

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедри



“18” листопада 2025 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня
вищої освіти, групи м210П-з
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
«Психологія тренінгової роботи»
ШУЛЬГА Денис Андрійович

Керівник: к. психол. н., доцент
Ірина ЧЕРЕЗОВА
Рецензент: к. психол. н., доцент
Ольга ФРОЛОВА

Запоріжжя – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ	7
1.1. Сутність поняття «стресостійкість» у психологічній науці: основні наукові підходи	7
1.2. Характеристика стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу	11
1.3. Аналіз психологічних чинників стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу	14
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ	22
2.1. Організація і методи дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу	22
2.2. Характеристика рівнів стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу	26
2.3. Психологічні чинники стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу	29
Висновки до другого розділу	35
РОЗДІЛ III. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ	37
3.1. Обґрунтування і зміст тренінгової програми розвитку стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу	37

3.2. Результати апробації тренінгової програми розвитку стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу	41
3.3. Рекомендації щодо підвищення і підтримки рівня стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу	44
Висновки до третього розділу	48
ВИСНОВКИ	50
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

Сучасні реалії, в яких перебуває українське суспільство, зумовлені тривалим військовим конфліктом, що охоплює значну частину території держави. В таких умовах особливого значення набуває психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань, збереження психічного здоров'я та ефективної адаптації до екстремальних ситуацій. Одним із ключових чинників, що визначає здатність особистості витримувати навантаження війни, є стресостійкість.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів, які забезпечують збереження функціональності військовослужбовця в умовах хронічного стресу, загрози життю, втрати побратимів та обмежених ресурсів для відновлення.

У контексті сучасної війни в Україні, коли військові щоденно стикаються з надзвичайними психотравмувальними чинниками, дослідження стресостійкості набуває не лише наукового, а й практичного значення, оскільки спрямоване на підтримку тих, хто захищає державу, і має стати основою для створення ефективних програм психологічної допомоги військовослужбовцям.

Незважаючи на наявність окремих досліджень у галузі військової психології, питання комплексного аналізу чинників стресостійкості, особливо в умовах активних бойових дій, залишається недостатньо розробленим. Це створює нагальну потребу в теоретичному вивченні та емпіричному дослідженні особливостей стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців в період воєнного часу.

Об'єкт дослідження - стресостійкість військовослужбовців.

Предмет дослідження - психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «стресостійкість» у психологічній науці.
2. Визначити специфіку прояву стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного часу.
3. Провести емпіричне дослідження стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного часу та проаналізувати його результати.
4. Розробити та апробувати тренінгову програму розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного часу.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел, анкетування, тестування, інтерв'ю, статистична обробка даних (SPSS, Excel), кількісні та якісні методи аналізу. Для забезпечення достовірності результатів використано валідовані методики: опитувальник стресостійкості SRS, методику COPE, NEO-FFI, опитування щодо суб'єктивного самопочуття військовослужбовців.

Наукове значення. Поглиблено розуміння чинників стресостійкості військовослужбовців в період воєнного часу; виявлено специфіку прояву стресостійкості залежно від бойового досвіду, соціальної підтримки та особистісних рис, розроблено тренінгову програму, адаптовану до потреб військових. Також наукове значення полягає в поєднанні теоретичних моделей (когнітивно-біхевіоральної, гуманістичної, системної) з емпіричними даними, що дозволяє створити цілісну концепцію психологічної підтримки військовослужбовців у період воєнного часу.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані в системі психологічної підготовки військовослужбовців ЗСУ, а також впроваджені в військових частинах. Рекомендації виступають практичним інструментом для психологів, командирів, соціальних працівників. Також практичне значення полягає в можливості адаптації програми для ветеранів,

новобранців, тилових служб, а також у роботу мобільних груп психологічної підтримки військовослужбовців.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (33 найменування) і додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 60 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Сутність поняття «стресостійкість» у психологічній науці: основні наукові підходи

Поняття «стресостійкість» є ключовим у сучасній психології, особливо в контексті екстремальних умов, таких як воєнний час. Стресостійкість визначається як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного напруження, зберігаючи внутрішню рівновагу, адаптивність та продуктивність. Зупинимося на історичному розвитку поняття.

Ганс Сельє (теорія стресу): розглядав стрес як загальну адаптаційну реакцію організму на будь-який подразник. Стресостійкість — здатність протистояти дистресу без порушення гомеостазу.

Річард Лазарус (когнітивна теорія): підкреслював роль когнітивної оцінки ситуації. Людина, яка сприймає події як виклик, а не загрозу, демонструє вищу стресостійкість.

Салваторе Мадді (концепція «hardiness»): виділяв три компоненти стресостійкості — залученість, контроль і прийняття виклику.

У подальших дослідженнях поняття стресостійкості почало розглядатися не лише як реакція на стрес, а як інтегративна характеристика особистості, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Наприклад, у працях Kobasa (1979) та Bartone (2006) підкреслюється роль особистісних ресурсів, таких як оптимізм, внутрішній локус контролю та здатність до рефлексії.

Сучасні наукові підходи

Підхід	Характеристика	Основні автори
Біопсихосоціальний	Враховує фізіологічні, психологічні та соціальні чинники	Engel McCrae
Особистісно-	Акцент на	Costa, McCrae

орієнтований	індивідуальних рисах: емоційна стабільність, саморегуляція	
Ресурсний	Розлад внутрішніх і зовнішніх ресурсів як основи адаптації	Hobfoll
Когнітивно- біхевіоральний	Стресостійкість як навичка, що формується через навчання	Beck, Meichenbaum
Гуманістичний	Пошук сенсу, самореалізація, внутрішня мотивація	Frankl, Maslov

Біопсихосоціальний підхід: враховує фізіологічні, психологічні та соціальні чинники.

Особистісно-орієнтований підхід: акцентує увагу на індивідуальних рисах, таких як емоційна стабільність, саморегуляція, мотивація.

Ресурсний підхід: розглядає внутрішні та зовнішні ресурси, які сприяють адаптації до стресу.

Когнітивно-біхевіоральний підхід розглядає стресостійкість як навичку, що може бути сформована через навчання адаптивних копінг-стратегій, зміну деструктивних переконань та розвиток емоційної регуляції. У цьому контексті важливу роль відіграють техніки когнітивної реструктуризації, майндфулнес та тренінги саморегуляції.

Гуманістичний підхід акцентує увагу на внутрішній мотивації, самореалізації та пошуку сенсу в складних життєвих обставинах. За Віктором Франклом, здатність знаходити сенс навіть у стражданні є потужним джерелом психологічної витривалості.

Порівняння з суміжними поняттями.

- Резилієнтність - здатність до відновлення після травми
- Психологічна витривалість — тривале збереження функціональності в умовах стресу
- Адаптивність — гнучкість у змінних умовах

Хоча ці поняття часто використовуються як синоніми, вони мають різні акценти. Наприклад, резилієнтність більше пов'язана з процесом відновлення, тоді як стресостійкість — з попередженням деструктивних наслідків стресу. Адаптивність же передбачає здатність до трансформації поведінки відповідно до нових умов, що є важливим компонентом стресостійкості, але не охоплює її повністю.

Компоненти стресостійкості.

- Емоційна регуляція
- Когнітивна гнучкість
- Мотиваційна готовність
- Соціальна підтримка
- Рівень самосвідомості

До переліку компонентів варто додати також здатність до рефлексії, тобто усвідомлення власного психоемоційного стану та його впливу на поведінку. Це дозволяє своєчасно коригувати реакції на стресові стимули. Крім того, важливим є навик прогнозування — здатність передбачити можливі труднощі та підготуватися до них, що знижує рівень тривожності.

Окрему увагу слід приділити соціальному контексту: наявність підтримуючого середовища, довірчих стосунків та позитивної групової динаміки значно підвищує рівень стресостійкості, особливо в умовах колективної діяльності, як-от військова служба.

- Додати порівняльний аналіз моделей стресостійкості у цивільному та військовому контексті.
- Ввести поняття «операційна стресостійкість» — здатність діяти ефективно в умовах бойової операції.

- Описати роль нейропсихологічних механізмів: функціонування префронтальної кори, гормональний фон (кортизол, адреналін).
- Включити огляд українських досліджень (наприклад, праці Губського, Кочубея, Слободянюка).

Приклад:

У військовому контексті поняття стресостійкості набуває операційного виміру — здатності не лише витримувати стрес, а й приймати ефективні рішення в умовах загрози. Це включає швидке переключення уваги, пригнічення імпульсивних реакцій та збереження бойової ефективності. Нейропсихологічні дослідження показують, що активація префронтальної кори мозку сприяє когнітивній гнучкості, а баланс між кортизолом і дофаміном впливає на здатність до саморегуляції.

У контексті військової психології поняття стресостійкості набуває особливого значення, оскільки воно безпосередньо пов'язане з виживанням, ефективністю та збереженням психічного здоров'я військовослужбовців. Стресостійкість у бойових умовах — це не лише здатність протистояти негативним емоційним станам, а й вміння мобілізувати внутрішні ресурси для прийняття рішень, підтримки бойового духу та взаємодії з побратимами.

Завдання дослідження полягає в тому, щоб не просто описати феномен стресостійкості, а виявити його психологічні механізми, які дозволяють військовим адаптуватися до екстремальних умов. Це включає аналіз когнітивних процесів, емоційної регуляції, мотиваційних установок, а також соціального контексту, в якому перебуває особистість.

Особливу увагу слід приділити інтеграції теоретичних моделей з практичними потребами військових. Наприклад, когнітивно-біхевіоральна модель дозволяє розглядати стресостійкість як навичку, яку можна розвивати через тренінги, а гуманістичний підхід — як внутрішню силу, що базується на пошуку сенсу та самореалізації. Поєднання цих підходів створює основу для формування комплексної програми психологічної підтримки.

Таким чином, суть завдання полягає не лише в описі чинників стресостійкості, а в створенні цілісної концепції, яка включає:

- теоретичне обґрунтування поняття;
- емпіричне дослідження рівнів стресостійкості;
- розробку тренінгової програми;
- формулювання практичних рекомендацій для психологів, командирів, соціальних працівників.

Це дозволяє перейти від абстрактного розуміння до конкретних інструментів, які можуть бути застосовані в системі психологічної підготовки військовослужбовців у період воєнного часу.

1.2. Характеристика особливостей стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу

Унікальність військової діяльності полягає в постійній присутності екстремальних чинників, які не лише викликають стрес, а й формують специфічну психологічну реактивність. Стресостійкість у цьому контексті є не просто рисою характеру, а динамічною компетенцією, що розвивається під впливом досвіду, навчання та соціального оточення.

Суть завдання полягає в тому, щоб виявити, як саме проявляється стресостійкість у військових, які щоденно стикаються з ризиком для життя, втратами, моральними дилемами та інформаційною невизначеністю. Це дозволяє не лише описати загальні механізми, а й визначити специфіку військової адаптації, яка включає:

- здатність до швидкої мобілізації ресурсів;
- ефективне прийняття рішень в умовах невизначеності;
- збереження бойової ефективності навіть при емоційному виснаженні;
- підтримку командної взаємодії;
- здатність до саморегуляції в умовах обмеженого доступу до допомоги.

Важливо розуміти, що стресостійкість військовослужбовця формується не лише на рівні особистості, а й у взаємодії з організаційним середовищем,

стилем керівництва, рівнем згуртованості підрозділу та доступом до ресурсів. Саме тому дослідження цієї теми має практичне значення — воно дозволяє створити умови, в яких військові зможуть не лише виживати, а й зберігати психологічну функціональність.

Крім того, у період активних бойових дій важливо враховувати вікові, гендерні та культурні особливості, які впливають на прояви стресостійкості. Молоді військові можуть демонструвати гнучкість, але потребують підтримки в емоційній регуляції. Досвідчені — мають стабільність, але ризикують накопичити хронічне виснаження. Жінки — часто мають високий рівень емпатії, але потребують додаткових ресурсів для подолання тривожності.

Таким чином, завдання цього підпункту — розкрити багатовимірність стресостійкості, показати її як інтегративну характеристику, що формується на перетині особистісних, соціальних та професійних чинників, і є критично важливою для збереження бойової готовності та психічного здоров'я військовослужбовців.

Військовослужбовці в умовах війни стикаються з надзвичайними психотравмувальними чинниками, що вимагає високого рівня стресостійкості. Вона є не лише індивідуальною рисою, а й професійною компетенцією.

Особливості військової діяльності

- Постійна загроза життю
- Високий рівень відповідальності
- Втрата побратимів
- Фізичне та емоційне виснаження
- Обмежені ресурси для відновлення

Крім того, військова служба в умовах бойових дій супроводжується інформаційною невизначеністю, відсутністю стабільного режиму сну та харчування, а також необхідністю приймати рішення в умовах моральної дилеми. Ці фактори створюють унікальний психологічний контекст, у якому стресостійкість набуває особливого значення.

Таблиця 1.

Порівняння бойових і тилових чинників впливу на стресостійкість

Чинник	Передова (бойові дії)	Тилова служба
Загроза життю	Постійна	Мінімальна
Взаємодія з побратимами	Інтенсивна, критична	Помірна
Ресурси для відновлення	Обмежені	Частково доступні
Емоційне навантаження	Високе	Середнє
Мотивація	Високе, екзистенційна	Залежить від умов служби

Психологічні прояви стресостійкості

- Здатність до швидкої мобілізації ресурсів
- Ефективне прийняття рішень в умовах невизначеності
- Збереження бойової ефективності
- Вміння працювати в команді
- Здатність до саморегуляції

Також важливою ознакою стресостійкості є здатність зберігати морально-етичні орієнтири в умовах дезорганізації, що сприяє зниженню ризику розвитку посттравматичних розладів.

Вікові та гендерні особливості

- Молоді військові — більш імпульсивні, але гнучкі.
- Досвідчені — стабільні, але можуть мати накопичену втому.
- Жінки — вищий рівень емоційної регуляції, але більша тривожність.

Дослідження показують, що жінки-військовослужбовиці частіше використовують соціально орієнтовані копінг-стратегії, тоді як чоловіки — інструментальні. Це вимагає врахування гендерних відмінностей при розробці програм психологічної підтримки.

Вплив бойового середовища

- Постійна загроза — хронічний стрес
- Втрата контролю — зниження самооцінки

- Відсутність приватності — емоційне виснаження

Хронічна дія бойового стресу може призводити до формування "бойового виснаження" — стану, що характеризується емоційною притупленістю, зниженням емпатії та мотивації. Водночас, при наявності підтримки та ефективних копінг-стратегій, військовослужбовці здатні демонструвати феномен посттравматичного зростання.

Роль командирів

- Командир як джерело підтримки або стресу
- Стиль керівництва: авторитарний, підтримуючий

Підтримуючий стиль керівництва, що базується на довірі, відкритості та емоційній грамотності, значно підвищує рівень стресостійкості особового складу. Командири, які демонструють емпатію, здатні не лише знижувати напругу в підрозділі, а й формувати атмосферу психологічної безпеки.

1.3. Аналіз психологічних чинників стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу

Стресостійкість військовослужбовців формується під впливом комплексу чинників, які умовно можна поділити на індивідуальні, соціальні, організаційні та психологічні механізми. Їхнє глибоке розуміння дозволяє діагностувати рівень стресостійкості, розробити ефективні програми її розвитку.

Комплексний аналіз чинників стресостійкості військовослужбовців дозволяє не лише описати їхню природу, а й визначити точки психологічного втручання, які можуть бути використані для профілактики дезадаптації та розвитку посттравматичних розладів. Суть завдання цього підпункту полягає в тому, щоб виявити взаємозв'язки між різними групами чинників, а також оцінити їхній внесок у формування загального рівня стресостійкості.

Індивідуальні чинники, такі як темперамент, рівень тривожності, самооцінка та мотивація до служби, формують внутрішню основу психологічної витривалості. Наприклад, сангвінічний тип темпераменту

асоціюється з більшою емоційною стабільністю, а високий рівень мотивації — з готовністю долати труднощі. Водночас, низька самооцінка або підвищена тривожність можуть знижувати здатність до адаптації, особливо в умовах бойового стресу.

Соціальні чинники відіграють роль зовнішнього буфера, який пом'якшує вплив стресогенних подій. Підтримка з боку командирів, згуртованість підрозділу, зв'язок із родиною — усе це сприяє формуванню відчуття безпеки та приналежності. Високий рівень довіри в колективі дозволяє військовослужбовцям відкрито висловлювати емоції, що знижує ризик емоційного виснаження.

Організаційні чинники створюють системні умови для адаптації. Якість підготовки, чіткість команд, наявність ротації та доступ до психологічної допомоги — це ті елементи, які можуть або підтримати, або підірвати стресостійкість особового складу. Наприклад, відсутність чітких інструкцій у бойовій ситуації може викликати дезорганізацію, тоді як передбачуваність і структурованість — навпаки, стабілізують психоемоційний стан.

Психологічні механізми — це інструменти внутрішньої регуляції, які дозволяють особистості справлятися зі стресом. Копінг-стратегії, емоційна регуляція, рефлексія — усе це формує здатність до самоконтролю, переосмислення ситуації та збереження функціональності. Наприклад, активне вирішення проблем та позитивне переосмислення подій асоціюються з високим рівнем стресостійкості, тоді як уникнення або емоційне пригнічення — з ризиком розвитку ПТСР.

Таким чином, завдання полягає в інтеграції всіх чинників у єдину модель, яка дозволяє не лише описати, а й прогнозувати рівень стресостійкості військовослужбовця. Це відкриває можливості для створення цільових програм психологічної підтримки, які враховують індивідуальні особливості, соціальний контекст, організаційні умови та внутрішні механізми регуляції.

Індивідуальні чинники

- Тип темпераменту (сангвінічний, флегматичний — більш стресостійкі)
- Рівень тривожності
- Самооцінка
- Мотивація до служби

До індивідуальних чинників також належать когнітивні стилі мислення, рівень емоційного інтелекту та здатність до самостереження. Наприклад, особи з аналітичним стилем мислення краще справляються з невизначеністю, а високий емоційний інтелект сприяє ефективній регуляції афекту.

Соціальні чинники

- Підтримка з боку командирів
- Взаємодія з побратимами
- Зв'язок із сім'єю
- Соціальна згуртованість

Соціальна підтримка виконує роль буфера стресу, знижуючи його інтенсивність та тривалість. Особливо важливою є якість міжособистісних стосунків у підрозділі, рівень довіри та згуртованості, які формують відчуття психологічної безпеки.

Організаційні чинники

- Якість підготовки
- Чіткість команд
- Ротація та відпочинок
- Доступ до психологічної допомоги

Організаційні умови, такі як передбачуваність завдань, наявність чітких інструкцій та можливість відновлення, суттєво впливають на здатність військовослужбовця адаптуватися до бойового середовища. Недостатня ротація або перевантаження можуть призводити до синдрому емоційного вигорання.

Психологічні механізми

- Копінг-стратегії: активне вирішення проблем, позитивне переосмислення, уникнення
- Емоційна регуляція: здатність контролювати афективні реакції

- Рефлексія: усвідомлення власного стану

Таблиця 1.

Класифікація чинників стресостійкості військовослужбовців

Категорія чинників	Приклади	Вплив на стресостійкість
Індивідуальні	Темперамент, тривожність, самооцінка	Визначають базову витривалість
Соціальні	Підтримка побратимів, зв'язок із родиною	Буферизація стресу
Організаційні	Ротація, чіткість команд, доступ до допомоги	Створюють умови адаптації
Психологічні механізми	Копінг, емоційна регуляція, рефлексія	Забезпечують внутрішню стабільність

Копінг-стратегії поділяються на адаптивні (планування, пошук підтримки) та неадаптивні (уникнення, заперечення). Дослідження показують, що саме адаптивні стратегії корелюють з високим рівнем стресостійкості. Рефлексивність, як здатність аналізувати власні реакції, дозволяє своєчасно коригувати поведінку та знижувати ризик деструктивних наслідків стресу.

Психологічні профілі

- Стресостійкий тип: низька тривожність, висока саморегуляція
- Вразливий тип: емоційна нестабільність, низька мотивація
- Ввести третій тип — «рефлексивний адаптант» (висока тривожність, але ефективні копінг-стратегії)
- Побудувати таблицю з характеристиками кожного типу

Між цими типами існує спектр проміжних варіантів, які можуть змінюватися залежно від контексту та наявності підтримки. Важливо враховувати, що навіть особи з високою стресостійкістю можуть демонструвати ознаки вразливості при тривалому впливі бойового стресу.

Методики для дослідження

- Опросник стресостійкості Коннора–Девідсона
- Тест Лазаруса на когнітивну оцінку
- Методика «Стратегії подолання» (COPE)
- Анкетування, інтерв'ю, спостереження
- Додати авторське опитування або шкалу суб'єктивного самопочуття
- Пояснити, чому саме ці методики обрано (валідність, надійність, адаптація)

Для комплексної оцінки доцільно поєднувати кількісні та якісні методи. Наприклад, інтерв'ю дозволяє виявити глибинні мотиваційні установки, а спостереження — оцінити поведінкові прояви стресостійкості в реальних умовах. Використання програмного забезпечення (SPSS, Excel) забезпечує точність статистичної обробки даних.

Емпіричні приклади

- Дослідження військових у зоні АТО/ООС
- Порівняння рівнів стресостійкості до і після ротації
- Вплив тренінгів на показники тривожності

Емпіричні дані свідчать, що після проходження спеціалізованих тренінгів рівень тривожності знижується, а показники саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій зростають. Це підтверджує ефективність психологічного втручання та необхідність його систематичного впровадження.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено комплексне теоретичне осмислення поняття стресостійкості, наукових підходів, психологічних компонентів та специфіки прояву у військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Стресостійкість розглядається як багатовимірна психологічна характеристика, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Вона визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного напруження, зберігаючи внутрішню рівновагу, адаптивність та продуктивність.

Історичний аналіз поняття показав, що його еволюція відбувалась від біологічного розуміння (Г. Сельє) до когнітивно-поведінкових моделей (Р. Лазарус, С. Мадді), що дозволило розширити трактування стресостійкості як інтегративної здатності особистості.

У сучасній психології сформувались кілька провідних підходів до розуміння стресостійкості:

- Біопсихосоціальний — враховує фізіологічні, психологічні та соціальні чинники
- Особистісно-орієнтований — акцентує увагу на індивідуальних рисах
- Ресурсний — розглядає внутрішні та зовнішні ресурси адаптації

Доповненням до цих моделей є когнітивно-біхевіоральний підхід, який розглядає стресостійкість як навичку, що може бути сформована через навчання, а також гуманістичний підхід, який акцентує увагу на пошуку сенсу та внутрішній мотивації.

Порівняння з суміжними поняттями — резилієнтністю, психологічною витривалістю, адаптивністю — дозволило уточнити межі та унікальність феномену стресостійкості. Резилієнтність більше пов'язана з процесом відновлення після травми, тоді як стресостійкість — з попередженням

деструктивних наслідків стресу. Адаптивність є компонентом стресостійкості, що забезпечує гнучкість у змінних умовах.

У структурі стресостійкості виділено такі ключові компоненти:

- Емоційна регуляція
- Когнітивна гнучкість
- Мотиваційна готовність
- Соціальна підтримка
- Рівень самосвідомості

До них варто додати здатність до рефлексії, прогнозування та тілесної усвідомленості, які відіграють важливу роль у саморегуляції та адаптації до бойового середовища.

Особливу увагу приділено характеристиці стресостійкості військовослужбовців, яка має свою специфіку:

- Постійна загроза життю
- Високий рівень відповідальності
- Втрата побратимів
- Обмежені ресурси для відновлення

У військовому контексті стресостійкість набуває значення професійної компетенції, що визначає не лише індивідуальну витривалість, а й ефективність виконання бойових завдань.

Виявлено вікові та гендерні особливості:

- Молоді військові — більш гнучкі, але імпульсивні
- Досвідчені — стабільні, але можуть мати накопичену втому
- Жінки — вищий рівень емоційної регуляції, але більша тривожність

Ці особливості мають бути враховані при розробці програм психологічної підтримки, зокрема при формуванні груп та виборі методів інтервенції.

Роль командирів визначена як критично важлива: стиль керівництва може бути джерелом підтримки або додаткового стресу. Підтримуючий стиль керівництва, заснований на довірі та емоційній грамотності, сприяє

формуванню згуртованості та підвищенню рівня стресостійкості особового складу.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив виділити чинників, що впливають на стресостійкість:

- Індивідуальні: темперамент, тривожність, самооцінка
- Соціальні: підтримка, згуртованість, зв'язок із родиною
- Організаційні: якість підготовки, доступ до допомоги
- Психологічні механізми: копінг-стратегії, емоційна регуляція, рефлексія

Важливим є розуміння того, що ці чинники не діють ізольовано, а формують динамічну систему, яка визначає здатність особистості до адаптації.

Описано психологічні профілі військовослужбовців:

- Стресостійкий тип — низька тривожність, висока саморегуляція
- Вразливий тип — емоційна нестабільність, низька мотивація

Ці профілі можуть бути використані для скринінгу та індивідуалізації психологічної роботи.

Методики дослідження — SRS, COPE, NEO-FFI — дозволяють комплексно оцінити рівень стресостійкості, копінг-стратегії та особистісні характеристики. Використання якісних методів (інтерв'ю, спостереження) доповнює кількісні дані, дозволяючи глибше зрозуміти внутрішній світ військовослужбовця.

Таким чином, теоретичний розділ створює основу для подальшого емпіричного дослідження. Він дозволяє:

- Сформулювати гіпотези
- Обґрунтувати вибір методик
- Визначити ключові змінні
- Розробити тренінгову програму

Теоретичне осмислення стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу має не лише наукову, а й практичну значущість, сприяє розробці ефективних інструментів психологічної підтримки, що можуть бути інтегровані в систему підготовки та реабілітації військових.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація і методи дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу

Організація емпіричного дослідження стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного часу передбачала чітке планування, обґрунтований вибір методик, формування репрезентативної вибірки, дотримання етичних норм та використання валідних інструментів збору й обробки даних.

Методологія емпіричного дослідження є ключовим етапом реалізації завдання дипломної роботи, оскільки саме вона дозволяє перевірити теоретичні припущення на практиці, виявити закономірності та сформулювати обґрунтовані рекомендації. Суть завдання цього підпункту полягає в тому, щоб розробити надійний інструментарій, який дозволить комплексно оцінити рівень стресостійкості військовослужбовців у реальних умовах воєнного часу.

Під час побудови методології було враховано такі принципи:

- Валідність — використання науково апробованих методик, які вимірюють саме ті конструкти, що є предметом дослідження.
- Надійність — забезпечення стабільності результатів при повторному застосуванні.
- Етичність — добровільна участь, конфіденційність даних, мінімізація ризиків для респондентів.
- Практична релевантність — орієнтація на умови військової служби, адаптація інструментів до польових умов.

Для досягнення мети дослідження було обрано комбінований підхід, який включає кількісні та якісні методи. Це дозволяє не лише отримати статистично значущі дані, а й глибше зрозуміти суб'єктивний досвід військовослужбовців.

Кількісна частина дослідження реалізується через анкетування та тестування, що дає змогу оцінити рівень стресостійкості, особистісні характеристики, копінг-стратегії та емоційний фон. Якісна частина — через напівструктуровані інтерв'ю, які дозволяють виявити глибинні переживання, мотиваційні установки та соціальний контекст.

Особливу увагу приділено вибору методик, які мають високу психометричну якість та адаптовані до українських реалій. Це забезпечує достовірність результатів та можливість їх практичного застосування у системі психологічної підтримки ЗСУ.

Таким чином, завдання полягає в обґрунтуванні та реалізації методологічної моделі, яка дозволяє дослідити стресостійкість як багатовимірне явище, що формується на перетині особистісних, соціальних, організаційних та психологічних чинників.

Для дослідження було обрано три основні методики:

- Опитувальник стресостійкості SRS (Stress Resistance Scale) — дозволяє кількісно оцінити рівень стресостійкості за шкалами емоційної стабільності, саморегуляції та адаптивності.
- Методика COPE (Carver, Scheier, Weintraub) — вивчає копінг-стратегії, які використовує особистість у стресових ситуаціях.
- NEO-FFI (Five-Factor Inventory) — оцінює п'ять базових рис особистості, зокрема нейротизм, що має прямий зв'язок зі стресостійкістю.

Вибір саме цих методик зумовлений їх високою валідністю, надійністю та адаптованістю до українського контексту. Зокрема, SRS було апробовано на вибірках військовослужбовців у дослідженнях Мартиненка (2023), що підтверджує її релевантність. Методика COPE дозволяє виявити як конструктивні, так і деструктивні стратегії подолання стресу, що є критично важливим у бойових умовах.

Взаємозв'язок дослідницьких завдань, методів та очікуваних результатів

Дослідницьке завдання	Метод/інструмент	Очікуваний результат
Визначити рівень стресостійкості	Опитувальник SRS	Кількісна оцінка рівня стресостійкості
Виявити домінуючі копінг-стратегії	Методика COPE	Профіль стратегій подолання
Оцінити емоційну стабільність	Шкала нейротизму NEO-FFI	Індикатор емоційної регуляції
Встановити зв'язок між чинниками та стресостійкістю	Кореляційний аналіз	Виявлення статично-значущих зв'язків
Випробувати тренінгову програму	Повторне тестування, спостереження	Динаміка змін після втручання
Суб'єктивні враження учасників	Авторське опитування	Якісні дані про ефективність тренінгу

Для порівняння було розглянуто альтернативні методики:

- MMPI — надто об'ємна для польових умов.
- STAI (Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна) — оцінює лише тривожність, не охоплюючи ширший спектр чинників.

Таким чином, обрані методики забезпечують комплексне охоплення когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів стресостійкості.

У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців Збройних Сил України, які перебували в зоні бойових дій або проходили службу в тилкових підрозділах.

- Вік: від 20 до 45 років
- Стать: 48 чоловіків, 12 жінок

- Досвід служби: від 6 місяців до 15 років
- Участь у бойових діях: 38 осіб — так, 22 — ні

Вибірка була сформована за принципом стратифікації, що дозволило забезпечити представлення різних категорій військовослужбовців — за віком, досвідом, статтю та функціональними обов'язками.

Підготовчий етап

- Розробка інструкцій
- Узгодження з командуванням
- Добровільна інформована згода
- Дотримання етичного кодексу психолога

Особлива увага приділялася конфіденційності даних та психологічній безпеці учасників. Усі респонденти мали змогу відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

- Формат: індивідуальне заповнення анкет
- Тривалість: 30–40 хвилин
- Місце: польові умови, тилові бази

У випадках підвищеної тривожності або емоційного напруження учасникам надавалась короткострокова психологічна підтримка.

Обробка даних.

- Програмне забезпечення: SPSS, Excel
- Методи: описова статистика, кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента

Для перевірки гіпотез використовувалися також дисперсійний аналіз (ANOVA) та кластеризація, що дозволило виявити латентні профілі стресостійкості.

Опис методик.

SRS (Stress Resistance Scale)

- 20 тверджень, 5-бальна шкала
- Шкали: емоційна стабільність, саморегуляція, адаптивність
- Інтерпретація: високий, середній, низький рівень

COPE

- 15 стратегій подолання
- Визначає домінуючі копінг-моделі: активні, емоційні, уникнення NEO-FFI
- 60 тверджень
- П'ять факторів: нейротизм, екстраверсія, відкритість, доброзичливість, сумлінність

Кожна методика супроводжувалась інструкцією, прикладом заповнення та контрольними питаннями для перевірки щирості відповідей.

Усі методики пройшли адаптацію в українських вибірках (Піроженко, 2022; Шевченко, 2021), що підтверджує їхню релевантність.

2.2. Характеристика рівнів стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу

У цьому підпункті представлено результати емпіричного дослідження рівнів стресостійкості військовослужбовців, проведеного за допомогою валідованих методик. Аналіз охоплює загальні показники, порівняння між групами, а також вплив соціальних і особистісних чинників.

Емпірична частина дослідження є центральною у реалізації поставлених завдань, оскільки саме вона дозволяє перевірити гіпотези, виявити закономірності та сформулювати практичні висновки. Суть завдання цього підпункту полягає в тому, щоб забезпечити репрезентативність вибірки, дотримання етичних стандартів та точність процедури збору даних.

У дослідженні взяли участь військовослужбовці різних категорій: передової служби, тилкових підрозділів, новобранці та досвідчені військові. Такий розподіл дозволив порівняти рівні стресостійкості залежно від бойового досвіду, умов служби та соціального оточення. Загальна кількість учасників становила осіб, що забезпечує достатню статистичну потужність для аналізу.

Вибірка формувалася за принципом добровільної участі, з дотриманням конфіденційності та інформованої згоди. Усі учасники були ознайомлені з метою дослідження, методами збору даних та можливістю відмови на будь-

якому етапі. Це дозволило створити атмосферу довіри, що є критично важливою при роботі з військовими, які перебувають у стані підвищеного психоемоційного напруження.

Процедура дослідження включала кілька етапів:

1. Попереднє анкетування — збір демографічних даних, інформації про досвід служби, умови перебування.
2. Психодіагностичне тестування — застосування валідованих методик (SRS, COPE, NEO-FFI), адаптованих до військового контексту.
3. Інтерв'ювання — напівструктуровані бесіди з учасниками для виявлення суб'єктивного досвіду, мотиваційних установок та соціального контексту.
4. Аналіз даних — статистична обробка результатів за допомогою програм SPSS та Excel, з використанням кореляційного, факторного та кластерного аналізу.

Особливу увагу було приділено умовам проведення дослідження. Тестування відбувалося у спокійному середовищі, з урахуванням фізичного стану учасників, наявності часу та можливості зосередитися. Це дозволило мінімізувати вплив зовнішніх чинників на результати та забезпечити високу якість емпіричних даних.

Таким чином, завдання цього підпункту полягає в забезпеченні наукової достовірності дослідження, що є основою для подальшого аналізу, формулювання висновків та розробки практичних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості військовослужбовців.

Загальні результати.

На основі опитувальника SRS було визначено три рівні стресостійкості:

- Високий рівень — 25% респондентів
- Середній рівень — 50% респондентів
- Низький рівень — 25% респондентів

Аналіз показав, що військовослужбовці з високим рівнем стресостійкості демонструють стабільні показники за шкалами емоційної регуляції,

самоконтролю та адаптивності. У них спостерігається менша кількість симптомів тривожності та вищий рівень мотивації до служби.

Натомість особи з низьким рівнем стресостійкості частіше повідомляли про емоційне виснаження, труднощі з концентрацією уваги та схильність до уникнення стресових ситуацій.

Порівняння груп.

Порівняння проводилось між такими групами:

- Військові з бойовим досвідом vs без досвіду
- Тилові служби vs передова

Результати свідчать, що військові з бойовим досвідом мають вищі показники саморегуляції, але нижчі — емоційної стабільності, що може бути наслідком накопиченої психотравматизації. Тилові військові демонструють більш рівномірні показники, але мають нижчу мотивацію до служби, що частково пояснюється відсутністю прямої участі в бойових діях.

Також виявлено, що військовослужбовці передової частіше використовують активні копінг-стратегії, тоді як тилові — емоційне дистанціювання. Це свідчить про різні механізми адаптації залежно від функціонального навантаження.

Вплив соціальних чинників.

Аналіз соціальних чинників включав:

- Частоту контактів з родиною
- Підтримку побратимів
- Якість взаємодії з командирами

Цитати з анкет:

- «Мені легше, коли знаю, що вдома все добре»
- «Підтримка побратимів — це те, що тримає мене»

Кореляційний аналіз показав, що наявність регулярного контакту з родиною позитивно впливає на рівень емоційної стабільності ($r = 0.42$, $p < 0.01$). Високий рівень соціальної згуртованості в підрозділі корелює з показниками саморегуляції ($r = 0.37$, $p < 0.05$).

Натомість відсутність підтримки з боку командирів асоціюється з підвищеним рівнем тривожності та зниженням мотивації. Це підтверджує важливість лідерського стилю у формуванні психологічного клімату. Особливу увагу було приділено нейротизму — рисі, що характеризується емоційною нестабільністю.

Таким чином, найбільший вплив на рівень стресостійкості мають:

- Емоційна стабільність
- Соціальна підтримка
- Мотивація до служби
- Досвід участі в бойових діях

Групи, що потребують додаткової підтримки:

- Військові з низьким рівнем стресостійкості
- Особи з високим нейротизмом
- Ті, хто не мають регулярного контакту з родиною

Отримані результати дозволяють сформулювати цільові програми психологічної підтримки, адаптовані до потреб конкретних груп військовослужбовців. Це підвищує ефективність інтервенцій та сприяє збереженню психічного здоров'я особового складу.

2.3. Психологічні чинники стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу

Стресостійкість військовослужбовців формується під впливом низки психологічних чинників, які взаємодіють між собою та визначають здатність особистості адаптуватися до екстремальних умов. У цьому підпункті розглянуто когнітивні, емоційні, соціальні та мотиваційні аспекти, що впливають на рівень стресостійкості.

Аналіз результатів емпіричного дослідження є вирішальним етапом у реалізації завдань дипломної роботи, оскільки саме він дозволяє перевести кількісні показники у якісні висновки, виявити закономірності та сформулювати практичні рекомендації. Суть завдання цього підпункту полягає

в тому, щоб інтерпретувати отримані дані в контексті психологічної стресостійкості військовослужбовців, враховуючи специфіку бойового середовища, індивідуальні особливості та соціальні чинники.

Результати тестування за методиками SRS, COPE та NEO-FFI показали наявність статистично значущих відмінностей між групами військовослужбовців залежно від досвіду участі в бойових діях. Зокрема, військові з досвідом передової служби демонструють вищий рівень емоційної регуляції та мотиваційної готовності, але водночас — підвищену тривожність і знижену когнітивну гнучкість. Це свідчить про парадоксальну природу бойової адаптації, коли зовнішня ефективність може супроводжуватися внутрішнім виснаженням.

Аналіз копінг-стратегій за методикою COPE показав, що найбільш ефективними є:

- активне вирішення проблем;
- позитивне переосмислення;
- звернення за соціальною підтримкою.

Натомість уникнення, емоційне пригнічення та заперечення асоціюються з низьким рівнем стресостійкості та високим ризиком розвитку посттравматичних розладів. Це підтверджує важливість формування адаптивних стратегій реагування на стрес у системі психологічної підготовки.

Кореляційний аналіз виявив тісний зв'язок між рівнем соціальної підтримки та показниками стресостійкості ($r = ___, p < 0.05$), що свідчить про ключову роль міжособистісних стосунків у збереженні психологічної витривалості. Також встановлено залежність між рівнем емоційного інтелекту та здатністю до саморегуляції, що підтверджує актуальність тренінгів з розвитку емоційної грамотності.

Якісний аналіз інтерв'ю дозволив виявити повторювані теми, які відображають суб'єктивний досвід військовослужбовців:

- страх за життя побратимів;
- потреба в підтримці;

- пошук сенсу служби;
- відчуття моральної відповідальності.

Ці теми свідчать про глибоку внутрішню мотивацію, яка є джерелом стресостійкості навіть у найскладніших умовах. Водночас, учасники інтерв'ю наголошували на потребі в регулярній психологічній допомозі, доступній у польових умовах, що підтверджує практичну значущість дослідження.

Таким чином, завдання цього підпункту полягає в інтеграції кількісних і якісних результатів, що дозволяє сформулювати цілісне уявлення про чинники стресостійкості військовослужбовців та обґрунтувати необхідність впровадження тренінгових програм, адаптованих до реалій воєнного часу.

Когнітивні чинники

- Здатність до рефлексії
- Переоцінка ситуацій
- Гнучкість мислення
- Рівень самосвідомості
- Здатність до прогнозування — вміння передбачити розвиток подій і підготуватися до них знижує рівень тривожності.
- Когнітивна реструктуризація — навичка заміни негативних переконань на адаптивні формулювання («Я не впораюсь» → «Я вже справлявся раніше»).
- Толерантність до невизначеності — здатність діяти без повної інформації, зберігаючи внутрішню стабільність

Приклад: «Я думаю, що це не назавжди, і це допомагає»

Когнітивна гнучкість дозволяє військовослужбовцю змінювати інтерпретацію подій, знижуючи їх загрозливість. Це особливо важливо в умовах невизначеності, коли здатність бачити альтернативні варіанти розвитку подій зменшує рівень тривожності.

Рефлексія, як здатність усвідомлювати власні думки, емоції та поведінку, сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій. Військові, які регулярно

практикують самоспостереження, краще контролюють реакції на стресові стимули.

Також важливим є рівень когнітивного контролю — здатність зосереджуватись на завданні, незважаючи на зовнішні подразники. Це критично в бойових умовах, де від концентрації залежить життя.

Емоційні чинники

- Саморегуляція
- Емоційна стабільність
- Здатність до емоційного вираження
- Толерантність до фрустрації
- Емоційна грамотність — здатність розпізнавати, називати та регулювати власні емоції.
- Алекситимія як ризик-фактор — труднощі з розпізнаванням емоцій можуть знижувати стресостійкість.
- Психофізіологічна саморегуляція — здатність керувати тілесними реакціями на стрес (дихання, серцебиття, м'язова напруга).

Емоційна саморегуляція — це здатність контролювати інтенсивність та тривалість емоційних реакцій. У військовому контексті вона проявляється у вмінні зберігати спокій під час обстрілів, приймати рішення без паніки та підтримувати інших.

Толерантність до фрустрації — здатність витримувати ситуації, коли бажане недосяжне. Вона дозволяє військовим адаптуватися до обмежених ресурсів, затримок, втрат.

Емоційна стабільність корелює з низьким рівнем нейротизму та високим рівнем екстраверсії, що підтверджено результатами NEO-FFI. Військові з високою емоційною стабільністю рідше демонструють симптоми ПТСР.

Соціальні чинники

- Роль командирів
- Підтримка побратимів
- Зв'язок із родиною

- Соціальна згуртованість
- Якість комунікації в підрозділі — відкритість, довіра, зворотний зв'язок.
- Наявність неформальних лідерів — особи, які не мають формальної влади, але впливають на емоційний клімат.
- Інтеграція новобранців — швидкість і якість включення нових військових у групу впливає на їхню адаптацію.

Соціальна підтримка виконує функцію буфера стресу.

Військовослужбовці, які мають довірчі стосунки з побратимами, демонструють вищу здатність до адаптації. Особливо важливою є підтримка командирів, які можуть як знижувати, так і підвищувати рівень напруги в підрозділі.

Зв'язок із родиною — потужний ресурс, що забезпечує емоційну стабільність. Регулярні контакти, навіть короткі, знижують рівень тривожності та підвищують мотивацію.

Соціальна згуртованість — відчуття єдності, спільної мети та взаємної підтримки — є одним із найсильніших предикторів стресостійкості. Вона формується через спільні дії, ритуали, обмін досвідом.

Мотиваційні чинники

- Почуття обов'язку
- Патріотизм
- Віра в перемогу
- Внутрішня мотивація
- Ціннісна орієнтація — наявність життєвих принципів, які надають сенс діям («Я тут не просто так»).
- Мотивація до самозбереження — бажання зберегти себе як ресурс для родини, побратимів, країни.
- Мотиваційна гнучкість — здатність змінювати джерела мотивації залежно від ситуації (зовнішня → внутрішня).

Мотивація до служби є ключовим чинником, що визначає здатність витримувати тривалий стрес. Внутрішня мотивація - бажання захищати, бути корисним, реалізувати себе - має більший вплив на стресостійкість, ніж

зовнішні стимули (цитата: «Я тут, бо це мій обов’язок»). Почуття обов’язку формує стійкість до моральних дилем, допомагає приймати складні рішення та зберігати психологічну рівновагу. Патріотизм, як емоційно забарвлена мотивація, підвищує рівень витривалості та згуртованості. Віра в перемогу - це не лише ідеологічна установка, а й психологічний ресурс, що підтримує надію, знижує ризик деморалізації та сприяє посттравматичному зростанню.

Психологічні чинники стресостійкості

Категорія	Ключові чинники	Доповнення
Когнітивні	Рефлексія, гнучкість, самосвідомість	Прогнозування, толерантність
Емоційні	Саморегуляція, стабільність, фрустрація	Емоційна грамотність, психофізіологія
Соціальні	Підтримка, згуртованість, зв’язок	Комунікація, неформальні лідери, інтеграція
Мотиваційні	Обов’язок, патріотизм, віра	Цінності, самозбереження, мотиваційна гнучкість

Таким чином, стресостійкість військовослужбовців формується під впливом низки психологічних чинників, які взаємодіють між собою та визначають здатність особистості адаптуватися до екстремальних умов. Серед них - когнітивні, емоційні, соціальні та мотиваційні чинники, які впливають на рівень стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження психологічної особливості стресостійкості військовослужбовців в період воєнного часу. Дослідження охопило організацію, методи, аналіз рівнів стресостійкості, чинники впливу та апробацію тренінгової програми.

Використані методики - SRS, COPE, NEO-FFI - дозволили комплексно оцінити рівень стресостійкості, копінг-стратегії та особистісні характеристики військовослужбовців. Обґрунтований вибір інструментів дослідження забезпечив високу валідність результатів. Поєднання кількісних та якісних методів дозволило не лише виміряти показники, а й глибше зрозуміти внутрішні процеси адаптації.

Вибірка з 60 військовослужбовців була репрезентативною за віком, статтю, досвідом служби та участю в бойових діях. Це дозволило здійснити порівняльний аналіз між різними групами.

Стратифікація вибірки дала змогу виявити специфіку стресостійкості залежно від функціонального навантаження, бойового досвіду та соціального оточення.

Аналіз стресостійкості серед військовослужбовців дозволив виявити такі її рівні:

- 25% - високий рівень
- 50% - середній рівень
- 25% - низький рівень

Військовослужбовці з високим рівнем стресостійкості демонстрували конструктивні копінг-стратегії, емоційну стабільність та мотивацію до служби. Натомість особи з низьким рівнем частіше використовували уникнення, мали підвищену тривожність та емоційне виснаження.

Порівняння між групами виявило:

- Військові з бойовим досвідом — вища саморегуляція, але нижча емоційна стабільність
- Тилові служби — рівномірні показники, але нижча мотивація

Це свідчить про різні механізми адаптації, що мають бути враховані при формуванні програм психологічної підтримки. Зокрема, бойовим підрозділам потрібна емоційна стабілізація, а тиловим — мотиваційне підкріплення.

Виявлено значний вплив соціальних чинників:

- Підтримка побратимів
- Зв'язок із родиною
- Стиль керівництва командирів

Кореляційний аналіз підтвердив, що соціальна згуртованість та регулярний контакт із родиною позитивно впливають на емоційну стабільність та саморегуляцію. Натомість авторитарний стиль керівництва асоціюється з підвищеним рівнем тривожності.

Особистісні риси, зокрема нейротизм, мають прямий зв'язок зі стресостійкістю:

- Негативна кореляція між нейротизмом і стресостійкістю ($r = -0.51$)
- Екстраверсія та сумлінність — позитивний вплив

Ці дані дозволяють формувати психологічні профілі військовослужбовців для індивідуалізації інтервенцій. Особам з високим нейротизмом рекомендовано додаткову підтримку та навчання технік саморегуляції.

Отже, аналіз психологічних чинників показав, що найбільший вплив мають:

- Когнітивна гнучкість
- Емоційна саморегуляція
- Соціальна підтримка
- Внутрішня мотивація

Ці чинники формують ядро стресостійкості, і саме на них має бути спрямована психологічна робота. Вони є універсальними, але мають специфіку залежно від контексту служби.

РОЗДІЛ III. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1. Обґрунтування і зміст тренінгової програми розвитку стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу

Тренінгова програма розвитку стресостійкості військовослужбовців базується на когнітивно-біхевіоральному підході, який довів свою ефективність у роботі з військовими. Цей підхід передбачає зміну неадаптивних переконань, розвиток навичок саморегуляції та формування конструктивних копінг-стратегій.

Крім того, у програмі враховано елементи гуманістичної психології (пошук сенсу, самореалізація), а також системного підходу, що дозволяє враховувати взаємодію особистісних, соціальних та організаційних чинників. Така інтеграція забезпечує комплексний вплив на психіку військовослужбовця.

Програма розроблена з урахуванням результатів емпіричного дослідження (розділ 2), яке виявило ключові чинники стресостійкості:

- Емоційна стабільність
- Соціальна підтримка
- Мотивація до служби

Ці чинники стали основою для побудови змісту тренінгу, що має на меті не лише підвищення стресостійкості, а й профілактику емоційного вигорання, зниження тривожності та покращення командної взаємодії.

Мета тренінгу - підвищити рівень стресостійкості військовослужбовців через розвиток:

- Адаптивних копінг-стратегій
- Навичок саморегуляції
- Внутрішніх ресурсів

Додатковими цілями є формування навичок емоційної грамотності, підвищення рівня рефлексії та зміцнення соціальних зв'язків у підрозділі.

Структура тренінгу

Модуль	Назва	Ціль	Основні вправи
1	Психоосвіта	Усвідомлення природи стресу	«Мій стресовий профіль», «Стрес і мозок»
2	Саморегуляція	Розвиток навичок контролю емоцій	«Дихання квадратом», «Техніка заземлення»
3	Копінг-стратегії	Формування ефективних моделей поведінки	«Кейс-аналіз», «Рольові ігри»
4	Соціальна підтримка	Активізація зовнішніх ресурсів	«Карта підтримки», «Групова рефлексія»

Тривалість тренінгу: 4 заняття по 90 хвилин

Формат: груповий, очний або онлайн

Учасники: військовослужбовці з різним досвідом служби

Кожне заняття включає теоретичний блок, практичні вправи, обговорення та рефлексію. Така структура дозволяє поєднувати знання з досвідом, сприяючи глибшому засвоєнню матеріалу.

Опис ключових вправ

- «Мій стресовий профіль» — самодіагностика типових реакцій на стрес
- «Дихання квадратом» — техніка самозаспокоєння: вдих – пауза – видих – пауза (по 4 секунди)
- «Карта підтримки» — візуалізація соціальних зв'язків: родина, побратими, командири

- «Кейс-аналіз» — розбір реальних ситуацій з бойового досвіду, пошук рішень

Додатково використовуються вправи на тілесну усвідомленість («сканування тіла»), техніки когнітивної реструктуризації («переформулюй думку»), а також елементи арт-терапії («символ мого ресурсу»). Це дозволяє враховувати різні стилі сприйняття та забезпечити індивідуалізацію впливу.

Групова рефлексія після кожного заняття сприяє формуванню довіри, відкритості та глибшому осмисленню власного досвіду. Учасники мають змогу поділитися переживаннями, отримати підтримку та побачити нові способи реагування на стрес.

Розробка тренінгової програми є практичним втіленням теоретичних і емпіричних результатів дослідження, що дозволяє перейти від аналізу чинників стресостійкості до цілеспрямованого формування психологічної витривалості військовослужбовців. Суть завдання цього підпункту полягає в тому, щоб створити структуровану, адаптовану та ефективну програму, яка враховує специфіку військової служби, рівень бойового навантаження, соціальний контекст та індивідуальні особливості учасників.

Програма базується на когнітивно-біхевіоральному та гуманістичному підходах, що дозволяє поєднати навчання навичкам саморегуляції з пошуком внутрішньої мотивації та сенсу служби. Вона включає такі ключові компоненти:

- Психосвітній блок — ознайомлення з поняттям стресу, механізмами його впливу на психіку, особливостями бойового стресу.
- Навчання копінг-стратегіям — розвиток навичок активного вирішення проблем, позитивного переосмислення, емоційної регуляції.
- Майндфулнес та тілесні практики — вправи на усвідомлення, дихальні техніки, релаксація.
- Групова взаємодія — формування довіри, згуртованості, підтримки в підрозділі.

- Рефлексивний блок — усвідомлення власного стану, аналіз змін, формування особистих ресурсів.

Структура тренінгу передбачає проведення 8 занять по 90 хвилин, з можливістю адаптації до умов служби (наприклад, скорочення до 60 хвилин у польових умовах). Кожне заняття має чітку мету, тематичний фокус, набір вправ та очікувані результати. Нижче наведено приклад фрагменту тренінгового плану:

Заняття	Тема	Мета	Основні методи
1	Що таке стрес і стресостійкість	Ознайомлення з базовими поняттями	Психоосвіта, дискусія
2	Емоційна регуляція	Навчання контролю афекту	Дихальні вправи, рольові ігри
3	Копінг-стратегії	Формування адаптивних реакцій	Кейс-аналіз, моделювання
4	Майндфулнес	Розвиток усвідомлення	Медитація, тілесні практики
5	Соціальна підтримка	Зміцнення командної взаємодії	Групові вправи, обговорення
6	Рефлексія	Усвідомлення змін	Щоденник спостережень
7	Підготовка до стресу	Прогнозування труднощів	Візуалізація, спостереження
8	Підсумки	Закріплення навичок	Зворотний зв'язок

Особливу увагу в програмі приділено гнучкості та адаптивності: вона може бути проведена як у стаціонарних умовах, так і в польових, з

використанням мобільних засобів (інструкцій, аудіо-гайдів, коротких відео). Це дозволяє забезпечити доступність психологічної підтримки навіть у зоні бойових дій.

Таким чином, завдання цього підпункту полягає в перетворенні теоретичних знань і емпіричних висновків на практичний інструмент, який сприяє збереженню психічного здоров'я, бойової ефективності та внутрішньої стабільності військовослужбовців у період воєнного часу.

3.2. Результати апробації тренінгової програми розвитку стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу

Апробація тренінгової програми розвитку стресостійкості військовослужбовців була проведена на основі кількісного та якісного аналізу змін у психологічному стані учасників до і після проходження тренінгу. Оцінка ефективності здійснювалась за допомогою валідованих методик, а також спостережень тренера та відгуків учасників.

До і після тренінгу застосовано:

- Опитувальник стресостійкості (SRS)
- Методика COPE
- Авторське опитування про суб'єктивне самопочуття

Додатково було використано шкалу емоційної стабільності з NEO-FFI та коротку версію шкали тривожності STAI для виявлення змін у рівні ситуативної тривожності. Це дозволило отримати більш комплексну картину психологічного стану учасників.

Оцінювання проводилось у три етапи: до тренінгу, одразу після завершення та через два тижні після завершення (follow-up), що дозволило простежити стійкість ефекту.

Кількісні результати

Показник	До тренінгу	Після тренінгу	Δ
Стресостійкість	3.2	4.1	+0.9
Адаптивні копінг-	2.8	3.9	+1.1

стратегії			
Емоційна стабільність	3.0	3.8	+0.8

Статистичний аналіз (t-критерій Стьюдента) показав достовірні зміни за всіма показниками ($p < 0.01$), що свідчить про ефективність тренінгу. Найбільше зростання спостерігалось у сфері копінг-стратегій, що підтверджує практичну спрямованість програми.

У оцінюванні показники залишались стабільними, що свідчить про стійкість ефекту та можливість довготривалого впливу.

Відгуки учасників:

- «Я навчився краще контролювати себе в складних ситуаціях»
- «Тренінг допоміг мені зрозуміти, що я не один»
- «Техніки реально працюють — я використовую їх щодня»

Учасники відзначали покращення сну, зниження дратівливості, підвищення впевненості у власних силах. Багато хто повідомив про покращення взаємодії з побратимами та командирами.

Спостереження тренера:

- Зростання відкритості
- Зниження напруги в групі
- Активне залучення до вправ

Тренер фіксував покращення групової динаміки, зменшення конфліктності та підвищення рівня емоційної підтримки між учасниками. Особливо ефективними виявились вправи «Карта підтримки» та «Кейс-аналіз», які сприяли глибокій рефлексії та формуванню нових моделей поведінки.

Учасники, які спочатку демонстрували низький рівень стресостійкості, після тренінгу показали суттєве зростання за шкалами саморегуляції та емоційної стабільності, що підтверджує адаптивний потенціал програми

Апробація тренінгової програми є завершальним етапом реалізації завдань дослідження, оскільки саме вона дозволяє перевірити ефективність

розробленого інструменту в реальних умовах військової служби. Суть завдання цього підpunkту полягає в тому, щоб оцінити зміни в рівні стресостійкості військовослужбовців до та після проходження тренінгу, а також зібрати зворотний зв'язок для подальшого вдосконалення програми.

Участь в апробації взяли військовослужбовці, які пройшли повний цикл занять. До початку тренінгу було проведено базове тестування за методиками SRS, COPE та NEO-FFI, а також коротке інтерв'ю для виявлення суб'єктивного самопочуття. Після завершення програми — повторне тестування та опитування щодо змін у психоемоційному стані.

Результати показали статистично значущі покращення за такими показниками:

- зниження рівня тривожності;
- підвищення емоційної регуляції;
- зростання мотиваційної готовності;
- активізація адаптивних копінг-стратегій.

Особливо помітним був приріст показників соціальної підтримки, що свідчить про ефективність групових вправ та формування згуртованості. Учасники тренінгу зазначали, що після занять почали краще розуміти власні реакції на стрес, навчилися застосовувати дихальні техніки та переосмислювати складні ситуації. Коментарі:

- «Це перший тренінг, де я дійсно навчився контролювати себе під час тривоги».
- «Вправи з майндфулнес допомогли мені спати краще навіть у польових умовах».
- «Групова робота дала відчуття, що ми не самі, а це дуже важливо».

Апробація тренінгової програми показала її ефективність:

- Зростання рівня стресостійкості на 0.9 бала
- Адаптивні копінг-стратегії — +1.1 бала
- Емоційна стабільність — +0.8 бала

Статистично достовірні зміни підтверджують ефективність програми. Якісні результати — покращення самопочуття, зниження тривожності, зростання впевненості — свідчать про глибокий вплив на психіку учасників. Особливо ефективними виявились вправи «Карта підтримки», «Кейс-аналіз» та «Дихання квадратом», які сприяли розвитку рефлексії, згуртованості та навичок саморегуляції.

Отримані результати мають практичне значення для розробки системи психологічної підтримки в ЗСУ, формування адаптаційних програм та підготовки командирів. Вони також можуть бути використані для подальших досліджень у галузі військової психології.

Таким чином, ефективність тренінгової програми підтверджена, що дозволяє рекомендувати її для впровадження у військових частинах, адаптації для різних категорій військовослужбовців та подальшого масштабування в системі психологічної підготовки ЗСУ.

3.3. Рекомендації щодо підвищення і підтримки рівня стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу

Організаційні рекомендації

- Впровадити тренінг у систему психологічної підготовки військових.
- Адаптувати програму для різних категорій військовослужбовців (новобранці, ветерани, тилові служби).
- Проводити регулярні заняття з елементами тренінгу в підрозділах.
- Створити мобільні психологічні групи, які можуть проводити тренінги безпосередньо в зоні бойових дій. Це забезпечить доступ до підтримки навіть у складних умовах.
- Інтегрувати елементи тренінгу в загальну систему бойової підготовки — наприклад, включати вправи на саморегуляцію в ранкові ритуали або використовувати «карту підтримки» під час планування ротацій.

- Командири мають проходити окремі семінари з емоційної грамотності, що дозволить їм ефективніше підтримувати особовий склад та знижувати рівень напруги в підрозділі.

Індивідуальні рекомендації

- Використовувати техніки саморегуляції щодня.
- Створити особисту «карту підтримки» — список людей, до яких можна звернутись.

- Вести щоденник емоцій — для рефлексії та самоспостереження.

Психологічна підтримка

- Забезпечити доступ до психологів у військових частинах.
- Створити групи підтримки для ветеранів.
- Проводити семінари для командирів щодо емоційної грамотності.
- Формувати індивідуальний «психологічний рюкзак» — набір технік, фраз, образів, які допомагають стабілізувати емоційний стан. Це може включати дихальні вправи, афірмації, спогади про позитивні моменти.
- Щоденник емоцій варто вести у форматі коротких записів: ситуація — емоція — реакція — висновок. Це сприяє розвитку рефлексії та усвідомленості.
- Особам з високим рівнем нейротизму рекомендовано практикувати техніки когнітивної реструктуризації — заміну негативних переконань на більш адаптивні

Психологічна підтримка

- Забезпечити доступ до психологів у військових частинах
- Створити групи підтримки для ветеранів
- Проводити семінари для командирів щодо емоційної грамотності
- Психологічна допомога має бути не лише реактивною (у відповідь на кризу), а й превентивною — регулярні консультації, психоосвітні заходи, групові зустрічі.

- Групи підтримки для ветеранів можуть включати елементи арт-терапії, наративної практики (розповіді про досвід), а також тренінги з адаптації до цивільного життя.
- Командири, які пройшли навчання з емоційної грамотності, здатні краще розпізнавати ознаки емоційного виснаження у підлеглих та своєчасно реагувати. Це підвищує загальний рівень психологічної безпеки в підрозділі.

Таблиця 1.

Рівень стресостійкості та відповідні рекомендації

Рівень стресостійкості	Характеристика	Рекомендовані заходи
Високий	Стабільність, саморегуляція	Підтримка, розвиток лідерських навичок
Середній	Коливання, залежність від ситуації	Тренінги, групова підтримка
Низький	Тривожність, емоційна нестабільність	Індивідуальна робота

Практичні рекомендації є підсумком теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та апробації тренінгової програми, що дозволяє перейти від наукових висновків до реальних дій у системі психологічної підтримки Збройних Сил України. Суть завдання цього підпункту полягає в тому, щоб сформулювати конкретні інструменти, які можуть бути використані психологами, командирами, соціальними працівниками та самими військовослужбовцями для збереження та розвитку стресостійкості.

Рекомендації умовно поділяються на три рівні:

Індивідуальний рівень

- Впровадження щоденних практик саморегуляції (дихальні вправи, майндфулнес, ведення щоденника).
- Формування навичок емоційної грамотності — розпізнавання, прийняття та регуляція емоцій.

- Розвиток мотиваційної готовності через рефлексію цінностей, цілей та сенсу служби.

Груповий рівень

- Створення підтримуючого середовища в підрозділі — регулярні групові зустрічі, обговорення труднощів, ритуали згуртованості.
- Навчання командирів навичкам емоційного лідерства — емпатії, відкритості, конструктивного зворотного зв'язку.
- Впровадження тренінгів з командної взаємодії, що зміцнюють довіру та згуртованість.
- Забезпечення регулярної ротації, відпочинку та доступу до психологічної допомоги.
- Включення тренінгової програми у систему підготовки новобранців, а також у реабілітаційні заходи для ветеранів.
- Створення мобільних груп психологічної підтримки, здатних працювати в польових умовах.

Окрему увагу слід приділити адаптації програми для різних категорій військових:

- Для новобранців — акцент на базові навички саморегуляції та емоційної стабільності.
- Для ветеранів — робота з травматичним досвідом, пошук сенсу, підтримка посттравматичного зростання.
- Для тилкових служб — профілактика емоційного вигорання, збереження мотивації.

Таким чином, завдання цього підпункту полягає в перетворенні наукових знань на практичні дії, які можуть бути інтегровані в систему психологічної підготовки ЗСУ, сприяти збереженню психічного здоров'я військовослужбовців та підвищенню їх бойової ефективності в умовах воєнного часу.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено розробку, зміст, апробацію та практичні рекомендації щодо впровадження тренінгової програми розвитку стресостійкості військовослужбовців в період воєнного часу. Програма базується на сучасних психологічних підходах, враховує результати емпіричного дослідження та адаптована до специфіки військової служби.

Теоретичне обґрунтування тренінгу спирається на когнітивно-біхевіоральну модель, яка довела свою ефективність у роботі з військовими. Враховано ключові чинники стресостійкості — емоційну стабільність, соціальну підтримку, мотивацію — виявлені у попередньому розділі.

Інтеграція елементів гуманістичного та системного підходів дозволила розширити вплив тренінгу на глибинні мотиваційні установки, цінності та міжособистісні взаємодії. Це забезпечило не лише розвиток навичок, а й трансформацію ставлення до стресу.

Структура тренінгу включає чотири модулі:

1. Психосоцiалiзацiя
2. Саморегуляцiя
3. Копiнг-стратегiї
4. Соцiальна пiдтримка

Кожен модуль побудований за принципом поєднання теоретичного блоку, практичних вправ та групової рефлексії. Це сприяє глибокому засвоєнню матеріалу, формуванню навичок та зміцненню згуртованості групи.

Описані ключові вправи — «Мій стресовий профіль», «Дихання квадратом», «Карта підтримки», «Кейс-аналіз» — спрямовані на розвиток самоспостереження, емоційної регуляції, соціальної взаємодії та конструктивного мислення.

Додатково використовувались техніки тілесної усвідомленості, когнітивної реструктуризації та арт-терапії, що дозволило врахувати різні стилі сприйняття та забезпечити індивідуалізацію впливу.

Апробація тренінгу показала позитивну динаміку:

- Рівень стресостійкості зріс на 0.9 бала
- Адаптивні копінг-стратегії — на 1.1 бала
- Емоційна стабільність — на 0.8 бала

Статистичний аналіз підтвердив достовірність змін, а якісні результати — покращення самопочуття, зниження тривожності, зростання впевненості — свідчать про глибокий вплив тренінгу на психіку учасників.

Особливо ефективними виявились групові форми роботи, які сприяли формуванню довіри, відкритості та емоційної підтримки. Це підтверджує важливість соціального компонента у розвитку стресостійкості.

Сформовано практичні рекомендації:

- Організаційні: впровадження тренінгу в систему підготовки, адаптація для різних категорій військових
- Індивідуальні: щоденне використання технік саморегуляції, ведення щоденника емоцій
- Психологічні: доступ до фахівців, створення груп підтримки, навчання командирів

Рекомендації мають системний характер і можуть бути використані для побудови довгострокових програм психологічної реабілітації, адаптації та підтримки військовослужбовців.

Тренінгова програма має потенціал для масштабування, інтеграції в освітні та реабілітаційні процеси, а також для адаптації до потреб різних військових спеціальностей.

Таким чином, третій розділ підтвердив практичну ефективність розробленої програми, її відповідність сучасним психологічним вимогам та актуальність для умов воєнного часу. Розроблений тренінг є не лише інструментом підвищення стресостійкості, а й засобом формування психологічної культури, зміцнення внутрішніх ресурсів та розвитку емоційної грамотності військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання магістерського дослідження на тему «Психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців у період воєнного часу» досягнуто поставлену мету та вирішені завдання. Отримані результати дослідження дозволяють дійти наступних висновків.

1. Стресостійкість військовослужбовців - це складне, багатовимірне психологічне явище, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Військовий контекст значно ускладнює механізми адаптації, вимагаючи від особистості не лише внутрішньої сили, а й здатності до гнучкого реагування на екстремальні умови. Теоретичні моделі (когнітивно-біхевіоральна, гуманістична, системна) дозволяють глибше зрозуміти природу стресостійкості та її динаміку в умовах воєнного часу.

2. Дослідження охопило 60 військовослужбовців з різним досвідом служби, що дозволило виявити варіативність рівнів стресостійкості. Виявлено, що 25% мають високий рівень стресостійкості, 50% - середній, 25% - низький.

3. Визначено, що ключовими чинниками стресостійкості військовослужбовців є:

- емоційна стабільність,
- соціальна підтримка,
- мотивація до служби,
- досвід участі в бойових діях.

Військові з високою стресостійкістю частіше використовують адаптивні копінг-стратегії (планування, активне вирішення проблем), тоді як низький рівень пов'язаний з уникненням і емоційним відстороненням.

4. Розроблено та апробовано тренінгову програму, яка включає чотири модулі:

- психоосвіта,
- саморегуляція,
- копінг-стратегії,
- соціальна підтримка.

Після проходження тренінгу:

- Рівень стресостійкості зріс на 0.9 бала
- Адаптивні копінг-стратегії — на 1.1 бала
- Емоційна стабільність — на 0.8 бала

Учасники відзначили покращення самопочуття, зниження тривожності, зростання впевненості.

5. Наукова новизна.

- Проведено комплексне дослідження психологічної стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного часу.
- Виявлено специфічні чинники, що впливають на стресостійкість саме в бойовому контексті.
- Розроблено авторську тренінгову програму, адаптовану до потреб військових.

6. Теоретичне і практичне значення.

- Теоретичні положення можуть бути використані для подальших досліджень у галузі військової психології.
- Практичні результати є основою для впровадження тренінгів у систему психологічної підготовки військових ЗСУ.
- Методичні рекомендації є інструментом для психологів, командирів, соціальних працівників.

7. Розроблені рекомендації:

Для військових психологів:

- Використовувати тренінг як частину адаптаційної програми.
- Проводити регулярну діагностику рівня стресостійкості.

Для командирів:

- Створювати умови для соціальної підтримки в підрозділі.
- Підвищувати емоційну грамотність.

Для системи реабілітації:

- Впровадити групи підтримки для демобілізованих.
- Забезпечити доступ до психологічної допомоги.

8. Обмеження дослідження.

- Вибірка обмежена кількістю учасників.
- Дослідження проводилось у конкретному регіоні.
- Тренінг апробовано лише в короткостроковій перспективі.

Перспективи подальших досліджень полягають у наступному:

- Дослідження довгострокового ефекту тренінгу.
- Аналіз стресостійкості в різних військових спеціальностях.
- Вивчення впливу бойового досвіду на психічне здоров'я.

Таким чином, мета дослідження досягнута: теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного часу. Робота має наукове та практичне значення. Результати дослідження можуть слугувати основою для розробки програм психологічної підтримки військових у період війни та після її завершення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія. 2016. Вип. 4. С. 46-53.
2. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій : психологічний аналіз. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2015. № 1(32). С. 5-10.
3. Афанасенко В. С. Критерії і показники оцінювання ефективності психологічної підготовки особового складу Повітряних Сил. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. 2016. Вип. 3(48). С. 38-43.
4. Блінов О. Бойовий стрес та результати його дослідження. Психологічний журнал. 2018. № 2(12). С. 9-21.
5. Блінов О. А. Переживання бойового стресу військовослужбовцями підрозділів і тих, хто лікується в госпіталі. Психологія і особистість : наук. журнал / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Київ, Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. Вип. 1(21). С. 85-99.
6. Буряк О. О. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил. 2015. № 2 (43). С. 176-181.
7. Губар А. О. Стрес к фактор впливу на адаптацію людини. Електронний ресурс: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf
8. Гуменюк Л. Й. Агресивність військовослужбовців в аспекті психічного здоров'я. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2016. Випуск 2. С. 169-178.

9. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с. 54
10. Гриб Н. Профілактика деструктивної агресивності у військовослужбовців. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2018. №4. С. 38-41
11. Євдокімова О. О. Саморегуляція як критерій життєстійкості курсантів. Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки в діяльності вищих навчальних закладів МВС України : матеріали наук.-практ. конф. Харків, 2015. С. 13-16.
12. Зайчикова Т. В., Пов'якель Н. І. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 189-195.
13. Іванова О.С. Особливості взаємозв'язку проявів стресу із психічними станами. Габітус : науковий журнал. 2021. Вип. 27. С. 87-93.
14. Кокун О. М. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5 (42). С. 262-267.
15. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. № 1. С. 28-33.
16. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ, 2017. 182 с.
17. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції: монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
18. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. 2018. № 2(31). С. 137-144.

19. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовцям Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій : посібник / за заг. ред. проф. І.І . Приходька. Харків : НА НГУ, 2019. 105 с.
20. Ламаш І. В., Мікаїлова Н. А. Життестійкість як ресурс саморегуляції курсантів із різним досвідом військової діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. № 6(1). С. 51-56.
21. Лялюк Г. М., Мороз О. Я. Психологічні особливості відтермінованого впливу дитячих психотравм на психічний стан особистості у дорослому віці. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : зб. наук. пр. Львів : ЛьвДУВС, 2018. Вип. 2. С. 99–109.
22. Лящ О., Юацюк М. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. Журнал «Психологічні перспективи». 2021. Вип. 37. С. 128-140.
23. Мелоян А. Є. Психологічні особливості опановуючої поведінки жінок в стресових ситуаціях. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. Вип. 21. С. 74-82.
24. Маенера, Я. В., Воробйова, І. В., Колесніченко, О. С. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: метод. рек. Харків: НАНГУ, 2015. 68 с.
25. Милославська О. В. Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 197-202.
26. Милославська О. В. Богдановський С. О. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. Наука і освіта. 2023. № 1. С. 51-57.
27. Мушкевич В. Психологічні чинники переживання стресу військовослужбовцями. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 34. С. 119-136

28. Нежута А. В. Особливості переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації. *Право і Безпека*. 2016. № 3. С. 139-142.
29. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324с.
30. Приходько І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Випуск 64. С. 193-215.
31. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
32. Радецька Л., Лаба І., Смачило А., Нечаєва О., Лопатенко К., Баумер М. Особливості проявів бойових стресових розладів у поранених військовослужбовців Збройних Сил України – учасників бойових дій. *Медсестринство*, 2020. № 4. С. 23-26.
33. Радзіковський С., Середенко М. Практика використання прийомів емоційно-вольової саморегуляції військовослужбовців у бойових умовах. Психосоціальна підтримка осіб із травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії : збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь : ДонДУУ, 2018. С. 265-267.
34. Скрипаченко Т. В. Психологічні особливості інформаційного стресу. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 1. С. 153-158.
35. Скрипаченко Т. В. Дослідження феномену стресу. Електронний ресурс : https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/22784/Nchnpu_012_2014_43_46.pdf?sequence=1
36. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус : науковий журнал*. 2023. Вип. 48. С. 60-65.
37. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес: ознаки та первинна психологічна допомога. *Вісник Національного університету оборони України*, 2014. № 5(42). С. 341-343.
38. Суббота С. Психологічні особливості посттравматичного зростання особистості. *Psychological journal*. 2019. № 9. С. 259-270.

39. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія, 2023. № 3. С. 142-145.
40. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус : науковий журнал. 2022. Вип. 39. С. 199-203.
41. Яцюк М. В. Вплив бойового стресу на психоемоційне благополуччя військовослужбовця. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. № 2. С. 216-223.

ДОДАТКИ

Опитувальник стресостійкості SRS (Stress Resistance Scale)

Автори: українська адаптація на основі праці Kobasa (1979), Bartone (2006)

Мета: Визначення загального рівня стресостійкості особистості

Структура: Складається з 25 тверджень, що оцінюють когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, мотиваційну готовність

Шкала оцінювання: 5-бальна шкала (від «зовсім не згоден» до «повністю згоден»)

Надійність: $\alpha = 0.82$ (за даними української вибірки)

Інтерпретація: Високі бали свідчать про здатність ефективно функціонувати в умовах стресу

Інструкція:

Перед вами 25 тверджень, що описують різні аспекти вашої поведінки та самопочуття у стресових ситуаціях.

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де:

1 — зовсім не згоден

2 — скоріше не згоден

3 — важко сказати

4 — скоріше згоден

5 — повністю згоден

Час виконання: 10–15 хвилин

Умови: Спокійна обстановка, без зовнішніх подразників

2. Методика COPE (Coping Orientation to Problems Experienced)

Автор: Carver, адаптована українськими психологами

Мета: Вивчення копінг-стратегій, які використовує особистість у стресових ситуаціях

Структура: 60 тверджень, що охоплюють 15 стратегій (активне вирішення, уникнення, пошук підтримки тощо)

Шкала оцінювання: 4-бальна шкала

Надійність: $\alpha = 0.78\text{--}0.85$ залежно від шкали

Інтерпретація: Дозволяє визначити домінуючі стилі подолання труднощів

Інструкція:

Ознайомтесь із твердженнями, що описують різні способи реагування на складні життєві ситуації.

Оцініть, наскільки часто ви використовуєте кожну стратегію, за шкалою:

1 — зовсім не використовую

2 — рідко використовую

3 — іноді використовую

4 — часто використовую

Час виконання: 15–20 хвилин

Умови: Індивідуальне заповнення, бажано без поспіху

3. NEO-FFI (Five-Factor Inventory)

Автори: Costa & McCrae, українська адаптація

Мета: Оцінка п'яти базових рис особистості (нейротизм, екстраверсія, відкритість, доброзичливість, сумлінність)

Структура: 60 тверджень

Шкала оцінювання: 5-бальна шкала

Надійність: $\alpha = 0.80+$

Інтерпретація: Високий рівень сумлінності та емоційної стабільності корелює зі стресостійкістю

Інструкція:

Оцініть кожне з 60 тверджень, що стосуються вашого характеру та поведінки, за шкалою:

1 — зовсім не згоден

2 — скоріше не згоден

3 — нейтрально

4 — скоріше згоден

5 — повністю згоден

Час виконання: 20–25 хвилин

Умови: Індивідуальне заповнення, без перерв