

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»
на тему: «Розвиток психологічної стійкості мобілізованих»

Виконала здобувачка вищої освіти
групи пс242м
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Кедун Дар'я Олексіївна

Керівник: канд. психол. наук, доцент
Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Рецензент: д-р психол. наук, професор,
завідувачка кафедри педагогіки та
психології управління соціальними
системами ім. акад. І.А. Зязюна
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
Підбуцька Ніна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 року

Кедун Дар'я Олексіївна

Розвиток психологічної стійкості мобілізованих

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців. Актуальність теми зумовлена тим, що сучасні воєнні реалії супроводжуються високим рівнем фізичних і психологічних навантажень, а мобілізовані військові змушені в короткі терміни адаптуватися до екстремальних умов служби, що підвищує ризик дезадаптації, емоційного виснаження та дезорганізуючих реакцій.

У роботі теоретично розкрито наукове розуміння психологічної стійкості, особливості адаптації мобілізованих військовослужбовців до несення служби та прояви психологічної дезадаптації у військовому середовищі. Показано, що психологічна стійкість виступає інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує здатність протистояти стресогенним чинникам, зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та ефективно функціонувати у бойових і кризових умовах.

Емпіричне дослідження проведено на базі Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна». У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців, поділених на дві групи: 30 мобілізованих та 30 контрактників. Для діагностики використано «Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10», скорочену версію тесту «Життестійкість» В.О. Олефір, методику САН та методику «Експрес-діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій». Установлено, що мобілізовані військовослужбовці мають нижчі показники резильєнтності, життестійкості, самопочуття, активності та настрою порівняно з контрактниками, а також вищу схильність до дезорганізуючих емоційних реакцій.

На основі результатів дослідження розроблено програму тренінгу з розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців і

сформульовано рекомендації психологам щодо їх супроводу, спрямовані на підвищення здатності до саморегуляції, зміцнення резильєнтності, попередження дезадаптивних реакцій та підтримку психічного здоров'я в умовах служби.

Ключові слова: психологічна стійкість, мобілізовані військовослужбовці, резильєнтність, життєстійкість, дезадаптація, емоційна саморегуляція, дезорганізуючі емоційні реакції, психологічний супровід.

Kedun Darya

Development of psychological resilience of mobilized personnel

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the development of psychological resilience in mobilized servicemen. The relevance of the topic is determined by the fact that current wartime realities are accompanied by high physical and psychological workloads, while mobilized military personnel are forced to adapt in a very short time to extreme service conditions, which increases the risk of maladaptation, emotional exhaustion, and disorganizing reactions.

The paper theoretically clarifies the scientific understanding of psychological resilience, the peculiarities of adaptation of mobilized servicemen to military service, and the manifestations of psychological maladaptation in the military environment. It is shown that psychological resilience is an integrative personality trait that ensures the ability to withstand stressogenic factors, maintain internal balance, control emotional reactions, and function effectively in combat and crisis conditions.

The empirical study was conducted at the Mental Health and Rehabilitation Center "Lisova Polyana". The study involved 60 servicemen divided into two groups: 30 mobilized servicemen and 30 contract servicemen. The research used the Connor-Davidson Resilience Scale-10, the short version of the Hardiness Test by V. O. Olefir, the SAN technique, and the Express Diagnosis of Tendency to Disorganizing Emotional Reactions. It was established that mobilized servicemen have lower indicators of resilience, hardiness, well-being, activity, and mood compared with contract servicemen, as well as a higher tendency toward disorganizing emotional reactions.

Based on the obtained results, a training program for the development of psychological resilience of mobilized servicemen was developed, together with recommendations for psychologists regarding their support. These

recommendations are aimed at strengthening self-regulation, resilience, prevention of maladaptive reactions, and maintenance of mental health during service.

Keywords: psychological resilience, mobilized servicemen, resilience, hardiness, maladaptation, emotional self-regulation, disorganizing emotional reactions, psychological support.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Розвиток психологічної стійкості мобілізованих»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Кедун Дар'ї Олексіївни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Кваліфікаційна робота: 71 сторінка, 3 таблиці, 9 рисунків, 62 джерела.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість мобілізованих військовослужбовців.

Предмет дослідження – розвиток психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що мобілізовані військовослужбовці відзначаються нижчим рівнем психологічної стійкості порівняно з військовими, які проходять службу за контрактом, що виявляється у знижених показниках життестійкості, резильєнтності, самопочуття, активності та настрою, а також у більш вираженій схильності до дезорганізуючих форм поведінки.

Завдання дослідження: проаналізувати поняття психологічної стійкості як багатовимірного явища; теоретично дослідити процес адаптації мобілізованих військовослужбовців до умов служби; емпірично дослідити рівень життестійкості, емоційного стану та схильності до дезорганізуючих форм поведінки мобілізованих військовослужбовців для виявлення основних факторів психологічної вразливості; розробити програму тренінгу з розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців; розробити рекомендації для психологів щодо супроводу мобілізованих військовослужбовців, які забезпечують комплексну підтримку психічного

здоров'я, соціальної інтеграції та запобігання дезадаптивним реакціям у стресових і бойових умовах.

Методи дослідження: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»; скорочена версія тесту «Життєстійкість» В. О. Олефір; методика САН; методика «Експрес-діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій»; статистичний критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки – 60 військовослужбовців, поділених на дві рівні групи: 30 мобілізованих і 30 контрактників. Емпірична база дослідження – Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна».

Практична значущість полягає в можливості використання результатів дослідження для виявлення груп ризику, розробки програм психокорекції та підтримки психічного здоров'я особового складу.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що сучасні воєнні реалії супроводжуються високим рівнем фізичних і психологічних навантажень, які ставлять перед військовослужбовцями надзвичайно високі вимоги до саморегуляції, витривалості та внутрішньої стійкості. Для мобілізованих військових проблема психологічної стійкості є особливо значущою, оскільки вони часто в короткі терміни змушені переходити від умов мирного життя до суворої військової дисципліни, жорстких регламентів, бойової підготовки та потенційної участі у бойових діях. Така різка зміна життєвого контексту спричиняє потужне психоемоційне навантаження і може стати джерелом тривожності, фрустрації, емоційного виснаження та дезадаптації.

У теоретичному розділі роботи психологічна стійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові, поведінкові та психофізіологічні компоненти. Вона виявляється у здатності людини зберігати внутрішню рівновагу, витримувати стресові та кризові впливи, підтримувати ефективність діяльності у складних умовах і швидко відновлювати психічний баланс після впливу несприятливих факторів. У роботі узагальнюються сучасні підходи до розуміння

психологічної стійкості – структурно-функціональний, динамічний, особистісно-ресурсний, психофізіологічний і соціально-психологічний. Це дозволяє побачити її як багатовимірне явище, яке не є статичним, а формується й розвивається під впливом досвіду, професійної діяльності та соціального середовища.

Особливе місце у кваліфікаційній роботі займає аналіз адаптації мобілізованих військовослужбовців до несення служби. Адаптація розглядається як складний психосоціальний процес пристосування до жорстко регламентованого військового середовища, що передбачає зміни в психічній сфері особистості. Умови служби включають дотримання вимог статутів, дисципліни, субординації, обмеження особистої свободи, життя в казармених умовах, підвищені фізичні навантаження, відрив від рідних і звичного соціального кола. Для мобілізованих військовослужбовців, які до цього жили в цивільному середовищі, така перебудова є надзвичайно напруженою. Її складність зростає через потенційну загрозу життю, ризик бойового зіткнення, необхідність швидко оволодіти новими навичками й інтегруватися в нове середовище.

Теоретичний аналіз свідчить, що успішність адаптації залежить від низки індивідуально-психологічних чинників: стійкості нервової системи, рівня самооцінки, особливостей Я-концепції, комунікативних навичок, здатності до емоційної саморегуляції та внутрішнього локусу контролю. Негативна Я-концепція, акцентуації характеру, труднощі у міжособистісних взаєминах, недостатня сформованість саморегуляції або схильність до уникнення можуть ускладнювати адаптацію і сприяти розвитку дезадаптивних станів. Саме тому психологічна стійкість в умовах мобілізації виступає не лише індивідуальною рисою, а й критичним предиктором ефективності входження у військову роль.

У роботі також окреслено особливості психологічної дезадаптації мобілізованих військовослужбовців. На початковому етапі служби високий ризик становлять стресові порушення, психосоматичні реакції, тривожність,

підвищена конфліктність, агресивність, емоційна нестійкість та інші деструктивні форми реагування. У дослідженні підкреслюється, що ситуативні чинники на початку служби мають надзвичайно потужний вплив, тоді як згодом дедалі більшої ваги набувають індивідуально-психологічні характеристики особистості. Тобто спочатку ключову роль відіграє зовнішній стресовий контекст, а з плином часу — внутрішні ресурси, які дозволяють або не дозволяють людині втримати стабільність у нових умовах.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці 60 військовослужбовців, які були поділені на дві рівні групи: 30 мобілізованих, призваних під час воєнного стану, та 30 контрактників, які мали більший стаж служби й переважно бойовий досвід. Така побудова вибірки дала можливість здійснити порівняльний аналіз психологічної стійкості двох категорій військових, що відрізняються рівнем досвіду, професійної підготовки та характером входження у військову систему. Емпіричною базою дослідження став Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна», що підсилює практичну значущість одержаних результатів.

Для досягнення мети дослідження було використано кілька діагностичних інструментів. «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» дозволила оцінити здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати психоемоційну рівновагу. Скорочена версія тесту «Життєстійкість» дала змогу дослідити такі важливі компоненти, як залученість, контроль і готовність приймати виклики. Методика САН допомогла описати актуальний емоційний стан військових через параметри самопочуття, активності та настрою. Методика експрес-діагностики схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій дозволила виявити ризики емоційних станів, які можуть порушувати процес адаптації та ефективність службової діяльності.

Результати емпіричного дослідження резильєнтності показали, що серед мобілізованих військовослужбовців не було зафіксовано високих і вищих за середній рівнів резильєнтності, тоді як у контрактників такі рівні

виявлялися. Переважна частина мобілізованих мала середній, нижчий за середній або низький рівні резильєнтності. Це означає, що можливості мобілізованих ефективно адаптуватися до сильного стресу, зберігати психічну рівновагу та використовувати власні внутрішні ресурси у складних умовах є обмеженішими. Контрактники, натомість, продемонстрували вищий рівень сформованості відповідних якостей, що, ймовірно, пов'язано з досвідом служби, більшою професійною ідентифікацією та адаптацією до військового середовища.

Дослідження життєстійкості засвідчило, що мобілізовані частіше мають низький рівень цього показника, тоді як контрактники значно частіше демонструють середній і високий рівні. Це дає підстави вважати, що мобілізовані у меншій мірі відчують контроль над ситуацією, меншою мірою включені у процес військової діяльності як у змістовний і особистісно значущий простір та менш схильні сприймати труднощі як виклик, з яким можна впоратися конструктивно. Ослаблення цих компонентів — залученості, контролю і прийняття виклику — свідчить про підвищену вразливість до стресу й обмеженість адаптаційних ресурсів мобілізованих військовослужбовців.

Важливим етапом емпіричного аналізу стало дослідження самопочуття, активності та настрою. Саме ці параметри дозволяють побачити не лише загальний психоемоційний фон, а й ступінь психологічного тону військовослужбовця. У мобілізованих ці показники виявилися нижчими порівняно з контрактниками, що свідчить про підвищене виснаження, меншу включеність, знижений енергетичний потенціал та менш сприятливий емоційний стан. У контексті військової служби такі результати є особливо значущими, оскільки вони безпосередньо впливають на увагу, витривалість, дисципліну, якість прийняття рішень і загальну ефективність діяльності в екстремальних умовах.

Додатково було вивчено схильність до дезорганізуючих емоційних реакцій. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що мобілізовані

військовослужбовці частіше демонструють ризик внутрішнього напруження, імпульсивних зривів, дезорганізації поведінки та труднощів у саморегуляції під впливом стресу. Це є важливим індикатором ризику дезадаптації, оскільки емоційні реакції такого типу можуть знижувати ефективність службової діяльності, ускладнювати міжособистісні взаємини в колективі та підвищувати вірогідність конфліктної або деструктивної поведінки. Таким чином, мобілізовані військові виявляються більш уразливими саме в тих аспектах, які пов'язані з емоційною саморегуляцією та здатністю витримувати стрес без порушення поведінкової організації.

Статистичний аналіз за критерієм Манна-Уїтні підтвердив наявність значущих відмінностей між мобілізованими й контрактниками за сукупністю досліджених показників. Це означає, що гіпотеза дослідження отримала емпіричне підтвердження. Відмінності між групами не є випадковими, а відображають реальну специфіку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців, яка зумовлена умовами їх входження у службу, меншим досвідом і високим рівнем стресового навантаження. Такі результати дозволяють обґрунтовано говорити про необхідність спеціально розроблених заходів психологічної підтримки саме для цієї категорії військовослужбовців.

На основі результатів емпіричного дослідження у третьому розділі роботи розроблено програму тренінгу з розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців. Програма орієнтована на зміцнення саморегуляції, підвищення резильєнтності, розвиток життєстійкості, формування навичок емоційного контролю, конструктивної взаємодії в підрозділі та підвищення готовності до подолання складних і кризових ситуацій. Її цінність полягає в тому, що вона спрямована не лише на пом'якшення поточних труднощів адаптації, а й на формування довготривалих психологічних ресурсів, які можуть підтримувати військовослужбовця протягом усього періоду служби.

Окремо сформульовано рекомендації психологам щодо супроводу мобілізованих військовослужбовців. У роботі наголошується на потребі в ранній діагностиці психологічної вразливості, індивідуальному й груповому супроводі, розвитку саморегуляції, підтримці соціальної інтеграції у військовому колективі, профілактиці емоційного зриву та дезадаптивних реакцій. Важливо, що психологічний супровід повинен бути не епізодичним, а безперервним, чутливим до динаміки адаптації та інтегрованим у повсякденне військове середовище.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів психологами військових частин, медико-психологічними службами, центрами реабілітації та підготовки особового складу. Запропонована програма тренінгу й система рекомендацій можуть бути застосовані для підвищення психологічної стійкості, попередження дезадаптації та зміцнення психічного здоров'я мобілізованих військовослужбовців.

Теоретичне значення полягає у поглибленні сучасних наукових уявлень про психологічну стійкість як ключову характеристику особистості в умовах війни та у висвітленні специфіки її прояву у мобілізованого контингенту.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що мобілізовані військовослужбовці мають нижчий рівень психологічної стійкості порівняно з контрактниками. Це виявляється у знижених показниках резильєнтності, життєстійкості, самопочуття, активності та настрою, а також у вищій схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій. Розроблена програма розвитку психологічної стійкості та рекомендації для психологів мають важливе практичне значення й можуть бути ефективним інструментом підтримки психічного здоров'я, адаптації та службової ефективності мобілізованих військовослужбовців у складних умовах сучасної війни.

Додатково важливо зазначити, що розвиток психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців не є завданням виключно індивідуальної

роботи. Значну роль відіграють характер командирської взаємодії, атмосфера у підрозділі, доступність психологічної допомоги, наявність товариської підтримки та своєчасне реагування на ознаки психологічного виснаження. Саме тому формування стійкості слід розглядати як спільне завдання військової психології, командування та самої військової спільноти.

У прикладному вимірі результати дослідження можуть бути корисними для створення програм первинної адаптації мобілізованих, психопрофілактичних занять, кризового консультування, а також для підготовки практичних психологів, які працюють з особовим складом у бойових і тилкових умовах. Це підсилює цінність роботи як для наукового осмислення проблеми, так і для безпосереднього використання в системі психологічного забезпечення Збройних Сил України.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	6
1.1. Наукове розуміння психологічної стійкості	6
1.2. Особливості адаптації мобілізованих військовослужбовців до несення служби	14
1.3. Особливості психологічної дезадаптації мобілізованих військовослужбовців	20
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	24
2.1. Організація дослідження та підбір діагностичних методик і тестів.....	24
2.2. Емпіричне дослідження психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців	28
2.3. Математичний аналізу результатів діагностики психологічної стійкості медичних працівників диспансерного психіатричного відділення.....	39
Висновки до другого розділу	42
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	44
3.1. Програма тренінгу з розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців	44
3.2. Рекомендації психологам з розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців.....	51
Висновки до третього розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні воєнні реалії, що супроводжуються високим рівнем фізичних і психологічних навантажень, актуалізують проблему збереження та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців. Мобілізовані військові, які в короткі терміни змушені адаптуватися до екстремальних умов бойових дій, відчувають значний стресовий тиск, що може негативно позначатися на їхньому психоемоційному стані, працездатності та бойовій ефективності. Психологічна стійкість у цьому контексті розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно протидіяти стресогенним факторам, підтримувати внутрішню рівновагу та конструктивну поведінку навіть у критичних обставинах.

Вивчення психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців є особливо важливим у сучасних умовах збройної агресії проти України. Високий рівень психологічного напруження, необхідність швидкої адаптації до бойового середовища, розрив соціальних зв'язків та вплив травматичних подій створюють загрозу розвитку дезадаптивних станів, психосоматичних розладів і посттравматичних стресових розладів. Недостатня увага до психологічної підтримки військових може призводити до зниження їхньої боєздатності та підвищення ризику емоційного вигорання.

У цьому контексті вивчення чинників, що сприяють формуванню та підтриманню психологічної стійкості, набуває не лише наукового, але й практичного значення, адже результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення програм психологічного супроводу, реабілітації та підготовки військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість мобілізованих військовослужбовців.

Предмет дослідження – розвиток психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що мобілізовані військовослужбовці відзначаються нижчим рівнем психологічної стійкості порівняно з військовими, які проходять службу за контрактом, що виявляється у знижених показниках життестійкості, резильєнтності, самопочуття, активності та настрою. А також, у більш вираженій схильності до дезорганізуючих форм поведінки.

Завдання:

1. Проаналізувати поняття психологічної стійкості як багатовимірного явища.
2. Теоретично дослідити процес адаптації мобілізованих військовослужбовців до умов служби.
3. Емпірично дослідити рівень життестійкості, емоційного стану та схильності до дезорганізуючих форм поведінки мобілізованих військовослужбовців для виявлення основних факторів психологічної вразливості.
4. Розробити програму тренінгу з розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців.
5. Розробити рекомендації для психологів щодо супроводу мобілізованих військовослужбовців, які забезпечують комплексну підтримку психічного здоров'я, соціальної інтеграції та запобігання дезадаптивним реакціям у стресових і бойових умовах.

Методи дослідження:

1. «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»;
2. Скорочена версія тесту «Життестійкість» В.О. Олефір;
3. Методика САН (самопочуття, активність, настрої);
4. Методика «Експрес-діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій».

Математичні – статистичний критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки – у дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців, поділених на дві рівні групи: 30 мобілізованих, призваних під час воєнного стану, та 30 контрактників, які мали більший стаж служби й переважно бойовий досвід.

Емпірична база дослідження – Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна».

Практична значущість – дослідження має важливе прикладне значення, оскільки дозволяє оцінювати рівень психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців, виявляти групи ризику та розробляти ефективні програми тренінгів і психокорекції. Воно сприяє підвищенню здатності до саморегуляції, контролю емоцій, когнітивної гнучкості та командної взаємодії, знижує ризик стресових і дезадаптивних реакцій, а також зміцнює внутрішню мотивацію та готовність до виконання службових завдань у складних умовах. Результати дослідження можуть бути безпосередньо застосовані психологами військових підрозділів для підтримки психічного здоров'я та підвищення ефективності діяльності особового складу.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 71 сторінка. Основний текст викладено на 67 сторінках. Робота містить 3 таблиці та 9 рисунків. Список використаних джерел – 62 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Наукове розуміння психологічної стійкості

Психологічна стійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує її здатність ефективно долати життєві труднощі, зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу та успішно адаптуватися до змін. Вона поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти, завдяки яким досягається стабільність психічного функціонування та результативність діяльності. Сутність цього феномену полягає у гармонійному поєднанні стабільності та гнучкості: особистість водночас зберігає базові цінності, життєві орієнтири й усталені моделі поведінки та здатна адаптуватися до нових умов, знаходити ефективні шляхи подолання труднощів і використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для розвитку.

У наукових підходах психологічна стійкість описується як комплексна особистісна риса, що виявляється у здатності витримувати стресові та фрустраційні впливи (О. Когут), включає самореалізацію, вольову регуляцію, емоційну врівноваженість і оптимальний рівень мотивації. На думку Л. Божович, вона виступає показником сформованості особистості та проявляється у своєрідному "психологічному імунітеті" щодо зовнішніх впливів [19].

В. Варваров розглядає психологічну стійкість як важливу характеристику особистості, що забезпечує здатність протистояти зовнішнім і внутрішнім негативним впливам, а також витримувати високий рівень психічної напруженості, який може позначатися на поведінці та результативності діяльності людини. Науковець пропонує оцінювати рівень психологічної стійкості шляхом порівняння ефективності діяльності

особистості до та після дії стресових чинників, що дозволяє простежити, наскільки зберігається її продуктивність і цілісність у складних обставинах.

У свою чергу, П. Корчемний та А. Єлісеєв трактують психологічну стійкість як комплексну інтегративну характеристику, яка проявляється не лише на індивідуальному, а й на груповому рівні. Вони підкреслюють, що ця властивість відображає здатність як особистості, так і колективів адекватно та ефективно реагувати на виклики реальності, особливо в умовах кризових і стресогенних ситуацій. Такий підхід дозволяє розглядати психологічну стійкість не тільки як внутрішній ресурс окремої людини, а й як соціально значущий феномен, що впливає на згуртованість, результативність і життєздатність групи в екстремальних умовах [14].

Г. Крамаренко та І. Рудий розглядають психологічну стійкість як багатокomпонентне утворення, що поєднує в собі як вроджені, так і набуті характеристики особистості. На їхню думку, вона включає систему індивідуальних рис, внутрішніх мобілізаційних ресурсів та резервних психофізіологічних можливостей, які активізуються у відповідь на вплив стресогенних чинників. Саме завдяки цим компонентам людина здатна підтримувати оптимальний рівень функціонування та зберігати продуктивність у складних і напружених умовах професійної діяльності.

У такому підході психологічна стійкість постає не лише як результат індивідуальних зусиль чи особистісного розвитку, а й як динамічна взаємодія природжених задатків із досвідом, набутим у процесі соціалізації та професійної підготовки. Це дозволяє розглядати її як інтегративний показник готовності індивіда ефективно діяти у стресових обставинах, підтримувати внутрішню рівновагу та забезпечувати стабільність виконання професійних завдань навіть у ситуаціях підвищеної складності [18].

Психологічна стійкість може бути визначена як інтегративна властивість особистості, що відображає динамічний баланс між стабільністю та здатністю до адаптації. Вона передбачає збереження базових життєвих принципів, ціннісних орієнтацій і стійких моделей поведінки, водночас

забезпечуючи гнучкість у зміні мотивів, опануванні нових стратегій діяльності та пошуку альтернативних рішень у складних ситуаціях. Таким чином, психологічна стійкість ґрунтується на гармонійному поєднанні незмінності та адаптивності, які взаємодоповнюють одна одну.

Ця характеристика особистості включає низку компонентів: емоційну врівноваженість, здатність протидіяти деструктивним впливам, швидке відновлення після кризових ситуацій, а також збереження ефективності діяльності за умов підвищеного стресу. Рівень психологічної стійкості визначається співвідношенням внутрішніх ресурсів та інтенсивності зовнішніх навантажень, а також особливостями їх суб'єктивного сприйняття й оцінки. Саме ця властивість забезпечує здатність людини долати життєві труднощі, зберігати психічне здоров'я й підтримувати продуктивність у ситуаціях підвищеної складності.

У науковій літературі психологічну стійкість часто класифікують на два взаємопов'язані види — статичну та динамічну. Статична стійкість відображає відносну незмінність основних характеристик психіки та характеризується жорсткими зв'язками між структурними елементами системи, що забезпечує збереження її стабільності навіть під впливом зовнішніх подразників. Натомість динамічна стійкість пов'язана з гнучкістю та пластичністю особистості, яка виявляється у здатності системи переходити в якісно новий стан за рахунок постійних змін у її структурі й функціонуванні. Саме завдяки такій взаємодії статичного й динамічного компонентів психологічна стійкість виступає не лише як збереження усталених параметрів, а й як здатність до розвитку й адаптації.

Важливим аспектом аналізу цього феномену є розуміння психологічної стійкості як здатності організму повертатися до попереднього функціонального рівня після впливу несприятливих факторів. Вона забезпечує підтримання стабільності психічних процесів у часі, ефективність адаптаційних механізмів і збереження внутрішньої рівноваги навіть у стресових умовах [2; 15].

Згідно з підходом І. Аршави, центральною ознакою психологічної стійкості є вміння особистості відновлювати позитивні психоемоційні стани. Дослідниця наголошує на кількох ключових параметрах цього процесу: сталість і цілісність особистості у часі, здатність до відновлення після стресових впливів, а також швидкість повернення до початкового емоційного балансу після переживання несприятливих подій. Такий підхід підкреслює, що психологічна стійкість виступає не лише показником стабільності, а й ефективним механізмом відновлення, який дозволяє людині зберігати оптимальний рівень функціонування у складних життєвих і професійних обставинах [2].

На думку В. М. Крайнюка, особистісний адаптаційний потенціал виступає інтегральною характеристикою, що відображає рівень стійкості індивіда до впливу екстремальних умов і визначає його можливості щодо збереження психічної рівноваги в кризових ситуаціях. Учений виокремлює кілька ключових складових цього феномену. По-перше, нервово-психічна стабільність, яка безпосередньо корелює зі стресостійкістю та дозволяє особистості ефективно протидіяти інтенсивним психоемоційним навантаженням. По-друге, самооцінка, що визначає адекватність усвідомлення власних можливостей, впливає на рівень упевненості у собі та здатність мобілізувати ресурси у складних умовах. По-третє, соціальна підтримка, яка сприяє формуванню відчуття значущості й захищеності в суспільстві, підсилюючи адаптаційні резерви особистості. По-четверте, рівень конфліктності та набутого досвіду міжособистісної взаємодії, що безпосередньо впливають на здатність конструктивно долати труднощі у взаєминах і підтримувати гармонійні соціальні зв'язки.

Таким чином, зазначені чинники у своїй сукупності формують цілісну систему, що визначає адаптаційний потенціал індивіда. Саме вони зумовлюють його готовність протистояти несприятливим впливам, ефективно функціонувати в умовах підвищеної напруженості та відновлювати внутрішню рівновагу після дії стресогенних факторів. Такий

підхід дозволяє розглядати адаптаційний потенціал як багатовимірний показник психічної стійкості, який поєднує індивідуально-психологічні та соціальні ресурси [25].

Психологічна стійкість особистості формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників. Внутрішні ресурси — індивідуально-психологічні особливості, що сприяють емоційній врівноваженості, адаптації до змін і збереженню гармонійного стану, тоді як зовнішні умови — насамперед соціальна та міжособистісна підтримка — виконують роль додаткових компенсаторних механізмів, які посилюють здатність людини долати стресові впливи. У сукупності ці фактори визначають рівень стійкості та готовність особистості ефективно функціонувати у складних обставинах.

У науковій літературі виокремлюється кілька провідних підходів до аналізу феномену психологічної стійкості.

1. Структурно-функціональний підхід інтерпретує її як систему взаємопов'язаних компонентів — когнітивного (раціональне осмислення ситуації), емоційного (контроль і регуляція емоційних станів), вольового (саморегуляція, подолання труднощів) і поведінкового (ефективність дій у стресових умовах). У межах цього підходу важливим є взаємозв'язок внутрішніх ресурсів і зовнішніх впливів, що разом визначають стабільність психічного функціонування [4; 7; 12].

2. Динамічний підхід підкреслює процесуальний характер стійкості, яка формується й змінюється протягом життя під впливом особистісного розвитку, набутого досвіду, навчання та соціальної взаємодії. Вона трактується не як статична властивість, а як змінна якість, що дає змогу людині адаптуватися до нових викликів [4; 7; 12].

3. Особистісно-ресурсний підхід зосереджує увагу на індивідуальних та соціальних ресурсах, що визначають стійкість. До них належать самооцінка, впевненість у власних силах, рівень емоційного інтелекту, рефлексивні здібності, навички саморегуляції та наявність соціальної підтримки. У цьому контексті психологічна стійкість розглядається як результат інтеграції

внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують баланс у кризових ситуаціях [4; 7; 12].

4. Психофізіологічний підхід акцентує на ролі біологічних і нейрофізіологічних чинників, зокрема особливостей функціонування нервової системи, гормонального фону, рівня кортизолу та інших біохімічних показників, що впливають на здатність організму протидіяти стресу та відновлювати рівновагу [4; 7; 12].

5. Соціально-психологічний підхід визначає стійкість як явище, що формується у процесі соціалізації та взаємодії з навколишнім середовищем. У його межах значна увага приділяється ролі сімейного оточення, професійного середовища, соціальних груп і культурних норм у розвитку здатності особистості ефективно протистояти труднощам [4; 7; 12].

Таким чином, різні підходи дозволяють розглядати психологічну стійкість як багатовимірне явище, яке інтегрує особистісні, соціальні та біологічні фактори та виявляється у здатності людини зберігати рівновагу і результативність у стресових умовах.

Психологічна стійкість постає як інтегральна властивість особистості, що відображається у гармонійному поєднанні когнітивних, емоційно-вольових та професійно-особистісних характеристик. Такий баланс забезпечує ефективність виконання професійних завдань, зокрема у військовій сфері, а також адекватність поведінкових реакцій у стресогенних та кризових умовах. Її сутність полягає не лише у здатності зберігати внутрішню рівновагу, а й у формуванні конструктивних способів подолання труднощів, що сприяють досягненню життєвих і професійних цілей.

Ключовими аспектами психологічної стійкості є розвиток емоційної саморегуляції, вольових рис, інтелектуальних здібностей і професійної компетентності, а також аналіз закономірностей їх взаємодії. Усвідомлення цих аспектів створює підґрунтя для формування оптимального рівня психічної стабільності, необхідної як для результативної професійної

діяльності, так і для підтримки ментального здоров'я та психологічного захисту особистості.

У структурі психологічної стійкості виокремлюють низку базових компонентів, серед яких прагнення до пізнання і самопізнання, орієнтація на активну діяльність та здатність до ефективної соціальної взаємодії. Саме поєднання цих складових забезпечує здатність військовослужбовця не лише адаптуватися до екстремальних умов, але й зберігати ефективність та внутрішню цілісність у процесі виконання службових обов'язків [2; 6].

Структура психологічної стійкості розглядається як багатокomпонентна система, що поєднує взаємопов'язані елементи, які забезпечують здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та екстремальних впливів. Вона не є статичною, а формується під впливом життєвого досвіду, індивідуально-психологічних особливостей та соціального середовища, що зумовлює її складність і багатовимірність.

Одним із ключових структурних елементів виступає емоційна стійкість, яка відображає здатність людини контролювати інтенсивність і прояв власних емоційних реакцій у складних ситуаціях, підтримувати внутрішню рівновагу та мінімізувати деструктивний вплив негативних переживань. Вона охоплює розвиток навичок емоційної саморегуляції, здатність протистояти тривожності, депресивним проявам і дезорганізуючим станам, а також вміння швидко відновлювати психічний баланс після стресових подій. Високий рівень емоційної стійкості формує оптимістичну життєву позицію, підвищує здатність до подолання конфліктних ситуацій та сприяє загальній адаптації особистості.

Не менш важливим є компонент когнітивної стійкості, що характеризує інтелектуальні ресурси індивіда, зокрема здатність до критичного осмислення подій, гнучкого сприйняття інформації та побудови альтернативних стратегій поведінки. Когнітивна стійкість передбачає вміння адаптуватися до нових умов, аналізувати складні ситуації з різних перспектив та знаходити конструктивні рішення навіть у стані

невизначеності. Завдяки цьому компоненту особистість не лише зберігає функціональність у складних умовах, але й відкриває нові можливості для саморозвитку та вдосконалення власного потенціалу.

Таким чином, емоційна та когнітивна стійкість у взаємозв'язку утворюють основу психологічної стабільності особистості, визначаючи її здатність долати труднощі, адаптуватися до нових умов та зберігати цілісність у процесі життєдіяльності.

Соціальна стійкість є важливим компонентом психологічної стійкості, що відображає здатність особистості ефективно взаємодіяти з оточуючими, підтримувати стабільні міжособистісні зв'язки та успішно долати соціальні труднощі. Вона включає рівень соціальної підтримки, здатність до емпатії, розуміння потреб інших людей і ефективної комунікації. Особи з високим рівнем соціальної стійкості формують здорові стосунки, здатні забезпечувати емоційну підтримку оточуючим та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, що підвищує їх адаптаційні ресурси в соціальному середовищі.

Індивідуальна стійкість виступає найбільш персоналізованим компонентом психологічної стійкості, оскільки визначається внутрішніми ресурсами особистості, такими як самоповага, внутрішня мотивація, цілісність особистісного "Я" та здатність до саморегуляції. Особи з високим рівнем індивідуальної стійкості володіють чітким усвідомленням власної цінності, розуміють життєві цілі та здатні долати труднощі, зберігаючи внутрішній баланс і непорушність особистісних принципів.

Адаптивність та гнучкість розглядаються як критичні складові психологічної стійкості, що забезпечують здатність ефективно реагувати на змінювані та непередбачувані умови. Вони передбачають готовність коригувати власні стратегії, підходи та переконання залежно від обставин, що дозволяє особистості оптимально вирішувати задачі і досягати цілей навіть у нестабільних ситуаціях.

Психологічна гнучкість проявляється у здатності регулювати емоційні та когнітивні реакції відповідно до зовнішніх змін, зберігаючи при цьому

внутрішню рівновагу. Вона дає можливість коригувати способи реагування на стрес та непередбачувані події, підтримуючи ефективне функціонування і зменшуючи ризик психологічного виснаження. У комплексі ці компоненти створюють міцний фундамент психологічної стійкості, дозволяючи особистості ефективно адаптуватися до зовнішніх викликів, підтримувати психічне здоров'я та реалізовувати життєві та професійні цілі.

Узагальнюючи сучасні теоретичні концепції психологічної стійкості, слід підкреслити її тісний зв'язок із безперервним розвитком особистості, проявом гнучкості та здатності аналізувати й осмислювати власний досвід. Як комплексна характеристика, психологічна стійкість включає такі основні складові, як врівноваженість, стійкість та опірність до негативних впливів. Вона визначає здатність індивіда ефективно долати труднощі, протистояти зовнішнім і внутрішнім стресогенним факторам, зберігаючи працездатність і адаптивність у нових або нестабільних умовах. Низький рівень психологічної стійкості може проявлятися у відмові від прийняття змін, запереченні різних аспектів власної особистості та виникненні внутрішнього або зовнішнього опору у взаємодії з оточенням.

1.2. Особливості адаптації мобілізованих військовослужбовців до несення служби

Для всебічного розуміння особливостей адаптації військовослужбовців до умов військової служби необхідно враховувати специфіку військовопрофесійної діяльності, її відмінності від інших видів трудової активності та вплив на психіку й особистість людини.

Військова діяльність характеризується певною структурною та функціональною специфікою, що проявляється у її цілях, технологічних процесах і організаційних компонентах. Вона має високу соціальну значущість, оскільки спрямована на захист держави та безпеку суспільства.

Армія як соціальна інституція відображає ключові тенденції розвитку суспільства та взаємодіє з його соціальними структурами.

Діяльність розглядається як форма людської активності, спрямована на досягнення певних результатів, творче освоєння і трансформацію реальності, а також на самовдосконалення суб'єкта. Центральним елементом структури діяльності є мотиваційний компонент, який передбачає постановку мети, її усвідомлення та емоційне переживання значущості для особистості. Мотивація включає інтереси, потреби та переконання суб'єкта, формує уявлення про очікуваний результат та визначає вибір методів і прийомів для його досягнення, а також впливає на організацію процесу діяльності.

Військова діяльність відрізняється від інших видів активності тим, що особистість реалізує себе як суб'єкт діяльності, тобто як головний агент, що визначає та контролює весь процес. Суб'єкт не лише виконує завдання, а й цілісно впливає на хід діяльності, самовдосконалюється і реалізує свій потенціал у процесі дій. Як підкреслював О. Леонт'єв, людина стає повноцінним суб'єктом лише у власній діяльності, здатна до самозміни та творчого розвитку в її умовах [34].

У наукових працях вітчизняних дослідників особливості військової діяльності систематизуються за різними критеріями, що відображають комплексний вплив цієї діяльності на особистість та її адаптаційні ресурси. Біологічний аспект охоплює фізіологічні обмеження та стресори, характерні для військової служби: недостатній або фрагментарний сон, обмежену якість і кількість харчування, регулярні інтенсивні фізичні навантаження, а також перебування у несприятливих природних і кліматичних умовах.

Психологічний аспект пов'язаний із обмеженням особистісної свободи, зменшенням можливостей для самореалізації та контролю над власною діяльністю, а також структурними особливостями службової ієрархії. До цього аспекту належить і соціальна ізоляція, зумовлена обмеженням контактів із рідними та близькими людьми, а також необхідність швидкого

встановлення нових міжособистісних зв'язків у незнайомому соціальному середовищі.

Діяльнісний аспект акцентує увагу на специфіці виконуваних завдань, що передбачають високий рівень відповідальності та ризику для життя і здоров'я. Він включає оперативні, тактичні та професійні вимоги до військовослужбовця, що вимагають від нього точності, швидкості та ефективності дій навіть у складних і стресогенних умовах [3, 6, 39].

Таким чином, військова діяльність характеризується комплексною взаємодією біологічних, психологічних і діяльнісних факторів, що формують особливий контекст адаптації військовослужбовців і визначають високі вимоги до їхньої психологічної стійкості та ефективності функціонування.

Згідно з визначенням Олексієнка Б., Іщенка Д. та Сафіна О., психологічна адаптація військовослужбовців розглядається як процес пристосування до специфічних умов життя та служби в армійських структурах, що здійснюється через відповідні зміни у психічній сфері особистості. Основні особливості цього процесу пов'язані із дотриманням вимог військових статутів, дисципліни та субординації, суворого розпорядку дня, проживання у казармах, виконанням гарнізонних, вартових та внутрішніх службових обов'язків. Крім того, адаптація включає обмеження контактів із рідними та близькими, а також необхідність швидкого опанування великого обсягу професійних знань, навичок та умінь у стислий термін [6].

Ефективність цього процесу значною мірою визначається індивідуально-психологічними характеристиками особистості, серед яких стійкість центральної нервової системи, рівень самооцінки, усвідомлення власних мотивів та структура Я-концепції. Негативна Я-концепція, акцентуації характеру, а також проблеми у взаємодії з іншими військовослужбовцями можуть суттєво ускладнювати процес адаптації. Такі труднощі можуть проявлятися у порушенні військових норм поведінки,

психосоматичних розладах, підвищенні конфліктності та агресивності, а в окремих випадках — у виникненні суїцидальних намірів.

Психологічна напруга у щойно мобілізованих військовослужбовців виникає внаслідок різких змін у способі життя, соціальному оточенні та умовах діяльності, зростання загрози для життя і здоров'я, соціальної ізоляції та обмеження свободи пересування й самовираження. Значне збільшення фізичних і психоемоційних навантажень супроводжується корекцією поведінкових стереотипів, зумовленою необхідністю підпорядкування військовому керівництву та виконанням суворого регламенту, закріпленого військовими статутами.

У таких умовах психологічні ресурси військовослужбовців піддаються високому рівню напруження, особливо через потенційну участь у бойових діях. Для мобілізованих, які раніше проживали у мирних умовах, виникає нова реальність, що характеризується підвищеним ризиком і потребою швидкої адаптації до умов збройного конфлікту. Військова служба в цьому контексті розглядається як цілеспрямована діяльність, орієнтована на підготовку до бойових дій, що передбачає опанування знань та навичок ведення бою, використання військової техніки й технологій, а також здатності до прийняття рішень у стресових і ризикованих ситуаціях [10, 58, 59, 60].

Процес психологічної адаптації мобілізованих часто супроводжується проявами відхилень у поведінці. З психологічної точки зору, такі відхилення розглядаються як результат фрустрації, внутрішнього напруження, гіперкомпенсації незадоволених потреб, обмеженої можливості самореалізації та впливу соціального навчання. Поведінкові прояви, що виходять за межі соціальних, культурних чи моральних норм, можуть виявлятися через дисбаланс психічних процесів, порушення механізмів саморегуляції та самоконтролю, а також через труднощі у підтриманні адекватних реакцій на стресові та конфліктні ситуації [14, 23, 25].

На практичному рівні психологічних досліджень виявлено різноманітні форми девіантної поведінки серед військовослужбовців, що включають уникаючий, пригноблюючий та паразитуючий типи. Уникаюча поведінка зазвичай проявляється у відмові виконувати службові обов'язки, ухилянні від участі в навчально-бойових заходах, а в окремих випадках — у суїцидальних спробах [19, 21, 31, 70, 72]. Пригноблюючий тип девіацій характеризується активним застосуванням методів примусу, що веде до порушень статутних взаємин, конфліктів у колективі та бунтівних проявів серед військовослужбовців. Паразитуюча поведінка, у свою чергу, проявляється через зловживання службовим становищем, неефективне виконання обов'язків, а також пошкодження чи розкрадання майна. Незалежно від типу, такі девіації мають спільну психологічну основу, що проявляється у підвищеному рівні інфантилізму, домінуванні мотивів уникнення невдач, а також порушенні процесів саморегуляції та самоорганізації [23, 24].

Враховуючи специфічні умови військової служби, можна зробити висновок, що повна адаптація мобілізованого до армійських умов практично неможлива. Це означає, що у будь-якого військовослужбовця у певний момент може відбутися «зрив адаптації», що супроводжується деструктивними наслідками для психіки та поведінки. Відмова або порушення адаптаційних механізмів залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості, рівня стресостійкості, життєвого досвіду, когнітивних і емоційних ресурсів, поведінкових стереотипів, рівня морального розвитку та інших факторів.

Серед психічних і особистісних чинників, що впливають на адаптацію військовослужбовця, особлива увага в наукових дослідженнях приділяється емоційній стійкості. Навіть за високої мотивації результати діяльності можуть бути низькими, а поведінка — неефективною або контрпродуктивною, якщо негативний емоційний стан домінує. Тому ключовим аспектом психологічної підготовки мобілізованого є формування здатності до довільного контролю негативних емоційних реакцій та

володіння прийомами емоційно-вольової саморегуляції, що забезпечує ефективну діяльність у стресових та високоризикових умовах [15, 21, 26].

На сучасному етапі психологічного дослідження адаптації мобілізованих військовослужбовців мотиваційний потенціал особистості розглядається як менш визначальний фактор у порівнянні із здатністю до ефективної емоційної саморегуляції. Недостатній розвиток механізмів самоконтролю може призводити до підвищеної інтенсивності та непередбачуваності емоційних реакцій, що негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема логіку мислення та раціональність ухвалення рішень.

Водночас залишаються критично важливими такі психологічні ресурси, як стійкість довільної уваги та пам'яті, точність сприйняття інформації, рішучість і готовність приймати рішення в нестандартних, високоризикових умовах, а також когнітивна гнучкість. Ці здібності забезпечують ефективну діяльність особистості у стресових та динамічних умовах військової служби, сприяють адекватній оцінці ситуацій і оптимізації вибору поведінкових стратегій [28, 71].

Основні завдання психологічної підготовки та супроводу мобілізованих військовослужбовців полягають у формуванні психологічної стійкості до психотравмуючих впливів і тривалого психоемоційного навантаження, розвитку здатності запобігати психотравмуванню в умовах ризику та небезпеки, своєчасному виявленні ознак психологічних травм, наданні першої психологічної допомоги, а також оволодінні методами самозахисту і підтримки психологічної витривалості [11, 27, 65, 71].

Ліпатов І. пропонує розглядати адаптаційний процес військовослужбовців у вигляді послідовних стадій [35, 36]. На початковому етапі, що охоплює перші місяці служби, спостерігається високий рівень психологічного напруження та психосоматичних порушень, включно зі змінами режиму сну, зниженням фізичної працездатності, підвищеною частотою застуд, тривожністю, фобіями та емоційною збудливістю.

Наступна стадія характеризується підвищеною конструктивністю: мобілізовані набувають корисного досвіду, знань і практичних навичок, що сприяє зміцненню адаптаційних механізмів, стабілізації психофізичного стану, покращенню міжособистісної взаємодії та підвищенню ефективності військової підготовки.

Завершальна стадія триває довший період, близько одного року, і відзначається стабільним психофізичним функціонуванням військовослужбовців [36]. Виділені стадії психологічної адаптації обґрунтовані аналізом статистичних даних, що демонструють типовий характер розвитку адаптаційного процесу.

Незважаючи на позитивну динаміку, негативний досвід адаптації зберігає значення, особливо у випадках зниження психологічного благополуччя військовослужбовців. Це підкреслює нагальну потребу у розробці ефективних психологічних засобів, які дозволяють не лише запобігати розвитку психофізичних розладів, а й забезпечувати своєчасну корекцію психологічних проблем у мобілізованих.

1.3. Особливості психологічної дезадаптації мобілізованих військовослужбовців

На початковому етапі адаптації військовослужбовців, особливо мобілізованих, виникає нагальна потреба у систематичній психологічній підтримці через високий ризик розвитку деструктивної поведінки, можливих суїцидальних тенденцій, проявів агресії, а також зниження фізичного та соціального імунітету. Психологічне навантаження на мобілізованих зумовлюється різкими змінами соціального оточення, обмеженням особистої свободи, необхідністю швидко опанувати нові навички та функції, а також високим рівнем невизначеності та потенційної загрози для життя.

За даними Державної установи «Український науково-практичний центр екстреної медичної допомоги та медицини катастроф МОЗ України», близько

15% мобілізованих військовослужбовців демонструють симптоми стресового розладу, тоді як лише приблизно 25% здатні адекватно реагувати на специфічні умови військової служби. Водночас понад половину мобілізованих (приблизно 55%) проявляють реактивні психологічні порушення, з яких близько 10% характеризуються стійкими психічними розладами [19, 45].

Статистичні дані свідчать, що на початкових етапах адаптації військовослужбовців значний вплив на формування несприятливого психологічного прогнозу мають ситуативні фактори, такі як умови служби, характер соціального середовища та рівень стресового навантаження. Водночас індивідуальні, особистісно-суб'єктні характеристики військовослужбовця відіграють менш помітну роль на цьому етапі. Однак по завершенні адаптаційного періоду значущість цих особистісних чинників істотно зростає, оскільки вони визначають здатність особистості до саморегуляції, стійкості та подальшого ефективного функціонування в умовах військової служби [24, 31].

Прогностичну цінність для психологічного стану мобілізованих мають як соціальні, так і індивідуальні чинники. Серед них виділяють низьку якість життя до початку воєнних дій, обмежений рівень освіти та соціальний статус, невідповідність спадкових особливостей вимогам служби, наявність акцентуацій характеру, хронічні порушення фізичного і психічного здоров'я, а також рівень розвитку механізмів саморегуляції (поведінкових і емоційних) та психологічного захисту. Додатково на прогноз впливають поведінкові адикції, що можуть посилювати ризик психологічних порушень.

Систематичний аналіз наукових публікацій підкреслює критичну роль особистісно-суб'єктивних факторів, серед яких виділяють рівень самооцінки (низька самооцінка корелює зі зниженим рівнем стресостійкості та підвищеною ймовірністю розвитку депресивних станів), Я-концепцію (негативне самосприйняття може провокувати аутоагресію або девіантну поведінку), локус контролю, а також обмеженість фонду знань, умінь та

практичних навичок. Врахування цих факторів дозволяє більш точно прогнозувати психологічний стан військовослужбовців та розробляти ефективні заходи психологічної підтримки [22, 38, 45].

Успішна психологічна адаптація військовослужбовців до умов служби формується за умов наявності адекватної або високої самооцінки, позитивної Я-концепції, що відображає оптимістичне сприйняття реальності та власних перспектив, а також розвинених комунікативних та соціальних навичок. Важливими факторами є відсутність акцентуацій характеру, сформовані мотиваційні установки на досягнення, високий рівень аналітичного мислення, ефективно функціонуючі вольові механізми та схильність до інтернального типу поведінки, тобто внутрішнього контролю над діями та рішеннями.

Негативні прояви дезадаптації військовослужбовців можуть виникати через поширені в суспільстві та медіа стереотипи щодо військової служби, відчуття «інформаційного голоду», очікування екстремальних або небезпечних ситуацій, що провокує підвищену тривожність та страх. Крім того, дезадаптація може бути пов'язана з негативними прикладами поведінки командирів, браком практичного досвіду та професійних знань, неефективними системами морального та матеріального стимулювання, а також іншими чинниками, що послаблюють психологічну стійкість особистості.

Висновки до першого розділу

1. Психологічна стійкість є комплексним феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні складові. Її можна розглядати як динамічний процес, що формується і розвивається протягом життя під впливом особистісних особливостей та соціального оточення. Аналіз психологічної стійкості з різних наукових перспектив дозволяє глибше

зрозуміти механізми її формування та створювати ефективні стратегії підтримки і розвитку цієї ключової якості особистості.

2. Адаптація військовослужбовців до умов служби є комплексним процесом, що визначається взаємодією біологічних, психологічних та діяльнісних факторів. Її ефективність залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема стійкості нервової системи, самооцінки, Я-концепції та здатності до емоційної і поведінкової саморегуляції. Мобілізовані часто стикаються з психологічною напругою, фрустрацією та проявами девіантної поведінки, що зумовлено високими вимогами служби, соціальною ізоляцією та обмеженими механізмами саморегуляції.

3. Початковий етап адаптації мобілізованих військовослужбовців характеризується високим рівнем психологічного стресу, ризиком дезадаптації та проявами психоемоційних і поведінкових порушень. Ситуативні фактори служби та соціального оточення відіграють вирішальну роль на початкових етапах, тоді як індивідуально-психологічні характеристики особистості стають більш значущими на пізніших стадіях адаптації. Ефективна психологічна підтримка, врахування особистісних ресурсів, розвиток саморегуляції та формування позитивної Я-концепції є ключовими для успішної інтеграції військовослужбовців у військове середовище та зниження ризику деструктивних проявів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація дослідження та підбір діагностичних методик і тестів

Емпіричне дослідження психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців є важливим етапом у вивченні особливостей їхньої адаптації до умов воєнної служби. Аналіз рівня стресостійкості, життєстійкості та резильєнтності дозволяє не лише виявити індивідуальні та групові відмінності, але й окреслити чинники, що впливають на збереження психічного здоров'я та ефективність виконання бойових завдань. Отримані результати можуть стати основою для розробки цілеспрямованих психокорекційних програм, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів військовослужбовців і підвищення їхньої психологічної готовності до дії у стресових ситуаціях.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість мобілізованих військовослужбовців.

Предмет дослідження – розвиток психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що мобілізовані військовослужбовці відзначаються нижчим рівнем психологічної стійкості порівняно з військовими, які проходять службу за контрактом, що виявляється у знижених показниках життєстійкості, резильєнтності, самопочуття, активності та настрою. А також, у більш вираженій схильності до дезорганізуючих форм поведінки.

Завдання:

1. Сформувати репрезентативну вибірку респондентів та підібрати валідний діагностичний інструментарій для оцінки рівня психологічної стійкості.

2. Провести емпіричне вивчення особливостей прояву психологічної стійкості у представників двох груп – мобілізованих військовослужбовців та військових, які проходять службу за контрактом.

3. На основі отриманих результатів розробити цільову програму розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців.

Характеристика вибірки – До емпіричного дослідження було залучено 60 військовослужбовців, які були поділені на дві рівні групи. Перша група складалася з 30 мобілізованих військових, що проходили службу після призову під час воєнного стану. Ці респонденти характеризуються відносною новизною у військовій діяльності, відсутністю або мінімальним попереднім бойовим досвідом, а також підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, зумовленого різкою зміною звичного життєвого середовища.

Друга група включала 30 військовослужбовців контрактної служби, які мали більший стаж перебування у Збройних Силах України та здебільшого досвід виконання службово-бойових завдань. Для цієї категорії характерною є відносно вища сформованість професійної ідентичності, стійкі навички адаптації до умов військової діяльності та більш розвинуті механізми саморегуляції.

Таким чином, сформована вибірка дозволяє здійснити порівняльний аналіз психологічної стійкості двох категорій військовослужбовців, які відрізняються рівнем професійної підготовки, досвідом та умовами входження у військову службу. Це забезпечує можливість виявлення специфічних ризиків і ресурсів, притаманних кожній групі, та формування диференційованих підходів до психологічного супроводу.

Емпіричне дослідження складалося з трьох основних етапів. На першому етапі було визначено цільову аудиторію.

Другий етап передбачав безпосередній збір емпіричних даних, а саме проведення діагностичних процедур, що включали такі завдання:

1. Оцінка рівня психологічної стійкості респондентів емпіричної та контрольної груп.
2. Аналіз показників емоційної стійкості волонтерів.
3. Визначення особливостей прояву емоційної стійкості у медичних працівників диспансерного психіатричного відділення.

Третій етап був присвячений опису, аналізу та інтерпретації отриманих результатів із застосуванням методів математичної статистики. Обробка даних здійснювалася за допомогою критерію Манна-Уїтні.

Для досягнення мети були обрані наступні методики і тести:

1. Скорочена версія тесту «Життестійкість», розроблена В.О. Олефіром, М.А. Кузнецовим і А.В. Павловою, є адаптацією 45-пунктної методики, створеної Д. Леонтьєвим і О. Расказовою, з урахуванням психометричних стандартів. У цій укороченій версії оцінювання проводиться за 4-бальною шкалою: у прямих твердженнях від 0 до 3 балів («ні» – 0, «скоріше ні» – 1, «скоріше так» – 2, «так» – 3), у зворотних твердженнях – у зворотному порядку від 3 до 0 балів. За результатами підрахунку формується загальний показник життестійкості, а також окремі оцінки за трьома ключовими компонентами: залученість, контроль і схильність до ризику.

Методика базується на трьохкомпонентній моделі життестійкості, запропонованій С. Мадді:

1. Залученість – відображає здатність людини бачити сенс у власних діях та активно брати участь у подіях, навіть у складних чи мінливих ситуаціях. Високий рівень залученості характеризується відчуттям власної значущості та готовністю долати труднощі.
2. Контроль – демонструє переконаність у можливості впливати на події та їх результати. Люди з високим контролем вірять у ефективність власних дій, тоді як низький рівень свідчить про сумніви у власних можливостях.

3. Прийняття викликів (схильність до ризику) – визначає готовність розглядати життєві події як можливості для розвитку. Високий рівень цього компонента означає здатність перетворювати невдачі на корисний досвід та навчання.

Таким чином, висока залученість стимулює активну взаємодію в складних ситуаціях, контроль підвищує прагнення впливати на обставини, а готовність до ризику сприяє здобуттю досвіду та особистісному зростанню незалежно від емоційного забарвлення ситуацій.

2. Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» призначена для оцінки психологічної стійкості особистості. Вона є скороченою версією оригінальної шкали, що налічує 25 тверджень, і містить 10 основних запитань. Кожне твердження оцінюється респондентом за 5-бальною шкалою Лайкерта, де 0 означає «цілком не відповідає дійсності», а 4 – «повністю відповідає». Підсумковий бал обчислюється як сума відповідей на всі пункти, максимальний можливий результат становить 40 балів. Рівні резильєнтності інтерпретуються таким чином: 0–15 балів – низький рівень, 16–20 – нижчий за середній, 21–25 – середній, 26–30 – вищий за середній, 31–40 – високий рівень.

3. Методика САН (самопочуття, активність, настрої) – опитувальник містить 30 пар протилежних характеристик, за якими респондента просять оцінити свій поточний стан. Кожна пара представляє шкалу, на якій учасник відзначає рівень прояву відповідної ознаки. Методика дозволяє визначити показники самопочуття, активності та настрою на рівнях низький, середній або високий.

4. Методика «Експрес-діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій» (В.В. Бойко) призначена для оцінки схильності до емоційних реакцій, здатних порушувати адаптаційні процеси. Опитувальник містить 17 запитань, на які респондент відповідає стверджувально чи негативно, при цьому за кожен стверджувальну відповідь нараховується один бал.

2.2. Емпіричне дослідження психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців

Перший етап дослідження був спрямований на вивчення особливостей прояву психологічної стійкості та резильєнтності серед мобілізованих військовослужбовців. Для цього учасникам було запропоновано пройти стандартизоване тестування за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10), яка дозволяє оцінити здатність особистості адаптуватися до стресових та кризових ситуацій, ефективно долати труднощі та зберігати психоемоційну рівновагу. Результати тестування надають можливість визначити рівень резильєнтності кожного учасника та порівняти його з показниками військовослужбовців контрактної служби, що дозволяє виявити особливості психологічного реагування мобілізованих на підвищене психоемоційне навантаження. Отримані дані представлені на рисунку 2.1.

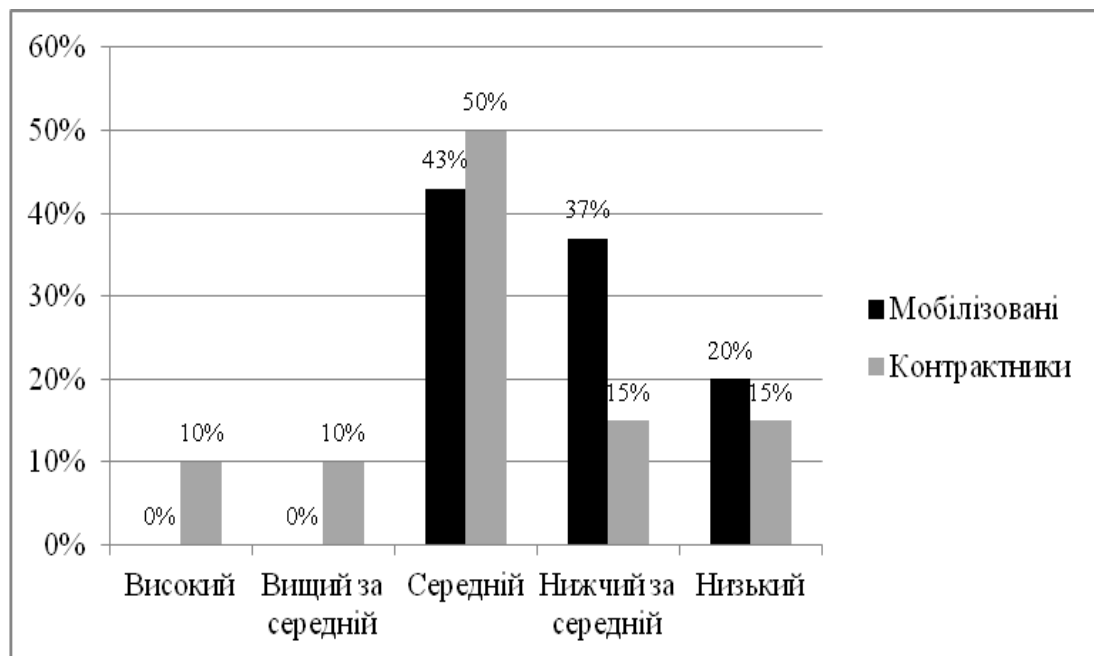


Рис. 2.1. Рівень резильєнтності мобілізованих

Як наглядно продемонстровано, серед мобілізованих учасників не зафіксовано високих або вищих за середній показників резильєнтності (0%),

тоді як серед контрактників такі рівні становлять по 10%. Переважна більшість мобілізованих має середній рівень резильєнтності (43%), однак значна частка респондентів демонструє нижчий за середній (37%) та низький (20%) рівні. У групі контрактників спостерігається більша концентрація на середньому рівні (50%), тоді як нижчий за середній та низький рівні зустрічаються рідше (по 15%).

Ці дані свідчать про те, що мобілізовані військовослужбовці мають загалом знижену психічну стійкість порівняно з контрактниками. Можливі причини такої ситуації включають:

1. Менший досвід військової служби та бойових завдань – мобілізовані часто не мають тривалого досвіду служби у ЗСУ, що обмежує їх здатність до адаптації в стресових ситуаціях.

2. Раптовість мобілізації та психологічний шок від змін – вимушене залучення до бойових дій підвищує рівень тривожності та знижує здатність до швидкої саморегуляції.

3. Обмежені навички самостійної стресорегуляції – мобілізовані можуть не мати досвіду практичного застосування стратегій когнітивної та емоційної саморегуляції.

4. Соціально-психологічна дезадаптація – зміна соціального середовища та формування нових групових взаємин під час служби можуть впливати на здатність до підтримки внутрішньої стійкості.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало проведення опитування серед мобілізованих військовослужбовців з метою визначення рівня їхньої життестійкості (резильєнтності) та окремих її складових, таких як емоційна стійкість, самоорганізація, впевненість у власних силах, здатність до швидкого відновлення після стресових ситуацій та адаптивність у складних умовах. Дослідження було спрямоване на виявлення психологічних ресурсів, які сприяють ефективному виконанню службових обов'язків у бойових та кризових умовах, а також на визначення можливих

зон підвищеної вразливості, що потребують додаткової психологічної підтримки.

Отримані результати представлені на рисунках 2.2–2.6, де наочно показано розподіл рівнів життєстійкості серед респондентів та окремо по ключових її компонентах, що дозволяє простежити особливості психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців

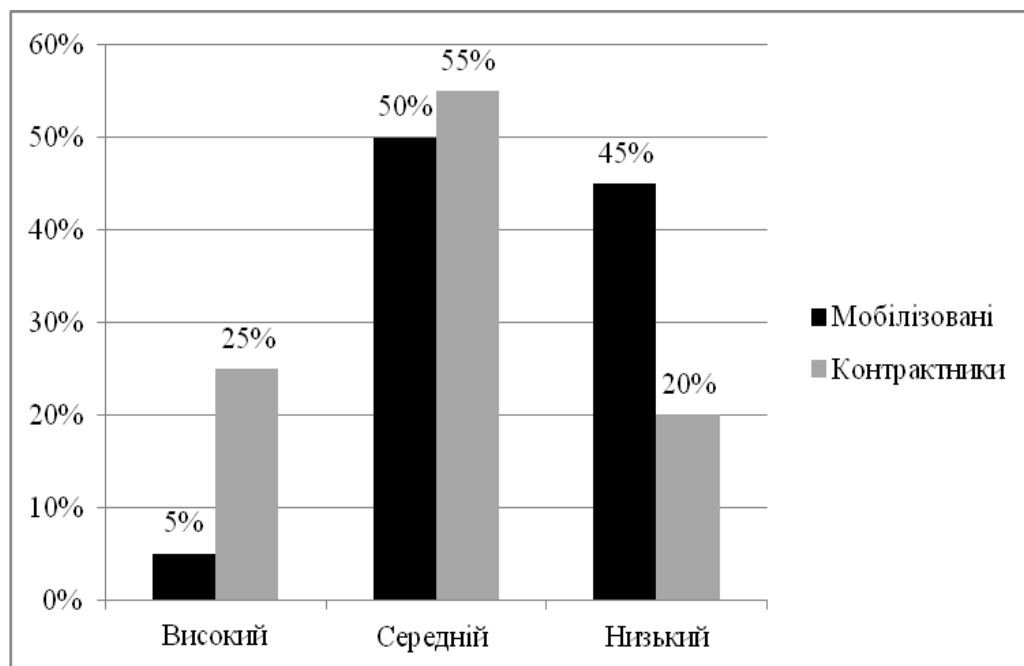


Рис. 2.2. Рівень життєстійкості мобілізованих

Як ми бачимо, результати діагностики життєстійкості (резильєнтності) мобілізованих військовослужбовців свідчать про помітні відмінності у порівнянні з контрактниками. Серед мобілізованих високий рівень життєстійкості зафіксований лише у 5% респондентів, що є значно нижчим показником порівняно з контрактниками (25%). Середній рівень життєстійкості спостерігається у половини мобілізованих (50%) і у більшості контрактників (55%), що демонструє схильність більшості обох груп до середнього рівня адаптивних ресурсів.

Водночас низький рівень життєстійкості характерний для 45% мобілізованих, що у два рази перевищує показник контрактників (20%). Така

диспропорція може свідчити про підвищену психологічну вразливість мобілізованих у період адаптації до умов військової служби, пов'язану з недостатньою підготовкою до стресових та екстремальних ситуацій, відсутністю тривалого досвіду служби та високим рівнем психологічного навантаження.

Залученість виступає одним із центральних показників життєстійкості особистості, оскільки вона демонструє не лише рівень мотивації, але й ступінь емоційної включеності, інтенсивності переживань та відданості конкретній діяльності. Висока залученість свідчить про активну участь у процесах, що відбуваються, та про здатність особистості ефективно мобілізувати внутрішні ресурси для досягнення цілей, що є важливим компонентом загальної стійкості до стресових та складних життєвих ситуацій (рис. 2.3.).

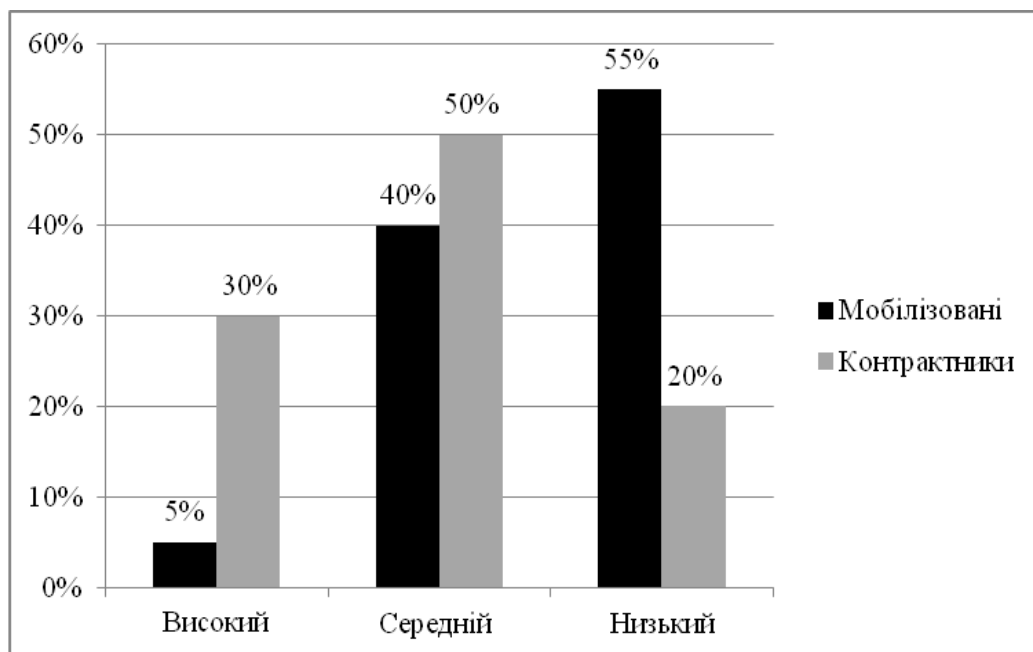


Рис. 2.3. Рівень залученості мобілізованих

Аналіз отриманих даних щодо залученості як параметру життєстійкості мобілізованих військовослужбовців показує наступне. Серед мобілізованих лише 5% демонструють високий рівень залученості, тоді як серед

контрактників цей показник значно вищий — 30%. Більшість мобілізованих перебуває на середньому рівні залученості (40%), що свідчить про помірний рівень мотивації та емоційної включеності в діяльність. Низький рівень залученості виявлено у 55% мобілізованих, тоді як серед контрактників він становить лише 20%, що свідчить про суттєві відмінності між групами за здатністю до активної участі та емоційної віддачі у виконанні службових завдань. Таким чином, мобілізовані військовослужбовці переважно характеризуються зниженим рівнем залученості, що може бути зумовлено недостатнім вибором діяльності, відсутністю досвіду, високим рівнем стресу та адаптаційними труднощами. У свою чергу, контрактники демонструють більшу стійкість і мотиваційну включеність, що відображає їхню готовність до систематичної та активної участі у виконанні завдань

Контроль є ключовим аспектом життєстійкості мобілізованих, оскільки він характеризує здатність військовослужбовця сприймати події свого життя та служби як підконтрольні та активно впливати на них. Високий рівень контролю у мобілізованих зазвичай асоціюється з упевненістю у власних можливостях, усвідомленням відповідальності за прийняті рішення та діями, а також здатністю ефективно долати складнощі та стресові ситуації під час виконання завдань (див. рис. 2.4).

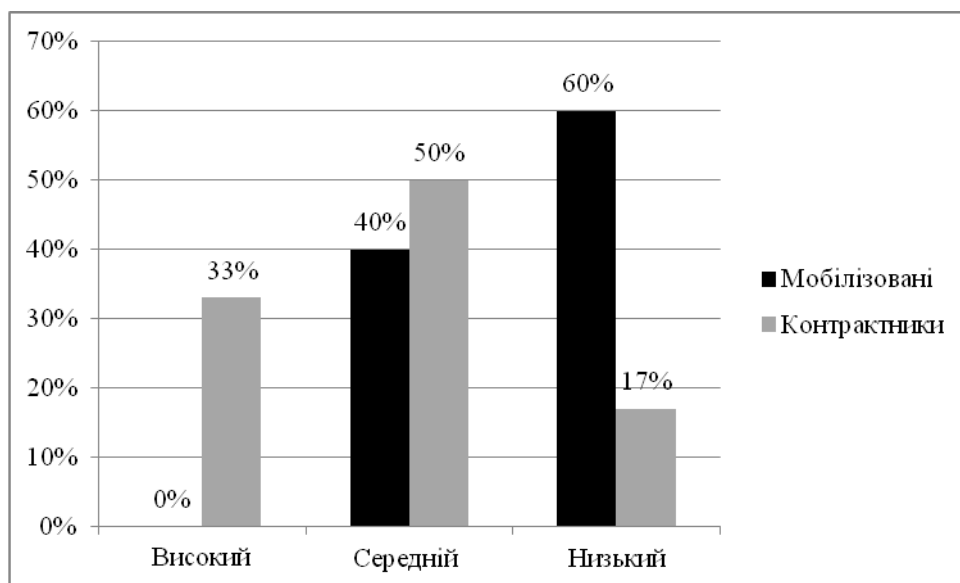


Рис. 2.4. Рівень контролю мобілізованих

Результати діагностики контролю як параметру життєстійкості свідчать про суттєві відмінності між мобілізованими та контрактниками. Серед мобілізованих лише 0% продемонстрували високий рівень контролю, у той час як у групі контрактників цей показник становив 33%. Переважна більшість мобілізованих (60%) характеризується низьким рівнем контролю, що може свідчити про обмежену здатність сприймати події свого життя як підконтрольні та впливати на них. Середній рівень контролю у мобілізованих спостерігається у 40% респондентів, тоді як серед контрактників – у 50%.

Таким чином, мобілізовані військовослужбовці проявляють помітно нижчу здатність до контролю ситуації порівняно з контрактниками. Це може бути пов'язано з раптовістю мобілізації, недостатньою підготовленістю до умов бойової служби та високим рівнем стресу, що супроводжує процес адаптації до військового середовища. Низький рівень контролю може обмежувати ефективність психологічної саморегуляції та здатність долати труднощі у складних життєвих і бойових ситуаціях.

Прийняття ризику є важливим показником життєстійкості мобілізованих, оскільки воно демонструє готовність військовослужбовця діяти в умовах невизначеності, приймати відповідальні рішення та ефективно виконувати завдання поза межами звичної зони комфорту. Високий рівень прийняття ризику у мобілізованих корелює з впевненістю у власних можливостях, гнучкістю та здатністю швидко адаптуватися до змін бойового та життєвого середовища. Низький рівень прийняття ризику може вказувати на страх невдачі, невпевненість у власних силах або надмірну обережність, що потенційно обмежує ефективність дій у критичних ситуаціях (див. рис. 2.5).

Результати діагностики прийняття ризику як параметру життєстійкості демонструють суттєві відмінності між мобілізованими та контрактниками. Серед мобілізованих жоден респондент не проявив високого рівня прийняття ризику, тоді як серед контрактників цей показник досягає 29%. Більшість мобілізованих (60%) характеризується низьким рівнем прийняття ризику, що може свідчити про підвищену обережність, невпевненість у власних силах

або страх невдачі в умовах невизначеності. Середній рівень прийняття ризику спостерігається у 40% мобілізованих та у 55% контрактників.

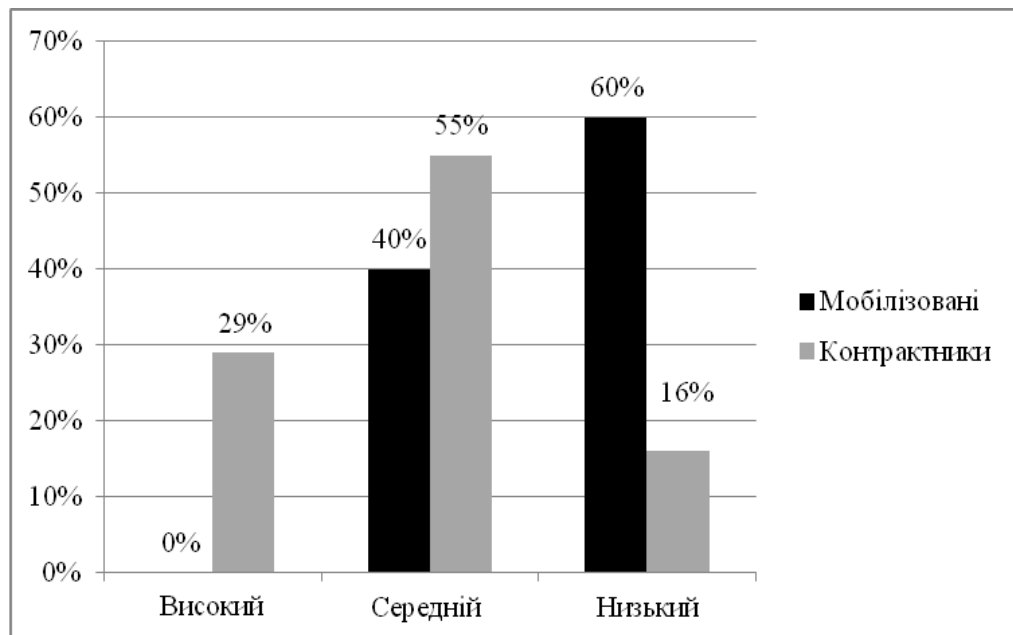


Рис. 2.5. Рівень прийняття ризику мобілізованими

Отримані дані вказують на те, що мобілізовані військовослужбовці у більшості випадків проявляють обмежену готовність до прийняття ризику та дій в умовах невизначеності порівняно з контрактниками. Це можна пояснити швидкістю та несподіваністю мобілізації, недостатнім досвідом у бойових чи екстремальних ситуаціях та високим рівнем стресу на початкових етапах служби. Низький рівень прийняття ризику може обмежувати ефективність адаптації до нових умов та прийняття оперативних рішень

Наступним етапом нашого дослідження стало проведення діагностики емоційних станів мобілізованих та контрактників. Для цього учасникам було запропоновано пройти методику САН, що дозволяє оцінити їхнє самопочуття, рівень активності та емоційний настрій. Отримані результати були детально проаналізовані та систематизовані, а основні тенденції подані у вигляді графічних ілюстрацій (див. рисунки 2.6–2.8).

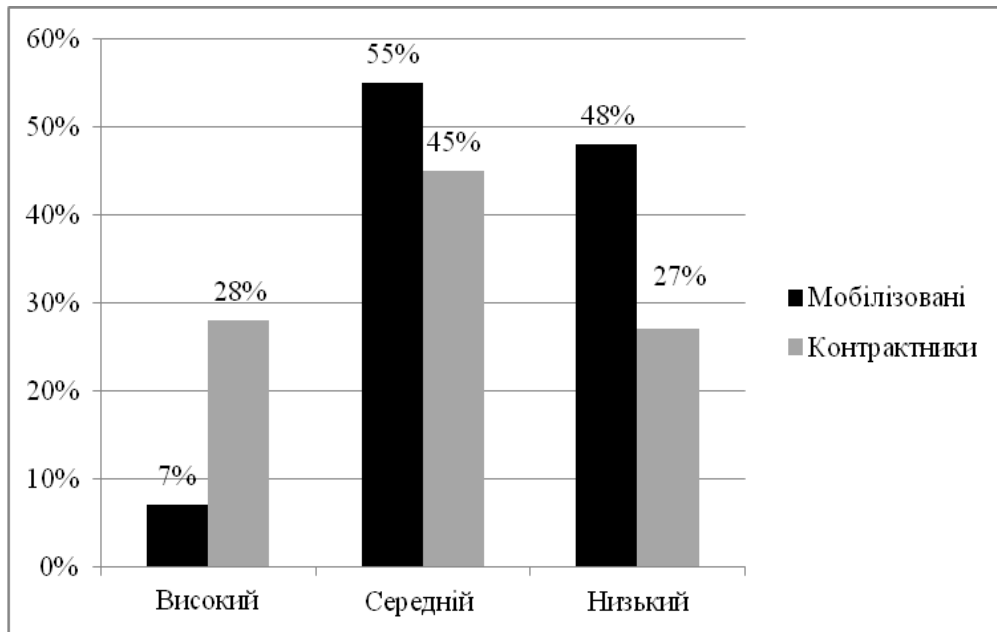


Рис. 2.6. Самопочуття мобілізованих

Результати діагностики самопочуття як компонента емоційного стану демонструють помітні відмінності між мобілізованими та контрактниками. Серед мобілізованих лише 7% респондентів характеризуються високим рівнем самопочуття, тоді як серед контрактників цей показник становить 28%. Середній рівень самопочуття спостерігається у 55% мобілізованих та 45% контрактників. Водночас низький рівень самопочуття виявлено у 48% мобілізованих, що майже вдвічі перевищує показник контрактників (27%).

Отримані дані свідчать про те, що мобілізовані військовослужбовці у більшості випадків відчувають зниження емоційного комфорту та психологічної стабільності порівняно з контрактниками. Це може бути пов'язано з високим рівнем стресу, невизначеністю умов служби, обмеженим доступом до ресурсів підтримки та адаптаційними труднощами у новому військовому середовищі.

Результати діагностики активності як складової емоційного стану свідчать про значні відмінності між мобілізованими та контрактниками (рис. 2.7.). Серед мобілізованих високий рівень активності виявлено лише у 10% респондентів, тоді як серед контрактників цей показник становить 30%. Середній рівень активності спостерігається у 40% мобілізованих та 50%

контрактників. Водночас низький рівень активності зафіксовано у половини мобілізованих (50%), що значно перевищує показник контрактників (20%).

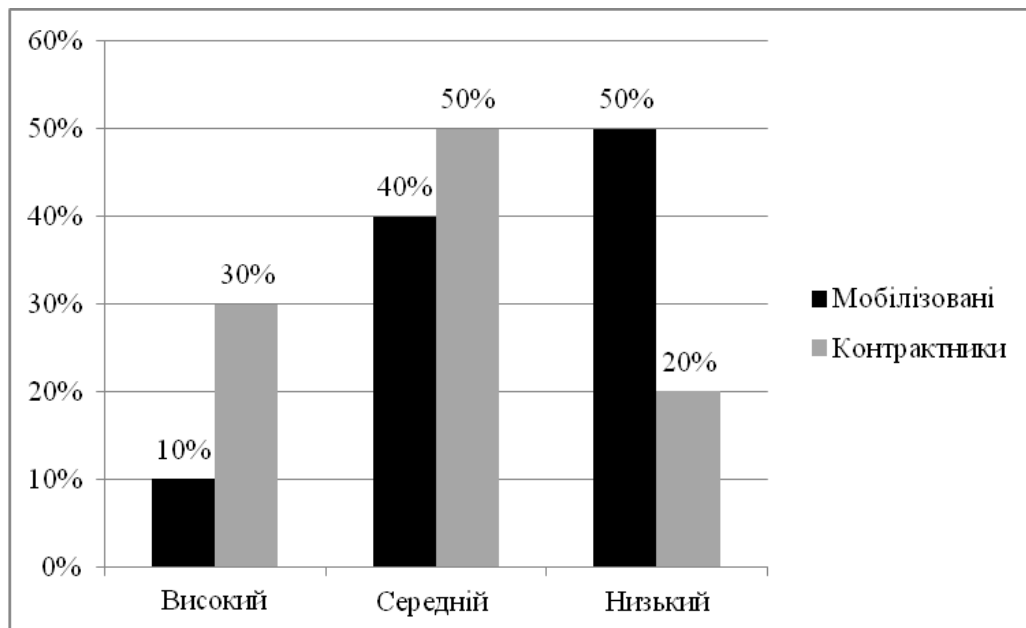


Рис. 2.7. Активність мобілізованих

Ці дані свідчать про те, що мобілізовані військовослужбовці у більшості випадків демонструють обмежений рівень фізичної та психоемоційної активності порівняно з контрактниками. Така тенденція може бути зумовлена стресовим впливом мобілізації, швидким переходом до бойового середовища та високою психологічною навантаженістю. Низький рівень активності може негативно впливати на здатність ефективно виконувати службові завдання, швидко адаптуватися до змін та підтримувати оптимальний рівень бойової готовності.

Результати діагностики настрою як ключового компонента емоційного стану показують суттєві відмінності між мобілізованими та контрактниками (рис. 2.8.). Серед мобілізованих високий рівень позитивного настрою зафіксовано лише у 10% респондентів, тоді як серед контрактників цей показник сягає 30%. Середній рівень настрою спостерігається у 40% мобілізованих та 50% контрактників. Низький рівень настрою виявлено у

половини мобілізованих (50%), що значно перевищує показник контрактників (20%).

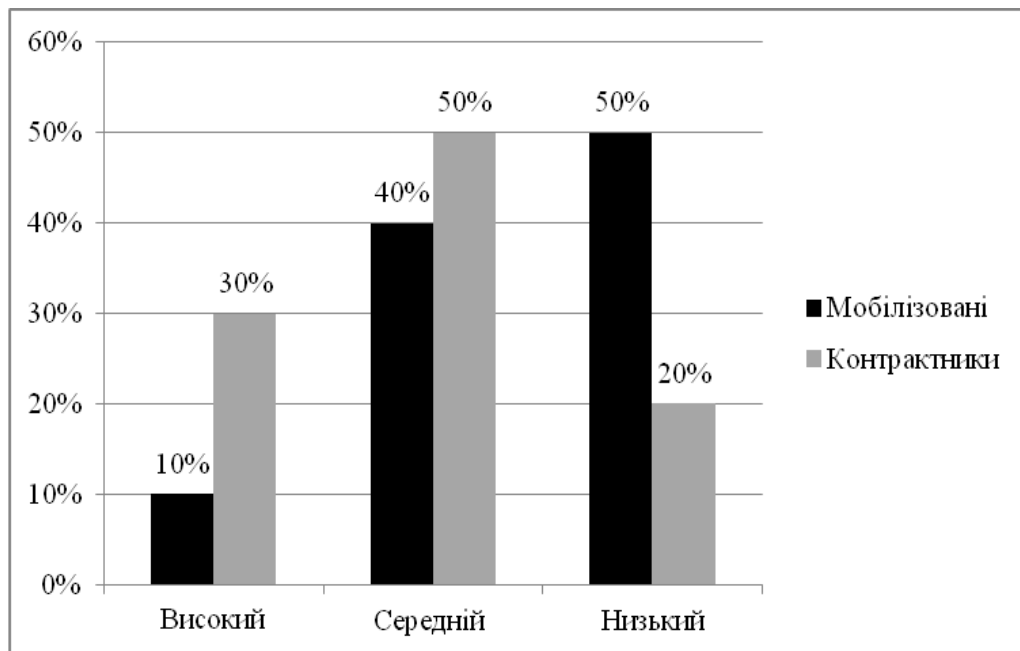


Рис. 2.8. Настрій мобілізованих

Ці дані свідчать про те, що мобілізовані військовослужбовці у більшості випадків відчують зниження емоційного тону та схильні до пригніченого або нейтрального настрою порівняно з контрактниками. Така тенденція може бути зумовлена високим рівнем стресу, швидкою адаптацією до нових умов служби, обмеженим доступом до соціальної підтримки та психологічним навантаженням на початкових етапах мобілізації. Низький рівень настрою потенційно обмежує мотивацію до активних дій та ефективність виконання службових завдань

Наступним етапом нашого дослідження стало вивчення схильності мобілізованих до дезорганізуючих емоційних реакцій за допомогою методики, розробленої В.В. Бойком (див. рис 2.9.). Дезорганізуюча емоційна реакція проявляється у вигляді неефективних поведінкових паттернів, коли значущі для особистості впливи спричиняють тимчасові психічні або соматичні порушення. У мобілізованих це можуть бути інтенсивні емоційні

спалахи у відповідь на внутрішні чи зовнішні конфлікти, порушення особистих кордонів, несправедливе ставлення з боку колег або командирів, а також інші стресові ситуації, характерні для умов мобілізації та бойової служби.

У таких випадках стандартні механізми емоційної регуляції виявляються недостатньо ефективними. Це може бути спричинено різними факторами, зокрема: навмисним пригніченням емоцій через волю, блокуванням регуляторних механізмів зовнішніми обставинами, або ж відключенням емоційної реакції через надмірну психічну напругу, що виникає при швидкій обробці великого обсягу важливої інформації у стресових умовах.

Дезорганізуючі емоційні реакції у мобілізованих можуть проявлятися у вигляді психофізіологічних порушень, таких як зміни судинного тону, загострення хронічних захворювань, депресивні стани, апатія, труднощі у концентрації та когнітивні збої. В умовах бойової служби ці реакції можуть впливати на ефективність виконання завдань, прийняття рішень та підтримання взаємодії в колективі, що підкреслює важливість своєчасної психологічної підтримки та розвитку навичок ефективної емоційної регуляції.

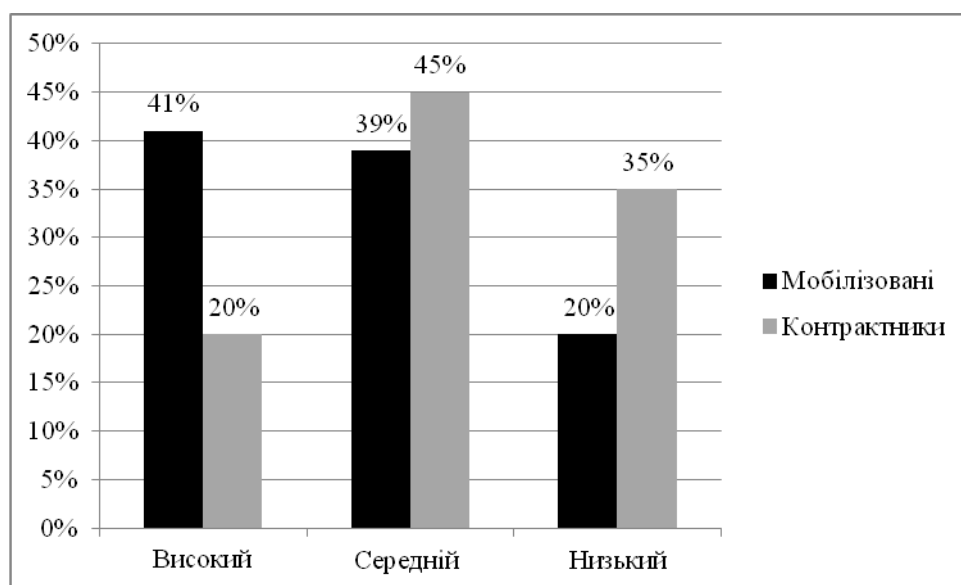


Рис. 2.9. Прояв дезорганізуючої поведінки мобілізованих

Як ми бачимо, серед мобілізованих високий рівень дезорганізуючих реакцій зафіксовано у 41% респондентів, тоді як серед контрактників цей показник становить 20%. Середній рівень дезорганізуючих реакцій спостерігається у 39% мобілізованих та 45% контрактників. Низький рівень таких реакцій виявлено лише у 20% мобілізованих, що значно менше порівняно з 35% контрактників.

Отримані дані свідчать про те, що мобілізовані військовослужбовці у значної частини випадків більш схильні до дезорганізуючих емоційних реакцій, ніж контрактники. Це може бути пов'язано з високим стресовим навантаженням, невизначеністю умов служби, обмеженим досвідом адаптації до бойових умов та швидкою мобілізацією. Дезорганізуючі реакції у мобілізованих проявляються у вигляді емоційних спалахів, порушень концентрації, апатії та зниження здатності до ефективного виконання завдань.

2.3. Математичний аналіз результатів діагностики психологічної стійкості медичних працівників диспансерного психіатричного відділення

Завершальний етап нашого дослідження був присвячений виявленню міжгрупових відмінностей у прояві психологічної стійкості та її окремих параметрів серед мобілізованих військовослужбовців у порівнянні з контрактниками. Метою цього етапу було оцінити, наскільки умови мобілізації, рівень бойової підготовки та специфіка адаптації до нових умов служби впливають на здатність до контролю, прийняття ризику, підтримання емоційного балансу та опірності дезорганізуючим емоційним реакціям.

Для аналізу міжгрупових відмінностей застосовувався непараметричний статистичний критерій Манна–Уїтні, що дозволяє порівняти розподіли показників психологічної стійкості у двох незалежних групах без припущення про нормальність їх розподілу. Використання цього критерію забезпечує об'єктивну оцінку відмінностей у рівнях контролю, прийняття

ризика, активності, настрою, самопочуття та схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій у мобілізованих порівняно з контрактниками, що дозволяє виділити специфічні особливості життєстійкості мобілізованих військовослужбовців (див. табл. 2.1.-2.2.).

Таблиця 2.1.

Математична обробка результатів

Дослідженні параметри психологічної стійкості	Суми рангів респондентів		Показники Критерію Манна-Уїтні
	Мобілізовані	Контрактники	
Резильєнтність (шкала Коннора-Девідсона-10)	635,5	897,5	120*
Дезорганізуюча поведінка	815,5	710,5	150,5*
Самопочуття	653,5	873,5	145,5*
Активність	705,5	909,5	133,5*
Настрій	647,5	915,5	105,5*

Примітка. * – статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,01$

Результати порівняльного аналізу за критерієм Манна–Уїтні свідчать про суттєві відмінності між мобілізованими та контрактниками за основними параметрами психологічної стійкості.

Зокрема, показник резильєнтності за шкалою Коннора–Девідсона-10 у мобілізованих (сума рангів 635,5) був значно нижчим, ніж у контрактників (897,5; $U = 120^*$), що вказує на знижену здатність мобілізованих ефективно долати стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу. Параметр дезорганізуючої поведінки у мобілізованих (815,5) перевищував показник контрактників (710,5; $U = 150,5^*$), що свідчить про більшу схильність до емоційних спалахів та неефективних реакцій під впливом стресових факторів.

Аналіз компонентів емоційного стану за методикою САН показав, що у мобілізованих знижені показники самопочуття (653,5 проти 873,5; $U = 145,5^*$), активності (705,5 проти 909,5; $U = 133,5^*$) та настрою (647,5 проти 915,5; $U = 105,5^*$). Це свідчить про наявність пригніченого емоційного тону, зниженого рівня енергійності та підвищеної вразливості до стресу.

Узагальнюючи, результати дослідження свідчать, що мобілізовані військовослужбовці характеризуються нижчим рівнем психологічної стійкості порівняно з контрактниками. Вони демонструють знижену резильєнтність, підвищену схильність до дезорганізуючих емоційних реакцій та зниження ключових компонентів емоційного стану (самопочуття, активності та настрою).

Таблиця 2.2.

Математична обробка результатів

Параметри життєстійкості	Суми рангів респондентів		Показники Критерію Манна-Уїтні
	Мобілізовані	Контрактники	
Включеність	690.5	877.5	115*
Контроль	652,5	961,5	165,5*
Прийняття ризику	674,5	934,5	146,5*
Загальний рівень життєстійкості	704,5	879,5	170*

Примітка. * – статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,01$

Результати математичного аналізу показують, що мобілізовані військовослужбовці демонструють значно нижчі показники життєстійкості порівняно з контрактниками.

За параметром включеності сума рангів мобілізованих становить 690,5, тоді як у контрактників – 877,5 ($U = 115^*$), що свідчить про нижчу здатність мобілізованих активно залучатися до діяльності та ефективно взаємодіяти в

колективі. Рівень контролю у мобілізованих (652,5) значно нижчий, ніж у контрактників (961,5; $U = 165,5^*$), що вказує на обмежену здатність сприймати події як підконтрольні та впливати на них. Показник прийняття ризику у мобілізованих (674,5) також нижчий, ніж у контрактників (934,5; $U = 146,5^*$), що відображає знижену готовність діяти в умовах невизначеності та брати на себе відповідальність.

Загальний рівень життєстійкості мобілізованих (704,5) суттєво поступається рівню контрактників (879,5; $U = 170^*$), що узагальнює тенденцію до зниження адаптивності, психологічної мобільності та здатності ефективно долати стресові ситуації у мобілізованих.

Таким чином, результати свідчать про потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці мобілізованих військовослужбовців, спрямованій на розвиток включеності, контролю та прийняття ризику, що є критично важливим для підвищення їх життєстійкості та ефективності виконання службових завдань у стресових умовах.

Висновки до другого розділу

Узагальнені результати емпіричного дослідження показали, що Дослідження психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців показало, що ця група характеризується зниженим рівнем життєстійкості порівняно з контрактниками. Мобілізовані виявляють середній або низький рівень резильєнтності, обмежену залученість у діяльність, недостатній контроль над подіями та низьку готовність до прийняття ризику. Крім того, вони демонструють зниження емоційного комфорту, активності та настрою, що свідчить про підвищену психологічну вразливість у стресових та екстремальних умовах служби. Значна частина мобілізованих також схильна до дезорганізуючих емоційних реакцій, які проявляються у вигляді емоційних спалахів, когнітивних труднощів та порушень концентрації. Загалом, отримані дані вказують на потребу в систематичній психологічній підтримці

та розвитку навичок саморегуляції для підвищення адаптивних ресурсів мобілізованих військовослужбовців. Виявлені відмінності підтверджені методами матемематичної статистики.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Програма тренінгу з розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців

Мета програми – формування стійких психічних і поведінкових реакцій у військовослужбовців до психотравмуючих та стресогенних чинників військової служби, підвищення здатності до саморегуляції, ефективної взаємодії в колективі та оптимального функціонування в умовах бойової та навчальної діяльності.

Завдання програми:

1. Розвиток емоційної стабільності та здатності до довільного контролю негативних емоційних реакцій.
2. Формування ефективних стратегій саморегуляції (когнітивної, поведінкової, емоційної).
3. Підвищення мотивації до саморозвитку та активної участі у військовій діяльності.
4. Підвищення рівня соціальної адаптації, командної взаємодії та лідерських компетенцій.
5. Профілактика девіантної поведінки та психосоматичних розладів.

Очікувані результати програми

1. підвищення рівня психологічної стійкості та здатності до саморегуляції;
2. зниження проявів стресових, тривожних та агресивних реакцій;
3. поліпшення командної взаємодії та соціальної адаптації;
4. підвищення ефективності військової діяльності та готовності до виконання завдань у складних умовах;
5. зниження ризику розвитку психосоматичних і психічних розладів.

Таблиця 3.3.

Програма тренінгу з розвитку психологічної стійкості мобілізованих
військовослужбовців

Блок програми	Мета	Конкретні заходи/вправи	Тривалість/частота	Методи оцінки ефективності
Діагностичний	Виявлення початкового рівня стійкості та психоемоційного стану	- Опитувальник життєстійкості (В.О. Олефір та співавт.) - Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 - Психофізіологічне тестування (ЧСС, ВСР) - Індивідуальні інтерв'ю	1–2 дні, на початку програми	- Порівняння результатів до/після діагностики - Виявлення груп ризику
Теоретико-пізнавальний	Підвищення усвідомлення механізмів стресу та саморегуляції	- Лекції з психофізіології стресу - Семінари з адаптації до змін - Обговорення методів профілактики девіантної поведінки	1–2 год/тиждень протягом 4–6 тижнів	- Тестування знань - Усне опитування, обговорення кейсів
Когнітивна саморегуляція	Розвиток конструктивного мислення та концентрації	- Вправи на когнітивну реструктуризацію - Тренування концентрації уваги та когнітивної гнучкості - Моделювання стресових ситуацій та пошук рішень	1 год/день, 2–3 рази/тиждень, протягом 6–8 тижнів	- Спостереження психолога - Порівняння швидкості та якості прийняття рішень
Емоційно-вольова саморегуляція	Зниження тривожності та контроль емоцій	- Дихальні вправи та релаксація - Прогресивна м'язова релаксація - Аутогенне	15–30 хв/день, щодня або через день, протягом 4–6 тижнів	- Ведення щоденника емоцій - Оцінка рівня тривожності за стандартними шкалами (STAI,

		тренування - Вправи на усвідомлення та трансформацію страхів		PSS)
Соціальна та командна взаємодія	Підвищення ефективності командної роботи	- Командні вправи на співпрацю та комунікацію - Тренінги з асертивності та лідерства - Розбір кризових кейсів та колективних стратегій	2–3 год/тиждень, протягом 6–8 тижнів	- Спостереження за поведінкою в командних вправах - Оцінка взаємодії за шкалою командної ефективності
Мотиваційна робота	Формування внутрішньої автономії та цілепокладання	- Вправи на постановку та контроль досягнення особистих цілей - Планування дій та прийняття рішень - Рефлексія власних успіхів та невдач	30–60 хв/тиждень, протягом 4–6 тижнів	- Анкетування щодо мотивації та самоконтролю - Порівняння до/після результатів
Корекційно-профілактичній	Запобігання психологічним порушенням та підтримка стійкості	- Індивідуальні консультації психолога - Групові заняття з подолання тривожності та агресії - Психологічний супровід під час навчальних і бойових навантажень	1–2 рази/тиждень, або за потребою	- Моніторинг психоемоційного стану - Динаміка показників резильєнтності та життєстійкості

Практичні вправи та кейси.

1. Вправа «Мої стресові сигнали».

Мета – усвідомлення власних психофізіологічних реакцій на стрес.

Кожен учасник описує фізичні, емоційні та поведінкові прояви стресу, які спостерігає у себе під час навчальних чи бойових завдань (наприклад, прискорене серцебиття, дратівливість, порушення концентрації).

Інструктор допомагає класифікувати реакції за типами: емоційні, когнітивні, поведінкові, фізіологічні.

Результат – учасники краще розуміють свої «тригери» стресу і можуть планувати методи саморегуляції.

2. Вправа «Стресові картки».

Мета – розвиток стратегій саморегуляції.

Учасникам роздають картки з різними стресовими ситуаціями (наприклад, несподівана перевірка, конфлікт з товаришем по службі, бойова тривога).

Кожен учасник обирає ефективні методи контролю емоцій і поведінки у цій ситуації (дихальні вправи, когнітивна перебудова, релаксація м'язів, позитивна самопідтримка).

Результат – формування практичних навичок контролю психоемоційних реакцій.

3. Кейс-аналіз «Конфлікт у підрозділі».

Мета – профілактика конфліктів та девіантної поведінки.

Розглядається реальна або змодельована ситуація конфлікту в підрозділі (наприклад, суперечка за виконання обов'язків, невдоволення керівництвом).

Учасники аналізують причини конфлікту, можливі наслідки та обирають стратегії вирішення: конструктивне спілкування, асертивна поведінка, медіація.

Результат – підвищується здатність усвідомлено керувати міжособистісними взаєминами.

4. Вправа «Емоційна мапа завдань».

Мета – розвиток усвідомлення емоційної стійкості у військовій діяльності.

Учасники складають «мапу» емоційних станів, що виникають під час виконання різних завдань: тренувань, патрулювання, бойових дій.

Визначають стратегії підтримки оптимального емоційного стану для кожного завдання.

Результат: формування здатності прогнозувати і контролювати емоційні реакції у стресових ситуаціях.

5. Вправа «План особистої самопідтримки».

Мета – закріплення навичок саморегуляції.

Кожен учасник складає власний план дій у стресових або складних умовах: дихальні техніки, фізична активність, короткі релаксаційні паузи, внутрішній монолог підтримки.

Інструктор обговорює плани, дає рекомендації щодо оптимізації стратегії.

Результат – розвиток системного підходу до самопідтримки під час служби.

6. Моделювання ситуацій «Випробування стресом».

Мета – практичне закріплення знань про типи стресових реакцій і механізми адаптації.

Учасникам пропонуються короткі ігрові сценарії (імітація бойового сигналу, нестача ресурсів, командний конфлікт).

Завдання – відстежити власні реакції та застосувати методи саморегуляції в реальному часі.

Результат – підвищення готовності до оперативного реагування та ефективного контролю емоцій у реальних умовах.

7. Когнітивна реструктуризація «Переформулюй думку».

Мета – навчити військовослужбовців виявляти автоматичні негативні думки та замінювати їх конструктивними.

Хід: учасникам пропонуються типові думки на кшталт: «Я не впораюся з цим завданням» або «Помилки — це поразка». Вони мають переформулювати їх у більш адаптивному ключі: «Я можу впоратися, якщо розділю задачу на кроки», «Помилки — це досвід, що допомагає вдосконалюватися».

Очікуваний результат: зниження рівня тривожності, розвиток гнучкого мислення.

8. Вправа «Фокус 5–4–3–2–1».

Мета – тренування концентрації та переключення уваги у стресових умовах.

Хід: учасники називають: 5 предметів, які бачать → 4 звуки, які чувають → 3 речі, яких можуть торкнутися → 2 запахи → 1 позитивну думку.

Очікуваний результат: зниження відволікання, формування навички швидкого зосередження «тут і зараз».

9. Тренування когнітивної гнучкості «Інший кут зору».

Мета – навчити швидко знаходити альтернативні варіанти рішень.

Хід: групі пропонується ситуація (наприклад: «Зламалася техніка під час виконання завдання»). Кожен учасник має запропонувати щонайменше 2–3 можливих виходи із ситуації, навіть якщо вони здаються нестандартними.

Очікуваний результат: розвиток вміння адаптуватися до непередбачуваних умов, розширення діапазону мислення.

10. Кейс «Втрачений орієнтир».

Умови: під час навчального завдання група втрачає орієнтацію на місцевості.

Завдання: знайти 3 альтернативні шляхи відновлення орієнтації (використати карти, технічні засоби, взаємодію з іншими групами).

Ціль: розвиток швидкості прийняття рішень в умовах невизначеності.

11. Кейс «Конфлікт у підрозділі».

Умови: двоє військовослужбовців не можуть узгодити дії під час виконання завдання.

Завдання: учасники мають запропонувати способи врегулювання конфлікту так, щоб ефективність завдання не постраждала.

Ціль: формування навички конструктивного мислення у соціальних взаємодіях.

12. Кейс «Перевантаження інформацією».

Умови: командирю надходить кілька суперечливих наказів одночасно.

Завдання: учасники мають визначити головний пріоритет і аргументувати вибір.

Ціль: тренування концентрації, пріоритизації та логічного мислення.

13. Командна вправа «Міст довіри».

Мета: розвиток взаємної підтримки, довіри та комунікації в групі.

Хід: учасники об'єднуються в малі підгрупи й отримують завдання побудувати «міст» із підручних матеріалів (мотузки, дошки, стільці), по якому має пройти член групи. Виконання можливе лише при скоординованій взаємодії.

Очікуваний результат: зростання згуртованості та готовності покладатися одне на одного.

14. Тренінг з асертивності «Я-повідомлення».

Мета: навчити висловлювати власні потреби без агресії та пасивності.

Хід: психолог пропонує учасникам тренувати висловлювання у форматі «Коли ти..., я відчуваю..., і мені потрібно...». Наприклад: «Коли наказ уточнюють кілька разів, я відчуваю розгубленість, і мені потрібно отримати чітку інструкцію».

Очікуваний результат: формування відкритої та поважної комунікації.

15. Вправа «Ротаційне лідерство».

Мета – розвиток лідерських навичок і вміння підпорядковуватися.

Хід: у кожній міні-групі по черзі призначається «лідер», який має організувати виконання завдання (наприклад, складання плану евакуації з приміщення). Після завершення ролі змінюються.

Очікуваний результат: підвищення гнучкості у прийнятті ролей, формування поваги до різних стилів керівництва.

16. Кейс «Розбіжності в підрозділі».

Умови: двоє військових наполягають на різних варіантах дій у критичній ситуації.

Завдання: команда повинна знайти колективне рішення, яке буде прийнятним для обох сторін та ефективним для виконання завдання.

Ціль: формування навичок переговорів і пошуку консенсусу.

17. Кейс «Дефіцит ресурсів».

Умови: підрозділ отримує завдання, але має обмежену кількість засобів (паливо, спорядження).

Завдання: група має виробити стратегію розподілу ресурсів так, щоб виконати завдання максимально ефективно.

Ціль: тренування командного планування та пріоритизації.

Кейс «Неочікувана втрата командира»

Умови: під час навчального сценарію «командир» вибуває з виконання ролі.

Завдання: група має оперативно розподілити нові ролі та організувати виконання завдання без втрати ефективності.

Ціль: розвиток командної адаптивності, вміння діяти у непередбачених обставинах.

3.2. Рекомендації психологам з розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців

В умовах воєнних дій та підвищених психоемоційних навантажень мобілізовані військовослужбовці стикаються з численними викликами, що вимагають високого рівня психологічної стійкості. Вона виступає ключовим ресурсом збереження психічного здоров'я, адаптації до стресових ситуацій та ефективного виконання службових завдань. Тому важливим завданням фахівців-психологів є розробка і впровадження рекомендацій, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів, формування навичок саморегуляції, а також підтримку позитивного психоемоційного стану військовослужбовців.

1. Оцінка вихідного рівня психологічної стійкості.

Мета – виявити групи ризику та окремих військовослужбовців, що потребують індивідуального психологічного супроводу.

1. Використовувати стандартизовані методики для визначення рівня резильєнтності та життєстійкості (наприклад, шкала Коннора-Девідсона-10, опитувальник життєстійкості С. Мадді).

2. Здійснювати комплексну оцінку психофізіологічного стану, рівня стресостійкості, когнітивних і емоційних ресурсів, а також міжособистісних навичок.

3. Аналізувати індивідуальні характеристики військовослужбовців, такі як Я-концепція, самооцінка, локус контролю, акцентуації характеру, наявність адаптивних та девіантних поведінкових патернів.

2. Формування усвідомлення стресових реакцій.

Мета – підвищити рівень самосвідомості та усвідомлене управління власними психофізіологічними реакціями.

1. Інформувати мобілізованих про типи стресових реакцій (фізіологічні, емоційні, когнітивні, поведінкові).

2. Використовувати вправи на самопостереження, наприклад, ведення «Щоденника стресу» або «Мапи емоційних станів».

3. Пояснювати механізми саморегуляції та їхню роль у збереженні ефективності виконання завдань.

3. Розвиток емоційної саморегуляції.

Мета – знизити ймовірність імпульсивної або девіантної поведінки у бойових і навчальних ситуаціях.

1. Навчати мобілізованих технікам короткотривалої і довготривалої релаксації: дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, медитативні практики.

2. Проводити тренінги з управління негативними емоціями, зокрема страхом, тривожністю та агресією.

3. Використовувати ігрові та симуляційні методи для відпрацювання емоційної стабільності у стресових умовах.

4. Підвищення когнітивної стійкості.

Мета – забезпечити ефективність мислення та прийняття рішень навіть у критичних умовах.

1. Вчити методам аналізу ситуації та прийняття рішень у стресових умовах (сценарне моделювання, кейс-методи).

2. Розвивати здатність до когнітивної перебудови: сприйняття труднощів як виклику для розвитку, формування оптимістичного мислення.

3. Проводити вправи на концентрацію уваги та запобігання відволіканню у стресових ситуаціях.

5. Соціальна адаптація та міжособистісні навички.

Мета – запобігти дезадаптації та девіантній поведінці через покращення соціальної інтеграції.

1. Підтримувати розвиток комунікативних навичок, асертивності та уміння вирішувати конфлікти конструктивно.

2. Використовувати групові тренінги для формування довіри, взаємопідтримки та командної взаємодії.

3. Моделювати ситуації конфліктів для навчання ефективних стратегій врегулювання.

6. Планування індивідуальної само підтримки.

Мета – забезпечити постійну готовність до адаптації та підтримку психічного здоров'я.

1. Допомогати військовослужбовцям створювати персональні плани психологічної самопідтримки.

2. Включати у план: методи релаксації, самопереконавання, підтримку мотивації, короткі перерви для відновлення енергетичних ресурсів.

3. Регулярно оцінювати ефективність плану та коригувати його залежно від умов служби.

7. Моніторинг та психологічний супровід.

Мета – запобігти «зриву адаптації» та зміцнити психологічну стійкість на тривалий термін.

1. Регулярно проводити психодіагностичні оцінки для відстеження змін психологічного стану.

2. Виявляти ознаки фрустрації, емоційного виснаження, стресових розладів та девіантної поведінки.

3. Організовувати індивідуальні консультації та кризову психологічну допомогу за потреби.

4. Використовувати групові обговорення та «розбір польотів» для корекції поведінкових та емоційних реакцій.

8. Підтримка мотивації та сенсовідповідності.

Мета – зміцнити внутрішні ресурси та знизити психологічне напруження у стресових умовах.

1. Пояснювати значення виконуваних завдань для безпеки підрозділу та держави.

2. Формувати у мобілізованих усвідомлення власної значущості та контролю над діями.

3. Заохочувати рефлексію позитивних результатів, навіть невеликих успіхів, для підвищення внутрішньої мотивації.

Висновки до третього розділу

Розроблена програма тренінгу з розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців має комплексну структуру, що включає діагностичний, теоретико-пізнавальний, практичний та корекційно-профілактичний блоки. Вона поєднує різні напрями роботи: когнітивну, емоційно-вольову, соціально-командну та мотиваційну саморегуляцію, що дозволяє впливати на ключові аспекти психологічної стійкості.

Використання практичних вправ, кейсів та моделювання стресових ситуацій робить програму прикладною та максимально наближеною до реалій військової служби. Така структура дозволяє не лише підвищувати індивідуальну здатність до саморегуляції, але й розвивати командну взаємодію, що є критично важливим фактором у бойових умовах.

Розроблені рекомендації психологам з розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців є системним інструментом психологічного супроводу, що охоплює ключові сфери адаптації особистості

у стресових та бойових умовах. Вони включають діагностику вихідного рівня стійкості, формування усвідомлення стресових реакцій, розвиток емоційної та когнітивної саморегуляції, підтримку міжособистісних навичок і соціальної інтеграції, створення індивідуальних планів самопідтримки, а також безперервний моніторинг психічного стану та зміцнення внутрішньої мотивації.

Комплексність рекомендацій забезпечує поєднання профілактичних, корекційних і розвивальних заходів, що дозволяє як своєчасно виявляти групи ризику, так і підтримувати психологічне благополуччя особового складу. Реалізація цих підходів сприятиме підвищенню рівня резильєнтності, зниженню ризику емоційного виснаження, профілактиці дезадаптивних реакцій і збереженню психічного здоров'я військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

Провівши дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Психологічна стійкість представляє собою багатовимірне явище, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні аспекти. Її слід розглядати як динамічний процес, який формується протягом життя під впливом індивідуальних особливостей та соціального середовища. Комплексний аналіз психологічної стійкості з різних наукових підходів дозволяє глибше розкрити механізми її розвитку та створювати ефективні стратегії підтримки цієї важливої якості особистості.

2. Адаптація військовослужбовців до умов служби є складним процесом, що залежить від взаємодії біологічних, психологічних та діяльнісних чинників. Її ефективність визначається індивідуально-психологічними характеристиками особистості, такими як стійкість нервової системи, рівень самооцінки, Я-концепція та здатність до емоційної й поведінкової саморегуляції. Мобілізовані військовослужбовці часто відчують психологічне напруження, фрустрацію та схильність до девіантних проявів через високі вимоги служби, соціальну ізоляцію та обмежені можливості саморегуляції.

Початковий етап адаптації мобілізованих характеризується підвищеним рівнем стресу, ризиком дезадаптації та виникненням психоемоційних і поведінкових порушень. На ранніх стадіях адаптації значний вплив мають ситуативні чинники служби та соціального середовища, тоді як на подальших етапах більшу роль відіграють індивідуально-психологічні ресурси особистості. Для успішної інтеграції в військове середовище та зменшення ризику деструктивних проявів критично важливими є психологічна підтримка, розвиток саморегуляції та формування позитивної Я-концепції.

3. Мобілізовані військовослужбовці демонструють знижений рівень резильєнтності. Високих або вищих за середній показників не зафіксовано (0%), середній рівень – у 43% респондентів, а нижчий за середній та низький

рівні складають 37% та 20% відповідно. Це свідчить про обмежену здатність адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно долати труднощі.

4. Життєстійкість та її компоненти (залученість, контроль, прийняття ризику):

1. Залученість: високий рівень у 5% мобілізованих, низький – у 55%, що свідчить про обмежену мотиваційну активність та емоційну включеність.

2. Контроль: високий рівень у 0%, низький – у 60%, що вказує на обмежену здатність впливати на події та ефективно регулювати свою поведінку.

3. Прийняття ризику: високий рівень у 0%, низький – у 60%, що демонструє недостатню готовність діяти в умовах невизначеності та приймати відповідальні рішення.

4. Загальний рівень життєстійкості: високий рівень лише у 5%, низький – у 45%, що підкреслює значну психологічну вразливість мобілізованих.

5. Емоційний стан (методика САН – самопочуття, активність, настрої):

1. Самопочуття: високий рівень у 7%, низький – у 48%, що свідчить про пригніченість та зниження психологічного комфорту.

2. Активність: високий рівень у 10%, низький – у 50%, що відображає обмежену психофізичну мобільність та енергетичний ресурс.

3. Настрій: високий рівень у 10%, низький – у 50%, що вказує на схильність до пригніченого або нейтрального емоційного фону.

6. Дезорганізуюча поведінка (методика В.В. Бойка): Високий рівень дезорганізуючих реакцій зафіксовано у 41% мобілізованих, що свідчить про підвищену схильність до емоційних спалахів, когнітивних порушень та труднощів у концентрації, що може обмежувати ефективність виконання завдань у стресових умовах.

Отже, мобілізовані військовослужбовці характеризуються зниженим рівнем психічної стійкості та життєстійкості порівняно з контрактниками. Основні прояви включають: обмежену резильєнтність, знижений контроль над подіями, низьку готовність до ризику, обмежену залученість, пригнічений

емоційний стан та підвищену схильність до дезорганізуючих реакцій. Такий стан психічної стійкості пояснюється раптовістю мобілізації, високим стресовим навантаженням, обмеженим досвідом бойової служби та труднощами адаптації до нових соціально-психологічних умов.

Таким чином, гіпотеза дослідження про те, що мобілізовані військовослужбовці відзначаються нижчим рівнем психологічної стійкості порівняно з військовими, які проходять службу за контрактом, що виявляється у знижених показниках життєстійкості, резильєнтності, самопочуття, активності та настрою. А також, у більш вираженій схильності до дезорганізуючих форм поведінки – підтвердилася.

7. Розроблена програма тренінгу з розвитку психологічної стійкості мобілізованих військовослужбовців характеризується комплексною структурою, що охоплює діагностичний, теоретико-пізнавальний, практичний та корекційно-профілактичний блоки. Її зміст спрямований на інтеграцію різних напрямів роботи – когнітивної, емоційно-вольової, соціально-командної та мотиваційної саморегуляції, що забезпечує вплив на провідні складові психологічної стійкості. Використання практичних вправ, кейс-методів та моделювання стресових ситуацій надає програмі прикладного характеру та підвищує її відповідність реаліям військової діяльності. Такий підхід дозволяє одночасно розвивати індивідуальні навички саморегуляції та формувати ефективну командну взаємодію, яка має вирішальне значення у бойових умовах.

8. Рекомендації психологам, що супроводжують програму, становлять цілісну систему психологічної підтримки, орієнтовану на всі ключові напрями адаптації особистості у стресогенних і бойових ситуаціях. Вони охоплюють діагностику рівня стійкості, розвиток усвідомлення власних стресових реакцій, удосконалення емоційної та когнітивної саморегуляції, зміцнення міжособистісних навичок і соціальної інтегрованості, створення персональних планів психологічної самопідтримки та постійний моніторинг психічного стану з урахуванням динаміки адаптаційних процесів.

Комплексний характер запропонованих підходів зумовлює їхню ефективність у поєднанні профілактичних, корекційних та розвивальних заходів, що сприяє своєчасному виявленню груп ризику, зниженню ймовірності емоційного виснаження та формуванню стійкості до дезадаптивних реакцій. Реалізація програми забезпечує підтримку психічного здоров'я та підвищує рівень резильєнтності військовослужбовців, що є необхідною умовою ефективного виконання службових завдань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Автоматизація професійного психологічного відбору кандидатів на військову службу в Національну гвардію України : монографія /за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2017. 334 с.
2. Агаєв Н. А. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
3. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М.В., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
4. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник.– К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
5. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медикопсихологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції (Київ, 26 травня 2016 р.). Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. К.: НУОУ, 2016. 400 с.
6. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : моногр. Д. : Вид-во ДНУ, 2018. 468 с.
7. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків: НУЦЗУ, 2015. 320 с.
8. Балашова С.П. Практичний курс військової психології: Навчальний посібник. Частина 2. К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 172 с.

9. Боженко В. Г. Стресостійкість як запорука психологічного здоров'я особистості. *Терія і практика сучасної психології: збірник наукових праць*. 2019. С 67-71.
10. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевников В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
11. Бойко О. Контроль бойового стресу військовими лідерами. ГО “Український центр військового лідерства”. 11 травня 2022 р. URL: <https://enigma.ua/articles/kontrolb-boyovogo-stresu-viysbkovimi-liderami>.
12. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. Випуск 4. С. 160-166.
13. Василевська О. І. Збереження життєстійкості особистості в умовах воєнних дій. К. : Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, 2022.
14. Волобуєва О. Ф. Основні шляхи розвитку організаторських здібностей офіцерів-прикордонників. *Сучасні концептуальні підходи щодо управління персоналом у секторі безпеки і оборони України* : тези доп. міжвідом. наук.-практ. конф., (м. Хмельницький, 19 жовт. 2018 р.). Хмельницький, 2018 С. 107–111.
15. Волонтерські організації : поруч. URL : <http://poruch.ua/volonterskie-organizatsii.html> (дата звернення: 21.08.2025).
16. Волошка Л. М. Реабілітовані державою. Новинарня - новини України, що воює. URL : <https://novynarnia.com/2017/01/16/reabilitovaniderzhavoyu-derzhsluzhba-veteraniv-i-genshtab-prozvituvati-pro-psihologichnurobotu-z-atovtsyami/> (дата звернення: 15.08.2025).
17. Воробйов Г. П. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: навч.-метод. посіб. Львів: АСВ, 2012. 430 с.

18. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). Одесский Национальный Университет им. И.И. Мечникова (Инновационный институт последипломного образования). Превенция самоубийств: руководство для лиц, оказывающих первичную медицинскую помощь. Одесса 2005.

19. Гозуватенко Г.О. Особливості морально-психологічного забезпечення військ (сил) в умовах реорганізації Збройних Сил України. *Держава і армія*. 2008. № 634. С.187

20. Головне управління виховної та соціально-психологічної роботи Збройних Сил України. Соціально-психологічний Центр Збройних сил України. Методичні рекомендації командирам, штабам, органам з МПЗ відносно профілактики суїцидальної поведінки військовослужбовців. Київ, 2011 р.

21. Горбенко Д. А. Організаційно-правові та методичні засади удосконалення діяльності психологічної служби МВС України : дис. ...канд. юрид. наук 19.00.06. Київ, 2018. 307 с.

22. Горбулін В. П. «Гібридна війна» як ключовий інструмент російської геостратегії реваншу. *Стратегічні пріоритети*. 2014. № 4 (33). С. 5- 12.

23. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.

24. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія : Педагогіка. Психологія*. 2022. 2(21). С. 97–107

25. Державна служба України у справах ветеранів війни та учасників антитерористичної операції. *Довідник громадських об'єднань учасників антитерористичної операції*. 2015. Вип. 14. С. 38-40.

26. Дзеружинская Н. А., Сыропятов О. Г. Клинические стандарты реабилитации комбатантов с боевой психической травмой: методическое пособие. Київ, 2014. 59 с.

27. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні

рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.

28. Донець О. І., Шміголь Д. О. Патологічні зміни фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців під впливом екстремальних умов. *Молодий вчений*. 2017. № 4. С. 232–236.

29. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49-55.

30. Євсюков О. П. Специфіка особистісних змін, що відбуваються з людьми, які пережили психічну травму. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 120-128.

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

32. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: дис....доктора психол. наук: 19.00.07. Переяслав: Університет Григорія Сковороди, 2021. 518 с.

33. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

34. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К., 2009. 511 с.

35. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць Випуск 7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. С. 98-117

36. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
37. Кудренко О. В. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. Ел. ресурс: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_13.
38. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 “Психологія діяльності в особливих умовах”. Хмельницький, 2011. 18 с.
39. Магдисюк Л. І., Супрунович К. М. Характер впливу соціальної перцепції на тривожність та психічне благополуччя особистості. *Психологічні студії. Видавничий дім «Гельветика»*. 2023. № 2. С. 116-121.
40. Мазур Т. В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2017. № 1 (9). С. 40-45.
41. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання актуальна проблема медицини сьогодення. *Проблеми клінічної педіатрії: науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики-сімейної медицини*. 2015. № 3. С. 15-18.
42. Маннапова К. Р. Життестійкість в системі понять життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.
43. Марута Н.О. Стан психічного здоров'я населення та психіатричної допомоги в Україні. *НейроNews*. 2010. № 5 (24). С. 83-90.
44. Мірошниченко О. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах. Навчально-методичний посіб. Житомир : Видво ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155 с.
45. Мушкевич В. В. Психологічні особливості фрустраційної поведінки військовослужбовців. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С.101– 118.

46. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
47. Олексієнко Б. М., Іщенко Д. В., Сафін О. Д. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
48. Основи медичної психології: навч.-метод. посіб. Для студ. вищ. Мед. Навч. закл. IV рів. / Ждан В.М., Скрипніков А.М., Животовська Л.В. та ін. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2014. 255 с.
49. Райкова Е.Ю. Терапія і профілактика професійного вигорання у представників професій, що допомагають *Молодий вчений*: збірн. наук. стат. № (Київ, 25 листопада 2011). Київ, 2011. С. 92-97.
50. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Збірник наукових праць РДГУ «Психологія: реальність і перспективи»*. 2022. № 18. С. 141-152.
51. Свідерська О. І. Психологічні особливості адаптивного потенціалу осіб, котрі працюють в умовах екстремальних ситуацій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1-54. С.153-159.
52. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2017. Вип. 15. С. 481-491.
53. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 120 с.
54. Сокольська М. В. Особистісне здоров'я професіонала. Харків. 2012. 500 с.
55. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.

56. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. 2008. № 1. С.92–98.
57. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями- особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. Вип 42. С. 211-231.
58. Ягупов В. В.. Військова психологія: підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.
59. Dyrbye L. N., Thomas M. R., Shanafelt T. D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canada medical students. *Acad Med*. 2006. 81(4). P. 354–373
60. Maddi, Salvatore R., Khoshaba, Deborah M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994 Oct, v 63 (n 2) : 265-274.
61. Prinz P., Hertrich K., Hirschfelder U., de Zwaan M. Burnout, depression and depersonalization-psychological factors and coping strategies in dental and medical students. *GMS Z Med Ausbild*. 2012. 29(1). Doc 10.
62. Yang F., Meng H., Chen H. et al. Influencing factors of mental health of medical students in China. *J Huazhong Univ Sci Technolog Med Sci*. 2014. 34(3). P. 443–449.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Кедун_Диплом_Розвиток_психологічної_стійкості_мобілізованих

Автор Науковий керівник / Експерт

КедунОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



12263

Кількість слів



101792

Кількість символів