УБД		УБД		Не УБД		УБД		Не УБД	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Низький	–	–	6	50	–	–	2	4	6	4	4	2
Нижче середнього	2	17	–	–	6	11	4	7	24	15	22	13
Середній	–	–	2	17	14	25	4	7	32	19	24	15
Вище середнього	–	–	–	–	12	21	4	7	14	10	22	13
Високий	–	–	2	17	8	14	2	4	12	7	4	2

Результати, наведені в табл. 2.17, показують, що в переважної більшості досліджуваних військовослужбовців механізованих підрозділів показники психофізіологічного стану варіюються в межах нижче та вище середніх значень (51,4%). Поясненням такої динамічності є індивідуальні характеристики військовослужбовців (вік, стан здоров'я, бойовий досвід) та інші чинники, які детермінують їх діяльність (побутові умови, згуртованість колективу, сімейні негаразди, депривація сну, втома, тривалість перебування в районі бойових дій тощо). Особливу увагу привертають низькі показники рівня психофізіологічного стану в 50% офіцерського складу, які не брали

участі в бойових діях. Детальніший аналіз складових психофізіологічного стану показав їх низьку впевненість у собі і своїх силах. Ймовірно, такі результати вказують на недостатню розвиненість навичок виконання завдань за посадою у новоприбулих військовослужбовців офіцерського складу. Ця категорія осіб потребуватиме самовдосконалення, оскільки приймати важливі рішення та брати на себе відповідальність їм буде надзвичайно складно.

Особливе занепокоєння викликали показники психофізіологічного стану офіцерського складу за шкалами «зацікавленість до участі у бойових діях» (29,5%), «бажання виконувати завдання в зоні бойових дій» (30,5%) та «впевненість у своїх силах» (29%). Очевидно, що у цієї категорії військовослужбовців мотиваційні, когнітивні та емоційно-вольові функції організму відновилися неповною мірою.

Для детальнішого розуміння впливу таких чинників, як вік та бойовий досвід на психофізіологічний стан військовослужбовців, ми провели статистичний аналіз таких зв'язків за допомогою коефіцієнта кореляції r_s Спірмена. Результати дослідження показали статистично значущу негативну кореляцію між бойовим досвідом та окремими складовими психофізіологічного стану військовослужбовців механізованих підрозділів: «самопочуття» ($r_s = -0,412$, $p = 0,05$), «навички виконання завдань за посадою» ($r_s = -0,508$, $p = 0,01$), «впевненість в собі» ($r_s = -0,527$, $p = 0,01$). Пропорційно до зростання терміну перебування в зоні бойових дій простежується тенденція до зниження психофізіологічного стану військовослужбовців. Також виявлено, що вік військовослужбовців (проміжок від 31 до 50 років) позитивно корелює з такими складовими психофізіологічного стану: «зацікавленість до участі в бойових діях» ($r_s = 0,481$, $p = 0,05$), «бажання виконувати бойові завдання» ($r_s = 0,466$; $r_s = 0,439$, $p = 0,05$) (Додаток Д). Отримані результати показують, що у такому віці військова служба, професійний та бойовий досвід значно впливають на формування ідентичності військовослужбовця, його відповідальності за долю рідних і близьких.

Дослідження поведінкового компонента стресостійкості розглянуто і через комунікативні властивості й особливості міжособистісної взаємодії за методикою Р. Кеттела «Багатофакторне дослідження особистості». Зазначений блок методики представлений такими факторами: фактор А «замкнутість – товариськість», фактор Е «підпорядкованість – домінантність», фактор F «стриманість – експресивність», фактор Н «боязкість – сміливість», фактор L «довірливість – підозрілість», фактор N «прямолинійність – дипломатичність», фактор Q₂ «конформізм – нонконформізм». Беззаперечно, комунікативні властивості й особливості міжособистісної взаємодії не є стратегіями поведінки військовослужбовців механізованих підрозділів, однак як ресурсні чинники визначатимуть вектор їх поведінки в оборонному бою. Детальніший аналіз зазначених факторів наведено в табл. 2.18.

Таблиця 2.18 – Показники комунікативних властивостей та особливостей міжособистісної взаємодії у військовослужбовців механізованих підрозділів

Показники	Офіцери				Сержанти				Солдати			
	УБД		Не УБД		УБД		Не УБД		УБД		Не УБД	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Фактор А «замкнутість – товариськість»</i>												
Низькі показники	2	17	6	50	18	32	4	7	52	32	40	24
Високі показники	–	–	4	33	22	39	12	22	36	22	36	22
<i>Фактор Е «підпорядкованість – домінантність»</i>												
Низькі показники	–	–	–	–	4	7	4	7	14	9	28	17
Високі показники	2	17	10	83	36	64	12	22	74	45	48	29
<i>Фактор F «стриманість – експресивність»</i>												
Низькі показники	–	–	6	50	12	22	8	14	32	20	22	13
Високі показники	2	17	4	33	28	50	8	14	56	34	54	33
<i>Фактор Н «боязкість – сміливість»</i>												
Низькі показники	–	–	8	66	22	39	12	22	58	35	46	29
Високі показники	2	17	2	17	18	32	4	7	30	18	30	18
<i>Фактор L «довірливість – підозрілість»</i>												
Низькі показники	–	–	–	–	2	4	–	–	12	7	10	6
Високі показники	2	17	10	83	38	67	16	29	76	47	66	40

Продовження табл. 2.18

<i>Фактор N «прямолинійність – дипломатичність»</i>												
Низькі показники	–	–	2	17	12	22	8	14	22	13	18	11
Високі показники	2	17	8	66	28	50	8	14	66	40	58	36
<i>Фактор Q₂ «конформізм – нонконформізм»</i>												
Низькі показники	–	–	4	33	10	18	4	7	20	12	10	6
Високі показники	2	17	6	50	30	54	12	21	68	42	66	40

Як видно з табл. 2.18 високі показники, які домінують у військовослужбовців за фактором Е «підпорядкованість – домінантність» (офіцери – 100%, солдати – 74%) та фактором L «довірливість – підозрілість» (офіцери – 100%, сержанти – 96%, солдати – 87%) характеризують самостійних, впевнених у собі, сміливих, енергійних, активних та відповідальних військовослужбовців. Незважаючи на здатність встановлювати вільні й довірливі відносини в колективі, надмірна підозрілість, егоцентричність, упередженість, настороженість військовослужбовців перешкоджатиме повноцінній соціальній взаємодії та згуртованості в колективі. Ймовірно, таким військовослужбовцям складно обрати таку стратегію поведінки, як «пошук соціальної підтримки».

Військовослужбовці з високими оцінками за фактором N «прямолинійність – дипломатичність» (офіцери – 83%, сержанти – 64%, солдати – 76%) вирізняються вмінням вести себе холодно і раціонально, не піддаватися емоційним поривам, бачити за почуттями логіку. Перед тим, як зробити щось, вони аналізують ситуацію, передбачають перспективи її вирішення та уміло вибудовують свою поведінку. Такі військовослужбовці ведуть себе незалежно, самостійно, приймають рішення та відповідають за них, на що вказують високі показники за фактором «конформізм – нонконформізм» (офіцери – 67%, сержанти – 75%, солдати – 82%), тобто військовослужбовці з такими показниками схильні до обрання проблемно-орієнтованої стратегії поведінки.

Привертає увагу фактор А «замкнутість – товариськість», низькі показники якого становлять в офіцерів 67%. Такі кількісні дані

характеризують офіцерів, які у межах службових обов'язків точні та відповідальні, однак стосовно особового складу нетовариські, зайве жорсткі, байдужі та формальні: не цікавляться його життям, уникають колективних заходів, не ідуть на компроміси.

За фактором F «Стриманість – експресивність» в офіцерів спостерігаються однакові значення (низькі – 50%, високі – 50%). Такий розподіл емпіричних даних, з одного боку, характеризує активних, бадьорих, енергійних, безтурботних офіцерів із простим та оптимістичним характером. Висока емоційність та динамічність у спілкуванні, емпатійність, уміння переконати роблять їх лідерами та ентузіастами групової діяльності. З іншого боку, такі показники вказують на наявність стриманих, стурбованих, схильних все ускладнювати офіцерів, які до всього ставляться занадто серйозно й обережно. Такі офіцери старанно обдумують свої плани, що пов'язано з постійною турботою про своє майбутнє, занепокоєнням через наслідки власних вчинків, очікуванням невдач та нещасть.

Отже, емпіричний аналіз за попередньо відібраним психодіагностичним інструментарієм дав змогу встановити, що здатність військовослужбовців механізованих підрозділів адаптуватися й ефективно діяти в оборонному бою залежить від низки особливостей, зумовлених внутрішньою природою стресостійкості. Цілісна система подолання військовослужбовцями стресу в умовах оборонного бою може бути реалізована послідовною інтеграцією структурних компонентів стресостійкості. Зокрема, усвідомлення військовослужбовцями сенсу і мети оборонних бойових дій, власної ролі та відповідальності в російсько-українській війні позитивно впливатимуть на рівень стресостійкості військовослужбовців, їх внутрішня мотивація, цілеспрямованість та відповідальність стимулюватимуть особовий склад до професійного саморозвитку. Розвиток інтелектуальних здібностей, зокрема когнітивної гнучкості, аналітичного мислення, уяви, уваги, пам'яті, проявлятиметься у здатності військовослужбовців аналізувати, синтезувати, відтворювати інформацію, моделювати хід подій та обирати ефективні

рішення в бойовій обстановці. Стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів залежить від свідомого управління власним емоційним станом, подолання невпевненості, імпульсивності, тривожності, страху. Завдяки наполегливості, самовладанню, цілеспрямованості, рішучості, оволодінню навичками емоційно-вольової саморегуляції стресостійкість військовослужбовців набуде ознак стійкої психічної властивості. Поєднання зазначених психологічних характеристик проявлятиметься у набутті військовослужбовцями конструктивних стратегій поведінки.

Таким чином, отримані емпіричні дані окреслили специфіку побудови програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів, розроблення якої стане напрямом подальших наукових досліджень у цій сфері.

2.4. Обґрунтування структурно-функціональної моделі розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою

Процес розвитку стресостійкості є складним та багатограним і визначається як внутрішніми особистісними характеристиками військовослужбовця, так зовнішніми чинниками. Варто зазначити, що ґрунтовне вивчення цього процесу потребує використання цілого комплексу методів дослідження, серед яких моделювання є одним із ефективних методів вирішення цієї проблеми. Правильно зазначає доктор психологічних наук В. Стасюк, що моделювання є однією з основних категорій теорії пізнання, на якій базується будь-який метод наукового дослідження, як теоретичний, так і експериментальний [151].

У науковій площині метод моделювання передбачає створення моделі загального соціально-психологічного процесу, що відтворює ключові моменти з метою експериментального вивчення або екстраполяції відомостей стосовно якої-небудь частини об'єктів або явищ (перенесення отриманих

знань в інший напрям або наукову галузь для поглиблення знань, вивчення заявленої проблеми, а також використання її результатів) [25, с. 166; 26]. Крім того, моделювання розглядають як спосіб вивчення психічних явищ в умовах експериментального дослідження. При цьому модель постає як система об'єктів або знаків, яка відображає суттєві властивості оригіналу [155, с. 209]. З іншого боку, як модель розуміють уявну чи матеріально реалізовану систему, яка, відображаючи або відтворюючи об'єкт дослідження, здатна замінювати його так, що її вивчення дає нову інформацію про цей об'єкт [149, с. 168].

Отже, коли ми говоримо про модель розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою, то мова йде про складну, цілісну систему, яка відповідає предмету нашого дослідження. Модель дає змогу отримувати нові знання про стрес, стресостійкість, її структуру та взаємозв'язки між елементами, розуміння механізмів адаптації особового складу до дій у бойових умовах, що зрештою сприяє досягненню мети моделі, тобто розвитку стресостійкості.

Зважаючи на достатню кількість різноманітних типів моделей, ми обрали за основу структурно-функціональну як таку, що повною мірою відповідає проблематиці нашого дослідження. Структурно-функціональна модель передбачає спільне застосування структурної (відображає ієрархічну структуру об'єкта) і функціональної (описує сукупність виконуваних системою функціональних підсистем, їх взаємозв'язки) моделей для вивчення внутрішнього стану об'єкта. Її основне призначення полягає в розкритті зв'язку будови об'єкта вивчення з його функціями [26].

Методологічним підґрунтям побудови нашої моделі стали праці А. Кириченка, О. Юркової, І. Шерешкової, які показали високий рівень релевантності і прикладної спрямованості [60; 195; 198]. Розроблена нами структурно-функціональна модель складається з цільового, змістового, процесуального та аналітико-результативного блоків (рис. 2.4).

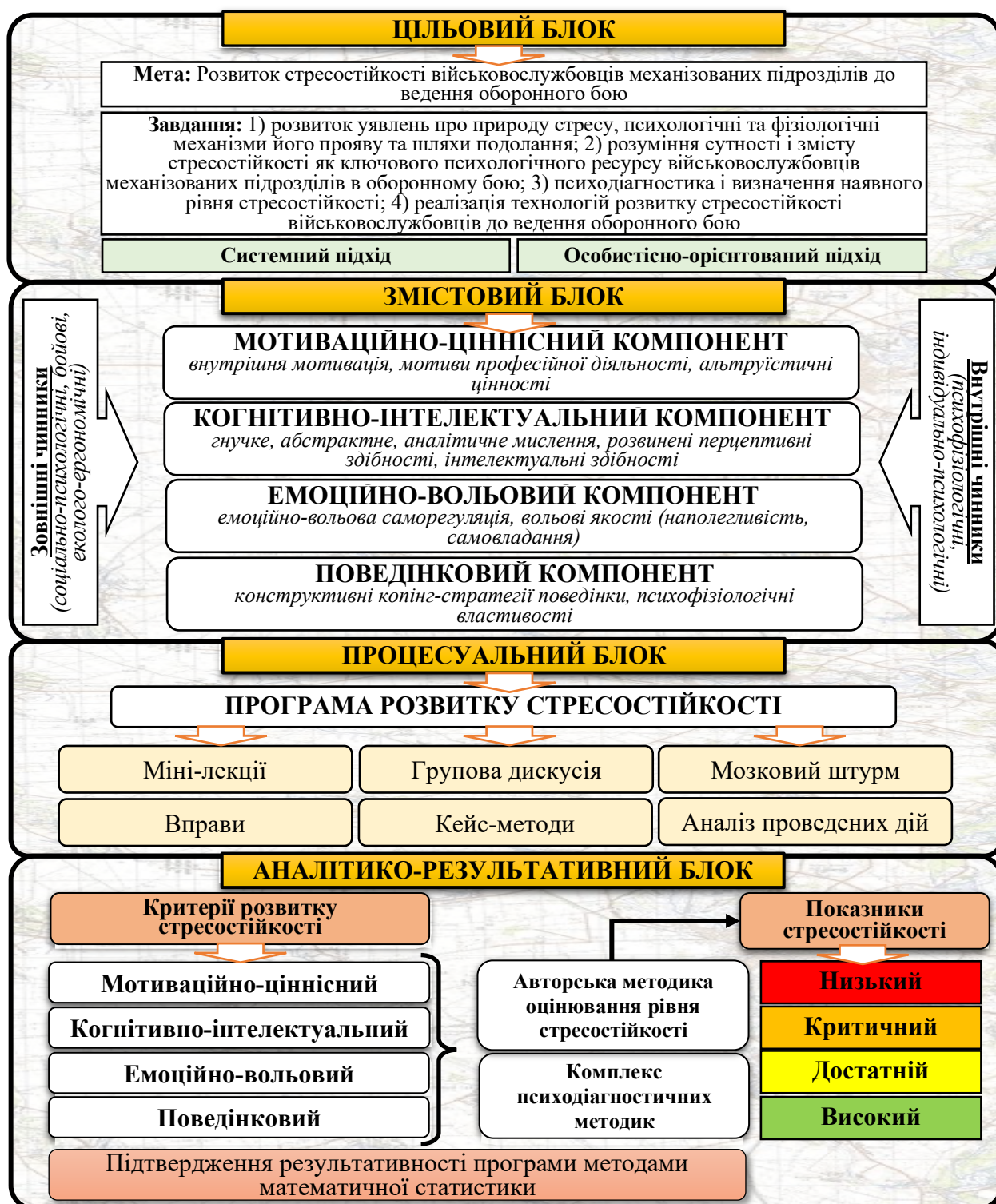


Рисунок 2.4 – Розроблена автором модель розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою

У цільовому блоці визначені мета, завдання та наукові підходи до побудови моделі. Мета моделі полягає у розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою. Момент прибуття військовослужбовця механізованого підрозділу у свій

підрозділ є відправною точкою у процесі його адаптації до нових, екстремальних умов, пов'язаних із небезпекою, стресом та ризиком для життя.

Завданнями моделі визначено: 1) розвиток уявлень про природу стресу, психологічні та фізіологічні механізми його прояву та шляхи подолання; 2) розуміння сутності і змісту стресостійкості як ключового психологічного ресурсу військовослужбовців механізованих підрозділів в оборонному бою; 3) психодіагностику і визначення наявного рівня стресостійкості; 4) реалізацію технологій розвитку стресостійкості військовослужбовців до ведення оборонного бою.

У процесі розроблення нашої моделі були використані системний та особистісно орієнтований підходи. Методологічна специфіка системного підходу полягає у вивченні закономірностей і механізмів утворення складного об'єкта з певних складових. При цьому особливу увагу потрібно звертати на різноманіття внутрішніх і зовнішніх зв'язків системи, на процес (процедуру) об'єднання основних понять у єдину теоретичну картину, що дає змогу виявити сутність цілісної системи [21, с. 55]. Системний підхід дає нам змогу дослідити стресостійкість через внутрішні зв'язки між її структурними елементами та окреслити ключові засади її розвитку як цілісної системної властивості особистості військовослужбовця.

Головною метою особистісно орієнтованого підходу є розвиток індивідуальних рис особистості, самостійності, відповідальності, рефлексії. У ході цього процесу відбувається усвідомлення необхідності саморозвитку і самореалізації для формування вмінь та навичок, що будуть необхідні в майбутній професійній діяльності. У центрі розробленої нами моделі перебуває військовослужбовець механізованого підрозділу з його індивідуально-психологічними, віковими та особистісними особливостями, тому модель постає базовим елементом загальної системи підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою і передбачає застосування проблемного та комплексного впливу на особистість військовослужбовця [41, с. 18, 132].

В основу *змістового блоку* покладено розуміння сутності і структури стресостійкості, визначення взаємозв'язків між її елементами. Зокрема, у межах дослідження ми спираємося на те, що стресостійкість є індивідуальною здатністю військовослужбовця механізованого підрозділу протистояти негативним стрес-чинникам оборонного бою, зумовлена комплексом вроджених і набутих індивідуально-психологічних властивостей військовослужбовця і перебігу в нього психічних процесів. Відповідно структура стресостійкості побудована так, що забезпечує послідовність її розвитку: від базових психологічних навичок реагування на стресові ситуації до складнішого функціонування стресостійкості для забезпечення досягнення загальної мети – розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою. З огляду на те, що стресостійкість є інтегральною властивістю особистості військовослужбовця, формування підходів до її розвитку має відбуватися залежно від того, який із компонентів буде дисбалансним у функціонуванні.

Як бачимо, у структурі стресостійкості ключове місце посідає мотиваційно-ціннісний компонент, адже внутрішня (особистісна) мотивація військовослужбовця до збройного захисту держави, усвідомлення ним необхідності виконувати поставлені завдання в умовах ризику для власного життя і здоров'я, а також ризику втрати побратимів є важливим психологічним чинником ефективного ведення бойових дій [62, с. 19]. Встановлено, що вмотивований військовослужбовець проявляє високий рівень відданості, дисциплінованості й відваги у виконанні своїх обов'язків, має сильний внутрішній стимул, відданий службі в армії та своєму народові, Батьківщині. Це особа, яка відчуває покликання захищати свою країну або виконувати свої обов'язки у військовій сфері з великим ентузіазмом і готовністю [1]. Це означає, що без внутрішньої мотивації військовослужбовець механізованого підрозділу не здатен реалізувати свій особистісний потенціал, тому подальший розвиток стресостійкості без урахування мотиваційної спрямованості не буде повноцінним процесом.

Когнітивно-інтелектуальний компонент стресостійкості відображає систему психічних процесів військовослужбовця механізованого підрозділу, що спрямовані на сприймання, аналіз, оцінювання і прийняття оптимальних рішень у складній стресогенній ситуації. Відтворення під час бойової та психологічної підготовки елементів напруження, раптовості, небезпеки, ризику, властивих реальній бойовій обстановці, активують у військовослужбовців низку психічних процесів: увага, пам'ять, гнучкість мислення, які є критично важливими для адаптації до умов бойової обстановки та успішного виконання поставлених бойових завдань [107, с. 93–94]. При цьому гнучкість мислення відіграє ключову роль, оскільки дає змогу військовослужбовцю змінювати підходи до прийняття рішень в динамічній обстановці.

Емоційно-вольовий компонент відповідає за усвідомлення військовослужбовцем власних емоцій та почуттів і контроль за ними, за здатність військовослужбовця керувати власним психоемоційним станом у стресовій ситуації. Цей компонент охоплює вольові якості (цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність, рішучість, самовладання), емоційну стійкість, емпатію, ригідність, низький рівень тривожності. Прояв зазначених характеристик у поєднанні з навичками емоційно-вольової саморегуляції військовослужбовців відображаються у здатності відновлювати аллостатичну рівновагу організму після впливу стресорів на організм.

Поведінковий компонент характеризується формами поведінки військовослужбовця, спрямованими на усунення або пом'якшення джерела стресу. Компонент важливий для практичної реалізації потенціалу стресостійкості, зокрема прийняття виважених рішень, особливо в умовах, що потребують швидкого реагування, високої концентрації уваги та психологічної витримки.

Залежно від специфіки бойового завдання можлива компенсація несформованих одних компонентів за рахунок більш сформованих інших. Водночас розвиток відповідних якостей та властивостей військовослужбовців

відбуватиметься в середовищі, яке моделює зовнішні і внутрішні стрес-чинники оборонного бою.

Процесуальний блок має практичну спрямованість і реалізовується впровадженням тренінгової програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою. Блок містить техніки, вправи та інші методи, які використовують під час тренінгу (групову дискусію, мозковий штурм, міні-лекції, вправи, притчі, кейс-методи, аналіз проведених дій тощо). Нормативно-правовим підґрунтям реалізації процесуального блоку моделі є наказ Головнокомандувача ЗС України «Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України» від 18.09.2024. В наказі зазначено, що саме в системі індивідуальної підготовки військовослужбовців відбувається формування психічних якостей, необхідних для виконання ними завдань за призначенням [102].

Аналітико-результативний блок відображає ефективність впровадження психологічних інструментів та механізмів впливу на процес розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів. Блок містить мотиваційно-ціннісний, когнітивно-інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий критерії оцінювання, що відповідають структурі досліджуваного психологічного конструкту. Для кожного критерію запропоновані психодіагностичні методики, спрямовані на комплексне дослідження відповідних психологічних характеристик. Також в аналітико-результативний блок включено авторську методику, яка дає змогу оперативно, системно та в умовах обмеженості часу на підготовку визначити загальний рівень стресостійкості військовослужбовців. В авторській методиці застосовано високий, достатній, критичний та низький показники стресостійкості. Інші методики містять специфічні критерії оцінювання. Кінцевим результатом аналітико-результативного блоку є аналіз вхідних та вихідних емпіричних показників стресостійкості, які можна порівнювати

методами математичної статистики (t -критерій Стюдента, Т-критерій Вілкоксона, U-критерій Манна-Уїтні).

Загалом, розробляючи модель розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою, ми прагнули якнайповніше врахувати основні компоненти, притаманні специфіці побудови зазначеного виду моделей і мету процесу, завдання, етапи та механізми розвитку стресостійкості, критерії і передбачувані результати. Модель сформована на науковому підґрунті з дотриманням науково обґрунтованих підходів, що забезпечує чітке уявлення про внутрішню структуру досліджуваного психічного конструкту та відображає її взаємозв'язки. Результативність моделі полягає у підвищенні рівня стресостійкості військовослужбовців до ведення оборонного бою.

Розроблена модель може бути доповнена й адаптована відповідно до особливостей оборонного бою та специфіки підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів. Однак за умови дотримання базових наукових підходів, структури досліджуваної проблеми, обрання оптимальних форм та методів психологічного впливу розвиток стресостійкості набуде послідовності, системності й ефективності.

Висновки до розділу 2

1. Методологічна структура дисертаційного дослідження побудована в чотири етапи, що дало змогу досягнути визначеної мети і завдань нашої роботи.

У межах першого етапу проведено теоретичний аналіз стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів (сутності, змісту, підходів), визначено структуру, проаналізовано структурні компоненти й окреслено особливості її розвитку у військовослужбовців до ведення оборонного бою. Крім того, виокремлено чинники оборонного бою, які негативно впливають на стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів. У межах другого етапу дослідження розроблено та апробовано авторську методику

«Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою». У межах цього етапу проведено відбір надійних та валідних психодіагностичних методик відповідно до структурних компонентів стресостійкості та проведено констатувальний етап дослідження. На основі отриманих емпіричних даних сформовано контрольну та експериментальну групи. Під час третього етапу розроблено та обґрунтовано структурно-функціональну модель розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою. У межах четвертого етапу верифіковано програму розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

2. Розроблена авторська методика «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою» спрямована на інтегративне оцінювання стресостійкості військовослужбовців різних родів військ, залучених до ведення оборонного бою. Методика демонструє практико-діагностичну придатність, що підтверджено її успішною апробацією за низкою психометричних процедур.

3. Системне оцінювання рівня стресостійкості стало можливим завдяки вдало відібраному психодіагностичному інструментарію. Комплексне застосування валідних та надійних методик дало змогу отримати кількісні та якісні характеристики сформованості психічних процесів, властивостей і якостей військовослужбовців, які детермінують їх поведінку в оборонному бою.

4. Сформована на науковому підґрунті, з дотриманням науково обґрунтованих підходів структурно-функціональна модель розвитку стресостійкості забезпечує чітке уявлення про внутрішню структуру досліджуваного психічного конструкту, відображає взаємозв'язки між структурними компонентами стресостійкості та проявляється є у підвищенні рівня стресостійкості військовослужбовців до ведення оборонного бою.

Основні наукові результати цього розділу викладені в публікаціях [172], [173].

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО ВЕДЕННЯ ОБОРОННОГО БОЮ

У розділі розкрито зміст та обґрунтовано програму розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою. Проаналізовано та інтерпретовано результати впровадження програми та підтверджено її результативність.

3.1. Зміст та обґрунтування програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою

Теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості, результати аналізу впливу негативних чинників оборонного бою на психіку і поведінку військовослужбовців механізованих підрозділів, а також інші дані, отримані в ході констатувального етапу дослідження, дали змогу створити тренінгову програму розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

У психології одним з ефективних методів активного навчання є тренінг, адже його спрямовано на розвиток у військовослужбовців знань, умінь, навичок та соціальних установок, перегляд власних цінностей та пріоритетів, коригування, удосконалення та розвиток відповідних психічних властивостей військовослужбовця [165, с. 16]. Передусім тренінг дає змогу військовослужбовцю краще пізнати себе, поділитися власним бойовим досвідом, набути нового, отримати необхідні знання та активно застосовувати їх на практиці.

Нині у психологічній літературі існує достатня кількість досліджень, в яких систематизовано та висвітлено теоретичні і практичні підходи до побудови тренінгових програм [65; 124; 127; 128; 165; 180]. Кожен тренінг спрямований на вирішення специфічних завдань з урахуванням особливостей конкретної групи чи окремих її учасників. Наша програма розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою була реалізована з огляду на специфіку цього виду бою, психічних процесів та властивостей військовослужбовців, сформовану у них систему цінностей і мотивів, власний бойовий досвід із дотриманням принципів активності та дослідницької творчої позиції.

Принцип активності дав змогу залучити всіх учасників тренінгу до інтенсивної роботи. Імітація бойових ситуацій оборонного бою, тренування різних прийомів, способів поведінки, застосування ідей, запропонованих у тренінгу, інших ситуацій і вправ сприяли активній діяльності всіх учасників тренінгу та створили додаткову мотивацію завдяки міжособистісній взаємодії.

Принцип дослідницької, творчої позиції полягав у постійному генеруванні тренером нових ситуацій, що давало змогу створювати для учасників групи креативне середовище, для якого характерні проблемність та невизначеність. Завдяки цьому учасники могли усвідомити власну поведінку, генерувати нові ідеї, виявляти закономірності, варіанти вирішення проблемних ситуацій бойової обстановки, розкривати особистісні ресурси, можливості й особливості, необхідні для успішних дій в оборонному бою [124, с. 16].

Концептуальним підґрунтям реалізації змістового компонента тренінгової програми стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою стали праці сучасних військових науковців А. Кириченка, С. Павлушенка, Д. Лисенка, які показали свою ефективність та практичну значущість в умовах сучасної російсько-української війни [60; 81; 117].

В цілому тренінгова програма розвитку стресостійкості спрямована на розвиток у військовослужбовців механізованих підрозділів адаптаційних механізмів подолання стресу в оборонному бою через системний вплив психокорекційних технологій на функціонування її структурних компонентів.

Відповідно до мети основними завданнями нашої програми було визначено:

1) розвиток у військовослужбовців психологічної компетенції з проблематики бойового стресу, розуміння причин, чинників та динаміки прояву стресу в оборонному бою;

2) формування у військовослужбовців уявлення про зміст стресостійкості як індивідуальної здатності протистояти негативним стрес-чинникам оборонного бою, необхідної для запобігання виникненню негативних психічних станів у військовослужбовців у бойових умовах;

3) усвідомлення, активізація і посилення мотиваційно-ціннісної сфери, розвиток психічних пізнавальних та емоційно-вольових процесів через призму усвідомлення військовослужбовцями власної життєвої позиції, цінностей, мотивів, ідей, завдяки цілеспрямованому впровадженню комплексу розвивальних вправ відповідно до специфіки оборонного бою;

4) розширення спектра навичок та стратегій поведінки військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах ведення оборонного бою.

Тренінгова мала таку структуру: загальний вступ (90 хв); вступ до тренінгової програми (120 хв); мотиваційно-ціннісна (270 хв), когнітивно-інтелектуальна (270 хв), емоційно-вольова (270 хв) та поведінкова (270 хв) тренінгові сесії; заключна частина (90 хв). Детальний план проведення тренінгової програми наведено в додатку Е.

Загальний вступ до тренінгової програми спрямований на роз'яснення військовослужбовцям сутності стресу та стресостійкості, усвідомлення ними необхідності її розвитку як передумови ефективної діяльності під час безпосереднього впливу психотравмуючих чинників оборонного бою.

Мотиваційно-ціннісний компонент стресостійкості тренінгової сесії спрямований на усвідомлення військовослужбовцями мотиваційно-ціннісної сфери, сенсу військово-професійної діяльності, чинників, які сприяють або перешкоджають цілеспрямованій діяльності в умовах оборонного бою. Крім того, у ході тренінгової сесії увага була зосереджена на трансформації у військовослужбовців ціннісних орієнтацій, стимулюванні їх до активної бойової діяльності, оволодіння прийомами самоаналізу, розвитку впевненості в собі та зміни погляду на життя.

В ході *когнітивно-інтелектуального компонента* тренінгової сесії основну увагу було зосереджено на усвідомленні психічних пізнавальних процесів як ресурсу у структурі стресостійкості військовослужбовців, активізації у них процесів мислення, навичок сприйняття, аналізу та інтерпретації інформації, формування логічного, гнучкого та позитивного мислення.

Емоційно-вольовий компонент тренінгової сесії спрямований на розвиток емоційної компетентності військовослужбовців, вироблення навичок свідомого управління власним психоемоційним станом в оборонному бою, зниження нервово-психічної напруженості і тривожності. Значну увагу у межах тренінгової сесії зосереджено на оволодінні військовослужбовцями навичками емоційно-вольової саморегуляції.

Поведінковий компонент тренінгової сесії спрямований на поглиблення знань про копінг-стратегії, визначення чинників та ресурсів, які впливають на копінг-поведінку, а також розвиток умінь і навичок з вибору продуктивних стратегій поведінки в умовах впливу психотравмуючих чинників оборонного бою. У межах цього компонента значну увагу було приділено типовому моделюванню різних видів бойових ситуацій оборонного бою.

Кожна із тренінгових сесій реалізована через інформаційно-смісловий та корекційно-розвивальний компоненти, які мають специфічні особливості і змістове наповнення. Інформаційно-смісловий компонент спрямований на вивчення сутності досліджуваного явища, його змісту, структури та місця в

загальній системі стресостійкості. Реалізація корекційно-розвивального компонента відбувалася за допомогою спеціально відібраних вправ і методів впливу на окремі процеси та властивості психіки військовослужбовців з метою зміни їх поведінки в контексті майбутніх дій в оборонному бою.

У процесі планування тренінгових сесій важливим елементом є вступна частина, яка формує позитивну, доброзичливу, продуктивну атмосферу, зосереджує увагу військовослужбовців на темі тренінгової сесії та готує їх до активної практичної діяльності. Саме початок тренінгу впливає на емоційний фон його учасників і задає подальший стиль проведення тренінгу [94, с. 48]. Беручи до уваги цей факт, для підвищення індивідуальної та групової активності військовослужбовців ми розпочинали вступну частину тренінгових сесій з притчі або метафори. Тематично вдало дібрані *метафори і притчі* ефективно впливають на уявлення військовослужбовців, актуалізують їх психологічні знання, творчий потенціал, сприяють створенню позитивної психологічної атмосфери [165, с. 198]. Використання таких психологічних конструкцій перебудовує увагу слухачів на приховані повідомлення, вбудовані в історичних фактах, чим ненав'язливо спонукають учасників тренінгу до майбутніх змін поведінки та особистісного зростання [94, с. 54–55].

Міні-лекції допомогли військовослужбовцям якомога краще зрозуміти сутність досліджуваної проблеми та зробити необхідні висновки [165, с. 64]. Як було зазначено у попередніх дослідженнях, першим кроком до розвитку стресостійкості є розуміння сутності самого стресу та механізмів його виникнення у військовослужбовців [174].

Практична частина тренінгової програми була реалізована за допомогою методу незавершених речень, мозкового штурму, рольових ігор, кейсів-методів, аналізу критичних ситуацій та інших вправ, спрямованих на коригування та розвиток психічних властивостей і процесів у військовослужбовців.

Метод «мозкового штурму» дав змогу активізувати мислення учасників тренінгової програми для продукування та колективного пошуку максимальної кількості ідей і рішень з досліджуваної проблематики [165, с. 64]. Технологія «мозкового штурму» (з англ. *Brainstorming* – мозкова атака) вперше була запропонована американським психологом А. Осборном наприкінці 30-х рр. XX ст. як метод колективного генерування ідей. Вчений звернув увагу на те, що вирішувати проблему набагато ефективніше колективно, ніж індивідуально [48, с. 181].

Ще одним ефективним інтерактивним методом тренінгу, який ми обрали, була *рольова гра*, використана для моделювання ситуації, де учасникам пропонували виконати роль будь-якої людини у знайомих, незнайомих чи вигаданих ситуаціях. Такий метод розвиває аналітичне мислення, дає змогу учасникам проаналізувати, скоригувати чи обрати іншу стратегію поведінки, спрямовану на досягнення бажаної мети.

У контексті моделювання ситуацій, наближених до бойових дій, ми обрали кейс-метод як (з англ. *Case study*) аналізу ситуацій. У ході практичного відпрацювання вправи військовослужбовцям було запропоновано декілька змодельованих ситуацій оборонного бою, опис яких не лише відображав практичну проблему, а й потребував застосування комплексу знань, умінь і навичок для вирішення визначеної проблеми [127, с. 31].

Інші застосовані тренінгові вправи та методи спрямовані на розвиток специфічних професійно важливих знань, умінь і навичок, необхідних для успішної адаптації військовослужбовців у стресовій ситуації.

На завершальному етапі тренінгових сесій основну увагу було приділено узагальненню ключових теоретичних положень, розглянутих під час сесій, рефлексії та груповим обговоренням. У ході рефлексії військовослужбовці мали змогу критично оцінити власну роботу, досягнення, труднощі та окреслити ресурси, необхідні для подолання стресових ситуацій. Зазначений процес включав чітке формулювання і висловлення оціночних суджень, а також почуттів, які виникли за результатами тренінгової програми. Такий

підхід дав змогу тренеру не лише отримати зворотну інформацію щодо напрямів подальшого вдосконалення програми, а й сприяв налаштуванню військовослужбовців на подальше використання здобутих знань та умінь на практиці, самовдосконалення, зокрема підготовку їх до подальших можливих труднощів [127, с. 39].

Детальний опис інтерактивних методів тренінгової програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою наведено в додатку Є.

Таким чином, послідовний та цілеспрямований вплив комплексу розвивальних методів на структурні компоненти стресостійкості завдяки підвищенню психологічної компетенції з проблеми бойового стресу і стресостійкості, активізацію та посилення мотиваційно-ціннісної сфери військовослужбовців, розвиток психічних пізнавальних процесів, інтелектуальних операцій та емоційної компетентності, розширення спектра навичок і стратегій поведінки у стресових ситуаціях сприяв розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою як цілісної системи.

3.2. Результати експериментальної перевірки результативності тренінгової програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою

Розроблену програму розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою ми реалізовували з огляду на специфіку цього виду бою, психічні процеси та властивості військовослужбовців, сформовану в них систему цінностей і мотивів, власний бойовий досвід із дотриманням принципів активності і дослідницької творчої позиції.

Впровадження програми розвитку стресостійкості відбувалося в межах формувального експерименту на базі механізованих підрозділів військових частин Сухопутних військ ЗС України. Для перевірки її результативності було

сформовано контрольну ($n = 30$ осіб) та експериментальну ($n = 30$ осіб) групи з-поміж військовослужбовців, які показали середні та низькі показники сформованості структурних компонентів стресостійкості.

Формування контрольної (далі – КГ) та експериментальної (далі – ЕГ) груп проведено рівнозначним відбором учасників методом попарного відбору, що дало змогу отримати максимально наближені показники стресостійкості [100, с. 39]. З огляду на відповідність емпіричних даних закону нормального розподілу результативність програми розвитку стресостійкості було визначено за допомогою як параметричних методів (t -критерій Стьюдента), так і непараметричних методів статистичного аналізу для залежних і незалежних вибірок (Т-критерій Вілкоксона, U-критерій Манна-Уїтні) (Додаток Ж). Рівність дисперсій підтверджено за допомогою критерію Лівіня, обчислення якого показало гомогенність дисперсій у показниках КГ та ЕГ практично за всіма критеріями стресостійкості (Додаток З). Для підтвердження результативності програми ми висунули дві гіпотези: H_0 – немає статистичних відмінностей у показниках КГ та ЕГ; H_1 – вказує на статистичні відмінності у показниках стресостійкості КГ та ЕГ.

На формувальному етапі дослідження за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості позитивну динаміку в показниках між КГ та ЕГ підтверджено у відсотковому значенні за компонентами: мотиваційно-ціннісний (+14%); когнітивно-інтелектуальний (+15%); емоційно-вольовий (+18%); поведінковий (+21%). Експериментальна перевірка полягала у ґрунтовному статистичному аналізі для виявлення кількісних змін, що відбулися між КГ та ЕГ у військовослужбовців механізованих підрозділів, та підтвердження їх статистичної значущості за кожним зі структурних компонентів стресостійкості. Розглянемо кожну із зазначених методик.

Результати, отримані за методикою Т. Елєрса «Діагностика мотивації до успіху», після формувального експерименту показали позитивні зміни щодо мотивації до успіху на 10% серед досліджуваних військовослужбовців механізованих підрозділів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Порівняльний аналіз показників розвитку мотивації до успіху в КГ та ЕГ

Рівень мотивації	До експерименту				Після експерименту				Зміни у КГ та ЕГ після експерименту			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Низький рівень мотивації	3	10	2	6	2	7	–	–	–1	3	–2	7
Середній рівень мотивації	11	37	14	47	12	40	16	53	+1	3	+2	7
Помірно високий рівень мотивації	16	53	14	47	16	53	13	44	–	–	–1	3
Високий рівень мотивації	–	–	–	–	–	–	1	3	–	–	+1	3

Як видно з даних наведених у табл. 3.1, істотних змін у показниках мотивації КГ не зафіксовано. Натомість в ЕГ на 7% і 3% відповідно зросла кількість осіб із «середнім» та «високим» рівнями мотивації до успіху. Таке збільшення показників мотивації відбулося за рахунок зменшення кількості військовослужбовців із «низьким» та «помірно високим» рівнями мотивації. Зазначені результати вказують на зростання орієнтації на досягнення позитивного результату діяльності, що проявляється в бажанні військовослужбовців опанувати нові вміння, навички, продемонструвати спроможність до успішного виконня бойових завдань.

Для підтвердження статистично значущих змін у показниках мотивації до успіху в КГ та ЕГ ми провели порівняльний аналіз за допомогою *t*-критерію Стьюдента для незалежних вибірок (табл. 3.2).

Таблиця 3.2 – Статистичні показники мотивації до успіху за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				<i>t</i> -критерій Стьюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ і ЕГ
	M	SD	M	SD	<i>t</i> _{емп}	<i>t</i> _{емп}
Мотивація до успіху	16,13	3,30	17,63	2,02	6,292**	2,118*

* $p \geq 0,05$; ** $p \geq 0,01$

Результат статистичного аналізу, висвітлений у табл. 3.2, показав, що різниця між показниками КГ та ЕГ за t -критерієм Стюдента становить $t_{\text{емп}} = 2,118$ при нормативному показнику для цієї вибірки $t_{\text{кр}} = 2,045$, $p \geq 0,05$. Показник в ЕГ теж статистично відрізняється від 0 і становить $t_{\text{емп}} = 6,292$. Отже, за результатами перевірки ми прийняли гіпотезу H_1 , яка вказує на наявність статистичних відмінностей у показниках між КГ та ЕГ після проведення формувального експерименту [176].

Позитивні зміни виявлені у військовослужбовців ЕГ і за *методикою К. Замфіра у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності»*. Зокрема, простежується збільшення показників «оптимального мотиваційного комплексу» в ЕГ (+20%) за рахунок зменшення показників «неоптимального» (–3%) та «проміжного» (–17%) мотиваційних комплексів (табл. 3.3). Незначна позитивна тенденція виявлена і в КГ за «оптимальним» мотиваційним комплексом (+10%), однак такі зміни можуть бути зумовлені специфікою військової служби, соціально-психологічним кліматом у військовому середовищі.

Таблиця 3.3 – Порівняльний аналіз показників розвитку мотивації до професійної діяльності в КГ та ЕГ

Рівень мотивації	До експерименту				Після експерименту				Зміни у КГ та ЕГ після експерименту			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Неоптимальний мотиваційний комплекс	8	27	8	27	9	30	7	23	+1	3	–1	3
Проміжний мотиваційний комплекс	13	43	16	53	9	30	11	37	–4	13	–5	17
Оптимальний мотиваційний комплекс	9	30	6	20	12	40	12	40	+3	10	+6	20

Підвищення показників «оптимального мотиваційного комплексу» вказує на зростання суспільної значущості для військовослужбовців самого змісту військово-професійної діяльності, отримання задоволення від процесу та результатів діяльності. Основна частка зрушень у показниках мотивації відбулася не лише за рахунок осіб, які брали участь у бойових діях

(9 військовослужбовців), а й тих, хто не брав безпосередньої участі (13 військовослужбовців) (див. табл. 3.3). Такі результати не випадкові, не залежать від наявності бойового досвіду, а зумовлені цілеспрямованою психологічною роботою з військовослужбовцями щодо усвідомлення ними особистісних та суспільних цінностей, мотивів, ідей з огляду на індивідуально-психологічні властивості, життєвий і професійний досвід. Відповідно зниження показників «неоптимального мотиваційного комплексу» є відображенням трансформаційних змін у структурі мотивації через посилення значущості внутрішніх мотивів.

Результативність застосованих форм і методів щодо посилення професійної мотивації відображено у табл. 3.4.

Таблиця 3.4 – Статистичні показники професійної мотивації за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				t -критерій Стьюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	$t_{\text{емп}}$	$t_{\text{емп}}$
Внутрішня мотивація	3,02	1,07	3,60	1,06	3,898**	2,084*
Зовнішня позитивна мотивація	2,87	0,95	2,80	0,79	2,391*	-0,329
Зовнішня негативна мотивація	3,00	1,42	2,93	1,08	-1,795	-0,204

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

З табл. 3.4 видно, що статистично значущі відмінності виявлено між КГ та ЕГ за показниками «внутрішньої мотивації» $t_{\text{емп}} = 2,084$ при $t_{\text{кр}} = 2,045$, $p \geq 0,05$. Відмінність у показниках ЕГ теж статистично відрізняється від 0 і становить за показниками «внутрішньої мотивації» $t_{\text{емп}} = 3,898$ та «зовнішньої позитивної мотивації» $t_{\text{емп}} = 2,391$. Таким чином, результати аналізу дають нам підстави прийняти гіпотезу H_1 , що є підтвердженням результативності впровадження програми розвитку стресостійкості військовослужбовців у контексті професійної мотивації. За показниками «зовнішньої негативної мотивації» та «зовнішньої позитивної мотивації» статистично значущих відмінностей між КГ та ЕГ не виявлено, тому ми прийняли гіпотезу H_0 , що

вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між КГ та ЕГ за цим видом мотивації [176].

За методикою В. Осьодла «Дослідження професійної мотивації» позитивні зрушення виявлено у досліджуваних військовослужбовців ЕГ за всіма шкалами професійної мотивації. У КГ після повторного зрізу даних значних змін у показниках не зафіксовано (табл. 3.5).

Таблиця 3.5 – Порівняльний аналіз показників розвитку професійної мотивації в КГ та ЕГ

Шкала	До експерименту				Після експерименту				Значущість відмінностей			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Шкала «Оцінювання результатів діяльності»</i>												
Низькі показники	17	57	20	67	16	53	18	60	–1	3	–2	7
Високі показники	13	43	10	33	14	47	12	40	+1	3	+2	7
<i>Шкала «Професійні домагання»</i>												
Низькі показники	6	20	7	23	7	23	4	13	+1	3	–3	10
Високі показники	24	80	23	77	23	73	26	87	–1	3	+3	10
<i>Шкала «Інтернальність у сфері професійних досягнень»</i>												
Низькі показники	13	43	16	53	14	47	10	33	+1	3	–6	20
Високі показники	17	57	14	47	16	53	20	67	–1	3	+6	20
<i>Шкала «Професійні інтереси і цінностей»</i>												
Низькі показники	20	67	19	63	18	60	16	53	–2	7	–3	10
Високі показники	10	33	11	37	12	40	14	47	+2	7	+3	10
<i>Шкала «Життєві цілі»</i>												
Низькі показники	8	27	7	23	6	20	5	17	–2	7	–2	7
Високі показники	22	73	23	77	24	80	25	83	+2	7	+2	7
<i>Шкала «Соціальна бажаність»</i>												
Низькі показники	21	70	20	67	21	70	15	50	–	–	–5	17
Високі показники	9	30	10	33	9	30	15	50	–	–	+5	17
<i>Шкала «Загальна активність»</i>												
Низькі показники	4	13	6	20	4	13	1	3	–	–	–5	17
Високі показники	26	87	24	80	26	87	29	97	–	–	+5	17

З табл. 3.5 видно, що кількість військовослужбовців ЕГ з високими показниками професійної мотивації збільшилася за такими шкалами: «оцінювання результатів діяльності» (+7%); «професійні домагання» (+10%); «інтернальність у сфері професійних досягнень» (+20%); «професійні інтереси

і цінності» (+10%); «життєві цілі» (+7%); «соціальна бажаність» (+17%); «загальна активність» (+20%). Позитивна динаміка є відображенням ефективності застосованих тренінгових технік і вправ. Випадковість чи наслідок впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ відображено в табл. 3.6.

Таблиця 3.6 – Статистичні показники професійної мотивації за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				<i>t</i> -критерій Стьюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	<i>t</i> _{емп}	<i>t</i> _{емп}
Оцінювання результатів діяльності	8,26	1,52	9,16	3,07	3,319**	1,435
Професійні домагання	9,80	2,34	11,13	2,33	8,394**	2,211*
Інтернальність у сфері професійних досягнень	9,73	1,94	10,93	2,40	9,520**	2,124*
Шкала професійних інтересів і цінностей	8,23	1,83	9,60	2,63	6,595**	2,399*
Життєві цілі	8,63	1,51	9,56	1,85	7,712**	2,135*
Соціальна бажаність	5,20	1,24	6,06	1,65	6,279**	2,289*
Загальна активність	41,80	3,38	47,36	5,24	9,765**	4,267**

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

Результати аналізу, висвітлені в табл. 3.6, показали статистичну значущість практично всіх показників професійної мотивації між КГ та ЕГ: «професійні домагання» $t_{\text{емп}} = 2,211$, $p \geq 0,05$, «інтернальність у сфері професійних досягнень» $t_{\text{емп}} = 2,124$, $p \geq 0,05$, «життєві цілі» $t_{\text{емп}} = 2,135$, $p \geq 0,05$, «соціальна бажаність» $t_{\text{емп}} = 2,289$, $p \geq 0,05$, «загальна активність» $t_{\text{емп}} = 4,885$, $p \geq 0,01$. Такі результати вказують на підвищення рівня наполегливості, відповідальності, впевненості, прагнення досягти мети професійної діяльності. Позитивний статистичний зсув даних відбувся внаслідок трансформації мотиваційно-ціннісної сфери військовослужбовців. Так, за результатами формувального етапу дослідження військовослужбовці змогли виразніше окреслити свої життєві плани, шляхи, способи та ресурси для їх досягнення. Незважаючи на позитивну тенденцію, результати за

шкалою «оцінювання результатів діяльності» $t_{\text{емп}} = 1,435$ при $t_{\text{кр}} = 2,045$, $p \geq 0,05$, не становлять статистично значущої різниці між КГ та ЕГ. Це означає, що «мотивуючий потенціал праці» рівнозначний для груп досліджуваних і залежить від управлінських рішень, системи стимулів, нагороджень, організаційної культури військового середовища. Саме тому відносна стабільність цієї шкали менш чутлива до короткочасного впливу психологічних вправ і технік розробленої нами програми. За результатами порівняльного аналізу в ЕГ до та після експерименту показники професійної мотивації відрізняються від 0 зі статистичною значущістю на рівні $p \geq 0,01$ (див. табл. 3.6). У цьому разі ми прийняли гіпотезу H_1 , яка підтверджує результативність програми розвитку стресостійкості [100, с. 84–89; 176].

Отже, результати емпіричного аналізу показали, що мотиваційна структура учасників експерименту зазнала позитивної трансформації: система ціннісних орієнтирів, життєвих цілей, шляхи та способи їх досягнення увиразнилися, посилилися активність, самопізнання та самореалізація в контексті завдань оборонного бою. Військовослужбовці усвідомили, що результативність в оборонному бою залежить насамперед від їх власних зусиль, здібностей, ініціативи, наполегливості і постійної роботи над собою.

Зміни в когнітивно-інтелектуальній сфері військовослужбовців ми оцінювали за допомогою методики Р. Кеттела за трьома ключовими факторами: фактор В «інтелект», фактор М «практичність – розвинена уява», фактор Q₁ «консерватизм – радикалізм» (табл. 3.7).

Таблиця 3.7 – Порівняльний аналіз показників розвитку когнітивно-інтелектуальних здібностей в КГ та ЕГ

Показники	До експерименту				Після експерименту				Значущість відмінностей			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
<i>Фактор В «інтелект»</i>												
Низькі показники	26	87	27	90	26	87	26	87	–	–	–1	3
Високі показники	4	13	3	10	4	13	4	13	–	–	+1	3

Продовження табл. 3.7

<i>Фактор М «практичність – розвинена уява»</i>												
Низькі показники	19	63	17	57	18	60	15	50	-1	3	-2	7
Високі показники	11	37	13	43	12	40	15	50	+1	3	+2	7
<i>Фактор Q₁ «консерватизм – радикалізм»</i>												
Низькі показники	26	87	24	80	26	87	24	80	–	–	-2	7
Високі показники	4	13	6	20	4	13	6	20	–	–	+2	7

З результатів, висвітлених у табл. 3.7, вбачається, що значних відмінностей у показниках когнітивно-інтелектуального компонента в КГ не відмічено. Водночас після формувального етапу експерименту збільшилася кількість військовослужбовців із високими показниками за факторами В «інтелект» (+3%), М «практичність – розвинена уява» (+7%), Q₁ «консерватизм – радикалізм» (+7%) рівномірно зі зниженням кількості військовослужбовців із низькими показниками.

Аналіз відмінностей за *t*-критерієм Стюдента теж показав значущі відмінності від 0 в ЕГ за фактором М «практичність – розвинена уява» $t_{\text{емп}} = 2,212$ та фактором Q₁ «консерватизм – радикалізм» $t_{\text{емп}} = 2,626$ (табл. 3.8). Незначна позитивна динаміка після формувального впливу програми простежується між КГ та ЕГ за фактором В «інтелект» ($t_{\text{емп}} = 0,505$), фактором М «практичність – розвинена уява» $t_{\text{емп}} = 1,749$, фактором Q₁ «консерватизм – радикалізм» $t_{\text{емп}} = 1,710$. З огляду на відсутність статистично підтверджених позитивних змін між показниками КГ та ЕГ до цих факторів прийнято гіпотезу H_0 , яка відображає обмеженість впливу програми розвитку стресостійкості (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8 – Статистичні показники когнітивно-інтелектуальних здібностей за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				<i>t</i> -критерій Стюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	$t_{\text{емп}}$	$t_{\text{емп}}$
Інтелект	2,83	2,15	3,10	1,93	1,409	0,505

Продовження табл. 3.8

Практичність – розвинена уява	5,10	1,62	5,83	1,62	2,212*	1,749
Консерватизм – радикалізм	3,46	1,73	4,23	1,73	2,626*	1,710

* $p \geq 0,05$.

На основі отриманих емпіричних даних, висвітлених у табл. 3.8, можна зробити декілька висновків. По-перше, наявність позитивних змін без статистично значущих підтверджень показує, що розвиток когнітивно-інтелектуальних здібностей потребує тривалішого навчального процесу. По-друге, слід звертати увагу на індивідуальні особливості військовослужбовців. Як зазначає Р. Кеттел, вроджені здібності, такі як здатність до мислення, абстрагування та міркування, досягають найбільшого розвитку приблизно до 20 років [39, с. 120]. По-третє, обмеженість можливості оволодіти якісними знаннями, які є основоположними для розумового розвитку [98, с. 32]. Це є підставами, щоб стверджувати, що розвиток інтелектуальних характеристик військовослужбовців, середній вік яких становить 45 років, відбувається повільно та потребує більшої тривалості [176].

На відміну від когнітивно-інтелектуального, за показниками емоційно-вольового компонента стресостійкості простежується виразніша позитивна динаміка після впровадження програми розвитку стресостійкості. Так, за методикою А. Зверькова та Є. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції» загальний рівень вольової саморегуляції в ЕГ підвищився у 23% військовослужбовців. Натомість показники КГ залишилися практично незмінними після повторного опитування (табл. 3.9).

Таблиця 3.9 – Порівняльний аналіз показників розвитку вольової саморегуляції в КГ та ЕГ

Показники	До експерименту				Після експерименту				Значущість відмінностей			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Шкала «наполегливість»</i>												
Низькі показники	20	67	20	67	19	63	19	63	-1	3	-1	3
Високі показники	10	33	10	33	11	37	11	37	+1	3	+1	3

Продовження табл. 3.9

<i>Шкала «самовладання»</i>												
Низькі показники	18	60	18	60	17	57	11	37	-1	3	-7	23
Високі показники	12	40	12	40	13	43	19	63	+1	3	+7	23
<i>Загальна шкала</i>												
Низькі показники	12	40	13	43	12	40	6	20	-	-	-7	23
Високі показники	18	60	17	57	18	60	24	80	-	-	+7	23

Поглиблений аналіз показників вольової саморегуляції показав збільшення високих показників за шкалами «наполегливість» (+3%) та «самовладання» (23%), що відбулося пропорційно до зменшення кількості військовослужбовців з низькими показниками. Такий вектор змін у результатах вольової саморегуляції зумовлений активізацією внутрішніх ресурсів, емоційного контролю, врівноваженості, відповідальності, що забезпечують відносно стабільну поведінку військовослужбовців у бойовій обстановці.

Статистичне порівняння показників КГ та ЕГ після формувального впливу програми розвитку стресостійкості проведено за допомогою *t*-критерію Стьюдента (табл. 3.10).

Таблиця 3.10 – Статистичні показники вольової саморегуляції за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				<i>t</i> -критерій Стьюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	$t_{\text{емп}}$	$t_{\text{емп}}$
Наполегливість	7,36	2,64	8,83	2,75	7,133**	2,103*
Самовладання	6,30	2,05	7,50	2,19	5,706**	2,188*
Загальна шкала	13,66	4,37	16,33	4,60	7,836**	2,300*

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

Результати, наведені у табл. 3.10, відображають значну відмінність показників вольової саморегуляції від 0 в ЕГ за шкалами «наполегливість» $t_{\text{емп}} = 7,133$, «самовладання» $t_{\text{емп}} = 5,706$ та загальною шкалою $t_{\text{емп}} = 7,836$ при нормативному показнику для цієї вибірки $t_{\text{кр}} = 2,756$, $p \geq 0,01$. Після повторного зрізу даних отримано таку різницю в показниках вольової саморегуляції між КГ та ЕГ: шкала «наполегливість» $t_{\text{емп}} = 2,103$, шкала «самовладання» $t_{\text{емп}} = 2,188$, загальна шкала $t_{\text{емп}} = 2,300$ при нормативному

показнику для цієї вибірки $t_{кр} = 2,045$, $p \geq 0,05$ (див. табл. 3.10). Зважаючи на те, що отримані результати вищі за встановлені нормативні показники, ми прийняли гіпотезу H_1 , яка підтверджує результативність програми розвитку стресостійкості за емоційно-вольовою саморегуляцією. Такі результати вказують, що програма розвитку стресостійкості позитивно вплинула на емоційну стійкість військовослужбовців, впевненість у собі, гнучкість їх поведінки та здатність контролювати свої вчинки [176].

За методикою А. Уессмана і Д. Рікса «Дослідження емоційного стану» інтегральний показник емоційного стану у військовослужбовців ЕГ збільшився на 30% за рахунок зменшення кількості осіб з «поганими» (–13%) та «погіршеними» (–17%) показниками емоційного стану. Значні позитивні зміни емоційного стану виявлено в ЕГ і за шкалами «спокійність – тривожність», «впевненість у собі – безпорадність» (+13%) та «енергійність – втомленість», «піднесення – пригніченість» (по +10%). Відповідні емпіричні дані наведено у табл. 3.11.

Таблиця 3.11 – Порівняльний аналіз показників поліпшення емоційного стану в КГ та ЕГ

Показники емоційного стану	До експерименту				Після експерименту				Значущість відмінностей			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Шкала «спокійність – тривожність»</i>												
Поганий	2	7	7	23	2	7	3	10	–	–	–4	13
Погіршений	21	70	14	47	20	67	16	53	–1	3	+2	7
Добрий	6	20	9	30	7	23	9	30	+1	3	–	–
Дуже добрий	1	3	–	–	1	3	2	7	–	–	+2	7
<i>Шкала «енергійність – втомленість»</i>												
Поганий	8	27	8	27	8	27	5	17	–	–	–3	10
Погіршений	16	53	17	57	16	53	19	63	–	–	+2	7
Добрий	6	20	4	13	6	20	4	13	–	–	–	–
Дуже добрий	–	–	1	3	–	–	2	7	–	–	+1	3
<i>Шкала «піднесення – пригніченість»</i>												
Поганий	6	20	9	30	6	20	6	20	–	–	–3	10
Погіршений	18	60	16	53	18	60	15	53	–	–	–1	3
Добрий	5	17	5	17	5	17	8	27	–	–	+3	10
Дуже добрий	1	3	–	–	1	3	1	3	–	–	+1	3

Продовження табл. 3.11

<i>Шкала «впевненість у собі – безпорадність»</i>												
Поганий	5	17	5	17	5	17	2	7	–	–	–3	10
Погіршений	15	50	15	50	14	47	14	47	–1	3	–1	3
Добрий	10	33	8	26	11	36	12	40	+1	3	+4	13
Дуже добрий	–	–	2	7	–	–	2	7	–	–	–	–
<i>Інтегральний показник емоційного стану</i>												
Поганий	3	10	4	13	3	10	–	–	–	–	–4	13
Погіршений	19	63	18	60	20	67	13	43	+1	3	–5	17
Добрий	8	27	8	27	7	23	15	50	–1	3	+7	23
Дуже добрий	–	–	–	–	–	–	2	7	–	–	+2	7

Ретельніший аналіз виявив, що поліпшення емоційного стану відбулося у 71% військовослужбовців – учасників бойових дій. Можна припустити, що така позитивна тенденція є результатом ефективного впливу психокорекційних заходів, які сприяли послабленню негативного впливу пережитого травматичного досвіду бойових дій, зниженню рівня тривожності, фізичної та психологічної втоми. У свою чергу, результати статистичного порівняння між КГ та ЕГ підтвердили підвищення рівня емоційної стабільності, активності і впевненості в собі, досліджувані особи стали більш рефлексивними (табл. 3.12).

Таблиця 3.12 – Статистичні показники емоційного стану за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				<i>t</i> -критерій Стьюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	$t_{\text{емп}}$	$t_{\text{емп}}$
Спокійність – тривожність	4,86	1,22	5,70	1,70	5,635**	2,175*
Енергійність – втомленість	4,33	1,37	5,26	1,70	5,385**	2,339*
Піднесення – пригніченість	4,40	1,47	5,30	1,64	5,214**	2,232*
Впевненість у собі – безпорадність	5,03	1,47	6,00	1,61	5,037**	2,419*
Інтегральний показник ЕС	4,80	1,06	5,73	1,17	7,918**	3,229**

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

Як видно з даних, наведених у табл. 3.12, позитивний зсув в емоційному стані між КГ та ЕГ відбувся за шкалами «спокійність – тривожність» $t_{\text{емп}} = 2,175$, «енергійність – втомленість» $t_{\text{емп}} = 2,339$, «піднесення –

пригніченість» $t_{\text{емп}} = 2,232$ та «впевненість у собі – безпорадність» $t_{\text{емп}} = 2,419$, що є статистично значущими показниками при нормативному показнику $t_{\text{кр}} = 2,045$, $p \geq 0,05$ [100, с. 84–89]. У динаміці інтегрального показника зафіксовано позитивні зрушення $t_{\text{емп}} = 3,229$, що є статистично значущими змінами при $t_{\text{кр}} = 2,756$, $p \geq 0,01$. В ЕГ за результатами впровадження програми також зафіксовано значну відмінність від 0 у показниках емоційного стану [176].

Результати формувального етапу дослідження за методикою Р. Кеттела «Багатофакторне дослідження особистості» підтвердили поліпшення показників емоційно-вольових особливостей в ЕГ на 6,5%. В КГ значних відмінностей у показниках після повторного зрізу даних не відбулося, що підтверджено відомостями інтерпретованими у табл. 3.13.

Таблиця 3.13 – Порівняльний аналіз показників емоційно-вольових особливостей в КГ та ЕГ

Показники емоційно-вольових особливостей	До експерименту				Після експерименту				Значущість відмінностей			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Фактор С «емоційна нестійкість – емоційна стійкість»</i>												
Низькі показники	24	80	24	80	23	77	22	73	–1	3	–2	7
Високі показники	6	20	6	20	7	23	8	27	+1	3	+2	7
<i>Фактор G «чутливість – висока нормативність поведінки»</i>												
Низькі показники	16	53	16	53	16	53	14	47	–	–	–2	7
Високі показники	14	47	14	47	14	47	16	53	–	–	+2	7
<i>Фактор I «жорсткість – чутливість»</i>												
Низькі показники	29	97	28	93	28	93	28	93	–1	3	–	–
Високі показники	1	3	2	7	2	7	2	7	+1	3	–	–
<i>Фактор O «впевненість у собі – тривожність»</i>												
Низькі показники	19	63	15	50	19	63	19	63	–	–	+4	13
Високі показники	11	37	15	50	11	37	11	37	–	–	–4	13
<i>Фактор Q3 «низький самоконтроль – високий самоконтроль»</i>												
Низькі показники	11	37	12	40	11	37	10	33	–	–	–2	7
Високі показники	19	63	18	60	19	63	20	67	–	–	+2	7
<i>Фактор Q4 «розслабленість – напруженість»</i>												
Низькі показники	18	60	17	57	19	63	21	70	+1	3	+4	13
Високі показники	12	40	13	43	11	37	9	30	–1	3	–4	13

За результатами даних, висвітлених у табл. 3.13, відмічається зниження на 13% показників за факторами О «впевненість у собі – тривожність» та Q₄ «розслабленість – напруженість». У цьому випадку занижені результати, навпаки, вказують на позитивні зміни за відповідними факторами. Іншими словами, у досліджуваних осіб після формувального етапу знизився рівень тривожності і напруженості, військовослужбовці почали почуватися впевненіше, життєрадісніше, безтурботніше та оптимістичніше. Крім того, в ЕГ збільшилася кількість військовослужбовців з позитивними результатами за фактором С «емоційна нестійкість – емоційна стійкість» (+7%), фактором G «чутливість – висока нормативність поведінки» (+13%), фактором Q₃ «низький самоконтроль – високий самоконтроль» (+10%) (див. табл. 3.13). Первинна інтерпретація даних відображає позитивний вплив формувального етапу дослідження, зокрема засвоєння військовослужбовцями навичок емоційного самоаналізу, самоконтролю, розуміння необхідності дотримання соціальних норм поведінки у військовому колективі. Для підтвердження цієї гіпотези оцінювання відмінностей у показниках КГ та ЕГ проведено за допомогою *t*-критерію Стьюдента (табл. 3.14).

Таблиця 3.14 – Статистичні показники емоційно-вольових особливостей за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				<i>t</i> -критерій Стьюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ і ЕГ
	М	SD	М	SD	<i>t</i> _{емп}	<i>t</i> _{емп}
Емоційна нестійкість – емоційна стійкість	3,76	1,90	3,90	1,70	1,783	0,285
Чутливість – висока нормативність поведінки	5,23	1,79	5,83	1,62	1,904	1,359
Жорсткість – чутливість	3,13	1,30	2,93	1,41	-2,463**	-0,569
Впевненість у собі – тривожність	4,56	1,47	3,56	1,95	-6,457**	-2,231*
Низький самоконтроль – високий самоконтроль	6,10	1,88	6,16	1,94	1,900	0,135
Розслабленість – напруженість	4,86	1,61	3,93	1,68	-4,573**	-2,195*

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

Результати порівняльного аналізу вказують на значну відмінність від 0 в показниках емоційно-вольових особливостей ЕГ за фактором G «чутливість – висока нормативність поведінки», фактором O «впевненість у собі – тривожність» та фактором Q₄ «розслабленість – напруженість» (див. табл. 3.14). Різниця у показниках між КГ та ЕГ на рівні статистичної значущості простежується за факторами O «впевненість у собі – тривожність» $t_{\text{емп}} = -2,231$ та Q₄ «Розслабленість – напруженість» $t_{\text{емп}} = -0,195$. До цих факторів ми прийняли гіпотезу H_1 , що вказує на успішність реалізації програми розвитку стресостійкості. Водночас за фактором C «емоційна нестійкість – емоційна стійкість» $t_{\text{емп}} = 0,285$, фактором G «чутливість – висока нормативність поведінки» $t_{\text{емп}} = 1,359$, фактором I «жорсткість – чутливість» показник становить $t_{\text{емп}} = -0,569$, а за фактором Q₃ «низький самоконтроль – високий самоконтроль» $t_{\text{емп}} = 0,135$, що не досягло нормативного показника $t_{\text{кр}} = 2,045$, $p \geq 0,05$. Відповідно за цим фактором прийнято гіпотезу H_0 , оскільки значущої різниці в оцінках КГ та ЕГ після формувального впливу програми не зафіксовано [176].

У межах емоційно-вольового компонента стресостійкості вдалося знизити середні показники ситуативної тривожності у 13% військовослужбовців ЕГ, що підтверджують кількісні показники учасників експерименту, отримані за методикою Спілберга – Ханіна «Оцінка ситуативної тривожності». Детальніше характеристики показників ситуативної тривожності наведено в табл. 3.15.

Таблиця 3.15 – Порівняльний аналіз показників ситуативної тривожності в КГ та ЕГ

Рівень тривожності	До експерименту				Після експерименту				Значущість відмінностей			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Низький	13	44	16	53	14	47	20	67	+1	3	+4	13
Середній	16	53	14	47	15	50	10	33	-1	3	-4	13
Високий	1	3	–	–	1	3	–	–	–	–	–	–

Детальний аналіз емпіричних даних показав, що зміна рівня ситуативної тривожності відбулася в різних категорій військовослужбовців, з яких 83% – учасники бойових дій. Зниження рівня тривожності є результатом цілеспрямованого впливу розвивальних вправ на стресостійкість військовослужбовців. Така динаміка підтверджує, що ситуативну тривожність можна скоригувати в усіх вікових категорій військовослужбовців з досвідом та без досвіду участі в оборонних бойових діях. Підтвердженням цього є і статистичні результати аналізу показників ситуативної тривожності в КГ та ЕГ, які інтерпретовано у табл. 3.16.

Таблиця 3.16 – Статистичні показники ситуативної тривожності за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				<i>t</i> -критерій Стьюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	$t_{\text{емп}}$	$t_{\text{емп}}$
Ситуативна тривожність	30,93	7,62	27,10	5,31	-4,678**	-2,260*

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

Результати, наведені в табл. 3.16, показують, що в ЕГ після формувального етапу показник ситуативної тривожності за *t*-критерієм Стьюдента значно відмінний від 0 і становить $t_{\text{емп}} = -4,678$, що є статистично значущим результатом для цієї вибірки при нормативному показнику $t_{\text{кр}} = 2,756$, $p \geq 0,01$. Порівняльний аналіз ситуативної тривожності між КГ та ЕГ за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості також показав статистично значущу різницю в даних $t_{\text{емп}} = -2,260$, при $t_{\text{кр}} = 2,045$, $p \geq 0,05$. Такі показники дають підстави прийняти гіпотезу H_1 , яка підтверджує результативність програми розвитку стресостійкості, адже рівень тривожності знизився до рівня статистичної значущості для такого обсягу вибірки [176].

Отже, результати статистичного аналізу за емоційно-вольовим компонентом стресостійкості показують, що військовослужбовцям вдалось опанувати не лише навички управління власним психоемоційним станом, а й розвинути здатність до емоційного самоаналізу, ідентифікації, пояснення та

розуміння обставин, які їх викликали. Крім того, військовослужбовці засвоїли дихальні вправи і техніки прогресивно-м'язової релаксації. Як результат, учасники експерименту стали менш агресивними, напруженими, дратівливими, тривожними і більш рефлексивними та впевненими.

Результативність тренінгової програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою в контексті поведінкового компонента розкрито через копінг-поведінку у стресових ситуаціях, нервово-психічну стійкість та психофізіологічний стан досліджуваних осіб. Так, результатом впровадження програми з використанням вправ, спрямованих на зміну поведінки, була переорієнтація військовослужбовців на схильність до обрання конструктивних копінг-стратегій через зменшення частоти обрання неадаптивних форм поведінки. Цей факт підтверджує порівняльний аналіз показників копіngu в КГ та ЕГ після формувального експерименту за методикою С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (табл. 3.17).

Таблиця 3.17 – Порівняльний аналіз показників копінг-стратегій в КГ та ЕГ

Види копінг-стратегій	До експерименту				Після експерименту				Значущість відмінностей			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Проблемно-орієнтована	10	33	14	46	11	37	17	56	+1	3	+3	10
Емоційно-орієнтована	4	13	4	13	5	17	3	10	+1	3	-1	3
Уникнення	3	10	2	7	2	7	—	—	-1	3	-2	7
Відволікання	6	20	3	10	5	17	2	7	-1	3	-1	3
Пошук соціальної підтримки	7	24	7	24	7	23	8	27	—	—	+1	3

Так, після реалізації формувального етапу експерименту у військовослужбовців спостерігається позитивна тенденція до активного пошуку способів вирішення проблем, системного аналізу ситуацій та конструктивного планування своїх дій, що підтверджують позитивні зміни у «проблемно-орієнтованій» стратегії поведінки військовослужбовців. (див. табл. 3.17). Якщо під час першого зрізу даних показник «проблемно-

орієнтованої» стратегії становив 46%, то після повторного зрізу кількість досліджуваних осіб за цим показником зросла до 56%. Така тенденція пов'язана з активним використанням військовослужбовцями соціального ресурсу для подолання труднощів, розвитком навичок комунікації та міжособистісної взаємодії, що підтверджено зростанням показників вибору стратегії «пошук соціальної підтримки» (+3%). Зазначені зміни відбулися за рахунок зменшення вибору «емоційно-орієнтованої стратегії» (–3%), «стратегії уникнення» (–7%) та «стратегії відволікання» (–3%). Якщо до формульовального впливу показники «стратегії уникнення» в експериментальній групі становили 7%, то після експерименту військовослужбовців, схильних до обрання цієї стратегії, не зафіксовано. У свою чергу, частота обрання «стратегії відволікання» до експерименту становила 10%, а після експерименту кількість військовослужбовців, схильних до обрання цієї стратегії поведінки, знизилася до 7%. Водночас простежується і зниження обрання військовослужбовцями «емоційно-орієнтованої» стратегії поведінки з 13% до 10%. Незначне збільшення зафіксовано і в обранні військовослужбовцями КГ «проблемно-орієнтованої» (+3%) та «емоційно-орієнтованої» (+3%) стратегій поведінки за рахунок зниження показників вибору стратегій «уникнення» (–3%) та «відволікання» (–3%). На наш погляд, такі незначні зміни є ситуативними і зумовлені зовнішніми обставинами.

Для підтвердження результативності програми розвитку стресостійкості ми зіставили результати КГ та ЕГ після формульовального експерименту за *t*-критерієм Стьюдента (табл. 3.18).

Таблиця 3.18 – Статистичні показники копінг-стратегій поведінки за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Копінг-стратегії поведінки	Середні показники після експерименту				<i>t</i> -критерій Стьюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	<i>t</i> _{емп}	<i>t</i> _{емп}
Проблемно-орієнтована	2,87	0,53	3,31	0,99	4,918**	2,120*
Емоційно-орієнтована	2,45	0,57	2,37	0,56	0,695	–0,553
Стратегія уникнення	2,54	0,61	2,24	0,67	–1,274	–1,839

Продовження табл. 3.18

Стратегія відволікання	2,48	0,74	2,14	0,77	-1,171	-1,741
Пошук соціальної підтримки	2,69	0,54	3,19	0,89	5,583**	2,603*

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

Порівняльний аналіз показників обрання військовослужбовцями копінг-стратегій показав статистично значущі відмінності від 0 в ЕГ за «проблемно-орієнтованою» стратегією $t_{\text{емп}} = 4,918$ і стратегією «пошуку соціальної підтримки» $t_{\text{емп}} = 5,583$. Різницю у показниках КГ та ЕГ після формувального етапу дослідження виявлено за «проблемно-орієнтованою» стратегією поведінки $t_{\text{емп}} = 2,120$ і стратегією «пошуку соціальної підтримки» $t_{\text{емп}} = 2,603$. Гіпотезу H_1 підтверджує те, що зазначені стратегії поведінки визначально впливають на стресостійкість військовослужбовців. Переорієнтація дій військовослужбовців на обрання конструктивних стратегій поведінки повністю відповідає нашим очікуванням, адже полягає у розвитку здатності військовослужбовців механізованих підрозділів усвідомлено реагувати на стресові ситуації оборонного бою, аналізувати їх, залучати зовнішні та внутрішні ресурси, планувати свої дії на конструктивне їх подолання. Статистично значущих відмінностей у показниках між КГ та ЕГ за «емоційно-орієнтованою» стратегією $t_{\text{емп}} = -0,553$, стратегією «уникнення» $t_{\text{емп}} = -1,839$ та стратегією «відволікання» $t_{\text{емп}} = -1,741$ не зафіксовано. Відповідно до цих стратегій поведінки обрано гіпотезу H_0 [176].

Позитивні зміни простежуються за методикою В. Рибнікова «Оцінка нервово-психічної стійкості» (табл. 3.19).

Таблиця 3.19 – Порівняльний аналіз показників нервово-психічної стійкості в КГ та ЕГ

Рівень НПС	До експерименту				Після експерименту				Значущість відмінностей			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Низький	11	37	15	50	10	33	8	27	-1	3	-7	23
Середній	5	16	5	17	6	20	9	30	+1	3	+4	13
Високий	14	47	10	33	14	47	13	43	—	—	+3	10

З аналізу даних, висвітлених у табл. 3.19, видно, що істотних змін серед військовослужбовців КГ у показниках НПС не зафіксовано. З огляду на підсумки формувального етапу дослідження істотно знизилася кількість досліджуваних осіб ЕГ з низькими показниками НПС (–23%), натомість відсоток із середніми (+13%) та високими (+10%) показниками підвищився з відповідним співвідношенням.

Експериментальна перевірка результатів за цією методикою вчергове підтвердила результативність програми розвитку стресостійкості, що відображено у відповідних показниках змін між КГ та ЕГ, які інтерпретовано у табл. 3.20.

Таблиця 3.20 – Статистичні показники нервово-психічної стійкості за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				<i>t</i> -критерій Стьюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	$t_{\text{емп}}$	$t_{\text{емп}}$
Нервово-психічна стійкість	5,33	2,96	7,03	2,95	6,154**	2,083*

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

Після формувального впливу програми розвитку стресостійкості рівень НПС в ЕГ становив $t_{\text{емп}} = 6,817$, що значно відрізняється від 0. Позитивні зрушення у НПС на рівні статистичної значущості простежуються і між КГ та ЕГ $t_{\text{емп}} = 2,083$. Отримані результати дали підстави прийняти гіпотезу H_1 , що відображає цілеспрямований та комплексний формувальний вплив на підвищення психоемоційної і фізичної стійкості в умовах інтенсивного впливу бойових стресорів, тобто підвищення у військовослужбовців здатності діяти в екстремальних умовах без значних порушень нервової системи [100, с. 84–89; 176].

Експериментальна перевірка програми розвитку стресостійкості за методикою О. Кокуна «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану» показала, що психофізіологічний стан поліпшився у 20% досліджуваних військовослужбовців ЕГ. Зокрема збільшення кількості

військовослужбовців з показниками «вище середнього» рівня психофізіологічного стану відбулося за рахунок зменшення кількості військовослужбовців з «низьким» (–10%) та «нижче середнього» (–10%) рівнями психофізіологічного стану (табл. 3.21).

Таблиця 3.21 – Порівняльний аналіз показників психофізіологічного стану в КГ та ЕГ

Рівень психофізіологічного стану	До експерименту				Після експерименту				Значущість відмінностей			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Низький	1	3	3	10	1	3	–	–	–	–	–3	10
Нижче середнього	14	47	11	37	15	50	8	27	+1	3	–3	10
Середній	15	50	15	50	14	47	15	50	–1	3	–	–
Вище середнього	–	–	1	3	–	–	7	23	–	–	+6	20
Високий	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

На перший погляд, динаміка отриманих результатів дає підстави стверджувати про сприятливий ефект тренінгових вправ. Однак поглиблена експериментальна перевірка кожної зі шкал психофізіологічного стану за допомогою Т-критерію Вілкоксона, *t*-критерію Стюдента та U-критерію Манна – Уїтні, підтвердила цю гіпотезу частково (табл. 3.22).

Таблиця 3.22 – Статистичні показники психофізіологічного стану за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				Критерії оцінювання	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	M	SD	M	SD	$t_{\text{емп}}$	$t_{\text{емп}}$
Самопочуття	41,23	20,22	42,50	15,72	4,267**	0,271
Активність	37,70	15,48	45,60	17,74	6,069**	0,837
Настрій	45,56	21,64	46,73	17,15	5,656**	0,231
Навички виконувати завдання за посадою	49,80	16,30	53,10	18,81	6,205**	0,726
Зацікавленість до участі в бойових діях	38,66	17,48	49,50	24,07	<0,01	0,144**
Бажання виконувати бойові завдання	40,03	18,48	53,50	23,76	<0,01	0,034**
Впевненість у собі	44,70	17,07	52,03	16,22	4,940**	1,705

Продовження табл. 3.22

Загальний показник ПФС	42,52	11,26	48,99	12,46	13,820**	2,109*
------------------------	-------	-------	-------	-------	----------	--------

Примітки: 1. Рівень статистичної значущості для t -критерію Стюдента – $*p \geq 0,05$, $**p \geq 0,01$; для Т-критерію Вілкоксона – $*p \leq 0,05$, $**p \leq 0,01$; для U-критерію Манна-Уїтні – $*p \leq 0,05$, $**p \leq 0,01$.

2. До показників «зацікавленість до участі в бойових діях» і «бажання виконувати бойові завдання» були застосовані Т-критерій Вілкоксона та U-критерій Манна – Уїтні.

Як видно з табл. 3.22, показники шкал психофізіологічного стану в ЕГ після формувального впливу програми розвитку стресостійкості значно відрізняються від 0, що є статистично значущим результатом для цього обсягу вибірки. Порівняльне дослідження між КГ та ЕГ підтвердило статистично значущий результат за загальним показником психофізіологічного стану $t_{\text{емп}} = 2,580$ та шкалами «зацікавленість до участі в бойових діях» $t_{\text{емп}} = 0,144$ і «бажання виконувати бойові завдання» $t_{\text{емп}} = 0,034$. На прийняття гіпотези H_1 вплинуло зростання у військовослужбовців рівня мотиваційної спрямованості, патріотизму, відповідальності, впевненості у своїх силах, що проявляються через внутрішнє бажання та готовність виконувати бойові завдання в умовах підвищеної небезпеки. З іншого боку, результати за шкалами «самопочуття» $t_{\text{емп}} = 0,271$, «активність» $t_{\text{емп}} = 0,837$, «настрій» $t_{\text{емп}} = 0,231$, «навички виконувати завдання за посадою» $t_{\text{емп}} = 0,726$ та «впевненість у собі» $t_{\text{емп}} = 1,705$, дали нам підстави прийняти гіпотезу H_0 , яка стверджує про відсутність статистично значущої різниці між оцінками КГ та ЕГ. Увагу привернув той факт, що переважну більшість досліджуваних осіб, у яких не відбулося статистичних зрушень, становлять новоприбулі військовослужбовці. Відносна стабільність показників психофізіологічного стану у цієї категорії осіб вказує на обмежені можливості програми розвитку стресостійкості. Не виключено, що базовий рівень психофізіологічного стану є нормою для цих військовослужбовців і не потребував значного коригування [176].

За результатами формувального етапу експерименту виявлено позитивну тенденцію і в показниках комунікативних властивостей та

особливостей міжособистісної взаємодії в ЕГ за методикою Р. Кеттела «Багатофакторне дослідження особистості» (табл. 3.23).

Таблиця 3.23 – Порівняльний аналіз показників комунікативних властивостей та особливостей міжособистісної взаємодії в КГ та ЕГ

Показники	До експерименту				Після експерименту				Значущість відмінностей			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Фактор А «замкнутість – товариськість»</i>												
Низькі	24	80	27	90	25	83	24	80	+1	3	-3	10
Високі	6	20	3	10	5	17	6	20	-1	3	+3	10
<i>Фактор Н «боязкість – сміливість»</i>												
Низькі	26	87	24	80	27	90	21	70	+1	3	-3	10
Високі	4	13	6	20	3	10	9	30	-1	3	+3	10
<i>Фактор F «стриманість – експресивність»</i>												
Низькі	26	87	20	67	25	83	16	53	-1	3	-4	13
Високі	4	13	10	33	5	17	14	47	+1	3	+4	13
<i>Фактор Е «підпорядкованість – домінантність»</i>												
Низькі	18	60	13	43	16	53	11	37	-2	7	-2	7
Високі	12	40	17	57	14	47	19	63	+2	7	+2	7
<i>Фактор Q₂ «конформізм – нонконформізм»</i>												
Низькі	6	20	7	23	7	23	4	13	+1	3	-3	10
Високі	24	80	23	77	23	77	26	87	-1	3	+3	10
<i>Фактор N «прямолінійність – дипломатичність»</i>												
Низькі	16	53	15	50	16	53	11	37	-	-	-4	13
Високі	14	47	15	50	14	47	19	63	-	-	+4	13
<i>Фактор L «довірливість – підозрілість»</i>												
Низькі	6	20	7	23	7	23	9	30	+1	3	+2	7
Високі	24	80	23	77	23	77	21	70	-1	3	-2	7

Незначне коливання показників у КГ після повторного зрізу даних відображає ситуативні зміни, пов'язані зі звичними процесами соціальної адаптації військовослужбовців. Натомість динаміка результатів у військовослужбовців ЕГ за фактором А «замкнутість – товариськість», фактором Н «боязкість – сміливість», фактором Q₂ «конформізм – нонконформізм» (+10%), фактором F «стриманість – експресивність», фактором N «прямолінійність – дипломатичність» (+13%) та фактором Е «підпорядкованість – домінантність» (+7%), фактором L «довірливість –

підозрілість» (–7%) демонструє позитивний вплив формувального етапу дослідження. Перевірка гіпотези на результативність програми розвитку стресостійкості щодо комунікативних властивостей та особливостей міжособистісної взаємодії проведена за t -критерієм Стюдента, а результати відображені в табл. 3.24.

Таблиця 3.24 – Статистичні показники комунікативних властивостей та особливостей міжособистісної взаємодії за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				t -критерій Стюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ і ЕГ
	М	SD	М	SD	$t_{\text{емп}}$	$t_{\text{емп}}$
Замкнутість – товариськість	3,76	1,90	3,96	2,09	4,738**	0,387
Боязкість – сміливість	3,70	1,31	4,70	2,07	4,455**	2,232*
Стриманість – експресивність	4,43	1,71	5,40	1,56	3,791**	2,279*
Підпорядкованість – домінантність	5,30	1,51	5,70	1,95	1,511	0,888
Конформізм – нонконформізм	6,46	1,40	6,86	1,71	1,943	0,987
Прямолінійність – дипломатичність	5,23	1,88	6,10	1,42	1,608	2,008
Довірливість – підозрілість	7,23	1,67	7,16	1,85	–1,874	–0,146

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

Результати статистичного аналізу показують значну відмінність від 0 в показниках комунікативних властивостей та особливостей міжособистісної взаємодії у військовослужбовців ЕГ за фактором А «замкнутість – товариськість», фактором Н «боязкість – сміливість» та фактором F «стриманість – експресивність». Статистично значущі результати підтверджені між КГ та ЕГ за фактором Н «боязкість – сміливість» $t_{\text{емп}} = 2,232$ і фактором F «стриманість – експресивність» $t_{\text{емп}} = 2,279$. Це є ознакою засвоєння військовослужбовцями навичок використання різних моделей поведінки, когнітивного переоцінювання стресових ситуацій, що проявилось у їх впевненості, активності і сміливості. Метод спостереження показав, що військовослужбовці стали життєрадісніші, імпульсивніші та емоційно відкриті в умовах групової взаємодії. За результатами решти факторів

позитивні зрушення теж фіксуються, однак статистично значущого рівня не досягають. Це є ознакою стійкості зазначених психологічних характеристик, сформованих у структурі особистості військовослужбовця протягом тривалого часу. З огляду на це ми прийняли гіпотезу H_0 про відсутність статистично значущої різниці між оцінками КГ та ЕГ [176].

Отже, за результатами дослідження поведінкового компонента стресостійкості військовослужбовцям вдалося засвоїти навички зміни поведінки у стресовій ситуації завдяки позитивному підкріпленню, формуванню впевненості в собі, своїх ресурсах, розумінню проблеми не як небезпечної, а як такої, що потребує конструктивного вирішення.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою дало нам підстави зробити такі висновки.

1. Здатність військовослужбовців адаптуватися та виконувати бойові завдання в оборонному бою зумовлена внутрішньою природою стресостійкості і ступенем розвитку її компонентів. На основі емпіричних даних отриманих у ході констатувального етапу дослідження, визначено, що основним підґрунтям розвитку стресостійкості є послідовне та гармонійне поєднання мотиваційно-ціннісного, когнітивно-інтелектуального, емоційно-вольового та поведінкового компонентів. Кожен із зазначених конструктів відіграє специфічну інтегративну роль у формуванні здатності військовослужбовців адаптуватися й ефективно діяти в умовах оборонного бою: від усвідомлення сенсу, мети, цілей бойових дій до розвитку гнучкості мислення, здатності контролювати емоції та застосовувати конструктивні стратегії поведінки.

2. Психологічною умовою розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів стало розроблення комплексної програми для цілеспрямованого, системного впливу на

підструктурні складові стресостійкості. Теоретична частина програми надає учасникам тренінгу розуміння сутності досліджуваного явища, його змісту, структури та місця в загальній системі стресостійкості, описує механізми, закладені в основу розвитку відповідного компонента стресостійкості. Практична частина програми містить принципи, підходи, комплекс інтерактивних вправ і технік, спрямованих на розвиток відповідних психічних процесів, властивостей, характеристик та якостей військовослужбовців механізованих підрозділів на основі змодельованих ситуацій оборонного бою.

3. Оцінювання результативності застосованої нами програми розвитку стресостійкості проведено для залежних і незалежних вибірок за допомогою статистичних методів дослідження (t-критерію Стюдента, T-критерію Вілкоксона, U-критерію Манна–Уїтні). Результати впровадження програми вказують на вибіркковість позитивних змін у структурних компонентах стресостійкості. З одного боку статистична значущість підтверджує засвоєння учасниками тренінгу навичок емоційно-вольової саморегуляції, позитивного мислення, самовладання, адаптивної поведінки, з іншого – відносна сталість окремих індивідуальних характеристик особистостей військовослужбовців механізованого підрозділу демонструє обмежену ефективність тренінгу щодо їх статистично значущої трансформації.

Основні наукові результати цього розділу викладені в публікації [176].

ВИСНОВКИ

У дисертації висвітлено результати теоретичного та емпіричного дослідження стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах ведення оборонного бою, розроблено модель розвитку, методiku оцінювання рівня стресостійкості та обґрунтовано результати експериментальної перевірки результативності програми розвитку стресостійкості.

1. Теоретико-методологічний аналіз стресу та стресостійкості показав розгалуженість і багатогранність підходів до вивчення цих психологічних явищ. Зокрема, поняття стресу учені розмежовують відповідно до специфіки впливу стрес-чинників на фізіологічний та психологічний. З огляду на професійну діяльність військовослужбовців як бойовий стрес ми розуміємо системну, неспецифічну, адаптивну реакцію організму військовослужбовця на умови бойової обстановки. В ряді літературних джерел стресостійкість розглянуто як багатовимірну конструкцію на різних рівнях її перебігу через міжособистісну взаємодію, індивідуальні поведінкові прояви та базові психічні функції. Стресостійкість визначено як індивідуальну здатність військовослужбовця механізованого підрозділу протистояти негативним стрес-чинникам оборонного бою, зумовлена комплексом вроджених і набутих індивідуально-психологічних властивостей військовослужбовця і перебігу в нього психічних процесів. З огляду на специфіку оборонного бою та категорію досліджуваних осіб визначено, що стресостійкість військовослужбовця має багатокомпонентну структуру, яка проявляється через мотиваційно-ціннісний, когнітивно-інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти.

2. Дослідження психологічних аспектів локальних війн, збройних конфліктів та сучасної російсько-української війни показало, що виконання бойових завдань в умовах оборони характеризується низкою чинників, які комплексно впливають на психіку і поведінку військовослужбовців. За

впливом психологічні чинники оборонного бою ми класифікували на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належать соціально-психологічні чинники, які стимулюють функціонування психіки військовослужбовців у бою, бойові чинники, які залежать від виду озброєння та інтенсивності бойових дій та еколого-ергономічні чинники, які визначають вплив природно-кліматичних умов, тривалість бойових дій та ергономічність бойової техніки на умови бойової діяльності. Внутрішніми чинниками ми визначили психофізіологічні та індивідуально-психологічні, що впливають на реакції і поведінку військовослужбовців у бою через вроджені та набуті індивідуально-психологічні характеристики (характер, темперамент, емоції, інтелект, мотиви тощо). Крім того, кожна група містить специфічні чинники, найбільше притаманні оборонному бою.

3. Розроблена та апробована за низкою психометричних процедур авторська методика «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою», спрямована на інтегративне оцінювання стресостійкості військовослужбовців різних родів військ, залучених до ведення оборонного бою. Рівень стресостійкості у методиці представлений чотирма рівнями: *високий* (7,5–10 балів) притаманний стресостійким військовослужбовцям, для яких характерні достатньо розвинена уява, високий творчий потенціал, абстрактне мислення; *достатній* (6,0–7,4 бала) притаманний впевненим військовослужбовцям, однак у разі сильного і тривалого впливу стрес-чинників у них можливе порушення психофізіологічних функцій організму: підвищена тривожність, дратівливість, злість, зниження зацікавленості та ентузіазму до бою; при *критичному рівні* (5,0–5,9 бала) стресогенні ситуації порушують у військовослужбовців баланс, емоційну рівновагу, спричиняють агресію чи страх, тому для них характерні занижене почуття особистої відповідальності за виконання поставлених завдань і переважання помірного рівня тривожності; при *низькому* (0–4,9 бала) рівні військовослужбовці гостро реагують на найслабші стрес-чинники, їм

важко знайти оптимальну копінг-відповідь, адекватно оцінити стресову ситуацію, а також власні можливості для її подолання.

4. Для розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів важливими є такі психологічні компоненти: мотиваційно-ціннісний (внутрішня та професійна мотивація, ціннісні орієнтири, усвідомлення військовослужбовцями сенсу і мети оборонних бойових дій, власної ролі та відповідальності за долю рідних, близьких, бойових побратимів); когнітивно-інтелектуальний (когнітивна гнучкість, аналітичне мислення, увага, пам'ять); емоційно-вольовий (наполегливість, самовладання, цілеспрямованість, рішучість, оволодіння навичками емоційно-вольової саморегуляції); поведінковий (набуття військовослужбовцями конструктивних стратегій поведінки).

5. Розроблення структурно-функціональної моделі розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою ґрунтувалося на системному та особистісно орієнтованому підходах, що дало змогу дослідити стресостійкість через внутрішні зв'язки між її структурними елементами та окреслити ключові засади її розвитку як цілісної системної властивості особистості військовослужбовця. Ключову роль у моделі відведено проблемному та комплексному впливу на особистість військовослужбовця механізованого підрозділу з його індивідуально-психологічними, віковими та особистісними особливостями.

6. У ході розроблення програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою ми спиралися на специфіку цього виду бою, психічних процесів та властивостей військовослужбовців, сформовану у них систему цінностей і мотивів, власний бойовий досвід, а також дотримувалися принципів активності і дослідницької творчої позиції. Програма спрямована на розвиток у військовослужбовців механізованих підрозділів адаптаційних механізмів подолання стресу в оборонному бою через системний вплив психокорекційних технологій на функціонування її структурних компонентів.

Мотиваційно-ціннісний компонент стресостійкості тренінгової сесії спрямований на усвідомлення військовослужбовцями мотиваційно-ціннісної сфери, сенсу військово-професійної діяльності, чинників, які сприяють або перешкоджають цілеспрямованій діяльності в умовах оборонного бою. У межах *когнітивно-інтелектуального компонента* основну увагу було зосереджено на усвідомленні психічних пізнавальних процесів як ресурсу у структурі стресостійкості військовослужбовців, активізації у них процесів мислення, навичок сприйняття, аналізу та інтерпретації інформації, формування логічного, гнучкого і позитивного мислення. *Емоційно-вольовий компонент* спрямований на розвиток емоційної компетентності військовослужбовців, вироблення у них навичок свідомого управління власним психоемоційним станом в оборонному бою, зниження нервово-психічної напруженості і тривожності, оволодіння навичками емоційно-вольової саморегуляції. *Поведінковий компонент* спрямований на поглиблення знань про копінг-стратегії, визначення чинників та ресурсів, які впливають на копінг-поведінку, а також розвиток умінь і навичок з вибору продуктивних стратегій поведінки в умовах впливу психотравмуючих чинників оборонного бою.

7. Експериментальна перевірка програми розвитку стресостійкості проведена обчисленням статистичної значущості між показниками КГ і ЕГ після формувального експерименту за допомогою як параметричних (*t*-критерій Стюдента), так і непараметричних методів статистичного аналізу для залежних і незалежних вибірок (*T*-критерій Вілкоксона, *U*-критерій Манна–Уїтні). Результативність програми підтверджена поліпшенням рівня стресостійкості: за мотиваційно-ціннісним компонентом підвищено рівень мотивації до успіху $t_{\text{емп}} = 2,118$, внутрішньої мотивації $t_{\text{емп}} = 2,084$, професійної мотивації (професійних домагань $t_{\text{емп}} = 2,211$, інтернальності у сфері професійних досягнень $t_{\text{емп}} = 2,124$, професійних інтересів і цінностей $t_{\text{емп}} = 2,399$, життєвих цілей $t_{\text{емп}} = 2,135$, соціальної бажаності $t_{\text{емп}} = 2,289$); за емоційно-вольовим компонентом – поліпшено

вольову саморегуляцію (наполегливість $t_{\text{емп}} = 2,103$, самовладання $t_{\text{емп}} = 2,188$), емоційний стан $t_{\text{емп}} = 3,223$, емоційно-вольові особливості (впевненість у собі – тривожність $t_{\text{емп}} = -2,231$, розслабленість $t_{\text{емп}} = -2,195$), знижено рівень ситуативної тривожності $t_{\text{емп}} = -2,260$; за поведінковим компонентом підвищено частоту обрання військовослужбовцями копінг-стратегій поведінки (проблемно-орієнтованої $t_{\text{емп}} = 2,120$, стратегії пошуку соціальної підтримки $t_{\text{емп}} = 2,603$), посилено нервово-психічну стійкість $t_{\text{емп}} = 2,083$, поліпшено психофізіологічний стан (зацікавленість до участі в бойових діях $t_{\text{емп}} = 0,144$, бажання виконувати бойові завдання $t_{\text{емп}} = 0,034$). З одного боку статистична значущість результатів підтверджує засвоєння учасниками тренінгу навичок емоційно-вольової саморегуляції, позитивного мислення, самовладання, адаптивної поведінки, з іншого – відносна сталість окремих індивідуальних характеристик особистості військовослужбовця механізованого підрозділу демонструє обмежену ефективність тренінгу щодо їх статистично значущої трансформації.

Перспективою подальших досліджень психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів вбачаємо у розширенні спектра дослідження цього явища до іншого виду загальновійськового бою – наступального.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авілов В. І., Кривоконь Н. І. Мотиваційні аспекти обов'язкової військової служби: теоретичний аналіз проблеми. *Збірник наукових праць Національної академії Національної гвардії України*. Харків, 2025. № 92. С. 8–18.
2. Авраменко М. В. Психологічні детермінанти професійного стресу підприємців у сфері торгівлі : дис. ... канд. психол. наук . Київ, 2023. 239 с.
3. Авраменко М. В., Корольчук М. С., Корольчук В. М. Психологічні стратегії подолання професійного стресу у фахівців. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. Київ, 2021. № 4 (62). С. 5–16.
4. Акімова Л. М. Основи психометрії: метод. посіб. Одеса : Негоціант, 2012. 81 с.
5. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2017. 777 с.
6. Амінева Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Дніпропетровського національного університету. Серія: Педагогіка і психологія*. Дніпропетровськ, 2012. № 9/1. С. 10–15.
7. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. 405 с.
8. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч.-посіб. Харків : ХНАДУ, 2015. 251 с.
9. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість: навч. посіб. Львів : ЛДУВС, 2021. 204 с.

10. Беспалько А. О. Відновлення копінг-ресурсів учасників бойових дій на етапі психологічної декомпресії : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2021. 241 с.
11. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с.
12. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
13. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.04. Київ, 2020. 660 с.
14. Бойовий статут механізованих і танкових військ Сухопутних військ Збройних Сил України. Ч. 3 (взвод, відділення, екіпаж) : затв. наказом Командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 25.05.2016 № 238. Київ, 2016. 504 с.
15. Бойовий статут механізованих військ (проект). Частина II: Б77 (батальйон). Львів, 2022. 480 с.
16. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НУ «Києво-Могилянська академія»: педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. Київ, 2013. Т. 149. С. 49–56.
17. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології : навч. посіб. Харків : ХНУВС, 2020. 272 с.
18. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень із психології : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
19. Брюхно О. Г., Байда М. С. Ресурсний складник стресостійкості військовослужбовців в екстремальних умовах діяльності. *Честь і закон*. Харків, 2024. № 4 (91). С. 28–32.
20. Бут Ю. В., Ремез А. В. Концептуальні основи ефективності видів оборони. *Наука і оборона: розвиток теорії та методології*. 2020. № 3. С. 41–45.

21. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
22. Василенко С. В. Класифікація бойових психогенних втрат з урахуванням досвіду Антитерористичної операції. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2015. Вип. 3 (46). С. 37–42.
23. Ви пишете історію новітньої України» – Головнокомандувач Збройних Сил України привітав українських піхотинців. URL: <https://armyinform.com.ua/2025/05/06/vy-pyshete-istoriyu-novitnoyi-ukrayiny-golovnokomanduvach-zsu-pryvitav-ukrayinskyh-pihotyncziv/> (дата звернення: 10.09.2025).
24. Вірний С. С. Копінг-стратегії поведінки прикордонників в емоційно-напружених ситуаціях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Луцьк 2015. 259 с.
25. Вітченко А. О. Теорія і методика наукових досліджень у вищій військовій школі : підручник. Київ : НУОУ, 2020. 268 с.
26. Волженцева І. В. Теоретичний аналіз використання методу моделювання в психології. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Київ, 2022. Вип. 20. С. 62–74.
27. Волженцева І. В. Теоретичний аналіз методу моделювання в психології. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Психологія. Педагогіка*. Київ : НАУ, 2022. С. 64–77.
28. Ворог здійснює психологічні атаки на українських воїнів через смс-повідомлення. *АрміяInform*. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/06/08/vorog-zdijsnyuye-psyhologichni-ataky-na-ukrayinskyh-voyiniv-cherez-sms-povidomlennya/> (дата звернення: 17.07.2025).
29. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
30. Гоман Ю., Беспалько А., Царюк С. Теоретично-прикладні аспекти формування, підтримки та підвищення мотивації осіб, мобілізованих на

військову службу. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія: Психологія*. Київ, 2025. С. 13–20.

31. Гоуг Ч. Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій / пер. з англ. О. Корнюшиної. Київ : Наш Формат, 2024. 352 с.

32. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2012. 245 с.

33. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л., Алещенко В. І. Порадник командирів з відновлення стресостійкості : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 168 с.

34. Гроссман Д. Вбивство. Психологічна плата за навчання вбивати на війні і в мирний час. Львів : Астролябія, 2024. 560.

35. Гроссман Д., Крістенсен Л. Бій: Психологія і фізіологія війна в часи війни та миру. Львів : Астролябія, 2023. 720 с.

36. Гуляк У. М. Організаційна культура як чинник професійної мотивації військовослужбовців. *Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2022. Вип. 20 (65). С. 15–23.

37. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 383 с.

38. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень : монографія / І. І. Приходько, О. В. Тімченко, А. А. Лиман та ін. ; за заг. ред. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 130 с.

39. Динаміка розвитку інтелектуальних здібностей обдарованої особистості у підлітковому віці : монографія / О. Ю. Буров, В. В. Рибалка, Н. Д. Вінник та ін.; за заг. ред. О. Ю. Букова. Київ : ТОВ «Інфосистем», 2012. 258 с.

40. Диференційна психологія : підручник / за заг. ред. С.Д. Максименка. Київ : ВД «Слово», 2013. 496 с.

41. Дубасенюк О. А. Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід : монографія. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 436 с.
42. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 460 с.
43. Екіпаж Bradley вижив після прямого влучання «Граду». URL: <https://fakty.com.ua/ua/proisshestvija/20230615-ekipazh-bradley-vyzhyv-pislya-pryamogo-vluchannya-gradu-malyar> (дата звернення: 25.10.2023).
44. Єрмоменко Д. Ю. Особливості відновлення психологічної стійкості прикордонників після бойових зіткнень : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2018. 192 с.
45. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
46. Загальна тактика (солдат, механізоване відділення) : навч. посіб. / С. М. Мельник та ін. Харків : Право, 2019. 224 с.
47. Зайцев О. В., Борисов О. В. Роль і перспективи використання роботизованих комплексів у сучасних бойових діях. *Комп'ютерно-інтегровані технології: освіта, наука, виробництво: наук. журнал*. Луцьк, 2024. Вип. № 57. С. 174–183.
48. Замотаєва Н. В. Військова педагогіка: історія, теорія, практика : навч. посіб. Київ : Альфа Реклама, 2021. 364 с.
49. Засєкіна Л. В. Структурно-функціональна організація інтелекту особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Острог, 2006. 396 с.
50. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
51. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб. / Н. А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

52. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України : метод. посіб. / І. В. Немінський та ін. ; за заг. ред. В. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.

53. Зелінський А. Анатомія воїна: Дух, Шлях, Сила. Київ : Колесо Життя, 2023. 216 с.

54. Зливков В. Л. Психологічна допомога учасникам бойових дій: історичний контекст і сучасність. *Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології*. Київ, 2017. Вип. 15. С. 146–155.

55. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

56. Каляняк О. Т. Демотиваційні аспекти військової служби за контрактом в умовах воєнного конфлікту в сучасній Україні. *Вісник Львівського університету. Серія: Соціологічна*. Львів, 2018. Вип. 12. С. 29–41.

57. Каменюк Ю. В., Алещенко В. І. Психологічні засади формування патріотизму військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. Київ, 2015. № 1 (44). С. 82–87.

58. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. Київ : Наш Формат, 2025. 480 с.

59. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

60. Кириченко А. В. Розвиток психологічної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до діяльності у бойових умовах : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2023. 281 с.

61. Ключков В. В. Розвиток психологічної стійкості військовослужбовців Сухопутних військ до дій в бойових умовах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2024. 346 с.
62. Ключков В. В. Сила духу: організація психологічної підтримки персоналу у Збройних Силах України: узагальнений матеріал щодо організації системи психологічної підтримки персоналу у Збройних Силах України. Київ, 2025. 235 с.
63. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : наук. журнал. Острог : НаУОА, 2021. № 12. С. 108–113.
64. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
65. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
66. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.
67. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 171 с.
68. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник. Київ, 2017. 184 с.
69. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
70. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 512 с.
71. Коупленд Н. Психологія і солдат. Мистецтво лідерства. Київ, 2024. 104 с.

72. Кравченко К. О. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2017. 254 с.

73. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.

74. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка*. Київ, 2014. С. 467–481.

75. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр. 2007. 432 с.

76. Красницька О. В. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дій. *Військова освіта : зб. наук. Праць*. Київ : НУОУ, 2022. С. 123–135.

77. Красницька О. В. Постать справжнього командира-лідера. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки*. Ніжин, 2022. С. 111–120.

78. Кузікова С. Б., Кузіков Б. О. Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. *Вісник НТУУ «КП»*. Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка. 2010. Вип. 2. С. 106–112.

79. Кушнір Р. Історії і притчі для особистісного зростання. Дрогобич : Коло, 2013. 224 с.

80. Лемак М. В., Петрище В. П. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Вид. О. Гаркуші, 2011. 616 с.

81. Лисенко Д. П. Психологічні особливості розвитку довіри в системі взаємин «командир – підлеглий» у бойових умовах : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2021. 251 с.

82. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2011. 205 с.

83. Лісовський П. М. Військова психологія: методологічний аналіз : навч. посіб. Київ : Кондор, 2021. 290 с.

84. Лозінська Н. С. Поняття бойового стресу та його наслідки для військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії ДПС України. Серія: Психологічні науки*. Хмельницький, 2018. № 3(11). С. 150–166.

85. Лялюк Ю. Р. Психологія особливості розвитку емоційної стійкості офіцерського складу Національної гвардії України : дис. ... д-ра філософії. Львів, 2025. 283 с.

86. Мазур Т. В., Лещенко М. Є., Орешета Ю. В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. *Науковий збірник Національного університету «Чернігівська політехніка»*. Серія: *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. Чернігів, 2017. № 1 (9). С. 40–45.

87. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.

88. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія (дидактичний тезаурус): навч. посіб. Київ : МАУП, 2022. 124 с.

89. Максименко С., Деркач Л., Кіричевська Е., Касинець М. Психологія когнітивних процесів : наук. посіб. Київ : «Видавництво Людмила», 2022. 420 с.

90. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.

91. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

92. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій. *Наукові праці Чорноморського державного університету ім. П. Могили. Серія: Соціологія*. Київ, 2013. Вип. 213. С. 27–30.

93. Мирончак К. В. Вплив переживання втрати на самоефективність військових. *Проблеми політичної психології*. Київ, 2017. Вип. 6. С. 133–141.

94. Мілютіна К. Л. Теорія і практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.

95. Моляко В. О. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с.

96. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1. Вид. 2-ге, перероб., зі змінами та доп. / Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Бровари : ТОВ 7БЦІ, 2020. 754 с.

97. Мороз В. М. Особливості прояву та профілактики у військовослужбовців ургентної адикції. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. Київ, 2022. № 4 (68). С. 98–106.

98. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. 2-ге вид., переробл. та доп. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2020. 436 с.

99. Москальов І. О. Психологічні особливості розвитку практичного мислення офіцерів-артилеристів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 310 с.

100. Москальов І. О., Лисенко Д. П. Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях: навч. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 187 с.

101. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : ЛДУВС, 2015. 324 с.

102. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України «Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України» від 18.09.2024 № 431.

103. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту» від 12.09.2022 № 272. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1088-22#Text> (Дата звернення: 15.08.2025).

104. Наказ Міністерства оборони України Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах» від 09.12.2015 № 702. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16#Text> (дата звернення: 15.08.2025).

105. Нескінченні боєприпаси. Як українські тренажери допомагають армії приборкати «зоопарк» нової зброї. *Економічна правда*. URL: <https://epravda.com.ua/oborona/yaki-viyskovyi-simulyatori-zbroji-ye-v-ukrajini-i-yak-pracyuyut-803347/> (дата звернення: 13.06.2025).

106. Неурова А. Б. Психологічні особливості емоційної стійкості рятувальників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Івано-Франківськ, 2016. 403 с.

107. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. / І. В. Немінський та ін.; за заг.ред. В. В. Ключкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

108. Основи формування психічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах: підручник / за заг. ред. Л. В. Крimeць. Київ : НУОУ, 2022. 348 с.

109. Осьодло В. І., Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в Збройних Силах України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 1. С. 89–98.

110. Осьодло В. І. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. *Психологічний журнал*. Умань, 2019. Вип. 3. С. 71–83.

111. Осьодло В. І., Будагьянц Л. М. Соціально-філософські та психологічні аспекти сучасних війн : монографія. Київ : Видавничий дім «АртЕк», 2018. 406 с.

112. Осьодло В. І., Траверсе Т. М. Психологія і війна: незасвоєні уроки Гюстава Ле Бона : монографія. Київ : Парламентське видавництво, 2022. 216 с.

113. Осьодло В. І., Траверсе Т. М. Психологія і війна: незасвоєні уроки Гюстава Ле Бона : монографія. Вид. 2-ге, доп. і випр. Київ : Парламентське видавництво, 2023. 317 с.

114. Охорона психічного здоров'я в умовах війни : посіб. / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. Київ : Наш Формат, 2017. 1068 с.

115. Охременко О. Р., Мамченко С. М., Стасюк В. В., Хміляр О. Ф. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.

116. Павлушенко С. М. Психотравмуючі фактори бойової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2020. Вип. 1 (54). С. 137–143.

117. Павлушенко С. М. Фрустраційна толерантність військовослужбовців Сил спеціальних операцій до виконання завдань в бойових умовах : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2023. 386 с.

118. Павлушенко С. М. Фрустраційна толерантність як професійна властивість оператора Сил спеціальних операцій. *Науковий журнал «Габітус»*. Одеса, 2022. Вип. 40. С. 172–177.
119. Паливода А. В. Бойовий статут Сухопутних військ Збройних Сил України. Ч. III (взвод, відділення, екіпаж танка). Київ, 2017. 440 с.
120. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород, 2023. Вип. 3. С. 76–79.
121. Практикум з психології : психодіагностичні методики для самопізнання / упоряд. І.М. Періг Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.
122. Прессфілд С. Вогняні брами. Епічний роман про Тернопільську битву / пер. з англ. О. Замойської. Київ : Наш Формат, 2023. 432 с.
123. Прикладна психологія військової діяльності : підручник / за заг. ред. В. І. Осьодла. Київ : НУОУ, 2022. 292 с.
124. Прикладні аспекти організації та проведення професійного психологічного тренінгу з військовослужбовцями Національної гвардії України : практ. посіб. / О. С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 182 с.
125. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. Харків, 2021. Вип. 64. С. 193–213.
126. Приходько І. І., Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. Мотивація військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах: систематизація досліджень. *Disaster and crisis psychology problems*. Харків, 2021. № 2 (2). С. 69–85.
127. Професійний психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : посіб. / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько та ін. Харків : НА НГУ, 2018. 206 с.

128. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : монографія / О. С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2019. 194 с.
129. Прудка Л. М. Психологічні особливості професійної стійкості як складової частини психічної стійкості особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 243 с.
130. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
131. Психологія бою : навч. посіб. / Т. Л. Грицевич та ін. ; за заг.ред. А. М. Романишина Львів : Астролябія, 2022. 336 с.
132. Психологія бою. Діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану в ході бойових дій : навч. посіб. / А. М. Романишин, О. В. Бойко, Д. В. Богородицький та ін. Львів : НАСВ, 2015. 320 с.
133. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник / І. І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.
134. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : монографія / О. Лазорко та ін. ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 588 с.
135. Психологія управління військами : підручник ; вид. 2-ге, перероб. та доп. / В. І. Осьодло та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.
136. Рибчук О. Г. Психогенні розлади військовослужбовців: історія та сучасність. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. Київ, 2019. № 1 (51). С. 118–123.
137. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 255 с.

138. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2012. 510 с.
139. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : наук.-практ. посіб. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
140. Романишин А. М., Бойко О. В., Гузенко І. М. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2014. 140 с.
141. Романишин А. М., Неурова А. Б. Морально-психологічна підготовка військовослужбовців як чинник формування високого морального духу воїнів. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2024. Вип. 2 (78). С. 124–132.
142. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 462 с.
143. Сапольскі Р. Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова. Харків : Фабула, 2020. 400 с.
144. Сафін О. Д., Немінський І. В. Інтелектуальний ресурс особистості як чинник вибору нею стратегій захисно-долаючої поведінки. *Психологічний журнал*. Умань, 2022. № 8. С. 93–101.
145. Сафін О. Д., Сорока О. М. Психологічні передумови дослідження професійного стресу в особливих умовах діяльності. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки*. Київ. 2021. № 1 (45). С. 39–43.
146. Сафін О. Д., Тептюк Ю. О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. Київ, 2014. № 20. С. 191–197.
147. Сеченов І. М. Рефлекси головного мозку. Розділ перший: мимовільні рухи. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*. Київ, 2017. Т. 5. С. 100–120.

148. Синишина В. М. Особливості формування психологічної стійкості рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2014. 189 с.
149. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
150. Стасюк В. В. Страх і паніка на війні : монографія. Київ : НУОУ, 2013. 290 с.
151. Стасюк В. В. Сутність психологічного проектування бою (бойових дій). *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. Київ, 2012. № 2 (27). С. 256–260.
152. Стасюк В. В., Павлушенко С. М. Психологічний зміст поняття фрустраційної толерантності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 3 (61). С. 99–106.
153. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості в психологічній науці. «Габітус»: науковий журнал Одеса, 2023. Вип. 48. С. 60–65.
154. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник. Київ : НУОУ, 2016. 412 с.
155. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
156. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 280 с.
157. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Київ : Книголав, 2021. 272 с.
158. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / В. С. Гічун, А. Г. Кириченко, В. М. Корнацький та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 324 с.
159. Тактика : навч. посіб. / С. В. Сінкевич та ін. Хмельницький : НА ДПСУ, 2015. 448 с.

160. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / В. І. Осьодло та ін. 2-ге вид. Київ : НУОУ, 2020. 484 с.
161. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 190 с.
162. Тимчасовий бойовий статут механізованих військ Сухопутних військ Збройних Сил України : затв. наказом Командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 09.03.2021 № 152. Київ, 2021. 111 с.
163. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання : навч. посіб. Київ : Каравела, 2021. 248 с.
164. Тіторенко О. М., Філіпчук Ю. Л., Стасюк В. В. Роль командирів у формуванні психологічної готовності підлеглих до виконання бойових завдань. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. Київ, 2019. № 3 (85). С. 178–185.
165. Тренінгові технології у навчанні та вихованні військовослужбовців: навч.-метод. посіб. / Т. Грицевич, О. Капінус, Т. Мацевко та ін. Львів : НАСВ, 2019. 405 с.
166. Трофімов Ю. Л. Психологія : підручник. Київ : Либідь, 2000. 558 с.
167. Троценко А. Конфірматорний факторний аналіз шкали особистісної динаміки. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. Львів, 2025. Вип. 23. С. 167–175.
168. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ВД «Персонал», 2018. 206 с.
169. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. Київ, 2020. № 2 (55). С. 106–115.
170. Тютюнник Л. Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. Київ, 2022. № 6 (70). С. 182–189.

171. Указ Президента України «Про Стратегію воєнної безпеки України» від 25.03.2021 № 121/2021. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1212021-37661> (дата звернення: 16.05.2025).

172. Українець В. М. Авторська методика оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. Суми, 2024. Вип. 2. С. 77–82.

173. Українець В. М. Аналіз психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах ведення оборонного бою. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія: зб. наук. праць* Дрогобич, 2025. Вип. 55. С. 156–165.

174. Українець В. М. Аналіз структурних компонентів стресостійкості й особливості їх розвитку у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою. *Журнал соціальної та практичної психології*. Житомир, 2024. № 3 (2024). С. 107–115.

175. Українець В. М. Вплив психологічних чинників оборонного бою на стресостійкість особового складу механізованих підрозділів. *Психологія та соціальна робота*. Одеса, 2024. № 2 (58). С. 62–75.

176. Українець В. М. Результати експериментальної перевірки програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія*. № 3 (2025). С. 283–294.

177. Українець В. М. Психофізіологічна теорія стресу за Р. Сапольскі. *Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Internet Conference* (м. Дніпро, 1–2 груд. 2022 р.) / відп. за вип. В. В. Мареніченко. Дніпро, 2022. С. 34–35.

178. Українець В. М. Сутність стресу за Г. Сельє. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до*

виконання завдань в особливих умовах : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 1 груд. 2022 р.). Київ, 2022. С. 118–120.

179. Ульянов К. І. Броньований розум. Київ, 2024. 304 с.

180. Федорчук В. М., Федорчук В. В., Комарніцька Л. М. Тренінг комунікативної компетентності : практикум. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2021. 176 с.

181. Філюк О. Військова психологічна підготовка та реабілітація. Київ : Видавець Олег Філюк, 2017. 496 с.

182. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі. Таллін : Abiprint Ltd, 2016. 120 с.

183. Хміляр О. Ф. Психологія бойової мотивації воїна. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 2 (66). С. 121–131.

184. Хміляр О. Ф. Психічна стійкість воїна. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород, 2022. Вип. 6. С. 71–79.

185. Хроніка війни. Ч. II (російсько-українська війна 27.03 – 25.04.2022) : інформаційний бюлетень / кол. авт. Київ : НУОУ, 2022. 240 с.

186. Хроніка війни. Ч. IV (російсько-українська війна 27.05 – 26.06.2022): інформаційний бюлетень / кол. авт. Київ : НУОУ, 2022. 240 с.

187. Циганок В. М. Грошове забезпечення військовослужбовців – один з найважливіших елементів їх матеріального становища та мотивації на службі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород, 2023. Вип. 78. С. 333–337.

188. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу : монографія. Київ : ВД «Медкнига», 2023. 232 с.

189. Чеховська М. М., Москальчук Ю. Г. Сучасна воєнна доктрина Російської Федерації як загроза національній безпеці України. *Вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2015. Вип. 2. С. 1–5.

190. Чмиленко Ф. О., Жук Л. П. Методологія та організація наукових досліджень : посіб. Дніпропетровськ : ДНУ, 2014. 48 с.

191. Шабо С., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів : ЛНМУ ім. Д. Галицького, 2019. 120 с.
192. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок–державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 275 с.
193. Шейко А. О. Особливості прояву психічної стійкості особистості в юнацькому віці при подоланні критичних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2014. 197 с.
194. Шемчук О. М. Формування професійного мислення майбутніх молодших спеціалістів прикордонної служби (на прикладі жінок-військовослужбовців державної прикордонної служби) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 318 с.
195. Шерешкова І. І. Особливості психологічного самозахисту військовослужбовців Збройних Сил України від негативного впливу медіаперцептивної комунікації : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2024. 226 с.
196. Юр'єва Н. В., Пасічник В. І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : НА НГУ, 2017. 226 с.
197. Юр'єва Н. В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 233 с.
198. Юркова О. І. Розвиток психологічної готовності військовослужбовців танкових підрозділів до виконання бойових завдань : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2023. 240 с.
199. Ябчанка О. В. Жмур. Київ : Колесо життя, 2024. 112 с.
200. Ягупов В. В. Військова педагогіка та психологія : підручник: у 2 т. Т. 2. Київ : НУОУ, 2024. 396 с.

201. Ягупов В. В. Військова психологія: методологія, теорія та практика : підручник. Київ : Psyhobook, 2023. 517 с.
202. Як вижив та переміг 21-річний «Хижак». URL: nv.ua/ukr/opinion/hizhak-biy-butusov-rozpoviv-yak-voyuye-ruslan-zubaryev-novini-ukrajini-50313765.html (дата звернення: 24.05.2025).
203. Ярмольчик М. О. Особистісні детермінанти вибору копінг-стратегій учасниками операції Об'єднаних сил на етапі декомпресії : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 239 с.
204. Bracha S., Bracha A. Does «fight or flight» need updating?». *The Journal of the Neuroscience Education Institute*. Cambridge. 2004. Vol. 45, Issue 5. P. 448–449.
205. Bracha S. Freeze, Flight, Fight, Fright, Faint. Adaptationist Perspectives on the Acute Stress Response Spectrum. *CNS Spectrums. The Journal of the Neuroscience Education Institute*. Cambridge. 2004. Vol. 9, Issue 9, P. 679–685.
206. Bradley на фронті: воїни ЗСУ розказали, як знищили сучасний танк Т-90. URL: tsn.ua/exclusive/bradley-na-fronti-voyini-zsu-rozkazali-yak-znischili-suchasniy-tank-t-90-i-chomu-cya-bmp-krascha-za-radyanski-2496241.html (дата звернення: 24.05.2025).
207. Cartwright S., Cooper C. *Managing Workplace Stress*. London, 1997. 178 p.
208. Carver Ch., Scheier M. Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*. 1982. Vol. 92. No. 1. P. 111–135.
209. Carver Ch., Scheier M. Weintraub J. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. No. 2. P. 267–283.
210. *Combat and Operational Stress Control*. MCRP 6-11C/NTTP 1-15M. Quantico. Washington: U.S. Marine Corps, 2016. 240 p.
211. Cox T. *Stress*. London: Macmillan Press. 1978. 200 p.

212. D. Matsumoto. The Cambridge Dictionary of Psychology. San Francisco, 2009. 587 p.
213. Endler N., J. Parker. Multidimensional Assessment of Coping. North York, 1990. P. 844–852.
214. Everly G., Rosenfeld R. The Nature and Treatment of the Stress Response. A Practical Guide for Clinicians. Plenum Press. New York and London. 225 p.
215. G. VandenBos. APA dictionary of psychology. Washington, 2007. 1204 p.
216. Gross J. Emotion Regulation. Handbook of emotions. New York. 2008. P. 497–512.
217. Jones F., Bright J., Clow A. Stress: Myth, Theory, and Research. Pearson Education. New York. 2005. 310 p.
218. Kelly A. «Think Twice: Review of Thinking, Fast and Slow by Daniel Kahneman (2011)». New York. 2017. No. 10, Iss. 2. P. 1–5.
219. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
220. Lazarus R., DeLongis A., Folkman S., Gruen R. Stress and Adaptational Outcomes. *University of California, Berkeley*. 1985. P. 770–779.
221. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. Originally Published in Psychological Review. 1943. 50, P. 370–396.
222. Michael R., Bacharach V. Psychometrics: An Introduction. 2014. 446 p.
223. Soroka O., Kravchenko O., Mishchenko M., Levenets A., Korolchuk V., Myronets S., Tsymbal S., Vakhotska I. and Hotsuliak N. Development of Specialists' Stress Tolerance in the Process of Their Professional Activity. *Human Factors, Business Management and Society*. 2022. Vol. 56. P. 196–204.
224. Parker J., Endler N. Coping with coping assessment: a critical review. *European Journal of Personality*. Canada, 1992. Vol. 6. P. 321–344.

225. Parks L., Guay R. Personality, values, and motivation. *Personality and Individual Differences*. 2009. № 47. P. 675–684.
226. Rise V. Stress, Coping and Health. Second Edition. Implications for Nursing Research, Theory and Practice. California, 2012. P. 577.
227. Rokeach M. *The nature of human values*. New York: Free Press. 1973. 456 p.
228. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. 55(1). P. 69–79.
229. Sapolsky R. Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. New York, 2017. 800 p.
230. Selye H. Stress without distress. New York, 1974. 178 p.
231. Sheldon K., Elliot A. Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999, Vol. 76. No. 3. P. 482–497.
232. Stangor Ch., Walinga J. Introduction to Psychology – 1st Canadian Edition, 2014. 1308 p.
233. Taylor Sh. Tend and Befriend Theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*. Los Angeles. 2012. 43 p.
234. Top V., Aberg C., Boe O. Revisiting Walter Bradford Cannon's 100-year-old fight-or-flight concept. *Int. J. Management Concepts and Philosophy*. 2024. Vol. 17. No. 5. P. 1–35.

ДОДАТКИ

Додаток А

Список публікацій здобувача за темою дисертації

1. Стасюк В. В., Українець В. М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2023. № 1 (71). С. 126–133.
2. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості в психологічній науці. *“Габітус”: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. Одеса, 2023. № 48 (23). С. 60–65.
3. Українець В. М. Вплив психологічних чинників оборонного бою на стресостійкість особового складу механізованих підрозділів. *“Психологія та соціальна робота”: науковий журнал Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова*. Одеса, 2023. № 2. С. 62–75.
4. Українець В. М. Аналіз структурних компонентів стресостійкості та особливості їх розвитку у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою. *Журнал соціальної та практичної психології*. Житомир, 2024. № 2. С. 107–115.
5. Українець В. М. Авторська методика оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. Суми, 2024. № 2. С. 77–82.
6. Українець В. М. Аналіз психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах ведення оборонного бою. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. Дрогобич, 2025. №55 (2025). С. 156–165.
7. Українець В. М. Експериментальна перевірка програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка і психологія*. Рівне, 2025. № 3/2025. С. 283–294.
8. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресу за Г. Сельє. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах* : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 01 груд. 2022 р.). Київ : НУОУ, 2022. С. 118–120.
9. Українець В. М. Психофізіологічна теорія стресу за Р. Сапольські. *Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts* : Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Internet Conference (м. Дніпро, 01–02 груд. 2022 р.). Дніпро, 2022. С. 34–36.
10. Українець В. М. Сутність бойового стресу у дослідженнях українських науковців. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* :

матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця 24 берез. 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 162–164.

11. Українець В. М. Особливості копінг-стратегій у подоланні стресу. *Сучасна війна: гуманітарний аспект* : матеріали VII Міжнар. наук. конф. (м. Харків, 25–26 трав. 2023 р.). Харків : ХНУПС, 2023. С. 219–221.

12. Українець В. М. Психологічні особливості мотиваційного компоненту стресостійкості військовослужбовців. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя* : матеріали міжнар. наук. конф. (м. Одеса, 14–15 вересня 2023 р.). Одеса : ОМГУ, 2023. С. 309–312.

13. Українець В. М. Соціально-психологічні чинники сучасного бою. *Система морально-психологічного забезпечення ЗС України: уроки російсько-української війни* : зб. матеріалів наук.-практ. семінару (Київ, 17 листоп. 2023 р.). Київ : НУОУ, 2023. С. 154–155.

14. Стасюк В. В., Українець В. М. Вплив психологічних чинників бою на психіку військовослужбовців. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 19 квіт. 2024 р.). Київ : ТНУ ім. В.І. Вернадського, 2024. С. 76–79.

15. Українець В. М. Роль індивідуально-психологічних властивостей військовослужбовців у формуванні стресових реакцій. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки і оборони України* : тези доп. V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 31 трав. 2023 р.). Харків : НА НГУ, 2024. С. 155–157.

16. Українець В. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості військовослужбовців до умов сучасного бою. *Формування образу перемоги у війнах та воєнно-політичних конфліктах: сучасна та історична ретроспектива* : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 30 трав. 2024 р.). Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2024. С. 51–53.

17. Українець В. М. Емоційний інтелект як ресурс стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів. *Система морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України* : матеріали наук.-практ. семінару (Київ, 31 жовт. 2024 р.). Київ : НУОУ, 2024. С. 129–131.

18. Стасюк В. В., Українець В. М. Стресостійкість як важлива властивість особистості військовослужбовця. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 23 квіт. 2025 р.). Черкаси : ДУЦЗУ, 2025. С. 98–99.

Психодіагностичний інструментальний оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів

1. Методика Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху»

Інструкція. Вам буде запропоновано 41 твердження, за якими передбачені однозначні відповіді («так» або «ні»). У реєстраційному бланку у клітинці, що відповідає номеру твердження, обведіть «так», якщо згодні, або «ні», якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтеся.

Стимульний матеріал

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко роздратовуюся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це має такий вигляд, ніби я все «ставлю на карту».
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним із останніх.
5. Коли в мене два дні підряд немає справ, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижчі за середні.
7. Стосовно себе я більш суворий, ніж стосовно інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність – це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Під час виконання роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що мав зробити зараз.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей важливіших, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені належить виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я налаштований на роботу, я роблю її краще і кваліфікованіше за інших.
27. Мені простіше й легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли в мене немає справ, я почувуюся ніяково.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи якоюсь мірою залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.

34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
 35. Коли щось не виходить, я втрачаю терпець.
 36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
 37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає більші результати, ніж робота інших.
 38. Багато чого, за що я берусь, я не доводжу до кінця.
 39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
 40. Я не заздрю тим, хто прагне влади та становища.
 41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доказу своєї правоти я вдаюся аж до крайніх заходів.

Ключі. По 1 балу нараховують за відповіді «так» на питання 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

По 1 балу нараховують за відповіді «ні» на такі питання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Не враховуються відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40.

Далі обчислюють суму набраних балів.

Інтерпретація результатів:

від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бала – занадто високий рівень мотивації до успіху.

2. Методика К. Замфіра у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності»

Інструкція. Прочитайте наведені у реєстраційному бланку мотиви професійної діяльності та оцініть їх значущість для Вас за 5-бальною шкалою.

Реєстраційний бланк мотивації професійної діяльності

№ п/п	Мотиви професійної діяльності	1	2	3	4	5
1	Грошовий зарібок					
2	Прагнення до просування по службі					
3	Прагнення уникнути критики з боку керівника або колег					
4	Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей					
5	Потреба в досягненні соціального престижу й поваги з боку інших					
6	Задоволення від самого процесу та результату роботи					
7	Можливість найбільш повної самореалізації саме в даній діяльності					

Обробка результатів. Показники внутрішньої (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) і зовнішньої негативної (ЗНМ) мотивації обчислюють за такими «ключами»:

ВМ – як середнє арифметичне оцінки за п. 6 і 7;

ЗПМ – як середнє арифметичне оцінки за п. 1, 2 і 5;

ЗНМ – як середнє арифметичне оцінки за п. 3 і 4.

Показником вираженості кожного типу мотивації буде число в межах від 1 до 5 (можливо, дробове).

Інтерпретація результатів. На підставі отриманих результатів визначають мотиваційний комплекс особистості – тип співвідношення трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ і ЗНМ.

Оптимальними мотиваційними комплексами можна вважати такі два типи поєднань: ВМ > ЗПМ > ЗНМ і ВМ = ЗПМ > ЗНМ.

Найгіршим мотиваційним комплексом є тип ЗНМ > ЗПМ > ВМ.

Між цими комплексами існують проміжні (з точки зору їх ефективності) мотиваційні комплекси.

3. Методика В. Осьодла «Дослідження професійної мотивації»

Інструкція. Вам запропоновано низку висловлювань про особливості Вашої поведінки у різних умовах і ситуаціях. Уважно прочитайте кожне висловлювання, якщо Ви згодні з цим твердженням, поставте знак «+» у колонці «Так», якщо не згодні, поставте знак «-» у колонці «Ні». Пам'ятайте, що відповіді не можуть бути правильними чи неправильними, оскільки це не випробування, а лише виявлення Ваших індивідуальних особливостей.

Перелік тверджень для діагностування професійної мотивації

№ п/п	Твердження	Так	Ні
1	Мої службові досягнення не залишаються поза увагою керівництва		
2	Майбутні досягнення потребують від мене сумлінного виконання своїх обов'язків		
3	Я вважаю, що будь-яка людина здатна подолати труднощі, які виникають у неї в житті		
4	Мої успіхи в житті насамперед залежатимуть від того, наскільки я навчуся вирішувати проблеми, які ставить переді мною життя		
5	Моя професійна діяльність завжди пов'язана із вдосконаленням власних знань і умінь		
6	Я впевнений, що зможу досягнути того, що намітив у житті		
7	Я завжди уважно стежу за тим, що я маю зробити		
8	Моя праця заслуговує на суспільне визнання		
9	Коли я будую професійні плани, то загалом вірю, що зможу здійснити їх		
10	Мій вибір професії пов'язаний із матеріально забезпеченим життям у майбутньому		
11	Для мене важливо знати, як досягнути своїх цілей		
12	Від роботи, яку виконую, я дістаю задоволення		
13	Для мене важливішим є визнання результатів моєї праці, ніж матеріальна винагорода		
14	Просування по службі більше залежить від щасливого збігу обставин, ніж від моїх здібностей і зусиль		
15	Мій вибір професії дасть змогу задовольнити мої пізнавальні потреби		
16	Я знаю, чого хочу досягнути в майбутньому		
17	Іноді я люблю попліткувати про відсутніх на роботі		
18	Більшого досягає той, кому допомагають підлеглі		
19	Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, від чого залежать мої професійні досягнення		
20	Мій вибір професії забезпечить розширення мого світогляду, загальної культури та освіченості		
21	Майбутнє мені видається цікавим і привабливим		

22	Коли мене заохочують за виконану справу, у мене з'являється почуття виконаного обов'язку		
23	Не завжди більшого досягає той, хто вдосконалює свої професійні здібності		
24	Зрештою за невміле керівництво колективом відповідальні люди, які в ньому працюють		
25	Мій рівень професійної підготовки не вимагає набуття додаткових знань і умінь		
26	У мене ніколи не виникає розчарування, коли стається не так, як я хотів		
27	Моя робота добре винагороджується		
28	Я поважаю успішних людей		
29	Професійні досягнення виявляються більш вагомими, коли керівництво цілком контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність		
30	На службові справи я із задоволенням витрачаю свій вільний час		
31	Моє життя склалося так, як я мріяв		
32	У моїй роботі мене не влаштовує тільки матеріальний бік		
33	Я завжди хочу бути схожим на тих, хто по-справжньому захоплений своєю справою		
34	У тому, що зі мною відбувається, винен я сам		
35	Моя робота захоплює мене		
36	У житті я знайшов своє покликання		
37	У роботі в мене було більше успіхів, ніж невдач		
38	Професійна кар'єра для мене – не головне		
39	Я намагаюся не планувати далеко наперед, тому що багато залежатиме від того, як складуться обставини		
40	Я ніколи не спізнююся на роботу		
41	Мені видається, що зараз я не живу по-справжньому, а більше часу готуюся до того, щоб жити так у майбутньому		
42	Керівництво вважає мене здібним працівником		
43	Більш за все я ціную успіх		
44	Людина, яка не змогла досягти успіху в роботі, швидше за все не докладала достатніх зусиль		
45	Я завжди прагну творчо виконувати покладені на мене обов'язки		
46	Для мене важливішим є досягнення близьких цілей, ніж очікування далеких		
47	Виконуючи професійні обов'язки, я завжди бачу своє місце і призначення у загальній справі		
48	У роботі для мене найважливішим є результат		
49	Я завжди уважно слухаю співрозмовника, ким би він не був		
50	У складних обставинах мені краще зачекати, доки проблеми вирішаться самі собою		
51	Звільнення зі служби для мене означатиме втрату улюбленого заняття		
52	Якщо б я міг вибирати, то я б своє життя побудував по-іншому		
53	Я відчуваю, що моя праця корисна		
54	Я завжди охоче визнаю свої помилки		
55	У труднощах і невдачах, які виникали в моєму житті, частіше за все винними були інші люди, а не я сам		
56	Втрата роботи означатиме для мене крах найзаповітнішої мрії		
57	У житті я не маю чітких намірів і цілей		

58	На жаль, мої заслуги часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі старання		
59	Мої досягнення більше пов'язані зі здібностями, ніж з наполегливістю		
60	Я відчуваю, що моє кар'єрне зростання більшою мірою залежить від мене		
61	Мені подобається, коли мною командують		
62	Мене захоплюють навіть нескладні професійні завдання		
63	Моє життя нецікаве і непривабливе		
64	Я не докладую належних зусиль у роботі, тому що їх ніхто посправжньому не оцінить		
65	Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси на його досягнення невеликі		
66	Професійні досягнення завжди є результатом наполегливої праці і мало залежать від випадку чи везіння		
67	Думаю, що найціннішою для мене є моя робота		
68	Моє життя видається мені безглуздом		
69	За результати моєї роботи мене рідко хвалять		
70	Я добросовісний працівник		
71	Багато моїх досягнень стали можливими завдяки підтримці і допомозі інших людей		
72	Моя професійна діяльність втратила для мене будь-який сенс		
73	Думаючи про майбутнє, я відчуваю спокойним		
74	Бували випадки, коли я придумував вагому причину, щоб виправдатися		
75	Я думаю, що людина має досягти успіхів в усьому		
76	Якщо можна було б щось змінити у житті, то я змінив би професію		
77	Я відчуваю тривогу, думаючи про майбутнє		
78	Я більше страждаю від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин з близькими		
79	Діяльні люди мені подобаються менше, ніж емоційні		
80	Іноді я звинувачую себе за професійний вибір		
81	Відсутність належної оцінки моїх досягнень змушує мене часто відмовлятися від своїх намірів		
82	Серед моїх співробітників є люди, які мені явно не подобаються		
83	У просуванні по службі я досягнув би більшого, якби мої досягнення завжди були належно оцінені		
84	Думаю, що в моїх невдачах більше винні обставини, ніж я сам		
85	Мої пропозиції рідко бувають підтримані керівництвом		
86	На роботі я виконую тільки те, що входить у коло моїх обов'язків		
87	Я вірю в себе тоді, коли відчуваю підтримку з боку керівництва і моїх товаришів		
88	Інколи я можу говорити про речі, в яких не розбираюся		
89	Моя фахова підготовка не дозволяє мені вдосконалювати і розвивати інших людей		
90	Я відчуваю, що моя праця – це марнування часу		

Ключі.

1. Оцінка результатів діяльності (ОРД). Так: 1, 12, 22, 27, 32, 37, 42, 53. Ні: 58, 64, 69, 78, 81, 83, 85, 90.

2. Професійні домагання (ПД). Так: 2, 8, 13, 28, 33, 43, 47, 48, 65, 70, 75. Ні: 18, 23, 38, 59, 79.

3. Інтернальність у сфері професійних досягнень (ІПД). Так: 3, 4, 9, 24, 34, 44, 60, 66. Ні: 14, 19, 29, 39, 50, 55, 71, 80, 84, 87.
4. Професійні інтереси та цінності (ПІ). Так: 5, 15, 20, 30, 35, 45, 51, 56, 62, 67. Ні: 10, 25, 72, 76, 86, 89.
5. Життєві цілі (ЖЦ). Так: 6, 11, 16, 21, 31, 36, 73. Ні: 41, 46, 52, 57, 63, 68, 77.
6. Шкала соціальної бажаності (СБ). Так: 17, 74, 82, 88. Ні: 7, 26, 40, 49, 54, 61.
7. Загальна активність (ЗА). Так: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 42, 43, 44, 45, 48, 51, 53, 56, 60, 62, 65, 66, 67, 70, 73, 75. Ні: 10, 14, 18, 19, 23, 25, 29, 38, 39, 41, 46, 50, 52, 55, 57, 58, 59, 63, 64, 68, 69, 71, 72, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 84, 85, 86.

Таблиця статистичних характеристик та взаємодія між шкалами згідно з методикою діагностування професійної мотивації В. Осьодла

Показники	ОРД	ПД	ІПД	ПІ	ЖЦ	СБ	ЗА
Максимально можливий бал	16	16	18	16	14	10	75
Середній бал за шкалами							

4. Методика Р. Кеттела «Багатофакторне дослідження особистості» (PF-105-C)

Інструкція. Вам запропонований ряд питань, які допоможуть визначити деякі властивості Вашої особистості. Тут не може бути відповідей «правильних» або «помилкових». Люди різні, і кожен може висловити свою думку.

Відповідаючи на кожне питання, Ви маєте вибрати одну з трьох запропонованих відповідей – ту, яка найбільшою мірою відображає Ваші погляди, Ваші думки про себе. Відповідати треба в такий спосіб: у потрібній клітинці на бланку для відповідей ставте хрестик (ліва клітинка – для відповіді «а», середня – відповіді «b», а клітинка праворуч – відповіді «с»).

Якщо Вам щось не зрозуміло, запитайте експериментатора. Відповідаючи на питання, пам'ятайте:

не потрібно витрачати багато часу на обмірковування відповідей. Давайте ту відповідь, яка першою Вам спаде на думку. Звичайно, питання часто будуть сформульовані не так докладно, як Вам хотілося б. У такому випадку намагайтеся уявити собі «середню» ситуацію, яка найчастіше зустрічається і відповідає змісту питання, зважаючи на це, вибирайте відповідь. Відповідати треба якомога точніше, але не занадто повільно:

намагайтеся не вдаватися до проміжних, непевних відповідей (типу «не знаю», «щось середнє» тощо) занадто часто;

обов'язково відповідайте на всі питання підряд, нічого не пропускаючи.

Можливо, деякі питання здаватимуться Вам не дуже точно сформульованими, але й тоді спробуйте знайти найбільш точну відповідь. Деякі питання можуть здатися Вам особистими, але Ви можете бути впевнені, що відповіді не будуть розголошені. Відповіді можуть бути розшифровані тільки за допомогою спеціального «ключа», який є в експериментатора. При цьому відповіді на кожне окреме питання взагалі не будуть розглядатися: нас цікавлять тільки узагальнені показники.

В самому опитувальнику нічого не пишть і не підкреслюйте!

Не намагайтеся справити добре враження своїми відповідями, вони мають відповідати дійсності. У цьому разі Ви зможете більше дізнатися про себе й дуже допоможете нам у роботі. Наперед дякуємо Вам за допомогу у відпрацюванні методики.

Текст опитувальника

1. Я гадаю, що моя пам'ять зараз краща, ніж раніше:

а) так; б) важко сказати; с) ні.

2. Я цілком міг би жити один, далеко від людей:

- а) так; б) іноді; с) ні.
3. Якщо припустити, що небо розташоване «внизу» і що взимку «жарко», я мав би назвати злочинця:
- а) бандитом; б) святим; с) хмарою.
4. Коли я лягаю спати, то:
- а) швидко засинаю; б) коли як; с) важко засинаю.
5. Якби я їхав машиною по дорозі, де багато інших автомашин, я вважав би за краще:
- а) пропустити вперед більшість машин; б) не знаю; с) обігнати всі машини, які їдуть попереду.
6. В компанії я надаю можливість іншим жартувати і розказувати різні історії:
- а) так; б) іноді; с) ні.
7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу:
- а) правильно; б) важко сказати; с) неправильно.
8. Більшість людей, з якими я буваю у компаніях, поза сумнівом, раді мене бачити:
- а) так; б) іноді; с) ні.
9. Я б з більшим задоволенням займався:
- а) фігурним катанням і балетом; б) важко сказати; с) боротьбою і регбі.
10. У мене викликає усмішку невідповідність між тим, що люди роблять, і тим, що вони потім розказують про це:
- а) так; б) іноді; с) ні.
11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся усіма подробицями:
- а) завжди; б) іноді; с) рідко.
12. Коли друзі жартують з мене, я сміюся разом з усіма і не ображаюся:
- а) правильно; б) не знаю; с) неправильно.
13. Якщо мені хто-небудь скаже грубощі, я можу швидко забути про це:
- а) правильно; б) не знаю; с) неправильно.
14. Мені більше подобається вигадувати нові способи у виконанні якої-небудь роботи, ніж дотримуватися перевірених прийомів:
- а) правильно; б) не знаю; с) неправильно.
15. Коли я планую що-небудь, я вважаю за краще робити це самостійно, без допомоги інших:
- а) правильно; б) не знаю; с) неправильно.
16. Думаю, що я менш чутливий і менш збудливий, ніж більшість людей:
- а) правильно; б) не знаю; с) неправильно.
17. В мене викликають роздратування люди, які не можуть швидко приймати рішення:
- а) правильно; б) не знаю; с) неправильно.
18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало відчуття роздратування стосовно до батьків:
- а) так; б) не знаю; с) ні.
19. Я швидше розкрив би свої найпотаємніші думки:
- а) своїм добрим друзям; б) не знаю; с) у своєму щоденнику.
20. Я думаю, що слово, протилежне за значенням протилежності слова «неточний», – це:
- а) недбалий; б) ретельний; с) приблизний.
21. В мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно:
- а) так; б) важко сказати; с) ні.
22. Мене більше дратують люди, які:
- а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти; б) важко відповісти; с) створюють незручності, коли спізнуються на заплановану зустріч.
23. Мені дуже подобається запрошувати до себе гостей і розважати їх:
- а) правильно; б) не знаю; с) неправильно.

24. Я думаю, що:
а) не все потрібно робити однаково ретельно; б) важко сказати; с) будь-яку роботу слід виконувати ретельно якщо Ви за неї взялися.
25. Мені зазвичай доводиться долати збентеження:
а) так; б) можливо; с) ні.
26. Мої друзі частіше:
а) радяться зі мною; б) радяться зі мною і дають мені порівну; с) дають мені поради.
27. Якщо приятель обдурює мене в дрібницях, я швидше вважатиму за краще зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його:
а) так; б) можливо; с) ні.
28. Мені подобається друг:
а) інтереси якого мають ділову і практичну спрямованість; б) не знаю; с) який вирізняється філософським поглядом на життя.
29. Не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які я твердо вірю:
а) правильно; б) не знаю; с) неправильно.
30. Мене хвилюють мої минулі вчинки і помилки:
а) так; б) можливо; с) ні.
31. Якби я однаково добре умів робити і те, й інше, я б вважав за краще:
а) грати в шахи; б) важко сказати; с) грати в гольф.
32. Мені подобаються товариські, компанійські люди:
а) так; б) можливо; с) ні.
33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми:
а) так; б) можливо; с) ні.
34. Я можу забути про свої турботи й обов'язки, коли мені це необхідно:
а) так; б) можливо; с) ні.
35. Мені важко визнати, що я неправий:
а) так; б) можливо; с) ні.
36. На підприємстві мені було б цікавіше:
а) працювати з машинами і механізмами, брати участь у загальному виробництві;
б) важко сказати; с) проводити бесіди з людьми, займаючись суспільною роботою.
37. Яке слово не пов'язано з двома іншими?
а) кішка; б) близько; с) сонце.
38. Те, що деякою мірою відвертає мою увагу:
а) дратує мене; б) щось середнє; с) зовсім не турбує мене.
39. Якби у мене було багато грошей, то я:
а) зробив би так, щоб не викликати до себе заздрості; б) не знаю; с) жив би, не обмежуючи себе ні в чому.
40. Гірше покарання для мене:
а) важка робота; б) не знаю; с) бути замкненим наодинці.
41. Люди повинні більше, ніж зараз, дотримуватись етичних норм:
а) так; б) іноді; с) ні.
42. Мені говорили, що дитиною я був:
а) спокійним і полюбляв залишатися наодинці; б) важко сказати; с) жвавим і рухливим.
43. Я вважав би за краще практична займатися повсякденною роботою з різними приладами і машинами:
а) так; б) не знаю; с) ні.
44. Думаю, що більшість свідків на суді говорять правду, навіть якщо це нелегко для них:
а) так; б) важко сказати; с) ні.

45. Іноді я не наважуюся втілювати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними:
а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.
46. Я намагаюсь сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей:
а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.
47. Я ніколи не відчуваю себе настільки нещасливим, щоб хотілося плакати:
а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.
48. Слухаючи музику, я насолоджуюся:
а) маршами у виконанні духового оркестру; б) не знаю; с) фортепіанною музикою.
49. Я вважав би за краще провести відпустку:
а) в селі з одним або двома друзями; б) важко сказати; с) очолюючи групу в туристичному таборі.
50. Зусилля, затрачені на складання планів:
а) ніколи не зайві; б) важко сказати; с) не варті цього.
51. Необдумані вчинки і висловлювання моїх приятелів на мою адресу не кривдять і не засмучують мене:
а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.
52. Справи, що закінчилися для мене вдало, здаються мені легкими.
а) завжди; б) іноді; с) рідко.
53. Я вважав би за краще працювати:
а) в установі, де мені довелося б керувати людьми і весь час бути серед них; б) важко відповісти; с) наодинці, наприклад архітектором, який розробляє свій проєкт.
54. Будинок відноситься до кімнати, як дерево:
а) до лісу; б) до рослини; с) до листка.
55. Те, що я роблю, у мене не виходить:
а) рідко; б) час від часу; с) часто.
56. В більшості справ я вважаю за краще:
а) ризикнути; б) коли як; с) діяти напевно.
57. Ймовірно, деякі люди вважають, що я дуже багато розмовляю:
а) швидше за все, це так; б) не знаю; с) думаю, що це не так.
58. Мені більше подобається людина:
а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна; б) важко сказати; с) з середніми здібностями, але така що вміє протистояти всяким спокусам.
59. Я ухвалюю рішення:
а) швидше, ніж інші люди; б) не знаю; с) повільніше, ніж більшість людей.
60. На мене велике враження справляють:
а) майстерність і витонченість; б) важко сказати; с) сила і потужність.
61. Я вважаю себе людиною, схильною до співпраці:
а) так; б) не знаю; с) ні.
62. Мені більше подобається розмовляти з людьми вишуканими, витонченими, ніж з відвертими й прямолінійними:
а) так; б) не знаю; с) ні.
63. Я вважаю за краще:
а) самостійно вирішувати питання, які стосуються мене особисто; б) важко відповісти; с) радитися з моїми друзями.
64. Якщо людина відразу не відповідає на мої слова, то я відчуваю, що, мабуть, сказав яку-небудь дурість:
а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.
65. В шкільні роки найбільше знань я отримав:
а) на уроках; б) не знаю; с) читаючи книги.
66. Я уникаю суспільно значущої праці і пов'язаної з нею відповідальності:
а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.

67. Якщо дуже складне питання, яке потрібно вирішити, потребує від мене великих зусиль, то я:

а) почну займатися іншим питанням; б) важко сказати; с) ще раз спробую вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції (тривога, гнів, напади сміху тощо), здавалося б, без певних причин:

а) так; б) іноді; с) ні.

69. Іноді я міркую гірше, ніж зазвичай:

а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на зручний для неї час, навіть якщо це трохи незручно для мене:

а) так; б) іноді; с) ні.

71. Я думаю, що правильне число, яке має продовжити ряд 1, 2, 3, 6, 5 - ... - це:

а) 10; б) 5; с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі напади нудоти і запаморочення без певної причини:

а) так; б) дуже рідко; с) ні.

73. Я вважаю за краще відмовитися від свого замовлення, ніж доставити офіціанту або офіціантці зайву турботу:

а) так; б) іноді; с) ні.

74. Я живу сьогоднішнім днем більшою мірою, ніж інші люди:

а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.

75. На вечірці мені подобається:

а) брати участь у цікавій бесіді; б) важко відповісти; с) відпочивати разом зі всіма.

76. Я висловлюю свою власну думку незалежно від того, хто мене слухає:

а) так; б) іноді; с) ні.

77. Якби я міг перенестися в минуле, я хотів би зустрітися з:

а) Колумбом; б) не знаю; с) Шекспіром.

78. Я вимушений стримуватися від того, щоб не займатися вирішенням чужих справ:

а) так; б) іноді; с) ні.

79. Працюючи в магазині, я вважав би за краще:

а) оформляти вітрини; б) не знаю; с) бути касиром.

80. Якщо люди погано думають про мене, я не прагну переконати їх, а продовжую робити так, як вважаю за потрібне:

а) так; б) важко сказати; с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій старий друг байдужий до мене й уникає зустрічі, я зазвичай:

а) одразу ж думаю: «У нього поганий настрій» б) не знаю; с) починаю думати, що саме я вчинив правильно.

82. Багато неприємностей відбуваються через людей:

а) які стараються у все внести зміни, хоча вже існують прийнятні способи вирішення цих питань; б) не знаю; с) які відкидають нові багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розказуючи місцеві новини:

а) так; б) іноді; с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не уживаються зі мною:

а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей:

а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.

86. Мені легше не рахуватися з думкою інших людей, ніж їм з моєю:

а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.

87. Буває, що весь ранок я не хочу ні з ким розмовляти:

а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хвилин, відміряних за почним годинником, то цей годинник:
а) відстає; б) йде правильно; с) поспішає.
89. Я нудьгую:
а) часто; б) іноді; с) рідко.
90. Люди кажуть, що мені подобається все робити своїм оригінальним способом:
а) правильно; б) важко відповісти; с) неправильно.
91. Я вважаю, що потрібно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють:
а) так; б) іноді; с) ні.
92. Вдома у вільний час я:
а) відпочиваю від всіх справ; б) важко відповісти; с) займаюся тим, що мені цікаво.
93. Я стримано й обережно ставлю до налагодження дружніх відносин з незнайомими людьми:
а) так; б) іноді; с) ні.
94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само точно виразити прозою:
а) так; б) іноді; с) ні.
95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю у дружніх відносинах, за мою спиною можуть виявитися зовсім не друзями:
а) так; б) іноді; с) ні.
96. Мені здається, що найдраматичніші події вже через рік не залишають в моїй душі ніяких слідів:
а) так; б) не знаю; с) ні.
97. Я думаю, що цікавіше бути:
а) натуралістом і працювати з рослинами; б) не знаю; с) страховим агентом.
98. Я схильний до безпричинного страху і відрази до деяких речей, наприклад, певних тварин, місць тощо:
а) так; б) іноді; с) ні.
99. Я люблю роздумувати про те, яким чином можна було б удосконалити світ:
а) так; б) важко сказати; с) ні.
100. Я віддаю перевагу іграм:
а) де треба грати в команді або мати партнера; б) не знаю; с) де кожний грає за себе.
101. Вночі мені сняться фантастичні і безглузді сни:
а) так; б) іноді; с) ні.
102. Якщо я залишаюся вдома один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх:
а) так; б) іноді; с) ні.
103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються:
а) так; б) іноді; с) ні.
104. Яке слово не стосується до двох інших?
а) думати; б) бачити; с) чути.
105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?
а) двоюрідним братом; б) племінником; с) дядьком.

Ключі до багатофакторної особистісної методики Р. Кеттелла (PF-105-C)

Фактор	Номери питань, типи відповідей, бали						
I. MD	1. b-1	18. b-1	35. b-1	52. b-1	69. b-1	86. b-1	103. b-1
	a-2	c-2	c-2	a-2	c-2	c-2	c-2
2. A	2. b-1	19. b-1	36. b-1	53. b-1	70. b-1	87. b-1	104. a-1
	c-2	a-2	c-2	a-2	a-2	c-2	
3. B	3. b-1	20. c-1	37. b-1	54. c-1	71. a-1	88. c-1	105. b-1

4. <i>C</i>	4. <i>b-1</i>	21. <i>b-1</i>	38. <i>b-1</i>	55. <i>b-1</i>	72. <i>b-1</i>	89. <i>b-1</i>	
	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	
5. <i>E</i>	5. <i>b-1</i>	22. <i>b-1</i>	39. <i>b-1</i>	56. <i>b-1</i>	73. <i>b-1</i>	90. <i>b-1</i>	
	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	
6. <i>F</i>	6. <i>b-1</i>	23. <i>b-1</i>	40. <i>b-1</i>	57. <i>b-1</i>	74. <i>b-1</i>	91. <i>b-1</i>	
	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	
7. <i>G</i>	7. <i>b-1</i>	24. <i>b-1</i>	41. <i>b-1</i>	58. <i>b-1</i>	75. <i>b-1</i>	92. <i>b-1</i>	
	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	
8. <i>H</i>	8. <i>b-1</i>	25. <i>b-1</i>	42. <i>b-1</i>	59. <i>b-1</i>	76. <i>b-1</i>	93. <i>b-1</i>	
	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	
9. <i>I</i>	9. <i>b-1</i>	26. <i>b-1</i>	43. <i>b-1</i>	60. <i>b-1</i>	77. <i>b-1</i>	94. <i>b-1</i>	
	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	
10. <i>L</i>	10. <i>b-1</i>	27. <i>b-1</i>	44. <i>b-1</i>	61. <i>b-1</i>	78. <i>b-1</i>	95. <i>b-1</i>	
	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	
11. <i>M</i>	11. <i>b-1</i>	28. <i>b-1</i>	45. <i>b-1</i>	62. <i>b-1</i>	79. <i>b-1</i>	96. <i>b-1</i>	
	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	
12. <i>N</i>	12. <i>b-1</i>	29. <i>b-1</i>	46. <i>b-1</i>	63. <i>b-1</i>	80. <i>b-1</i>	97. <i>b-1</i>	
	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	
13. <i>O</i>	13. <i>b-1</i>	30. <i>b-1</i>	47. <i>b-1</i>	64. <i>b-1</i>	81. <i>b-1</i>	98. <i>b-1</i>	
	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	
14. <i>Q₁</i>	14. <i>b-1</i>	31. <i>b-1</i>	48. <i>b-1</i>	65. <i>b-1</i>	82. <i>b-1</i>	99. <i>b-1</i>	
	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	
15. <i>Q₂</i>	15. <i>b-1</i>	32. <i>b-1</i>	49. <i>b-1</i>	66. <i>b-1</i>	83. <i>b-1</i>	100. <i>b-1</i>	
	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	
16. <i>Q₃</i>	16. <i>b-1</i>	33. <i>b-1</i>	50. <i>b-1</i>	67. <i>b-1</i>	84. <i>b-1</i>	101. <i>b-1</i>	
	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	
17. <i>Q₄</i>	17. <i>b-1</i>	34. <i>b-1</i>	51. <i>b-1</i>	68. <i>b-1</i>	85. <i>b-1</i>	102. <i>b-1</i>	
	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	<i>c-2</i>	<i>a-2</i>	

Переведення первинних «сиріх» оцінок у стандартні бали (стени)

Фактор	Стени											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	M	Q
<i>A</i>	0-4	5	6	—	7	8	9	10	11	12	8,06	1,7
<i>B</i>	0-2	—	3	—	4	—	5	—	6	7-8	4,5	0,99
<i>C</i>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,5	1,77
<i>E</i>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	5,5	1,66
<i>F</i>	0-2	—	3	4	5	6	7	—	8	9-12	5,6	1,68
<i>G</i>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,8	1,92
<i>H</i>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,7	1,89
<i>I</i>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,6	1,68
<i>L</i>	0-1	3	—	3	4	—	5	6	7	8-12	4,3	1,54
<i>M</i>	0-3	—	4	5	6	7	8	9	10	11-12	5,5	1,63
<i>N</i>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	5,5	1,63
<i>O</i>	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,6	2,14
<i>Q₁</i>	0-4	5	6	—	7	8	9	10	11	12	8,1	1,33
<i>Q₂</i>	0-2	3	—	4	5	6	7	8	9	10-12	5,8	1,69
<i>Q₃</i>	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,3	1,66
<i>Q₄</i>	0-1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	11-12	6,0	1,86
<i>MD</i>	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,7	1,74

На основі якісного та кількісного аналізу змісту особистісних факторів і їх взаємозв'язків можуть бути виокремлені такі блоки:

- 1) інтелектуальні особливості – фактори *B, M, Q₁*.
- 2) емоційно-вольові особливості – фактори *C, G, I, O, Q₃, Q₄*.
3. Комунікативні властивості й особливості міжособистісної взаємодії – фактори *A, H, F, E, Q₂, N, L*.

5. Методика А. Зверькова та Є. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»

Інструкція для досліджуваного. Вам запропоновано тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки це твердження характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей навпроти номера цього твердження поставте знак «+», якщо вважаєте, що неправильно, – знак «-».

Тестовий матеріал

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Зазвичай я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в гарній формі.
10. Мої плани занадто часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я можу впоратися значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче, ніж іншим, зосередитися на завданні чи роботі.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Відвернути мою увагу від справ дуже легко.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

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

30. Мене, як правило, дратує, коли перед носом зачиняються двері транспорту або ліфта.

Обробка результатів. Мета обробки результатів – визначити величини індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами *наполегливості* і *самовладання*. Кожен індекс – це сума балів, отриманих під час підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали. В опитувальнику містяться 6 замаскованих тверджень. Загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0–24, за субшкалою *наполегливості* – 0–16, за субшкалою *самовладання* – 0–13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

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

6. Методика А. Уессмана і Д. Рікса «Дослідження емоційного стану»

Інструкція. Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланка.

Спокійність–тривожність										Енергійність–втомленість									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Піднесення–пригніченість										Впевненість у собі–безпорадність									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Список тверджень за всіма шкалами

«Спокійність – тривожність»

1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які неможливо вирішити.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
5. Дещо стривожений, занепокоєний, почуваюся скуто, трохи стривожений.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваюся більш-менш невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваюся невимушено.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
10. Цілковито спокійний. Непохитно впевнений у собі.

«Енергійність – втомленість»

1. Абсолютно видихнувся. Нездатний навіть до незначного зусилля.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дій. Майже не залишилося запасів енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
6. Почуваюся досить свіжим, у міру бадьорим.
7. Почуваюся свіжим, у запасі значна енергія.
8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.

10. Поривання, що не знають перешкод. Життєва сила виплескується через край.

«Піднесення – пригніченість»

1. Крайня депресія і зневіра. Пригнічений. Усе чорно й сіро.
2. Дуже пригнічений. Почуваюся жахливо.
3. Почуваюся пригніченим. Настрій безумовно сумний.
4. Настрій пригнічений і дещо смутний.
5. Почуваюся трохи пригніченим, «так собі».
6. Почуваюся досить добре, все гаразд.
7. Почуваюся дуже добре. Життєрадісний.
8. Збуджений, у доброму настрої.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймаю все із захватом.
10. Сильний підйом, запальний, веселий.

«Впевненість у собі – безпорадність»

1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.
2. Почуваюся жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестачею здібностей.
4. Почуваюся доволі нездібним.
5. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.
6. Почуваюся доволі компетентним.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
8. Впевнений у своїх здібностях.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.

Обробка результатів.

Спочатку визначають показники за кожною зі шкал «спокійність – тривожність», «енергійність – втомленість», «піднесення – пригніченість», «впевненість у собі – безпорадність», які відповідають обраному респондентом номеру твердження.

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$EC = (I_1 + I_2 + I_3 + I_4) / 4,$$

де EC – інтегральний показник емоційного стану; I_1 , I_2 , I_3 та I_4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів. Показник EC може змінюватися від 1 до 10: в межах 8–10 балів – дуже добрий; у межах 6–7 балів – добрий; 4–5 балів – погіршений; 1–3 бали – поганий чи дуже поганий.

7. Методика Спілбергера – Ханіна «Оцінювання рівня ситуативної тривожності»

Інструкція. Використовуючи інформацію, наведену у бланку, оцініть свій емоційний стан на цей час. Кожне твердження потрібно оцінити таким чином: «1» – ні; «2» – швидше ні, ніж так; «3» – швидше так, ніж ні; «4» – так.

Бланк оцінювання ситуативної тривожності військовослужбовця

1. Я спокійний			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
2. Мені нічого не загрожує			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
3. Я перебуваю в напруженні			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так

<i>4. Я відчуваю жаль</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>5. Я відчуваю вільно</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>6. Я стурбований</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>7. Мене хвилюють можливі невдачі</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>8. Я відчуваю, що відпочив</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>9. Я відчуваю тривогу</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>10. Я відчуваю внутрішнє задоволення</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>11. Я вірю в себе</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>12. Я нервую</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>13. Я не знаходжу собі місця</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>14. Я заведений</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>15. Я не відчуваю напруження</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>16. Я задоволений</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>17. Я стурбований</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>18. Я надмірно збуджений і мені не по собі</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>19. Мені радісно</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так
<i>20. Мені приємно</i>			
а) ні	б) швидше ні, ніж так	в) швидше так, ніж ні	г) так

Аналіз та інтерпретація результатів. Для визначення результатів обчислюють суму умовних одиниць за твердженнями: 3; 4; 6; 7; 9; 12; 13; 14; 17; 18, окремо – за твердженнями: 1; 2; 5; 8; 10; 11; 15; 16; 19; 20. Від першої суми віднімають другу. До отриманої різниці додають 50.

Отримані показники означають:

менший 30 – низький рівень стану тривожності. Якщо тривожність військовослужбовця менша за оптимальний рівень, то він надмірно розслаблений, пасивний, тому своєчасно й адекватно не відреагує на ситуацію;

від 30 до 45 – середній рівень стану тривожності;

від 45 і вище – високий рівень стану тривожності. Якщо тривожність військовослужбовця більша за оптимальний рівень, він проявляє високий рівень збудження, нервує, відчуває внутрішнє напруження, що негативно впливає на його поведінку і діяльність.

**8. Методика С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера
«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»**

Інструкція. Шановний респонденте! Нижче наведено можливий перелік реакцій людини на різні важкі, такі що засмучують, або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружечком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з пунктів.

№ п/п	Твердження	Дуже рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Майже завжди
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1	2	3	4	5
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4	Намагаюся бути на людях	1	2	3	4	5
5	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6	Роблю те, що вважаю найкращим у ситуації, яка склалася	1	2	3	4	5
7	Занурююся у свої біль і страждання	1	2	3	4	5
8	Звинувачую себе за те, що опинився в такій ситуації	1	2	3	4	5
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	1	2	3	4	5
11	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12	Балую себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5
13	Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією	1	2	3	4	5
14	Дозволю собі нервувати (не борюся з нервовим напруженням)	1	2	3	4	5
15	Пригадую, як я вирішував (ла) аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
18	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	1	2	3	4	5
19	Відчуваю емоційний шок	1	2	3	4	5
20	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21	Визначаю курс дій і дотримуюся його	1	2	3	4	5
22	Звинувачую себе в тому, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23	Іду на вечірку, в кіно або театр	1	2	3	4	5
24	Намагаюся зрозуміти ситуацію	1	2	3	4	5
25	Застигаю, «заморожуюся» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27	Обмірковую те, що трапилося, або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, або свого ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
29	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30	Нервую і турбуюся про те, що буду робити	1	2	3	4	5
31	Проводжу час з дорогою людиною	1	2	3	4	5
32	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	1	2	3	4	5

34	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35	Розмовляю з тим, чиї поради я особливо ціную	1	2	3	4	5
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37	Телефоную другу	1	2	3	4	5
38	Відчуваю роздратування	1	2	3	4	5
39	Вирішую, що в ситуації, яка склалася зробити найважливіше	1	2	3	4	5
40	Дивлюся телевізор або відеофільми	1	2	3	4	5
41	Контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб змінити ситуацію	1	2	3	4	5
43	Розробляю декілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
44	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45	Відіграюся на інших	1	2	3	4	5
46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	1	2	3	4	5
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації	1	2	3	4	5
48	Дивлюся телевізор або читаю книги	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація результатів. Обчислюють середнє значення застосовуваних копінг-стратегій:

проблемно-орієнтована (16 пунктів) – 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41–43, 46, 47;

емоційно-орієнтована (16 пунктів) – 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45;

орієнтована на уникнення (16 пунктів) – 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48;

відволікання (8 пунктів) – 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48;

пошуку соціальної підтримки (5 пунктів) – 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище отримане значення, тим частішим є вибір копінг-стратегії.

9. Методика В. Рибнікова «Дослідження рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців»

Інструкція. Вам запропоновано відповісти на 86 питань, спрямованих на виявлення деяких особливостей Вашої особистості. Будьте відвертими, довго не обмірковуйте зміст питань, давайте правдиву відповідь, яка першою прийде Вам на думку. Пам'ятайте, що немає «хороших» чи «поганих» відповідей. Якщо Ви відповідаєте «Так», поставте у відповідній клітинці реєстраційного бланка знак «+», якщо Ви вибрали відповідь «Ні», поставте знак «-». Уважно стежте щоб номер запитання анкети і номер клітинки реєстраційного бланка збігалися.

Текст опитувальника.

1. Траплялося, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не зможу її виконати.

2. Мене легко перемогти в суперечці.

3. Я не зважаю на людей, які висловлюють необґрунтовані твердження.

4. Люди проявляють до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую.

5. Інколи я впевнений, що інші люди знають, про що я думаю.

6. Траплялося, що я не виконував своїх обіцянок.

7. Інколи я буваю впевнений у своїй нікчемності.

8. У мене ніколи не було проблем із законом.
9. Я часто запам'ятовую числа, які не мають для мене ніякого значення (наприклад, номери автомашин і т. ін.).
10. Інколи я говорю неправду.
11. Я вразливіший за більшість інших людей.
12. Мені приємно мати серед своїх знайомих впливових людей, це наче надає мені значущості.
13. Певно, доля не прихильна до мене.
14. Мені часто говорять, що я запальний.
15. Траплялося, що я говорив про речі, в яких не тямлю.
16. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
17. У мене немає ворогів, які по-справжньому бажали б мені зла.
18. Інколи мій слух настільки загострюється, що це мені навіть заважає.
19. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
20. Якщо б люди не були налаштовані проти мене, я досяг би у житті значно більшого.
21. Під час гри я волію бути у виграшу.
22. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з людиною, яку не бажаю бачити.
23. Більшість часу у мене таке почуття, ніби я зробив щось не так чи навіть вчинив погано.
24. Якщо хто-небудь говорить дурниці чи як-небудь інакше проявляє своє неучтво, я намагаюся роз'яснити йому помилку.
25. Інколи буває відчуття, що у мене накопичилося стільки труднощів, що здолати їх просто неможливо.
26. У гостях я поведжуся за столом краще, ніж вдома.
27. У моїй родині є дуже нервові люди.
28. Якщо в моїх невдачах хтось винен, я не залишу його без покарання.
29. Маю визнати, що часом я хвилююся через дурниці.
30. Коли мені пропонують розпочати дискусію чи висловити думку з питання, в якому я добре знаюся, я роблю це без остраху.
31. Я часто жартую над друзями.
32. Протягом життя в мене кілька разів змінювалося ставлення до моєї професії.
33. Траплялося, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
34. Я часто працював під керівництвом людей, які діяли так, що всі досягнення в роботі приписувалися їм, а винними в помилках виявлялися інші.
35. Я без будь-якого страху вхожу до кімнати, де інші вже зібрались і розмовляють.
36. Мені здається, що стосовно мене особливо часто вчиняють несправедливо.
37. Коли я перебуваю на висоті, в мене з'являється бажання стрибнути вниз.
38. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
39. Мої плани часто здавалися мені настільки важко виконуваними, що я відмовлявся від них.
40. Я часто буваю неуважним і забудькуватим.
41. Напади поганого настрою в мене бувають рідко.
42. Я б віддав перевагу роботі з жінками.
43. Найщасливішим я буваю тоді, коли я один.
44. Інколи, коли я не дуже добре почуваюся, я буваю дратівливим.
45. Часто я бачу сні, про які краще нікому не розповідати.
46. Мої переконання і погляди непохитні.
47. Я людина нервова і легко збуджуюся.
48. Мене дуже дратує, коли я забуваю, куди кладу речі.
49. Буває, що я серджуся.

50. Робота, яка потребує зосередженості, мені подобається.
 51. Інколи я буваю так збуджений, що не можу всидіти на місці.
 52. Буває, що непристойний жарт викликає в мене сміх.
 53. Інколи мені в голову приходять такі недобрі думки, що краще про них нікому не розповідати.
 54. Інколи я приймаю валеріану, еленіум чи інші заспокійливі засоби.
 55. Я людина рухлива.
 56. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
 57. Інколи я відчуваю, що близький до нервового зриву.
 58. Траплялося, що я відповідав на листи не відразу після прочитання.
 59. Раз на тиждень або частіше я буваю збудженим і схвильованим.
 60. Мені дуже важко пристосуватися до нових умов життя, роботи чи навчання.
- Перехід до нових умов життя, роботи чи навчання здається мені нестерпно важким.
61. Інколи траплялося так, що я запізнювався на роботу чи побачення.
 62. Голова у мене болить часто.
 63. Я вів неправильний спосіб життя.
 64. Алкогольні напої я вживаю в помірних кількостях (чи не вживаю зовсім).
 65. Я часто думаю про сумне.
 66. Порівняно з іншими родинами у моїй дуже мало любові і тепла.
 67. У мене часто бувають підйоми та спади настрою.
 68. Коли я перебуваю серед людей, я чую дуже дивні речі.
 69. Я вважаю, що мене дуже часто карали несправедливо.
 70. Мені страшно дивитися вниз з великої висоти.
 71. Траплялося, що я цілодобово чи навіть тижнями нічого не міг зробити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися за роботу.
 72. Я кожного дня випиваю дуже багато води.
 73. В мене бували періоди, коли я щось робив, а потім не знав, що саме я зробив.
 74. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
 75. Вважаю, що я людина приречена.
 76. У мене бувають періоди такої сильної стурбованості, що я не можу всидіти на місці.
 77. Інколи мені здається, що моя голова працює повільніше.
 78. Мені здається, що я все відчуваю гостріше, ніж інші.
 79. Інколи зовсім без причини у мене раптом настає період незвичайної веселості.
 80. Деякі речі настільки мене хвилюють, що мені навіть говорити про них важко.
 81. Інколи мене підводять нерви.
 82. Часто у мене буває таке відчуття, ніби все навколо нереальне.
 83. Коли я чую про успіхи близького знайомого, то починаю відчувати, що я невдаха.
 84. Трапляється, що мені в голову приходять недобрі, часто навіть жахливі слова, і я ніяк не можу від них позбавитися.
 85. Інколи я намагаюся триматися подалі від якоїсь людини, щоб не зробити чи не сказати чогось такого, про що потім пошкодую.
 86. Часто, навіть коли все складається для мене добре, я відчуваю, що мені байдуже.

Обробка результатів. Обробка проводиться за допомогою трьох «ключів», виготовлених прозорої пластмаси (плівки). На пластмасу наносять сітку, яка збігається із сіткою реєстраційного бланку. Прорізи у кожному «ключі» мають відповідати номерам висловлень, згрупованим у шкали. Один «ключ» готують для підрахунку балів за шкалою відвертості, два – за шкалою нервово-психічної стійкості (для оцінювання позитивних та негативних вимов).

Обробку починають зі шкали відвертості, яку використовують для оцінювання достовірності відповідей. «Ключ» накладають на заповнений реєстраційний бланк, після чого підраховують кількість мінусів, видимих через прорізи у «ключі». Отримана кількість

відповідає значенню шкали відвертості в балах. Якщо військовослужбовець отримав 10 і більше балів, використовувати дані анкети не рекомендовано, а причини невідвертості слід з'ясувати у процесі бесіди з респондентом.

«Ключ» для обробки даних за методикою

Найменування шкал	Відповіді	Порядкові номери висловлювань
Шкала відвертості	Ні (–)	1, 6, 10, 12, 15, 19, 21, 26, 33, 38, 44, 49, 52, 58, 61
Шкала нервово-психічної стійкості	Так (+)	2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 45, 47, 48, 51, 53, 54, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86
	Ні (–)	4, 8, 17, 24, 30, 35, 41, 46, 50, 55, 64

Далі підраховують кількість збігів із «ключем» за шкалою нервово-психічної стійкості. Кількість отриманих військовослужбовцем балів переводять у «стени» та оцінюють за таблицею.

**Стенова шкала
оцінювання нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз-2»**

Первинні показники за шкалою НПС	43 і більше	37...42	33...36	29...32	23...28	19...22	15...18	11...14	9...10	8 і менше
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Рівні нервово-психічної стійкості

Стени	Рівень НПС	Висновки і рекомендації
1...3	Низький	Висока ймовірність нервово-психічних зривів, необхідна консультація психоневролога (невропатолога, психіатра)
4...6	Середній	Нервово-психічно стійкий, проте існує ймовірність нервово-психічних зривів у напружених, екстремальних ситуаціях
7...10	Високий	Нервово-психічні зриви мало ймовірні

10. Методика О. Кокуна «Шкалована самооцінки психофізіологічного стану»

Інструкція. За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на цей момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи, що лівий край шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а правий – найкращий.

найгірше	0%	_____	100%	найкраще
		САМОПОЧУТТЯ		
найнижча	0%	_____	100%	найвища
		АКТИВНІСТЬ		
найгірший	0%	_____	100%	найкращий
		НАСТРІЙ		

найнижча	0%	ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ	100%	найвища
найнижча	0%	ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ДО УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ	100%	найвища
найнижче	0%	БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ	100%	найвище
найнижча	0%	ВАША ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ	100%	найвища

Обробка результатів. Кількісні показники (від 1 до 100 мм) отримують за допомогою прикладання на неградуйовану шкалу лінійки та визначення відстані (у мм) від лівого краю шкали до позначеного респондентом місця.

Інтерпретація результатів: від 1 до 20 – низький показник; від 21 до 40 – нижче середнього; від 41 до 60 – середній; від 61 до 80 – вище середнього; від 81 до 100 – високий.

Зауважимо, що методика призначена передусім для багаторазової фіксації та порівняння індивідуальних показників кожного респондента, а не показників, отриманих різними особами.

Авторська методика
«Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою»

Інструкція. Шановний військовослужбовцю! Просимо взяти участь в опитуванні та відверто відповісти на кожне із запропонованих питань за 10-бальною шкалою (де 0 – найнижча оцінка, 10 – найвища оцінка).

Пам'ятайте, що Ваша відповідь не є поганою чи хорошою. Будь-яка відповідь – правильна. Опитування анонімне, прізвище вказувати не потрібно.



Показник		Зміст опитувальника Питання / шкала оцінювання											Показник
Низький	1. Я рішуче налаштований на боротьбу з ворогом											Високий	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Низький	2. У своїх діях я дотримуюся моральних принципів і переконань											Високий	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Низький	3. Я відданий українському народові, готовий заради нього на жертви і подвиги											Високий	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Низький	4. Мій безпосередній командир приймає правильні та обгрунтовані рішення											Високий	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Низький	5. Я завжди думаю про наслідки прийнятого мною рішення в бойовій обстановці											Високий	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Низький	6. Рівень мого бойового досвіду достатній для виконання завдань в умовах оборонного бою											Високий	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Низький	7. Рівень матеріального забезпечення мене влаштовує											Високий	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Низький	8. Інколи я уявляю, як буду діяти в бойовій обстановці											Високий	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Низький	9. Дотримання військової дисципліни для мене є необхідною умовою											Високий	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Низький	10. Я наполегливий у досягненні поставлених цілей	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	11. Я готовий йти на виправданий ризик заради успіху в бою	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	12. Інколи з незрозумілих причин я не довіряю людям	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	13. Мені комфортно перебувати у своєму підрозділі	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	14. Я поміркований і стриманий у прийнятті важливих та ризикованих рішень	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	15. Мене втомлює діяльність, яка потребує постійного прийняття рішень у складній обстановці	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	16. Щоб впоратися зі стресовою ситуацією, я можу вжити алкогольні напої чи наркотичні засоби	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	17. Зараз моє самопочуття нормальне, я почувуюся добре	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	18. Підтримка рідних та близьких додає мені впевненості і віри у свої сили	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	19. Мене часто мучить страх, що я буду вбитий, поранений чи потраплю в полон	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	20. Мені важко передбачити наслідки ситуації, яка має відбутися	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	21. Рівень всебічного забезпечення під час виконання бойових завдань мене влаштовує	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	22. Я цілеспрямована людина	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	23. Моя фізична підготовленість достатня для успішного виконання завдань в умовах оборонного бою	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Низький	24. <i>Я вважаю, що держава достатньо дбає про своїх захисників та членів їхніх сімей</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	25. <i>Зіштовхуючись з новими проблемами, я передбачаю шляхи їх вирішення</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	26. <i>Рівень моєї фахової підготовки достатній для виконання бойових завдань в умовах оборонного бою</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	27. <i>Я завжди проявляю ініціативу у досягненні поставленої мети</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	28. <i>Інколи я втрачаю самовладання і вибухаю через дрібниці</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	29. <i>Я здатний на основі випадкових деталей і явищ відтворити цілісну картину бою</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	30. <i>Мої досягнення не залишаються поза увагою командира</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	31. <i>Згуртованість українського народу мотивує мене до боротьби з ворогом</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	32. <i>Раптова зміна обстановки викликає в мене відчуття розгубленості</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	33. <i>Масоване застосування противником артилерії, авіації, БПЛА та броньованої техніки викликають у мене відчуття тривоги</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	34. <i>Бажання помсти за загиблих побратимів, рідних та близьких мотивує мене до боротьби з ворогом</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	35. <i>Я обмірковую різні способи вирішення ситуації перед прийняттям оптимального рішення</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	36. <i>Я задоволений ефективністю озброєння та військової техніки мого підрозділу</i>	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Низький	37. Перед виконанням бойового завдання я відчуваю підвищену тривожність	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	38. Через несприятливі погодно-кліматичні умови у мене поганий настрій та відчуття пригніченості	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	39. Я вірю у перемогу над ворогом	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	40. Нестача інформації про завдання та перебіг бойових дій в обороні вселяє в мене страх та невпевненість у подальших діях	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	41. Для мене важливі визнання своєї цінності і значущості в очах моїх побратимів	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	42. Я розмірковую над причинами успіхів та невдач у бойовій обстановці	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Низький	43. Рівень укомплектованості особовим складом мого підрозділу дає змогу виконувати поставлені бойові завдання в умовах оборонного бою	Високий
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Аналіз та інтерпретація результатів. Рівень стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів оцінюють за кількісними показниками відповідних структурних компонентів стресостійкості:

шкала 1 – $P_{\text{МЦО стр}}$ – показник мотиваційно-ціннісного компонента (прямий підрахунок – питання 3, 4, 7, 13, 18, 21, 24, 30, 31, 34, 36, 41, 43);

шкала 2 – $P_{\text{КІЗ стр}}$ – показник когнітивно-інтелектуального компонента (прямий підрахунок – питання 5, 8, 12, 25, 29, 35, 42; зворотний підрахунок – питання 15, 20);

шкала 3 – $P_{\text{ЕВН стр}}$ – показник емоційно-вольового компонента (прямий підрахунок – питання 1, 2, 10, 14, 22, 39; зворотний підрахунок – питання 19, 28, 33, 37);

шкала 4 – $P_{\text{ПД стр}}$ – показник поведінкових дій (прямий підрахунок – питання 6, 9, 11, 17, 23, 26, 27, 40; зворотний підрахунок – питання 16, 32, 38).

Додаток Г

**Результати експертного оцінювання авторської методики оцінювання
стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій
в умовах оборонного бою за критерієм змістової валідності**

Твердження	Експерти										М ¹
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Мотиваційно-ціннісні орієнтири											
Питання 3	1,33	1,33	1,67	1,33	1,00	1,67	1,33	1,67	1,67	1,33	1,43
Питання 4	1,00	1,33	1,33	1,67	1,67	1,00	1,67	1,67	1,67	1,67	1,47
Питання 7	1,00	1,67	1,33	1,00	1,33	1,67	1,67	2,00	1,67	1,67	1,50
Питання 13	1,00	1,33	1,33	1,67	1,00	1,33	1,00	1,33	1,67	1,67	1,33
Питання 18	1,33	1,33	1,33	1,00	1,00	1,67	1,00	1,33	1,67	1,67	1,33
Питання 21	1,00	1,67	1,67	1,00	1,33	1,33	1,33	1,00	1,67	1,00	1,30
Питання 24	1,00	1,33	1,00	1,00	1,33	1,33	1,00	1,00	1,33	1,33	1,17
Питання 30	1,00	1,33	1,00	1,00	1,33	1,00	1,33	1,00	1,33	1,00	1,13
Питання 31	1,00	1,00	1,33	1,33	1,33	1,33	1,33	1,00	1,33	1,33	1,23
Питання 34	1,33	1,33	1,33	1,00	1,00	1,00	1,33	1,67	1,33	1,33	1,27
Питання 36	1,67	1,33	1,00	1,33	1,00	1,00	1,00	1,67	1,33	1,67	1,30
Питання 41	1,33	1,33	1,00	1,33	1,00	1,00	1,00	1,33	1,33	1,00	1,17
Питання 43	1,33	1,33	1,00	1,33	1,00	1,33	1,00	1,00	1,33	1,33	1,20
Разом за шкалу	1,18	1,36	1,26	1,23	1,18	1,28	1,23	1,36	1,49	1,38	1,29
Когнітивно-інтелектуальні здібності											
Питання 5	1,33	1,33	1,33	1,33	1,00	1,33	1,33	1,67	1,67	1,33	1,37
Питання 8	1,33	1,00	1,33	1,33	1,67	1,00	1,67	1,67	1,67	1,67	1,43
Питання 12	1,00	1,67	1,33	1,00	1,33	1,67	1,67	2,00	1,67	1,67	1,50
Питання 15	1,33	1,33	1,33	1,67	1,00	1,00	1,00	1,33	1,33	1,67	1,30
Питання 20	1,33	1,00	1,33	1,00	1,00	1,33	1,00	1,33	1,33	1,67	1,23
Питання 25	1,00	1,67	1,67	1,00	1,33	1,33	1,33	1,00	1,67	1,00	1,30
Питання 29	1,00	1,33	1,00	1,00	1,00	1,33	1,00	1,00	1,33	1,00	1,10
Питання 35	1,00	1,33	1,00	1,00	1,00	1,00	1,33	1,00	1,33	1,00	1,10
Питання 42	1,00	1,00	1,33	1,00	1,33	1,33	1,33	1,00	1,33	1,33	1,20
Разом за шкалу	1,15	1,30	1,30	1,15	1,19	1,26	1,30	1,33	1,48	1,37	1,28
Емоційно-вольові навички											
Питання 1	1,33	1,33	1,33	1,33	1,00	1,67	1,33	1,33	1,67	1,33	1,37
Питання 2	1,00	1,33	1,00	1,67	1,33	1,00	1,33	1,67	1,67	1,33	1,33
Питання 10	1,00	1,67	1,33	1,00	1,33	1,67	1,33	1,67	1,33	1,00	1,33
Питання 14	1,00	1,00	1,00	1,67	1,00	1,00	1,00	1,00	1,67	1,67	1,20
Питання 19	1,00	1,33	1,00	1,00	1,00	1,67	1,00	1,33	1,33	1,33	1,20
Питання 22	1,00	1,33	1,33	1,00	1,33	1,33	1,33	1,00	1,33	1,00	1,20
Питання 28	1,00	1,67	1,00	1,00	1,00	1,33	1,00	1,00	1,33	1,33	1,17
Питання 33	1,33	1,33	1,00	1,00	1,33	1,00	1,33	1,00	1,33	1,00	1,17
Питання 37	1,00	1,00	1,33	1,00	1,33	1,33	1,33	1,00	1,33	1,33	1,20
Питання 39	1,33	1,33	1,33	1,00	1,00	1,00	1,33	1,67	1,33	1,33	1,27
Разом за шкалу	1,10	1,33	1,17	1,17	1,17	1,30	1,23	1,27	1,43	1,27	1,24
Поведінкові дії											
Питання 6	1,33	1,33	1,67	1,33	1,00	1,33	1,00	1,33	1,67	1,33	1,33
Питання 9	1,00	1,33	1,33	1,67	1,67	1,00	1,33	1,00	1,67	1,33	1,33
Питання 11	1,67	1,67	1,67	1,00	1,33	1,67	1,67	1,33	1,67	1,33	1,50

Питання 16	1,00	2,00	1,67	1,33	1,00	1,33	1,00	1,00	1,33	1,67	1,33
Питання 17	1,67	1,33	1,67	1,00	1,33	1,33	1,00	1,00	1,00	1,33	1,27
Питання 23	1,33	1,67	1,33	1,33	1,00	1,33	1,33	1,67	1,67	1,33	1,40
Питання 26	1,33	1,33	1,00	1,33	1,33	1,33	1,00	1,33	1,33	1,33	1,27
Питання 27	1,00	1,67	1,00	1,33	1,00	1,00	1,33	1,33	1,33	1,33	1,23
Питання 32	1,00	1,00	1,33	1,33	1,00	1,33	1,33	1,00	1,33	1,33	1,20
Питання 38	1,33	1,33	1,33	1,00	1,33	1,00	1,33	1,67	1,33	1,33	1,30
Питання 40	1,67	1,33	1,00	1,33	1,00	1,00	1,00	1,67	1,33	1,67	1,30
Всього за шкалу	1,30	1,45	1,36	1,27	1,18	1,24	1,21	1,30	1,42	1,39	1,45

Примітка: М = 1–1,5 – достатня валідність пункту; М = 1,5–2 – недостатня валідність пункту; М > 2 – пункт невалідний.

**Кореляційна матриця
зв'язку між бойовим досвідом та складовими психофізіологічного стану
військовослужбовців (за методикою О. Кокуна)**

Бойовий досвід (місяців)	Самопочуття	Активність	Настрій	Навички виконання завдань за посадою	Зацікавленість до участі в бойових діях	Бажання виконувати бойові завдання	Впевненість у собі
1–4	–0,206	–0,204	0,309	–0,206	–0,204	–0,408	0,412
5–8	–0,052	0,245	0,249	0,143	0,072	0,190	0,292
9–12	–0,391	–0,211	–0,368	–0,241	–0,389	–0,463	–0,483
13–16	–0,344	0,359	0,526	–0,553	–0,205	–0,051	0,154
17–20	0,266	–0,655	–0,655	–0,655	–0,655	–0,655	–0,393
21–24	–0,412*	–0,323	–0,235	–0,508**	–0,167	–0,256	–0,527**

* Статистична значущість кореляції на рівні 0,05.

** Статистична значущість кореляції на рівні 0,01.

**Кореляційна матриця
між віком військовослужбовців з бойовим досвідом та складовими
психофізіологічного стану (за методикою О. Кокуна)**

Вік особового складу, (років)	Самопочуття	Активність	Настрій	Навички виконання завдань за посадою	Зацікавленість участі в бойових діях	Бажання виконувати бойові завдання	Впевненість в собі
20–30	–0,051	–0,354	–0,523	–0,706*	–0,244	–0,273	–0,677*
31–40	0,261	0,411	0,105	0,095	0,481*	0,466*	0,114
41–50	–0,188	0,115	0,112	0,058	0,272	0,439*	0,103
51–60	0,124	–0,105	–0,347	–0,172	–0,083	–0,137	–0,206

* Статистична значущість кореляції на рівні 0,05.

** Статистична значущість кореляції на рівні 0,01.

Додаток Е

**План проведення програми розвитку стресостійкості
у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою**

№ п/п	Компонент	Частини тренінгу	Час, хв
ВСТУПНА ЧАСТИНА – 90 хв			
1	Вправа	Самопрезентація	10
2	Вправа	Контакт з групою	30
3	Групове обговорення	Правила роботи під час тренінгу	20
4	Мультимедійна презентація	Зміст програми розвитку стресостійкості	20
5	Аналіз проведених дій	Групове обговорення «Мої очікування від тренінгової програми»	10
ВСТУП ДО ПРОГРАМИ «ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО ВЕДЕННЯ ОБОРОННОГО БОЮ» – 90 хв			
1	Вступна частина	Вступне слово тренера. Оголошення мети, змісту та порядку роботи під час тренінгової сесії	5
2	Заняття	Бойовий стрес та його вплив на психіку військовослужбовців	20
3	Вправа	Мої основні стресори	20
4	Заняття	Стресостійкість як ресурсний потенціал особистості військовослужбовця	20
5	Вправа	Портрет стресостійкого військовослужбовця	15
6	Заклучна частина	Групове обговорення. Висловлення учасниками тренінгу зауважень та побажань щодо подальшого проведення тренінгу	10
Тренінгова сесія 1 «МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИЙ КОМПОНЕНТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ» – 270 хв			
<i>Інформаційно-смісловий компонент тренінгової сесії</i>			
1	Вступна частина	Вступне слово. Оголошення мети, змісту і порядку роботи під час тренінгової сесії	10
2	Притча	Міф про печеру (за Платоном)	10
3	Заняття	Мотиваційно-ціннісна сфера особистості військовослужбовця	20
4	Вправа	Складання есе «Самохарактеристика»	30
5	Вправа	Прогулянка у гори	20
6	Заняття	Бойова мотивація військовослужбовця механізованого підрозділу	20
<i>Корекційно-розвивальний компонент тренінгової сесії</i>			
7	Вправа	Незавершені речення	10
8	Притча	Ціль	10
9	Вправа	Професійна ідентичність	30
10	Вправа	Розуміння цілей	25
11	Вправа	Мотиваційні відеоролики	20
12	Мозковий штурм	Мотиви моєї поведінки (Авторська розробка)	25

13	Вправа	Шлях до мети	30
14	Заключна частина	Групове обговорення. Висловлення учасниками тренінгу зауважень та побажань щодо подальшого проведення тренінгу	10
Тренінгова сесія 2 «КОГНІТИВНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ» – 270 хв			
<i>Інформаційно-смысловий компонент тренінгової сесії</i>			
1	Вступна частина	Вступне слово. Оголошення мети, змісту та порядку роботи під час тренінгової сесії	10
2	Притча	Одна причина	10
3	Заняття	Когнітивно-інтелектуальні здібності як потенціал і ресурс у структурі стресостійкості військовослужбовця	20
4	Вправа	Діагностика уваги (тест Мюнстерберга)	20
5	Заняття	Психологічні особливості професійного мислення військовослужбовця механізованого підрозділу	20
<i>Корекційно-розвивальний компонент тренінгової сесії</i>			
6	Вправа	Фіксація позитивних спогадів	20
7	Притча	Божевільна вчителька	10
8	Вправа	Інтернет-карта (Т. Бьюзен)	30
9	Вправа	Таблиці Шульте	20
10	Вправа	Слова і букви	20
11	Вправа	Позитивне мислення	20
12	Техніка	Афірмації	20
13	Вправа	Метод кейсів	40
14	Заклучна частина	Групове обговорення. Висловлення учасниками тренінгу зауважень та побажань щодо подальшого проведення тренінгу	10
Тренінгова сесія 3 «ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИЙ КОМПОНЕНТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ» – 270 хв			
<i>Інформаційно-смысловий компонент тренінгової сесії</i>			
1	Вступна частина	Вступне слово. Оголошення мети, змісту і порядку роботи під час тренінгової сесії	10
2	Притча	Непросте завдання	10
3	Заняття	Емоційно-вольова сфера військовослужбовця механізованого підрозділу: сутність, зміст та особливості її розвитку	20
4	Вправа	Вербалізація емоцій і почуттів	30
5	Заняття	Поняття саморегуляції. Основні техніки саморегуляції емоційного стану	20
<i>Корекційно-розвивальний компонент тренінгової сесії</i>			
6	Притча	Історія про двох друзів	10
7	Вправа	Мій настрій	20
8	Вправа	Емоційний самоаналіз	20
9	Вправа	Дихальна гімнастика	20
10	Вправа	Прогресивно-м'язова релаксація	30
11	Вправа	Візуалізація ресурсного стану	20
12	Вправа	Сила емоцій і почуттів	30
13	Вправа	Рефреймінг	20
14	Заклучна частина	Групове обговорення. Висловлення учасниками тренінгу зауважень та побажань щодо подальшого проведення тренінгу	10

Тренінгова сесія 4 «ПОВЕДІНКОВИЙ КОМПОНЕНТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ» – 270 хв			
<i>Інформаційно-смісловий компонент тренінгової сесії</i>			
1	Вступна частина	Вступне слово. Оголошення мети, змісту і порядку роботи під час тренінгової сесії	10
2	Притча	Ми і навколишні обставини	10
3	Заняття	Поняття про копінг-стратегії та їх роль у подоланні стресу	20
4	Групова робота	Копінг-ресурси (авторська розробка)	30
5	Заняття	Механізми психологічного самозахисту і копінг-стратегії військовослужбовця механізованого підрозділу в умовах ведення оборонного бою	20
<i>Корекційно-розвивальний компонент тренінгової сесії</i>			
6	Вправа	Незавершені речення	10
7	Аналіз критичних випадків	Стили поведінки	40
8	Вправа	Підкріплення	20
9	Рольова гра	Розвиток поведінкових стратегій	60
10	Психологічний практикум	Алгоритм прийняття рішень (авторська розробка)	40
11	Заклучна частина	Групове обговорення. Висловлення учасниками тренінгу зауважень та побажань щодо подальшого проведення тренінгу	10
ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП ПРОГРАМИ – 90 хв			
1	Письмове опитування	Враження від тренінгу	20
2	Вправа	Дій	30
3	Заклучна частина	Ритуал прощання	40

Зміст програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою

Загальний вступ

Час тренінгової сесії 90 хв.

1. Самопрезентація.

Час: 10 хв.

Мета: сформулювати в учасників тренінгу позитивне враження про себе.

Хід виконання: тренер коротко розповідає про себе, свої хобі, сильні та слабкі сторони.

2. Вправа «Контакт із групою» [124, с. 58].

Час: 30 хв.

Мета: кожен учасника тренінгу має коротко розповісти присутнім про себе.

Хід виконання: учасники тренінгу коротко розповідають про себе (посаду, хобі, актуальні інтереси і заняття). Поводитися необхідно так, як із близькими знайомими, усміхатися й іноді дивитися в очі кому-небудь із членів групи.

3. Групове обговорення «Правила роботи під час тренінгу».

Час: 20 хв.

Мета: встановити правила роботи під час тренінгу. Сприяти створенню сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі.

Хід виконання: тренер пропонує учасникам тренінгу правила спільної роботи у групі та міжособистісної взаємодії.

Важливо, щоб усі учасники погодилися з кожним правилом тренінгу та прийняли його. Після того, як правило записане, учасникам пропонують прийняти його: «Правило прийнято? Прийнято. Дякую!»

Якщо хтось із учасників запропонує додаткове правило, його можна включити у список за умови, що правило відповідає дружній атмосфері, не суперечить уже прийнятим іншим правилам та учасники з ним погоджуються.

4. Мультимедійна презентація «Зміст програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою».

Час: 20 хв.

Мета: Ознайомити учасників з метою, завданнями та змістом програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою.

5. Заключна частина.

Час: 10 хв.

Хід виконання: проведення групового обговорення: «Мої очікування від тренінгової програми».

Вступ до програми: «Теоретичні основи стресу та стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах ведення оборонного бою»

Час тренінгової сесії – 90 хв.

1. Вступна частина.

Час: 5 хв.

Хід виконання: вступне слово тренера. Оголошення мети, змісту і порядку роботи під час тренінгової сесії.

2. Заняття на тему: «Бойовий стрес та його вплив на психіку військовослужбовців».

Час: 20 хв.

Мета: сформувати в учасників тренінгу уявлення про бойовий стрес, його причини та наслідки для психіки військовослужбовців. Розглянути основні психологічні чинники оборонного бою.

3. *Вправа* «Мої основні стресори» [192, с. 149–153].

Час: 20 хв.

Мета: когнітивне усвідомлення військовослужбовцями механізованих підрозділів залежності власних емоційних та поведінкових реакцій від суб'єктивного сприйняття стресової ситуації.

Хід виконання: тренер пропонує учасникам тренінгу проаналізувати власний бойовий досвід (стресові ситуації), визначити стресові чинники за їх походженням, тривалістю та інтенсивністю впливу на власний психоемоційний і поведінковий стан, а потім вписати їх у таблицю.

Таблиця стресорів

Стресор	Інтенсивність впливу	Частота прояву	Реакція організму	Локалізація (адаптація)

У першому стовпці учасники мають вказати стресори, які створювали найбільший психологічний дискомфорт і впливали на якість (підготовку) виконання завдань в оборонному бою.

У другому стовпці потрібно визначити ступінь впливу кожного стресора за 10-бальною шкалою (де 0 – найнижча оцінка, а 10 – найвища).

У третьому стовпці потрібно зазначити наскільки часто появляється зазначений стресор у бою («часто», «помірно» «рідко»).

У четвертому стовпці учасники визначають власну реакцію (емоційну, поведінкову тощо) на вплив вказаних стресових чинників.

У п'ятому стовпці учасники мають зазначити, як їм вдалося локалізувати зазначений стресор чи адаптуватися до нього.

Після заповнення таблиці учасники озвучують їх зміст і починають групове обговорення за відповідними питаннями:

які стресори зустрічалися в бою найчастіше?

яким чином Ви реагували на вплив стресових чинників?

чи вдалося повною мірою локалізувати стресор чи адаптуватися до нього?

4. *Заняття на тему:* «Стресостійкість як ресурсний потенціал особистості військовослужбовця».

Час: 20 хв.

Мета: усвідомити учасникам тренінгу сутність, змісту і місце стресостійкості у структурі особистості військовослужбовця.

5. *Вправа* «Портрет стресостійкого військовослужбовця» (авторська розробка).

Час: 15 хв.

Мета: провести рефлексивний аналіз особистісних якостей військовослужбовця механізованого підрозділу, які є підґрунтям для його успішних дій в умовах оборонного бою.

Необхідні матеріали: фліпчарт, кольорові маркери, папір А4.

Хід виконання: учасники тренінгу діляться на підгрупи (3–5 чол.). Кожна група, ґрунтуючись на особистому бойовому досвіді, складає список особистісних якостей, які сприяли успішній адаптації військовослужбовця в умовах оборонного бою. Після цього, кожна група по черзі оголошує список якостей, а тренер записує їх на фліпчарті. Таким чином відбувається формування резюме стресостійкого військовослужбовця. Далі проводять групове обговорення. Ця вправа поглибить розуміння учасниками тренінгу

природи та значення стресостійкості військовослужбовця для успішного виконання визначених завдань оборонного бою.

6. *Заключна частина.*

Час: 10 хв.

Хід виконання: у ході групового обговорення учасники тренінгу висловлюють зауваження та побажання щодо подальшого проведення тренінгу.

Тренінгова сесія 1 «Мотиваційно-ціннісний компонент стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів»

Загальний час тренінгової сесії – 270 хв.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгової сесії.

1. *Вступна частина.*

Час: 10 хв.

Хід виконання: привітання та вступне слово тренера. Оголошення мети, змісту і порядку роботи під час тренінгової сесії.

2. *Притча «Міф про печеру» (за Платоном) [199, с. 32–36].*

Час: 10 хв.

Хід виконання: тренер: Уявіть собі, що люди перебувають у підземному, подібному до печери, помешканні, до якого на всю ширину веде відкритий для світла вхід. Люди сидять тут ще з дитинства, мають скуті кайданами ноги і шию, тож зрушити з місця не можуть і дивляться лише перед собою, бо повернути голову не можуть через кайдани. Згори і здалеку падає на них світло вогню, до якого вони обернені плечима, а між вогнем і кайданками проходить вгорі дорога, паралельно до якої вибудований невисокий мур, що нагадує перегородку,... уздовж цього муру люди носять всілякі витвори, тримаючи їх так, щоб їх було видні зверху огорожі...

Люди, які носять витвори уздовж муру, створюють ілюзію реальності для закутих у кайданах. Якби з когось познімати кайдани та вивести з печери на сонячне світло, він пізнав би речі істинні й усвідомив, що до того бачив лише тіні речей. Оцей хтось і є філософ, покликаний повернутися в печеру і витягти решту в'язнів на сонячне світло. Проблема лише в тому, що коли сидиш у напівпітьмі і споглядаєш тіні, то це по-сучасному називають «зоною комфорту», а як тебе витягнуть на сонце яскраве, то тобі це і не дуже сподобається.

Ця метафора стосується України та її народу, який десятки років жив у печері, закутий у свої буденні проблеми, і споглядав політичні ток-шоу у телестіні. Максимальна ілюзія реальності, і не зовсім зона комфорту, але ж наче і ситно, і тепло. А те, що ситно з крихт, які власники телестіни кидають, то про це особливо не задумувалися; те, що тепло за рахунок дешевого газу того, чий кайдани, теж особливо не цікавило.

На щастя, були філософи (історики, інтелектуали, дисиденти), які намагалися витягувати народ із тієї печери. Годі сумніватися, що за десятиліття усе більше народу виходило з тієї печери й усе частіше впливали на політику нашої країни. Поступово вибудовувалися державні інституції. Так би й суспільство рухалося усе ближче до світла і подальше від печери, однак ситуацію ускладнювали власники кайданок. Як тільки держава позбулась газових кайданок, на нас накинули кайданки «мирних» Мінських угод. Коли український народ намагався позбутись і цих, отримав широкомасштабну війну 24 лютого 2022 року.

Нині ми маємо усвідомити, що ідея служіння українському народові універсальна, і якщо ми вже зголосилися ту ідею втілювати в життя, зобов'язані пам'ятати, що ми – втілення ідеї служіння іншим, а не служіння власному марнославству. Щоб перемогти у війні, первинною має бути ідея служіння українському народові, далі – Збройним Силам України як інституції, яка дає змогу втілювати цю ідею у життя, разом з цією інституцією – ще мільйони громадян, які ту інституцію роблять дієвою, а лише потім – власна персона, але аж ніяк не навпаки, бо для кожного громадянина України первинною має бути ідея – далі інституція, і аж потім – персоналія.

3. *Заняття на тему:* «Мотиваційно-ціннісна сфера особистості військовослужбовця».

Час: 20 хв.

Мета: усвідомити учасникам тренінгу систему мотивів, цінностей та потреб, їх значення у забезпеченні ефективної діяльності на полі бою.

4. *Вправа:* складання есе «Самохарактеристика» [165, с. 119].

Час: 30 хв.

Мета: проаналізувати особистісні якості і цінності військовослужбовців у професійній діяльності.

Хід виконання: тренер просить учасників тренінгу написати есе на 1–2 сторінки, в якому розкрити себе у військово-професійній діяльності. Військовослужбовці пишуть есе у вільній формі з позиції третьої особи, після чого аналізують цінності, мотиви та особистісні якості, які проявляються у їх бойовій діяльності. Далі відбувається групове обговорення.

5. *Вправа* «Прогулянка у гори» [127, с. 55].

Час: 20 хв.

Мета: проаналізувати досягнення у військово-професійній діяльності.

Хід виконання: учасники діляться на пари, кожен малює свою професійну діяльність у вигляді вершин гір (вершини – це події, досягнення, важливі моменти службово-бойової діяльності, коли кожен був найбільш успішним). Потім учасники розповідають один одному про події, згадуючи всі деталі і почуття за таким шаблоном: «коли я робив те і те, я відчував те і те», «коли зі мною відбувалося те і те, я відчував те і те».

6. *Заняття на тему:* «Бойова мотивація військовослужбовця механізованого підрозділу».

Час: 20 хв.

Мета: розвинути у військовослужбовців відчуття громадянського обов'язку перед захистом Батьківщини, українського народу, спираючись на історичне коріння і традиції українського суспільства.

Корекційно-розвивальний компонент тренінгової сесії

1. *Вправа* «Незавершені речення».

Час: 10 хв.

Мета: засвоїти знання, здобуті на попередніх заняттях.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери.

Хід виконання: тренер вибірково пропонує учасникам тренінгу завершити речення, записані на фліпчарті: 1. Мотивація – це...? Які бувають мотиви та цінності? Що демотивує військовослужбовця в бою?

2. *Притча:* «Ціль» [79, с. 129].

Час: 10 хв.

Хід виконання: тренер: «Майстер прийшов з учнями на галявину, щоб влаштувати змагання. Повісивши мішень на розлоному дереві, він відійшов від неї на достатню відстань та звернувся до своїх учнів. «Ти бачиш дерево?» – запитав у першого, коли той приготувався стріляти. «Так», – ствердно відповів учень. «Можеш не стріляти», – вигнав його Майстер. «Ти бачиш дерево?» – звернувся до другого. «Ні», – невпевнено відповів учень. «А що ти бачиш?» – запитав майстер. «Мішень на дереві», – відповів учень. «Ти не влучиш, тож можеш і не стріляти» – пророкував Майстер. «А ти бачиш дерево?» – звернувся до третього. «Ні», – відповів учень. «А мішень?» – запитав Майстер. «Не бачу я ніякої мішені». Інші учні вибухнули сміхом. «А що ти бачиш?» – поцікавився Майстер. «Я бачу ціль», – впевнено відповів учень».

Коментар тренера: «Так само і в житті, поки ми не бачимо цілі, то немає сенсу і стріляти. Але наші спільні цілі в умовах російсько-української війни мають глибоко історичне коріння. Це боротьба за нашу державну Незалежність, право на існування та

боротьба за національну ідентичність. Задумайтеся над тим, до чого може призвести постріл людини, яка не має власних поставлених цілей?»

3. *Вправа «Професійна ідентичність»* [194, с. 322].

Час: 30 хв.

Мета: проаналізувати учасникам тренінгу власну військово-професійну діяльність.

Необхідні матеріали: папір (формат А4), кольорові олівці, маркери.

Хід виконання: кожному учаснику тренінгу пропонують за допомогою вільних асоціацій проаналізувати свою професійну ідентичність. Для цього учасники пишуть два слова-стимули: «військовослужбовець» і «піхотинець». До кожного слова потрібно по колу написати 10 слів-асоціацій. Асоціації до слова «військовослужбовець» потрібно писати одним кольором, до слова «піхотинець» – іншим. Після створення переліку слів-асоціацій пропонують кожному слову дати якісну характеристику. У такий спосіб створюють два концентричні кола з особистими асоціаціями до слів. Далі пропонують поміркувати про власну професійну ідентичність. У центрі пишуть займенник Я, і навколо нього малюють два кола – центральне та периферійне. Кожному учаснику пропонують з якостей, написаних в асоціаціях на слова «військовослужбовець» та «піхотинець», вибрати ті, які, на його думку, властиві йому самому. При цьому потрібно яскраво виражені якості записувати в центральному колі, а інші – на периферії. У результаті роботи виникає яскрава візуальна картинка, яка відображає сприйняття себе військовослужбовцем-професіоналом.

4. *Вправа «Розуміння цілей»* [124, с. 145; 127, с. 75–77; 128, с. 169–170].

Час: 25 хв.

Мета: розкрити усвідомлені життєві цілі учасників тренінгу та допомогти зрозуміти співвідношення між їх цілями та бойовою діяльністю.

Необхідні матеріали: папір А4, ручки, олівці.

Хід виконання: учасники тренінгу беруть 4 аркуші паперу, олівець чи ручку і пишуть вгорі на першому аркуші: «Які мої цілі у житті?» На виконання завдання дають 2 хв. Учасники можуть писати особисті, сімейні, соціальні, громадські чи духовні цілі. Дозволяють доповнити і виправити список протягом наступних 2 хв.

На другому аркуші пропонують записати: «Як би я хотів провести наступні три роки?» На виконання цього завдання також дають 2 хв, потім – ще 2 хв, щоб уточнити список. Відповідь на це запитання допоможе учасникам виявити цілі чіткіше, ніж у ході першої спроби.

Щоб побачити свої цілі з іншої точки зору, на третьому аркуші пропонують записати: «Якби я знав, що мені залишилося жити 6 місяців, починаючи від сьогодні, як би я їх прожив?» Це запитання потрібне для виявлення найважливішого, чому учасники досі не приділяли уваги.

На четвертому аркуші пропонують порівняти попередні списки та виписати три цілі, які кожен із учасників вважає найважливішими з усіх перерахованих. Після цього відбувається обговорення за такими питаннями:

- чи є теми, які проходять червоною ниткою через усю різноманітність ваших бажань?
- чи не належать усі ваші цілі до однієї категорії, наприклад соціальної чи особистої?
- чи з'являються якісь цілі у всіх трьох перших списках?
- чи не відрізняються цілі, які ви вибрали як найважливіші, від інших перерахованих вами цілей?

5. *Вправа «Мотиваційні відеоролики»* [165, с. 198].

Час: 20 хв.

Мета: розвинути у військовослужбовців почуття патріотизму, любові до Батьківщини, українського народу, моральних якостей та національних цінностей, які посилюють мотивацію до обороноздатності держави.

Хід виконання: учасники тренінгу переглядають короткометражні мотиваційні відеоролики. Далі відбувається групова дискусія щодо усвідомлення потреб, мотивів та цінності, від яких найбільше залежить успіх у бойовій обстановці.

6. *Мозковий штурм* «Мотиви моєї поведінки» (авторська розробка).

Час: 25 хв.

Мета: усвідомити учасникам тренінгу місце мотивів та цінностей в бойовій обстановці.

Хід виконання: учасники тренінгу аналізують власний бойовий досвід, життєві пріоритети і висловлюють ідеї щодо потреб, мотивів та цінностей, які стимулюють поведінку у бою, і чинників, які, навпаки, демотивують військовослужбовців. Тренер записує думки на фліпчарті: в одній колонці негативні мотиви, в іншій – позитивні. Далі відбувається групове обговорення.

7. *Вправа* «Шлях до мети».

Час: 30 хв.

Мета: знизити тривожність, розвинути впевненість у власних силах, усвідомлення можливих перешкод на шляху до досягнення професійних і життєвих цілей.

Хід виконання: тренер пропонує учасникам тренінгу подумати про власні життєві цілі в умовах сьогодення та коротко описати їх. Спектр цілей може бути різний – від легких до важкодоступних, головне, щоб учасники дійсно намагалися їх досягнути. Далі тренер просить учасників тренінгу виконати вправу, дотримуючись визначеного алгоритму:

- оберіть зі списку ті цілі, які на цей час є найважливішими. Обравши їх, зручно сядьте та заплющіть очі;

- зосередившись на обраній меті, глибоко вдихніть (30 с). Видихаючи повітря, випустіть разом з ним всі негаразди, напруження, клопоти тощо. У вашій свідомості має виникнути уявний образ, який символізує мету, на якій ви зосереджені;

- перебуваючи із заплющеними очима, уявіть довгу пряму стежку, яка веде на вершину пагорба, а над ним – саме той образ, що символізує обрану мету. По обидва боки від стежки уявіть сили, які заважатимуть вам досягнути вершини пагорба (1 хв);

- цими силами можуть бути різноманітні люди, ситуації, що відвертають увагу, менш важливі цілі, негативні настрої тощо. Усе це намагатиметься змусити вас зійти з обраного шляху, позбавити мужності або чимось звабити, переконати, що йти далі немає сенсу, може лякати або викликати почуття провини (1 хв);

- далі уявіть себе вольовою людиною та не поспішаючи йдіть цілеспрямовано вперед, щоб усвідомити стратегію кожного збудника спокою. Вам необхідно відчутти напрямок руху, можна поговорити з тим, що відвертає вашу увагу, однак попри все продовжуйте шлях (3 хв);

- коли досягнете вершини пагорба, подивіться уважно на образ, що символізує вашу мету, відчуйте його, побудьте поруч та насолодіться його близькістю. Відчуйте, що для вас означає цей образ, прислухайтеся до нього (1 хв);

- в цей час всі образи мають відійти на другий план. Заберіть з собою те, що виявилось для вас найважливішими, і поступово повертайтеся назад.

Після цього учасники розплющують очі і записують свої роздуми про мету й образи, які змушували зійти з обраного шляху. Після завершенню вправи відбувається групове обговорення.

8. *Заклучна частина.*

Час: 10 хв.

Хід виконання: у ході групового обговорення учасники тренінгу висловлюють зауваження та побажання щодо подальшого проведення тренінгу.

Тренінгова сесія 2 «Когнітивно-інтелектуальний компонент стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів»

Загальний час тренінгової сесії – 270 хв.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгової сесії

1. *Вступна частина.*

Час: 10 хв.

Хід виконання: привітання та вступне слово тренера. Оголошення мети, змісту і порядку роботи під час тренінгової сесії.

2. *Притча «Одна причина» [79, с. 134].*

Час: 10 хв.

Якось після бою Наполеон, об'їжджаючи свою армію, запитав одного з воєначальників артилерії, чому його гармати не почали стріляти вчасно. «В мене є дуже багато причин», – сказав той. «По-перше, відсирів порох, по-друге...». «Дякую, мені досить», – не чекаючи сказав імператор. «Знайдіть наступного разу одну причину, щоб вчасно підтримати піхоту вогнем».

Коментар тренера: «Хто хоче, шукатиме можливості, і нам цілком вистачить знайти одну-єдину, щоб досягнути того, чого прагнемо. Натомість причин завжди можна знайти сотні і тисячі, лише навряд чи вони хоч комусь допомогли що-небудь отримати. Шукати причини – це спосіб мислення пасивної людини, тобто такої, для якої найважливіше знати відповідь на запитання «чому цього не можна зробити?», або «чому це повинен робити не я?», або «чому це неправильно?», або, скажімо, «чому це не можна зробити зараз?» і «хто винуватий?». Натомість реалії життя показують, що всі «призи» від життя дістаються активним людям, тим, кому не потрібно казати, що робити. Вони самі проявляють ініціативу, мислять, ніколи не шукають пояснень, як потрібно зробити, а просто роблять».

3. *Заняття на тему:* «Когнітивно-інтелектуальні здібності як потенціал і ресурс у структурі стресостійкості військовослужбовця».

Час: 20 хв.

Мета: усвідомити учасникам тренінгу роль когнітивно-інтелектуальних здібностей у подоланні стресу.

4. *Вправа «Діагностика уваги» (тест Мюнстерберга) [121, с. 37].*

Час: 20 хв.

Мета: визначити в учасників тренінгу вибірковість та концентрацію уваги до перешкод.

Хід виконання: Учасникам пропонують набір букв, в яких приховані слова. Завдання учасників тренінгу – протягом 2 хв виділити якомога більше слів.

бсонцевтргшоурайонзгучновинахєгчафактуекекзаментроч
ягшгупрокуроргусеабестеорієнстджзбьамхокейтронциуршро
фщуйлзхтелевізорболджзхюелшьбпамятьшохеюжипдрашл
птслхемздсприйманняйцупендшізхвафиапролдблюбовабфирп
лослдкнесладспектакльчасимтьбаюжюерадістьвуфупеждлорп
тнародшмвтьлджьхегнекуифйжрепортажздорлафивюефьб
дьконкурсзжшнаптіфячицувскапирособистістьехжеєюбшг
лоджепрплаванняделживанезбьтрлшшжнпркивомедіашлджку
йфвідчаййфрачатлджнтбюнхтьфтансенлабораторіялшдшнруугр
гшщтлроснованієзшеремітдтмаопрукгвмстрпсихіатріябплнст
чьйфяонзацеьантзахтлнноп

Оцінювання проводять за кількістю виділених слів. Норми виконання вправи: 0–15 слів – низький рівень уваги; 16–20 слів – середній рівень уваги; 21–24 – високий рівень уваги.

5. *Заняття:* «Психологічні особливості професійного мислення військовослужбовця механізованого підрозділу».

Час: 20 хв.

Мета: удосконалити в учасників тренінгу знання про природу їх мислення, розумові дії та операції в бойовій обстановці, форми мислення, види та індивідуальні особливості.

Корекційно-розвивальний компонент тренінгової сесії

1. *Вправа «Фіксація позитивних спогадів»* [8, с. 223].

Час: 20 хв.

Мета: створити позитивне емоційне поле серед учасників тренінгу та налаштувати на роботу.

Хід виконання: тренер пропонує учасникам тренінгу згадати приємну мить (щось, що викликало у них радість, позитивні емоції), яка була у них останнім часом. Доцільно взяти невеликий проміжок (ранок, вчорашній вечір) і розповісти про це групі. Така проста розминка наповнить тренінгову кімнату усмішками, енергією та налаштує на конструктивну роботу під час тренінгової сесії.

2. *Притча: «Божевільна вчителька»* [79, с. 133].

Час: 10 хв.

Маленький хлопчик прийшов додому після школи: «Мамо, наша вчителька, мабуть, збожеволіла», – сказав він. «А що трапилося, синку?» – запитала мама. «Ще вчора вона розповідала нам, що два плюс два буде чотири, а сьогодні намагалася всіх переконати, що чотири – це три плюс один».

Коментар тренера: Дуже часто, прив'язуючись до однієї дороги, ми забуваємо, що існують декілька підходів до вирішення ситуації. Так само в бойових умовах потрібно проявляти гнучкість мислення у своїх діях та рішеннях, адже чим гнучкіше діє підрозділ, тим важче передбачити противнику його дії.

3. *Вправа «Інтернет-карта»* (Т. Бьюзен).

Час: 30 хв.

Мета: активізувати і розвивати в учасників тренінгу процес логічного та креативного мислення, генерування нових ідей.

Необхідні матеріали: папір формату А4, кольорові олівці, маркери.

Хід виконання: Вправу виконують у кілька етапів. На першому етапі тренер пропонує зосередити увагу на ключовому слові «оборона». В ході наступного етапу вправи розгортають смислове поле: учасники від ключового слова «оборона» мають відвести кілька гілок, кожна з яких позначатиме назви розділів, які пов'язані з основною темою. Далі дотримуючись радіальної структури, учасникам тренінгу пропонують відводити стрілки 2-го і 3-го рівнів, які мають бути меншими та позначені різними кольорами. Ключові слова всіх рівнів «інтелект-карти» мають бути записані без змістового пояснення. Щоб уникнути ускладнень під час побудови «інтелект-карти», учасники мають дотримуватися принципу лаконічності й ієрархії.

Побудова «інтелект-карти» допомагає активізувати пам'ять і мислення військовослужбовців, зокрема одночасно задіювати функції правої та лівої півкуль головного мозку.

4. *Вправа «Таблиці Шульте»* [99, с. 273–275; 117, с. 351 – 352].

Час: 20 хв.

Мета – Розвивати здатність швидко, зосереджено та продуктивно сприймати інформацію.

Необхідні матеріали: секундомір, таблиці Шульте.

Хід виконання: на перший погляд, таблиці Шульте дуже прості, тренуватися за ними нескладно, але приголомшливий результат дають навіть 5 хв тренувань щодня. Самі таблиці – це матриці, що складаються з 25 клітинок (5 по вертикалі і 5 по горизонталі). В кожному клітинку в довільному порядку вписано одну із цифр від 1 до 25. Перед тренуванням ставлять завдання: якнайшвидше знайти цифри або у прямій послідовності від 1 до 25 або у зворотній – від 25 до 1.

Учасникам тренінгу пропонують виконати вправу, використовуючи різні варіанти таблиць: від найпростіших до найскладніших. Ускладнення вправи відбувається через додавання нових кольорів, нерівномірне розміщення елементів, урізноманітнення форм і

розмірів секторів. Після того, як кожен з учасників виконає вправу та буде зафіксовано час її виконання, починають групове обговорення.

Коментар тренера: «Виконуючи цю вправу по 15 хв кожного дня протягом 2 тижнів, ви зможете розвинути увагу, пам'ять, поліпшите здатність сприймати інформацію, навчитися зосереджувати увагу в бойовій обстановці. Вправа доступна на платформі Android у застосунку PlayMarket.

5. Вправа «Слова і букви».

Час: 20 хв.

Мета: тренувати пам'ять.

Хід виконання: учасникам тренінгу пропонують за відведений час вивчити список слів і відповісти на питання:

- скільки в цьому списку букв «К»?
- скільки слів, в яких одна і та ж голосна повторюється двічі?
- скільки слів, що складаються з 8 букв?
- скільки слів, в яких є буква «Ф»?
- скільки слів з 5 букв?
- скільки слів, в яких є буква «Я»?
- скільки назв квітів?
- скільки власних назв?
- скільки слів, що закінчуються на м'який знак?

Список слів:

ЯБЛУКО	МІНУС	ГРА	МОТОЦИКЛ
АВСТРАЛІЯ	ФЛОРЕНЦІЯ	МІСТО	ТУРИСТ
ШЕЗЛОНГ	КРОКОДИЛ	ЗАЗДРІСТЬ	ГІМНАСТИКА
ЄВДОКІЯ	СОНЦЕ	АКАЦІЯ	ФАКЕЛ
СМІЛИВІСТЬ	БУКЕТ	АНТАЛІЯ	ГВОЗДИКА

6. Вправа «Позитивне мислення» [194, с. 319–320].

Час: 20 хв.

Мета – сформувати позитивні оцінки, судження та погляди, які запобігають негативному оцінюванню або переоцінюванню труднощів, заниженому самооцінюванню.

Тренер: «Формування звички мислити позитивно, ставитися до себе і своїх побратимів з любов'ю та радістю має надзвичайно важливе значення, оскільки не лише є підґрунтям для формування позитивного емоційного фону, а й сприяє подоланню особистісних та військово-професійних проблем».

Хід виконання: тренер наводить проблемну ситуацію оборонного бою. Кожен учасник тренінгу проводить позитивну візуалізацію вирішення цієї проблеми, тобто детально проговорює всі шляхи досягнення мети. Далі кожен виокремлює риси, якості і кроки, необхідні для позитивного вирішення ситуації, але проговорює їх у теперішньому часі, нібито уже має необхідні інструменти вирішення цієї проблеми ситуації і вирішує її у цей момент часу у своїй уяві. Військовослужбовець заплющує очі і уявляє себе в центрі проблемної ситуації, ніби бере участь у зйомках фільму, проживає її у позитиві, розповідає учасникам тренінгу все в деталях. Інші військовослужбовці хвалять його за виконану роботу, звертаючись у теперішньому часі, ніби проблема вирішена тут і тепер. У результаті виконання вправи, мислення учасників тренінгу переформовується у такий спосіб, що у них виникають віра в себе, позитивний настрій, емоційний підйом. Учасники відчують ресурс для вирішення складних проблемних ситуацій у бою.

7. Техніка «Афірмації» [139, с. 441].

Час: 20 хв.

Мета: відпрацювати навички позитивного мислення.

Хід виконання: учасникам тренінгу пропонують індивідуально сформулювати у ствердній формі короткі твердження (афірмації), наприклад:

- я спокійний;
- я впевнений у собі;
- я хороший та надійних побратим;
- я завжди налаштований доброзичливо та оптимістично;
- мій організм мудрий і допомагає мені долати стрес тощо.

Учасникам програми пропонують послідовно попрацювати з кожним твердженням. Пропрацьовування тверджень щодня дасть змогу зафіксувати у підсвідомості необхідний позитивний образ.

8. Вправа «Метод кейсів».

Час: 40 хв.

Мета: розвивати аналітичне та критичне мислення.

Хід виконання: учасники тренінгу об'єднуються у групи. Кожній із груп видають реальні кейси (ситуації) бойової обстановки. Завдання груп – проаналізувати кейси (ситуації) та розглянути різні підходи до вирішення ситуацій.

9. Заключна частина.

Час: 10 хв.

Хід виконання: у ході групового обговорення учасники тренінгу обговорюють зауваження та побажання щодо подальшого проведення тренінгу.

Тренінгова сесія 3 «Емоційно-вольовий компонент стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів»

Загальний час тренінгової сесії – 270 хв.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгової сесії

1. Вступна частина.

Час: 10 хв.

Хід виконання: привітання та вступне слово тренера. Оголошення мети, змісту і порядку роботи під час тренінгової сесії.

2. Притуха «Непросте завдання» [91, с. 12].

Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок. «Що ще тобі зліпити?» – запитав Бог людину. «Зліпи мені щастя», – попросила вона. Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

Коментар тренера: «Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточенням, щасливе життя. Наскільки життя буде щасливим, стосунки гармонійними, а досягнення відчутними, залежить передусім від самої людини.

У фокусі нашої уваги сьогодні – управляти своїми емоціями так, щоб почуватися щасливим, здоровим та досягнути в житті бажаної мети. Тренінгова сесія допоможе розкрити власний потенціал – внутрішній резерв сили та енергії. Почуття щастя є загальним показником високої емоційної компетентності. Щоб навчитися мистецтву управління емоціями, треба попрацювати над собою».

3. *Заняття* «Емоційно-вольова сфера військовослужбовця механізованого підрозділу: сутність, зміст та особливості її розвитку».

Час: 20 хв.

Мета: поглибити в учасників тренінгу навички розуміння власних емоцій, здатність управляти ними і використовувати їх для досягнення успіхів професійного та особистісного зростання.

4. Вправа «Вербалізація емоцій та почуттів» [91, с. 40].

Час: 30 хв.

Мета: ознайомити учасників тренінгу з техніками вербалізації власних почуттів і почуттів колег, дати їм змогу набути навички толерантного вираження емоційного стану.

Хід виконання: учасники тренінгу сідають у коло та по черзі висловлюють припущення колегам ліворуч про їхній емоційний стан («Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається»). Почувши інформацію про свій стан, учасники надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її. Після того, як коло замкнеться, тренер організовує обговорення.

Змістом групового обговорення є такі питання: яким чином ви визначили емоційний стан колеги?; На які вербальні ознаки ви орієнтувалися при цьому?; важко чи легко говорити про власний емоційний стан?; чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції?; чи завжди ми говоримо те, що відчуваємо?; чому ми приховуємо власні емоції/почуття?; які наслідки такого приховування?

5. Заняття «Поняття саморегуляції. Основні техніки саморегуляції емоційного стану».

Час: 20 хв.

Мета: оволодіти учасникам тренінгу основні способи управління своїх психоемоційним станом у бойових умовах, підвищити самооцінку та впевненість у своїх можливостях.

Корекційно-розвивальний компонент тренінгової сесії

1. Притча «Історія про двох друзів» [91, с. 35].

Час: 10 хв.

Одного разу друзі посперечалися, і один з них дав ляпаса іншому. Останній, відчувачи біль, написав на піску: «Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса». Вони пішли далі, дорогою побачили оазис і вирішили поплавати. Той, який отримав ляпаса, почав тонути, і друг його врятував. Прийшовши до тями, він написав на камені: «Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя». Тоді рятівник запитав: «Коли я тебе образив, ти написав на піску, а тепер пишеш на камені. Чому?». Друг відповів: «Коли хтось нас ображає, краще написати це на піску, щоб вітри могли це стерти. Коли хтось чинить добре, краще вигравірувати це на камені, щоб ніякий вітер не зміг це стерти».

Коментар тренера: «Навчіться писати образи на піску і гравірувати радощі на камені. Сьогодні ми будемо шукати відповіді на запитання, як управляти емоціями. У нашому організмі є термостат – своєрідний автопілот, який підтримує температуру тіла на постійному рівні – 36,6°C, незалежно від того, мороз чи спека. Так само кожен з нас має своєрідний психологічний термостат, який допомагає зберігати емоційну атмосферу усередині, незважаючи на зміни емоційної погоди навколо. Не всі знають про його існування, тому і не користуються. А це можливо! Сьогодні ми будемо розвивати вміння управляти емоціями, змінювати інтенсивність їх впливу та відновлювати емоційну рівновагу».

2. Вправа «Мій настрій» [91, с. 13].

Час: 20 хв.

Мета: створити сприятливу емоційну атмосферу, налаштувати учасників тренінгу на конструктивну роботу з розвитку вміння висловлювати власні емоції та почуття.

Необхідні матеріали: папір формату А4, кольорові олівці.

Хід виконання: учасникам тренінгу пропонують графічно зобразити на аркуші паперу емоцію, яка відповідає їх стану в цей час. Далі учасникам пропонують по черзі продемонструвати групі свій малюнок, розповісти групі що на ньому зображено і з чим це пов'язано. Тренер у цей час записує настрої кожного військовослужбовця і стежить, щоб усі висловилися.

3. Вправа «Емоційний самоаналіз» [91, с. 31].

Час: 20 хв.

Мета: Розвивати в учасників тренінгу емоційну компетентність.

Коментар тренера: «Емоційний самоаналіз – це здатність розрізняти свої емоції і розуміти, які саме обставини їх викликали. Очевидно, що в оборонному бою неможливо буде управляти власними емоціями, якщо не усвідомлювати їх та не звертати на них увагу. Володіння технікою самоаналізу дасть змогу не лише звільнитися від негативних емоцій, а й визначити проблемне поле і шляхи самовдосконалення».

Хід виконання: учасники тренінгу мають відповісти на запитання такого типу: що зараз відбувається? про що я думаю? що я відчуваю в цей момент? що я роблю? чи адекватні мої емоції цій ситуації? чому я переживаю саме ці емоції? які причини? чого я хочу насправді? як мені діяти далі? Далі відбувається групове обговорення.

4. Вправа «Дихальна гімнастика» [65, с. 29–30].

Час: 20 хв.

Мета: навчити учасників тренінгу усувати прояви паніки.

Хід виконання: учасникам пропонують використати метод сповільненого дихання. Під час виконання вправи необхідно уповільнити дихання до 8–10 вдихів за хвилину. Для початку потрібно зосередитись на своєму диханні. Для цього учасникам тренінгу потрібно покласти руку в область живота, зробити вдих та спокійно розтягувати ці м'язи. Під час дихання намагатися не рухати грудною кліткою і плечима. Під час наступного вдиху потрібно затримати дихання на 10 с, після чого повільно видихнути. Повторювати, поки симптоми паніки не втихнуть.

Метод седативного дихання (3–7–8). Вправу виконують за таким алгоритмом: максимальне вирівнювання дихання, вдих 3 с, утримання дихання 7 с, видих 8 с.

Коментар тренера: «Ці методи можна застосовувати у будь-який час та в будь-якому місці протягом лише кількох хвилин. Регулярне тренування допоможе нормалізувати дихання та заспокоїтися, сприятиме зниженню відчуття стресу та усуненню перших ознак паніки.

5. Вправа «Прогресивно-м'язова релаксація» [65, с. 44–45].

Час: 30 хв.

Мета: підвищити рівень стресостійкості військовослужбовців завдяки формуванню навичок зняття нервово-психічного напруження.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам навчитися використовувати кілька.

Техніка «Розслаблення м'язів рук»: учасникам пропонують сісти, зайняти зручну позу та заплющити очі. Сидячи із заплющеними очима, слід нахилити тулуб вперед, зробити вдих і, затримавши дихання, витягнути руки перед собою. Стиснувши кисті рук у кулаки, одночасно напружити впівсили м'язи обох рук від плечей до кистей на 15–20 с.

Увагу потрібно спрямувати на відчуття, що виходять від напружених м'язів обох рук, і відчуття вібрації м'язів рук.

На видиху м'язи рук розслаблюють і вільно звішують донизу. Необхідно злегка струснути розслаблені руки і намагатись усвідомити відчуття, що виникають при розслабленні.

Техніка «Розслаблення м'язів ніг»: сидячи із заплющеними очима, учасникам тренінгу потрібно зробити вдих, після чого затримати дихання і напружити м'язи обох ніг на 15–20 с. Щоб краще відчути напруження м'язів ніг, потрібно уявити, що ступні з силою дають на підлогу. Таким чином, увагу спрямовують на відчуття напружених м'язів обох ніг, відчуття вібрації. Під час видиху м'язи ніг розслаблюються. Щоб краще відчути розслаблення, потрібно струснути м'язи. Таким чином, вся увага учасників буде спрямована на відчуття, які виникають при розслабленні м'язів ніг.

Техніка «Розслаблення м'язів тулуба»: сидячи із заплющеними очима, нахилити тулуб трохи вперед, руки зігнути в ліктях, притулити до тулуба, зробити вдих і затримати дихання на 15–20 с. Таким чином, вся увага учасників буде спрямована на напруженість

м'язів тулуба і відчуття при цьому їх легкої вібрації. На видиху м'язи живота і спини розслаблюються, руки розслаблено опускаються вниз. Таким чином, вся увага учасників спрямована на відчуття, пов'язані з розслабленням м'язів тулуба.

6. *Вправа* «Візуалізація ресурсного стану» [117, с. 333–334; 139, с. 249].

Час: 20 хв.

Мета: активізувати внутрішній потенціал учасників, виробити навички розпізнавання свого емоційний стану та управління ним.

Хід виконання: тренер: «Займіть зручне положення, зробіть кілька вдихів і видихів, заплющіть очі й уявіть місце, де ви почувалися впевнено, спокійно, щасливо та в безпеці. Це може бути уявне місце або місце, де ви вже перебували раніше. Головне, щоб воно було таким, де ви зможете відкритися та бути щирими з собою. Ще раз в усій повноті переживіть його, наче це відбувається зараз. Відчуйте впевненість і силу... А тепер згадайте стресову ситуацію, під час якої вам довелося пережити відчай і біль. Увійдіть в неї і дійте з новими ресурсними відчуттями. Це допоможе вам відчути впевненість у собі, своїх силах, відчути, як біль проходить, а безпечне місце допомагає і підтримує вас».

7. *Вправа*: «Сила емоцій і почуттів» [91, с. 47–48].

Час: 30 хв.

Мета: розвивати в учасників навички емоційно-розумної поведінки в бойовій обстановці; ознайомити учасників з техніками управління емоціями, розвитку гнучкості у процесі сприйняття реальності бойової обстановки.

Хід виконання: Тренер пропонує застосувати такі техніки.

Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку». Тренер: «З будь-якої ситуації є кілька виходів. Емоційно компетентні люди здатні перетворити свої емоційні проблеми в інтелектуальні завдання і вирішити їх. Адже емоційна проблема заважає та докучає, а інтелектуальні завдання розв'язувати цікавіше. Навички володіння цією технікою дадуть вам змогу в оборонному бою змінити свою емоційну поведінку на доцільнішу, загальмувати негативні реакції та переживати позитивні емоції. Значного послаблення внутрішнього напруження можна досягнути якщо «вийти із ситуації» – зробити крок назад тоді, коли переживаєте негативні емоції. Для цього потрібно засвоїти кілька кроків:

1. Пригадайте екстремальну ситуацію і момент, коли почали переживати негативну емоцію. Скажіть собі «Стоп» і зробіть крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Зробити крок назад – означає дещо віддалитися від можливих неконструктивних дій, емоцій і міркувань. Відступити, щоб зібратися з думками.

2. Перед ухваленням подальших рішень, запитайте себе:

до чого я прагну?

які мої дії можуть бути наступними?

чи здатний я чинити опір власним емоціям і самостійно обрати подальші дії?

які можуть бути наслідки емоційної поведінки?

Розглядайте різні варіанти вирішення завдань і вибирайте найкращі.

3. Дайте право негативній емоції бути і просто спостерігайте за нею.

4. Детально проаналізуйте ситуацію. Як правило, деструктивні емоції часто виникають внаслідок неправильного чи спотвореного сприйняття ситуації як результату певних очікувань. Справа в тому, що неузгодженість очікувань і реальності, дій і результату викликає неприємні переживання, і чим більш значущі очікування, тим сильніша реакція на неузгодженість з реальністю. Саме тому виправлення помилки в контексті аналізу ситуації, що склалася, змінює емоції.

Техніка відтермінування емоційної реакції «Я буду хвилюватися завтра». Тренер: «Військовослужбовцю механізованого підрозділу важко прийняти рішення чи адаптуватися у складній бойовій обстановці, тим більше, коли його переповнюють негативні емоції. Щоб оволодіти навичками відновлення внутрішньої емоційної рівноваги в оборонному бою, вам потрібно заспокоїтися, пригадати неприємну життєву ситуацію та

сказати собі: «Я не буду хвилюватися сьогодні. Я буду хвилюватися з цього приводу завтра». Відкладаючи реакцію, ви зберігаєте душевний спокій, підвищуючи здатність успішно адаптуватись у стресовій ситуації».

8. *Вправа: «Рефреймінг»* [65, с. 132; 180, с. 84].

Час: 20 хв.

Мета: навчити учасників тренінгу ідентифікувати, змінювати негативні і спотворені розумові шаблони.

Хід виконання: учасники тренінгу об'єднуються у групи. Кожній із груп видають реальні кейси (ситуації) бойової обстановки, які групам потрібно буде проаналізувати. Для зручності виконання вправи кожній із груп потрібно розділити аркуш паперу на дві частини: У першій колонці зафіксувати ситуацію в її негативному вигляді, у другій – позитивний переосмислений контекст ситуації. Після аналізу всіх кейсів відбувається групове обговорення.

9. *Заклучна частина.*

Час: 10 хв.

Хід виконання: у ході групового обговорення учасники тренінгу висловлюють зауваження та побажання щодо подальшого проведення тренінгу.

Тренінгова сесія 4 «Поведінковий компонент стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів»

Загальний час тренінгової сесії – 270 хв.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгової сесії

1. *Вступна частина.*

Час: 10 хв.

Хід виконання: привітання та вступне слово тренера. Оголошення мети, змісту і порядку роботи під час тренінгової сесії.

2. *Притча «Ми і навколишні обставини»* [79, с. 39].

Час: 10 хв.

Учень прийшов до Майстра зі скаргами на те, що останнім часом має дуже багато проблем на роботі і в особистому житті. Незгоди, здавалося, так і сипляться на нього. «Порадь, як мені з цим впоратися?» – попросив він. Майстер мовчки пішов на кухню, поставив кип'ятити воду у каструлі і вкинув туди морквину, сире яйце і жменьку кави. Через деякий час повернувся з каструлею до учня: «Бачиш оцю морквину – вона була твердою, але під впливом окропу розм'якла і втратила свою силу. А оце крихке яйце? Воно, будучи вразливим і слабким, набуло міцності. Як тобі поводитися у труднощах – вибирати тобі, ти завжди маєш вибір – розм'якнуту і здатися чи боротися і загартуватися» – сказав Майстер. «Дякую, я зрозумів тебе, а що ж тоді символізує кава?» – запитав учень. «Кава – це поведінка людини, яка, розчиняючись у своїй ситуації, повністю змінює обставини свого життя і життя інших людей навколо».

Коментар тренера: «Хто ми і чого від нас можна очікувати, можемо побачити тоді, коли будемо перебувати в екстремальній ситуації бою. Людина, наче пакетик чаю, – ніколи не зрозумієш, яка вона, доки не кинеш в окріп. Говорять, що найкращі бойові мечі виготовляли чергуванням розпечення «до білого» і різкого охолодження. Чим більше таких гартувань проходив меч, тим ціннішим і надійнішим вважався. Ще кажуть, що «північний вітер зробив із скандинавів вікінгів». Так і ми, військовослужбовці, навіть у складних обставинах бою, залишаємо за собою вибір. Вибір щодо того, як реагувати – розм'якнуту і здатися чи боротися і стати хоробрішими.

3. *Заняття «Поняття про копінг-стратегії та їх роль у подоланні стресу».*

Час: 20 хв.

Мета: поглибити знання учасників тренінгу про копінг-стратегії, їх класифікацію та значення в життєдіяльності особистості військовослужбовця.

4. *Групова робота «Копінг-ресурси»* (авторська розробка)

Час: 30 хв.

Мета: визначити чинники та ресурси, які позитивно і негативно впливають на вибір копінг-стратегій в оборонному бою.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші паперу формату А4.

Хід виконання: учасники тренінгу об'єднуються у групи (3–5 чол.). Кожна із груп, ґрунтуючись на власному бойовому досвіді, визначає чинники та психологічні властивості військовослужбовців, які сприяють (перешкоджають) вибору ними адаптивних стратегій поведінки в оборонному бою. Далі кожна із груп по черзі висловлює власні думки, а тренер відповідну інформацію помічає на фліпчарті. Таким чином формують узагальнену картину особистісних копінг-ресурсів. Потім відбувається групове обговорення.

5. *Заняття* «Механізми психологічного самозахисту та копінг-стратегії військовослужбовця механізованого підрозділу в умовах ведення оборонного бою».

Час: 20 хв.

Мета: розвинути знання учасників тренінгу про спектр способів подолання військовослужбовцями стресових ситуацій в оборонному бою.

Корекційно-розвивальний компонент тренінгової сесії

1. *Вправа* «Незавершені речення».

Час: 10 хв.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери.

Мета: засвоїти учасникам знання, здобуті на попередніх заняттях.

Хід виконання: тренер вибірково пропонує учасникам тренінгу завершити речення записані на дошці: 1. Копінг-поведінка – це ...? 2. Копінг-ресурси – це ...? 3. Копінг-стратегії – це...? 4. Копінг-поведінка буває...?

2. *Аналіз критичних випадків* «Стилі поведінки» (авторська розробка).

Час: 40 хв.

Мета: проаналізувати стилі поведінки військовослужбовців у бою.

Хід виконання: учасники тренінгу об'єднуються у групи (3–5 чол.) та переглядають відеопрезентації, в яких описано реальні дії військовослужбовців в оборонному бою. Учасники тренінгу мають проаналізувати поведінку військовослужбовців та визначити стилі їх поведінки. Далі відбувається групове обговорення ймовірних причин такої поведінки.

3. *Вправа* «Підкріплення» [24, с. 242; 165, с. 157].

Час: 20 хв.

Мета: учасникам засвоїти навички зміни поведінки через позитивне підкріплення.

Хід виконання: тренер: «Часто так буває, що військовослужбовці не отримують позитивної оцінки своїх дій з боку безпосередніх командирів (начальників). У бойовій обстановці, де підвищується рівень нервово-психічних навантажень, такі дії є однією із причин нервозності і роздратування. Тому, навички вміння схвалювати себе є ефективними методом для позитивної зміни вашої поведінки. Для цього потрібно засвоїти декілька послідовних кроків:

1. Проаналізуйте і визначте поведінку, яку б хотіли змінити. Зосередьтесь на позитивних змінах, а не уникненні негативу.

2. Самостійно оберіть «нагороду», яка сприятиме зміні вашої поведінки. Наприклад, це може бути емоційне підкріплення подумки позитивними словами, або певний вид діяльності: хобі, ігри, спорт, якщо це можливо в обставинах бойової обстановки. Для кожного військовослужбовця «нагорода» буде своя.

3. Винагородивши себе, насолоджуйтеся позитивними відчуттями.

Для практичного відпрацювання вправи пригадайте 2–3 ситуації, в яких ви зазнали незначних успіхів. Уявіть вашу поведінку в цій ситуації та подумки заохочуйте себе після кожної дії словами: «Молодець!», «Клас!», «Розумник». Повторіть вправу кілька разів. Після завершення вправи відбувається групове обговорення за такими питаннями: яким

було виконання вправи?; що вам найбільше сподобалося?; що було найскладнішим?; чи вплинула вправа на зміну поведінки?

4. *Рольова гра «Розвиток поведінкових стратегій»* [203, с. 243–247].

Час: 60 хв.

Мета: розвивати навички використання військовослужбовцями різних стратегій поведінки.

Хід виконання: тренер пропонує кілька варіантів поведінкових стратегій.

Послідовність дій. Ця стратегія поведінки найефективніша для особового складу в оборонному бою завдяки спрямованості на конструктивне та послідовне вирішення проблемної ситуації, а не її уникнення. Такий процес передбачає чотири етапи: 1) орієнтація на проблему; 2) визначення мети і формулювання проблеми; 3) генерація альтернатив (формування кількох варіантів вирішення проблеми); 4) обрання оптимального варіанта дій.

Тренер просить учасників тренінгу пригадати 1–2 пережиті стресові ситуації та виконати перших два етапи вправи.

Перший етап – орієнтація на проблему, що передбачає виконання таких кроків усвідомлення військовослужбовцями того, що проблема виникла; формування впевненості, що ефективні способи вирішення проблеми існують; розуміння проблеми не як загрозливої, а як такої, що несе зміни. Після орієнтування у проблемі потрібно проаналізувати і сформулювати мету її вирішення.

Другий етап – формулювання проблеми, що передбачає виконання таких кроків: пошук всієї доступної інформації про проблему; визначення чинників та обставин, які роблять ситуацію проблемною; постановлення мети, спрямованої на вирішення проблеми, з описом деталей бажаного результату.

За результатами виконання вправи відбувається групове обговорення.

Зупинись і подумай. Процес прийняття рішень (дій) в умовах оборонного бою буде корисно обговорити зі своїми товаришами по службі. Це дасть змогу отримати підтримку від колег, додаткову інформацію чи можливість альтернативного вирішення проблеми, а також проаналізувати досвід прийняття рішень, розглянувши можливість невдачі (провалу).

Тренер пропонує учасникам згадати потенційно важкі для прийняття рішення ситуації та записати їх на аркуші паперу. Далі використовуючи модель «зупинись і подумай», прийняти рішення для цих ситуацій. Якщо під час аналізу виявляється, що прийняте рішення може бути неуспішним, необхідно повторити процес.

Когнітивна переоцінка. Проблемні або стресові ситуації оборонного бою завжди потрібно оцінювати. Цей процес передбачає три етапи: первинний, вторинний і переоцінювання. Первинний передбачає збирання необхідної інформації про стресову ситуацію, яким чином вона може вплинути на психіку та поведінку військовослужбовця. Вторинне оцінювання передбачає оцінювання власних ресурсів та вибір механізмів подолання стресу на основі попереднього досвіду. У результаті переоцінювання, військовослужбовець повторно розглядає подію та продовжує роздуми про неї. Такий процес дає підстави для повторного оцінювання ситуації, виявлення нових можливостей (ресурсів), які можуть привести до зміни думки про ситуацію та вибору іншої копінг-стратегії поведінки.

Для практичного відпрацювання цієї навички тренер просить учасників пригадати 1–2 стресові ситуації бойової обстановки та описати їх на аркуші паперу. Після цього тренер по черзі пропонує військовослужбовцям розкрити сутність цих подій, включно з первинним, вторинним оцінюванням та переоцінюванням.

5. *Психологічний практикум «Алгоритм прийняття рішень»* (авторська розробка).

Час: 40 хв.

Мета: розвивати у військовослужбовців навички свідомого обрання конструктивних стилів поведінки у стресовій ситуації.

Хід виконання: учасники тренінгу об'єднуються у групи (3–5 чол.). Тренер наводить приклади реальних ситуацій з поля бою. Учасники груп аналізують ситуації та моделюють використання різних копінг-стратегій для подання стресової ситуації на основі попереднього досвіду. Далі кожна із груп презентує обрані стратегії вирішення проблемних ситуацій. Відбувається групове обговорення доцільності і правильності обрання відповідних копінг-стратегій.

6. Заключна частина.

Час: 10 хв.

Хід виконання: у ході групового обговорення учасники тренінгу висловлюють зауваження та побажання щодо подальшого проведення тренінгу.

Заключний етап програми

Загальний час – 90 хв.

1. Письмове опитування: «Враження від тренінгу».

Час: 20 хв.

Необхідні матеріали: папір формату А4, ручки, олівці.

Хід виконання: учасники тренінгу мають написати у довільній формі свої враження від тренінгу, навичок, набутих під час тренінгу, та побажання щодо подальшого вдосконалення тренінгової програми.

2. Вправа: «Дій».

Час: 30 хв.

Мета: сформувати план дій на майбутнє, враховуючи знання, набуті під час тренінгу.

Хід виконання: тренер пропонує військовослужбовцям подумати про індивідуальні навички, знання, здобуті під час тренінгу, та плани подальших дій. Учасники тренінгу мають розділити аркуш паперу на кілька стовпців: «Один місяць», «Три місяці», «Шість місяців» та заповнити їх. Після заповнення тренер просить військовослужбовців озвучити одну найважливішу річ із написаного.

3. Заключна частина: «Ритуал прощання».

Час: 40 хв.

Хід виконання: учасники тренінгу коротко аналізують власні дії в ході тренінгу. Далі відбувається групове обговорення з таких питань: чи виправдалися ваші очікування від тренінгової програми?; що ви корисного взяли для себе?; який ваш настрій після завершення тренінгу?; Ваші побажання учасникам тренінгу?

Показники за критеріями асиметрії (A_s), ексцесу (E_x), λ -Колмогорова – Смірнова (λ) у КГ та ЕГ

Найменування методики	Критерії оцінювання, $p \leq 0,001$					
	Асиметрія		Ексцес		Колмогорова – Смирнова	
	A_s	p	E_x	p	λ	p
<i>Мотиваційно-ціннісний компонент</i>						
Методика Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху»	-0,592	0,723	-0,614	0,839	0,154	0,210
Методика К. Замфіра та А. Реана «Мотивація професійної діяльності»	-0,120	0,723	-0,758	0,839	0,121	0,210
Методика В. Осьодла «Дослідження професійної мотивації»	-0,751	0,723	1,322	0,839	0,110	0,210
<i>Когнітивно-інтелектуальний компонент</i>						
Методика Р. Кеттела «Багатофакторне дослідження особистості»	-0,008	0,723	-0,661	0,839	0,185	0,210
<i>Емоційно-вольовий компонент</i>						
Методика А. Зверькова та Є. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»	-0,224	0,723	-0,583	0,839	0,106	0,210
Методика А. Уессмана та Д. Рікса «Дослідження емоційного стану»	-1,057	0,723	-1,533	0,839	0,269	0,210
Методика Спілберга – Ханіна «Оцінювання ситуативної тривожності»	0,544	0,723	1,106	0,839	0,084	0,210
<i>Поведінковий компонент</i>						
Методика С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»	-0,196	0,723	-0,193	0,839	0,077	0,210
Методика В. Рибнікова «Оцінювання нервово-психічної стійкості»	0,220	0,723	-1,527	0,839	0,196	0,210
Методика О. Кокуна «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану»	-0,533	0,723	-0,092	0,839	0,079	0,210

Додаток 3

Показники за критерієм Лівіня у КГ та ЕГ

Критерії	Критерій Лівіня		
	Статистика Лівіня (F)	Значення (p)	Висновок рівності дисперсій
Мотивація до успіху	0,512	0,477	Дисперсії не відрізняються
Внутрішня мотивація	0,002	0,924	Дисперсії не відрізняються
Зовнішня позитивна мотивація	1,934	0,170	Дисперсії не відрізняються
Зовнішня негативна мотивація	1,325	0,254	Дисперсії не відрізняються
Оцінювання результатів діяльності	1,410	0,240	Дисперсії не відрізняються
Професійні домагання	0,003	0,957	Дисперсії не відрізняються
Інтернальність у сфері професійних досягнень	0,217	0,643	Дисперсії не відрізняються
Шкала професійних інтересів і цінностей	0,230	0,633	Дисперсії не відрізняються
Життєві цілі	2,979	0,090	Дисперсії не відрізняються
Соціальна бажаність	1,400	0,241	Дисперсії не відрізняються
Інтелект	1,510	0,224	Дисперсії не відрізняються
Практичність – розвинена уява	1,860	0,178	Дисперсії не відрізняються
Консерватизм – радикалізм	3,170	0,080	Дисперсії не відрізняються
Наполегливість	0,122	0,728	Дисперсії не відрізняються
Самовладання	0,801	0,375	Дисперсії не відрізняються
Спокійність – тривожність	0,668	0,417	Дисперсії не відрізняються
Енергійність – втомленість	0,045	0,832	Дисперсії не відрізняються
Піднесення – пригніченість	0,025	0,875	Дисперсії не відрізняються
Впевненість у собі – безпорадність	0,030	0,930	Дисперсії не відрізняються
Емоційна нестійкість – емоційна стійкість	0,002	0,961	Дисперсії не відрізняються
Чутливість – висока нормативність поведінки	0,002	0,964	Дисперсії не відрізняються
Жорсткість – чутливість	0,189	0,666	Дисперсії не відрізняються

Впевненість у собі – тривожність	0,583	0,448	Дисперсії не відрізняються
Низький самоконтроль – високий самоконтроль	0,047	0,829	Дисперсії не відрізняються
Розслабленість – напруженість	0,004	0,951	Дисперсії не відрізняються
Ситуативна тривожність	1,179	0,282	Дисперсії не відрізняються
Проблемно-орієнтована копінг-стратегія	1,493	0,227	Дисперсії не відрізняються
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	2,088	0,154	Дисперсії не відрізняються
Копінг-стратегія уникнення	0,536	0,467	Дисперсії не відрізняються
Копінг-стратегія відволікання	0,026	0,871	Дисперсії не відрізняються
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	0,394	0,533	Дисперсії не відрізняються
Нервово-психічна стійкість	0,129	0,721	Дисперсії не відрізняються
Самопочуття	0,544	0,464	Дисперсії не відрізняються
Активність	0,187	0,667	Дисперсії не відрізняються
Настрій	1,423	0,238	Дисперсії не відрізняються
Навички виконувати завдання за посадою	1,242	0,270	Дисперсії не відрізняються
Зацікавленість до участі в бойових діях	4,321	0,012	Дисперсії відрізняються
Бажання виконувати бойові завдання	7,030	0,044	Дисперсії відрізняються
Впевненість у собі	3,743	0,058	Дисперсії не відрізняються
Замкнутість – товарищескість	1,112	0,296	Дисперсії не відрізняються
Боязкість – сміливість	1,163	0,285	Дисперсії не відрізняються
Стриманість – експресивність	0,036	0,850	Дисперсії не відрізняються
Підпорядкованість – домінантність	0,565	0,455	Дисперсії не відрізняються
Конформізм – нонконформізм	1,277	0,263	Дисперсії не відрізняються
Прямолінійність – дипломатичність	0,023	0,879	Дисперсії не відрізняються
Довірливість – підозрілість	0,169	0,683	Дисперсії не відрізняються

Примітка: * статистична значущість $p \geq 0,05$.

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ
УКРАЇНИ
ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА

Код

31 01 24

№

569

ЗАТВЕРДЖУЮ

Командир військової частини
полковник

Олександр БАКУЛІН

31 01 24 року

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження
підполковника Українця Василя Мирославовича на тему:
“Психологічні особливості розвитку стресостійкості
військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного
бою”

Комісія у складі: голови – заступника командира військової частини
з морально-психологічного забезпечення – начальника відділення
підполковника Заболотний В.В., членів комісії: старший офіцер відділення з
морально-психологічного забезпечення капітан Душко К.О. та офіцера
відділення з морально-психологічного забезпечення старший лейтенант
Білоус А.О, розглянувши матеріали використання наукових результатів,
спрямованих на розвиток стресостійкості військовослужбовців
механізованих підрозділів до ведення оборонного бою, встановили наступне:

наукові положення, розроблені підполковником Українцем В.М.
впроваджено в систему індивідуальної та колективної підготовки особового
складу військової частини та професійної підготовки офіцерів структур
морально-психологічного забезпечення військової частини, щодо
розвитку стресостійкості, як професійно важливої властивості особового
складу, які безпосередньо залучені до ведення оборонного бою. Дане
впровадження дозволяє відстежувати позитивні зміни в індивідуально-
психологічних властивостях особового складу, розвивати їх адаптивність до
несприятливих, психотравмуючих факторів оборонного бою;

впровадження результатів дисертаційного дослідження дало
можливість покращити як поняттєво-категорійний апарат офіцерів структур
морально-психологічного забезпечення, так і впливати на розвиток
(покращення) стресостійкості військовослужбовців до виконання завдань в
умовах ведення оборонного бою;

розроблена здобувачем авторська методика “Оцінка рівня
стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення
оборонного бою” дає змогу визначити як загальний рівень стресостійкості
військовослужбовця, так і за окремими його компонентами. Зазначена
методика може бути використана під час проведення заходів з відновлення
боездатності механізованих (мотопіхотних) підрозділів.

запропонований підполковником Українцем В.М. професійно-
психологічний тренінг розвитку стресостійкості військовослужбовців

БМД № 31/01 2024 Р.

ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА

механізованих підрозділів сприяє розвитку у військовослужбовців підрозділів військової частини [REDACTED] професійно важливих психологічних якостей, здатності протистояти несприятливим психологічним чинникам оборонного бою, об'єктивно оцінювати бойову обстановку та приймати оптимальні рішення.

Голова комісії:
підполковник



Валентин ЗАБОЛОТНИЙ

Члени комісії:
капітан
старший лейтенант



Костянтин ДУШКО
Антон БІЛОУС



**МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ
УКРАЇНИ
ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА**

«07» лютого 2024 р.
№ 1188

ЗАТВЕРДЖУЮ
Командир військової частини
підполковник
«07» 02 2024 року
Іван РУСИН

АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження
підполковника Українця Василя Мирославовича на тему:
“Психологічні особливості розвитку стресостійкості військовослужбовців
механізованих підрозділів до ведення оборонного бою”**

Комісія у складі: голови – тимчасово виконуючого обов’язки заступника командира з морально-психологічного забезпечення – начальника відділення військової частини майор ПРИТУЛА Г.П., членів комісії: начальник групи супроводу та відновлення військової частини капітан НЕДІЛЬКО В.В. та начальник групи контролю бойового стресу військової частини старший лейтенант ЯЦУК О.І., розглянувши матеріали використання наукових результатів, спрямованих на розвиток стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою, встановили наступне:

наукові положення, розроблені підполковником УКРАЇНЦЕМ В.М. впроваджено в систему індивідуальної та колективної підготовки особового складу військової частини та професійної підготовки офіцерів структур морально-психологічного забезпечення військової частини щодо розвитку стресостійкості, як професійно важливої властивості особового складу, які безпосередньо залучені до ведення оборонного бою. Дане впровадження дозволяє відстежувати позитивні зміни в індивідуально-психологічних властивостях особового складу, розвивати їх адаптивність до несприятливих, психотравмуючих факторів оборонного бою;

впровадження результатів дисертаційного дослідження дало можливість покращити як поняттєво-категорійний апарат офіцерів структур морально-психологічного забезпечення, так і впливати на розвиток (покращення) стресостійкості військовослужбовців до виконання завдань в умовах ведення оборонного бою;

розроблена здобувачем авторська методика “Оцінка рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою” дає змогу визначити як загальний рівень стресостійкості

військовослужбовця, так і за окремими його компонентами. Зазначена методика може бути використана під час проведення заходів з відновлення боєздатності механізованих підрозділів.

запропонований підполковником УКРАЇНЦЕМ В.М. професійно-психологічний тренінг розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів сприяє розвитку у військовослужбовців підрозділів військової частини ██████████ професійно важливих психологічних якостей, здатності протистояти несприятливим психологічним чинникам оборонного бою, об'єктивно оцінювати бойову обстановку та приймати оптимальні рішення.

Голова комісії:
майор



Григорій ПРИТУЛА

Члени комісії:
капітан
старший лейтенант




Володимир НЕДІЛЬКО
Олександр ЯЦУК



**ЗБРОЙНІ СИЛИ УКРАЇНИ
ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА**

Код ЄДРПОУ

« 24 » 04 2025

№ 909/1266

сmt. Гончарівське,
вул. Танкістів

ЗАТВЕРДЖУЮ
Командир військової частини
полковник Олег МОГУЛЬСЬКИЙ
« 24 » 04 2025

АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження
підполковника Українця Василя Мирославовича на тему:
“Психологічні особливості розвитку стресостійкості військовослужбовців
механізованих підрозділів до ведення оборонного бою”**

Комісія у складі:

голови комісії: майора ПАНАСЕНКО Олександра Анатолійовича,
заступника командира військової частини з психологічної підтримки
персоналу – начальника відділення;

членів комісії: капітана ГРИЦУНА Артура Олеговича, офіцера
відділення психологічної підтримки персоналу військової частини
капітана ОМЕЛЬЧЕНКО Олександра Миколайовича, офіцера відділення
психологічної підтримки персоналу військової частини розглянувши
матеріали використання наукових результатів, спрямованих на розвиток
стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення
оборонного бою, встановили наступне:

наукові положення, розроблені підполковником Українцем В.М.
впроваджено в систему індивідуальної та колективної підготовки особового
складу військової частини та професійної підготовки офіцерів структур
психологічної підтримки персоналу військової частини щодо розвитку
стресостійкості, як професійно важливої властивості особового складу, які
безпосередньо залучені до ведення оборонного бою. Дане впровадження
дозволяє відстежувати позитивні зміни в індивідуально-психологічних
властивостях особового складу, розвивати їх адаптивність до несприятливих,
психотравмуючих чинників оборонного бою;

впровадження результатів дисертаційного дослідження дало можливість
покращити як поняттєво-категорійний апарат офіцерів структур психологічної
підтримки персоналу, так і впливати на розвиток (покращення) стресостійкості
військовослужбовців до виконання завдань в умовах ведення оборонного бою;

розроблена здобувачем «Авторська методика оцінювання рівня
стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах

оборонного бою» дає змогу визначити як загальний рівень стресостійкості військовослужбовця, так і за окремими його компонентами. Зазначена методика може бути використана під час проведення заходів відновлення боєздатності механізованих, мотопіхотних, стрілецьких підрозділів.

запропонована підполковником Українцем В.М. тренінгова програма розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою сприяє розвитку у військовослужбовців підрозділів військової частини █████ професійно важливих психологічних якостей, здатності протистояти несприятливим психологічним чинникам оборонного бою, об'єктивно оцінювати бойову обстановку та приймати оптимальні рішення.

Голова комісії:
майор



Олександр ПАНАСЕНКО

Члени комісії:
капітан



Артур ГРИЦУН

капітан

Олександр ОМЕЛЬЧЕНКО



**МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ
УКРАЇНИ
ЗБРОЙНІ СИЛИ УКРАЇНИ
ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА**

Код ЄДРПОУ [REDACTED]
м. Боярка
Київської обл. інд. 08150
18 вересня 2025
~ 5260

ЗАТВЕРДЖУЮ
ТВО командира військової частини



підполковник
Гліб МАКСИМЕНКО
2025 року

АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження
підполковника Українця Василя Мирославовича на тему:
“Розвиток стресостійкості у військовослужбовців механізованих
підрозділів до ведення оборонного бою”**

Комісія у складі: голови – заступник командира військової частини [REDACTED] з психологічної підтримки персоналу – начальник відділення підполковник Бовт О.А., членів комісії: старший офіцер відділення психологічної підтримки персоналу капітан Слабкевич О.М. та офіцер відділення психологічної підтримки персоналу капітан Сорокін В.В., розглянувши матеріали наукових результатів, спрямованих на розвиток стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою, встановили наступне:

наукові положення, розроблені підполковником Українцем В.М. впроваджено в систему індивідуальної та колективної підготовки особового складу та професійної підготовки офіцерів структур психологічної підтримки персоналу військової частини [REDACTED] щодо розвитку стресостійкості, як професійно важливої властивості особового складу, які безпосередньо залучені до ведення оборонного бою;

впровадження результатів дисертаційного дослідження сприяло набуттю офіцерами структур психологічної підтримки персоналу знань про зміст стресостійкості, як інтегративної властивості військовослужбовців необхідної для попередження виникнення негативних психічних станів в оборонному бою;

розроблена здобувачем авторська методика «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою» дає змогу визначити рівень стресостійкості як окремого військовослужбовця так і механізованого підрозділу в цілому. Зазначена методика може бути використана під час проведення заходів з відновлення боєздатності та бойового злагодження механізованих (мотопіхотних) підрозділів військової частини;

запропонована підполковником Українцем В.М. програма розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в

умовах оборонного бою сприяє розвитку в особового складу військової частини ~~АВШ~~ професійно важливих психологічних якостей, здатності протистояти несприятливим психологічним чинникам оборонного бою, об'єктивно оцінювати бойову обстановку та приймати оптимальні рішення. Програма впроваджена як елемент психологічної підготовки особового складу до виконання бойових завдань в умовах ведення оборонного бою.

Голова комісії:
підполковник



Олександр БОВТ

Члени комісії:
капітан
капітан



Олександр СЛАБКЕВИЧ
Василь СОРОКІН



**МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ
УКРАЇНИ
ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА**

Код ЄДРПОУ
66304, м. Подільськ
Одеська область

ЗАТВЕРДЖУЮ

Командир військової частини
полковник

Петро ЧЕРЕВКО



АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження
підполковника Українця Василя Мирославовича на тему:
“Розвиток стресостійкості у військовослужбовців механізованих
підрозділів до ведення оборонного бою”**

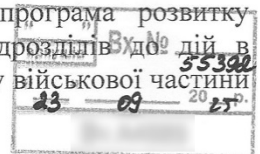
Комісія у складі: голови – заступника командира військової частини з психологічної підтримки персоналу – начальника відділення психологічної підтримки персоналу підполковника Яроцького А.О., членів комісії: старшого офіцера відділення психологічної підтримки персоналу військової частини майора Монастирського Ю.О. та офіцера відділення психологічної підтримки персоналу військової частини капітана Барановського С.І., розглянувши матеріали наукових результатів, спрямованих на розвиток стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою, встановили наступне:

наукові положення, розроблені підполковником Українцем В.М. впроваджено в систему індивідуальної та колективної підготовки особового складу та професійної підготовки офіцерів структур психологічної підтримки персоналу військової частини щодо розвитку стресостійкості, як професійно важливої властивості особового складу, які безпосередньо залучені до ведення оборонного бою;

впровадження результатів дисертаційного дослідження сприяло набуттю офіцерами структур психологічної підтримки персоналу знань про зміст стресостійкості, як інтегративної властивості військовослужбовців необхідної для попередження виникнення негативних психічних станів в оборонному бою;

розроблена здобувачем авторська методика «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою» дає змогу визначити рівень стресостійкості як окремого військовослужбовця так і механізованого підрозділу в цілому. Зазначена методика може бути використана під час проведення заходів з відновлення боєздатності та бойового злагодження механізованих (мотопіхотних) підрозділів військової частини;

запропонована підполковником Українцем В.М. програма розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою сприяє розвитку в особового складу



професійно важливих психологічних якостей, здатності протистояти несприятливим психологічним чинникам оборонного бою, об'єктивно оцінювати бойову обстановку та приймати оптимальні рішення. Програма впроваджена як елемент психологічної підготовки особового складу до виконання бойових завдань в умовах ведення оборонного бою.

Голова комісії:
підполковник

Артем ЯРОЦЬКИЙ

Члени комісії:
майор

Юрій МОНАСТИРСЬКИЙ

капітан

Сергій БАРАНОВСЬКИЙ


 МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ
 УКРАЇНИ
 ЗБРОЙНІ СИЛИ УКРАЇНИ
 ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА

Код ЄДРПОУ
 "22" вересня 2025 р.
 № 0501/16/1/2361

Харківська обл., м. Чугуїв
 вул. Горішного, 142

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Командир військової частини
 полковник
 Віталій НАЦУБСЬКИЙ
 2025 року



АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження
 підполковника Українця Василя Мирославовича на тему:
 "Розвиток стресостійкості у військовослужбовців механізованих
 підрозділів до ведення оборонного бою"

Комісія у складі: голови – заступник командира військової частини
 з психологічної підтримки персоналу – начальник відділення
 полковника Буцький Роман Віталійович, членів комісії: старший офіцер
 відділення психологічної підтримки персоналу майор Цукор Віктор
 Євгенійович та офіцер відділення психологічної підтримки персоналу майор
 Юдін Олексій Геннадійович, розглянувши матеріали наукових результатів,
 спрямованих на розвиток стресостійкості у військовослужбовців
 механізованих підрозділів до ведення оборонного бою, встановили наступне:

наукові положення, розроблені підполковником Українцем В.М.
 впроваджено в систему індивідуальної та колективної підготовки особового
 складу та професійної підготовки офіцерів структур психологічної підтримки
 персоналу військової частини щодо розвитку стресостійкості, як
 професійно важливої властивості особового складу, які безпосередньо
 залучені до ведення оборонного бою;

впровадження результатів дисертаційного дослідження сприяло
 набуттю офіцерами структур психологічної підтримки персоналу знань про
 зміст стресостійкості, як інтегративної властивості військовослужбовців
 необхідної для попередження виникнення негативних психічних станів в
 оборонному бою;

розроблена здобувачем авторська методика «Оцінювання рівня
 стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в
 умовах оборонного бою» дає змогу визначити рівень стресостійкості як
 окремого військовослужбовця так і механізованого підрозділу в цілому.
 Зазначена методика може бути використана під час проведення заходів з

відновлення боєздатності та бойового злагодження механізованих (мотопіхотних) підрозділів військової частини;

запропонована підполковником Українцем В. М. програма розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою сприяє розвитку в особового складу військової частини ████████ професійно важливих психологічних якостей, здатності протистояти несприятливим психологічним чинникам оборонного бою, об'єктивно оцінювати бойову обстановку та приймати оптимальні рішення. Програма впроваджена як елемент психологічної підготовки особового складу до виконання бойових завдань в умовах ведення оборонного бою.

Голова комісії:
полковник

Члени комісії:
майор
майор



Роман БУЦЬКИЙ

Віктор ЦУКОР
Олексій ЮДІН

ЗАТВЕРДЖУЮ

Командир військової частини
підполковникВіктор Силивакін
2025 року

АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження
підполковника України Василя Мирославовича на тему:
“Розвиток стресостійкості у військовослужбовців механізованих
підрозділів до ведення оборонного бою”**

Комісія у складі: голови – заступник командира військової частини [] з психологічної підтримки персоналу – начальник відділення полковник Гайсинський А.Ю., членів комісії: старший офіцер відділення психологічної підтримки персоналу майор Савченко О.О. та начальник групи контролю бойового стресу капітан Антоненко О.М., розглянувши матеріали наукових результатів, спрямованих на розвиток стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою, встановили наступне:

наукові положення, розроблені підполковником Українцем В.М. впроваджено в систему індивідуальної та колективної підготовки особового складу та професійної підготовки офіцерів структур психологічної підтримки персоналу військової частини [] щодо розвитку стресостійкості, як професійно важливої властивості особового складу, які безпосередньо залучені до ведення оборонного бою;

впровадження результатів дисертаційного дослідження сприяло набуттю офіцерами структур психологічної підтримки персоналу знань про зміст стресостійкості, як інтегративної властивості військовослужбовців необхідної для попередження виникнення негативних психічних станів в оборонному бою;

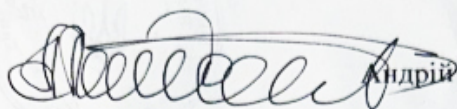
розроблена здобувачем авторська методика «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою» дає змогу визначити рівень стресостійкості як окремого військовослужбовця так і механізованого підрозділу в цілому. Зазначена методика може бути використана під час проведення заходів з відновлення боєздатності та бойового злагодження механізованих (мотопіхотних) підрозділів військової частини;

запропонована підполковником Українцем В.М. програма розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою сприяє розвитку в особового складу військової частини [] професійно важливих психологічних якостей, здатності протистояти несприятливим психологічним чинникам оборонного бою, об'єктивно оцінювати бойову обстановку та приймати оптимальні рішення. Програма

« 1 »	Вх. № 37326/1
аркуші	
« 30.09 »	2025 р.
Вч	

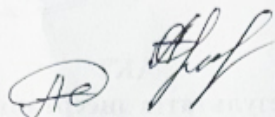
впроваджена як елемент психологічної підготовки особового складу до виконання бойових завдань в умовах ведення оборонного бою.

Голова комісії:
полковник



Андрій ГАЙСИНСЬКИЙ

Члени комісії:
майор
капітан



Олег САВЧЕНКО
Олександр АНТОНЕНКО



36223