

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: **«Особистісні ресурси військовослужбовців як детермінанти  
подолання психологічних наслідків бойових дій»**

Виконала здобувачка вищої освіти  
групи пс242м  
Спеціальності 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Мальцева Ольга Миколаївна  
Керівник: канд. психол. наук, доцент  
Прокоф'єва Олеся Олексіївна  
Рецензент: канд. психол. наук, доцент  
Ніжинського державного університету  
імені Миколи Гоголя  
Кошова Інна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 рік

**Мальцева Ольга Миколаївна**

**Особистісні ресурси військовослужбовців як детермінанти  
подолання психологічних наслідків бойових дій**

**АНОТАЦІЯ**

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особистісних ресурсів військовослужбовців як детермінант подолання психологічних наслідків бойових дій. Актуальність теми зумовлена тим, що участь у бойових діях супроводжується високим рівнем бойового стресу, ризиком розвитку посттравматичних порушень, емоційним виснаженням та труднощами психологічної адаптації після пережитого травматичного досвіду.

У роботі теоретично досліджено феномен ресурсності, сутність та види особистісних ресурсів, а також психологічні особливості військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Показано, що особистісні ресурси – життєстійкість, емоційна регуляція, стресостійкість, соціальна підтримка, самоконтроль і здатність до смислового опрацювання досвіду – відіграють визначальну роль у подоланні негативних психологічних наслідків бойового стресу.

Емпіричне дослідження проведено на базі Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» на вибірці 70 військових, з яких 35 брали участь у бойових діях, а 35 не брали безпосередньої участі у бойових діях. У роботі використано Міссісіпську шкалу, шкалу оцінки впливу травматичної події М. Горовиця, шкалу диференціальних емоцій К. Ізарда, опитувальник депресії А. Бека та методику оцінки нервово-психічної напруги Т. Немчина. Установлено, що у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, особистісні ресурси є більш виснаженими, що проявляється у більш вираженому ПТСР, сильнішому впливі травматичної події, вищому рівні депресивних станів, нервово-психічної напруги та переважанні негативних і тривожно-депресивних емоцій.

На основі результатів дослідження розроблено програму психологічної допомоги військовослужбовцям із подолання наслідків участі в бойових діях та сформульовано рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів, спрямовані на зміцнення психічної стійкості, зниження посттравматичної симптоматики та підвищення адаптаційного потенціалу.

**Ключові слова:** особистісні ресурси, військовослужбовці, бойові дії, ПТСР, депресія, нервово-психічна напруга, психологічна реабілітація, психологічна допомога.

**Maltseva Olga Mykolayivna**

**Personal resources of military personnel as determinants of overcoming the psychological consequences of hostilities**

**ABSTRACT**

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of personal resources of servicemen as determinants of overcoming the psychological consequences of combat experience. The relevance of the topic is determined by the fact that participation in combat is accompanied by a high level of combat stress, the risk of post-traumatic disorders, emotional exhaustion, and difficulties of psychological adaptation after traumatic experiences.

The paper theoretically examines the phenomenon of resourcefulness, the essence and types of personal resources, and the psychological peculiarities of servicemen who participated in combat. It is shown that personal resources such as hardiness, emotional regulation, stress resistance, social support, self-control, and the ability to process traumatic experience meaningfully play a decisive role in overcoming the negative psychological consequences of combat stress.

The empirical study was conducted at the Mental Health and Rehabilitation Center "Lisova Polyana" on a sample of 70 servicemen, of whom 35 had participated in combat and 35 had not participated directly in combat operations. The research used the Mississippi Scale, the Impact of Event Scale by M. Horowitz, the Differential Emotions Scale by K. Izard, A. Beck's Depression Inventory, and T. Nemchin's method of assessing neuropsychic tension. It was established that servicemen who had participated in combat demonstrated more depleted personal resources, which was manifested in more pronounced PTSD, stronger impact of traumatic events, higher levels of depressive states, neuropsychic tension, and predominance of negative and anxious-depressive emotions.

Based on the obtained results, a program of psychological assistance for servicemen to overcome the consequences of combat participation was developed,

together with recommendations for strengthening personal resources aimed at increasing mental resilience, reducing post-traumatic symptoms, and enhancing adaptive potential.

**Keywords:** personal resources, servicemen, combat operations, PTSD, depression, neuropsychic tension, psychological rehabilitation, psychological assistance.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

### **«Особистісні ресурси військовослужбовців як детермінанти подолання психологічних наслідків бойових дій»**

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Мальцевої Ольги Миколаївни**

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

Кваліфікаційна робота: 70 сторінок, 1 таблиця, 5 рисунків, 61 джерело.

**Об'єкт дослідження** – феномен особистісних ресурсів.

**Предмет дослідження** – особистісні ресурси військовослужбовців як детермінанти подолання психологічних наслідків бойових дій.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву особистісних ресурсів у військовослужбовців, які брали участь в бойових діях.

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що особистісні ресурси військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, є більш виснаженими та потребують корекційних і реабілітаційних заходів, що проявляється в більшій репресивності, вираженому ПТСР, високій нервово-психічній напрузі та переважанні негативних і тривожно-депресивних емоцій.

**Завдання дослідження:** теоретично дослідити сутність феномену ресурсності та особистісних ресурсів людини; теоретично дослідити психологічні особливості військовослужбовців, які брали участь у бойових діях; визначити особливості посттравматичних стресових реакцій у військових, які брали участь у бойових діях; визначити особливості впливу травматичної події; визначити особливості депресивних станів; визначити ступінь вираженості емоційних рис; визначити особливості нервово-психічної напруги; розробити програму розвитку особистісних ресурсів для військових, які брали участь у бойових діях.

**Методи дослідження:** Міссісіпська шкала (цивільний варіант), методика «Шкала оцінки впливу травматичної події» М. Горовиця, методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда, методика «Шкала депресії» А. Бека, методика «Оцінка нервово-психічної напруги» Т. Немчина, критерій Манна-Уїтні.

**Характеристика вибірки:** у дослідженні взяли участь 70 військових віком 20–50 років. Перша група – 35 осіб, які брали участь у бойових діях. Друга група – 35 осіб, які не приймали безпосередньої участі в бойових діях.

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

**Практична значущість** полягає у можливості використання результатів під час надання психологічної допомоги та психологічної реабілітації військовослужбовців.

**Актуальність теми дослідження** визначається тим, що сучасні збройні конфлікти та участь військовослужбовців у бойових діях супроводжуються потужними психологічними викликами, які можуть призводити до глибоких змін у психічному стані особистості. Травматичний досвід війни нерідко проявляється у вигляді посттравматичного стресового розладу, тривожних і депресивних станів, порушень адаптації та інших негативних психоемоційних наслідків. Водночас не всі військовослужбовці, які пережили бойовий стрес, демонструють однакові дезадаптаційні реакції. Саме це зумовлює необхідність дослідження тих особистісних ресурсів, які підтримують здатність до психологічного відновлення та ефективного подолання наслідків війни.

У теоретичному розділі кваліфікаційної роботи ресурсність розглядається як важлива психологічна категорія в межах ресурсного підходу. Показано, що поняття ресурсів постає в контексті теорії психологічного стресу і пов'язується з фізичними, психічними, соціальними та особистісними можливостями людини, які вона може мобілізувати для подолання складних життєвих ситуацій. Особистісні ресурси охоплюють

стресостійкість, емоційну регуляцію, мотивацію до подолання труднощів, стійку Я-концепцію, самоповагу, активну життєву позицію, раціональне мислення, емоційно-вольові якості, а також життєстійкість, самодетермінацію та адаптаційний потенціал. У роботі наголошено, що саме ці ресурси є внутрішнім підґрунтям здатності людини витримувати екстремальні впливи та зберігати психологічну цілісність.

Окрему увагу в роботі приділено класифікації особистісних ресурсів. Авторка узагальнює підходи, у межах яких ресурси поділяються на матеріальні й нематеріальні, внутрішні та зовнішні, когнітивні, емоційні, вольові, енергетичні й соціально-психологічні. Наголошується, що ресурси можуть бути актуальними і потенційними: в одних ситуаціях людина діє за рахунок уже сформованих способів подолання, а в інших – змушена активізувати ще не реалізований внутрішній потенціал. У психологічному сенсі це означає, що навіть у стані виснаження особистість не втрачає повністю можливості до розвитку та відновлення, якщо отримує належну підтримку та умови для актуалізації ресурсів.

У першому розділі також досліджено психологічні особливості військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Військова служба розглядається як професійна діяльність, пов'язана з екстремальними умовами, відсутністю звичних умов життя, жорстким регламентом поведінки та постійною загрозою для життя і здоров'я. У роботі підкреслюється, що повна адаптація до умов бою є неможливою, оскільки людина не здатна звикнути до постійної загрози смерті. Саме тому в бойових умовах часто спостерігається зрив адаптаційних механізмів, що може негативно позначатися на психічному стані військовослужбовця.

Теоретичний аналіз показав, що бойовий стрес у військових може бути зумовлений як специфічними, так і неспецифічними факторами. До специфічних належать безпосередня загроза життю, поранення, травми, загибель товаришів, сцени людських страждань, ситуації приниження або руйнування почуття гідності. До неспецифічних – тривала інтенсивна

діяльність, відсутність звичних соціальних і біологічних потреб, конфлікти з оточенням, невизначеність, нестача інформації, новизна ситуації та неможливість вплинути на хід подій. Поєднання цих чинників створює потужне психічне навантаження, яке може призводити до розвитку ПТСР, депресивних станів, нервово-психічного виснаження, агресивності, апатії та інших форм дезадаптації.

У другому розділі роботи представлено організацію емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення виснаженості особистісних ресурсів у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Порівняння з військовими, які не мали безпосереднього бойового досвіду, дозволило побачити саме ті психологічні наслідки, що пов'язані з участю у бойових діях. Такий дизайн є принципово важливим, оскільки дозволяє розглядати бойовий досвід не лише як зовнішню подію, а як чинник, що системно змінює емоційний стан, інтенсивність посттравматичної симптоматики й характер особистісних ресурсів.

Першим напрямом емпіричного аналізу стало дослідження рівня прояву ПТСР за Міссісіпською шкалою. Результати показали, що високий рівень ПТСР спостерігається у 20% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, тоді як серед тих, хто не брав участі в бойових діях, цей показник становить лише 3%. Підвищений рівень ПТСР виявлено у 40% учасників бойових дій і лише у 7% військовослужбовців без бойового досвіду. Водночас середній рівень ПТСР є найбільш поширеним у контрольній групі. Понижений і низький рівень ПТСР серед учасників бойових дій взагалі не зустрічається. Це свідчить про глибоку психотравматизацію військових, які брали участь у бойових діях, та про високу ймовірність виснаження їхніх особистісних ресурсів.

Наступним кроком було дослідження впливу травматичної події за шкалою М. Горовиця. Аналіз показав, що у військовослужбовців із бойовим досвідом інтенсивність впливу травматичної події є значно вищою, ніж у тих, хто не брав участі в бойових діях. У роботі це інтерпретується як

підтвердження того, що бойові події залишають тривалий психологічний слід, який проявляється через інтрузію, уникнення, гіперактивацію та труднощі інтеграції травматичного досвіду в особистісну історію. Саме такі реакції свідчать про ослаблення адаптаційних механізмів і підвищену потребу в психологічній реабілітації.

Окремий блок емпіричного дослідження був присвячений депресивним станам. Результати показали, що серед військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, переважають депресивні стани середньої та помірної тяжкості. Це вказує на значне виснаження ресурсів для подолання стресових ситуацій і на зниження внутрішньої життєвої енергії. Депресивні стани в цьому контексті розглядаються не лише як окремий психологічний симптом, а як індикатор більш глибокого виснаження особистісного потенціалу, що впливає на здатність військового до відновлення, підтримки мотивації та емоційної рівноваги.

Важливим елементом дослідження стало вивчення емоційної сфери за допомогою шкали диференціальних емоцій К. Ізарда. У роботі наголошується, що в учасників бойових дій більш вираженими є негативні емоції, зокрема горе, страх, провина, сором, гнів, а також тривожно-депресивний емоційний фон. Така структура емоційних переживань вказує на порушення емоційного балансу та складність інтеграції пережитого досвіду. Переважання негативних емоцій ослаблює особистісні ресурси, підвищує ризик фіксації на травматичних спогадах і ускладнює процес психологічного відновлення.

Дослідження нервово-психічної напруги за методикою Т. Немчина дало змогу оцінити загальний рівень внутрішнього напруження військовослужбовців. Результати показали, що у військових, які брали участь у бойових діях, нервово-психічна напруга є суттєво вищою. Це свідчить про хронічну мобілізацію психічних ресурсів, яка без належного відновлення призводить до виснаження. У такому стані будь-який додатковий стресор

може посилювати дезорганізацію, погіршувати функціонування й підвищувати ризик зриву адаптації.

Математичний аналіз результатів дослідження за допомогою критерію Манна-Уїтні підтвердив статистично значущі відмінності між групами за більшістю ключових показників. У роботі наведено значущі відмінності за проявом ПТСР, впливом травматичної події, депресією та нервово-психічною напругою. Це дає підстави стверджувати, що висунута гіпотеза отримала емпіричне підтвердження: особистісні ресурси військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, дійсно є більш виснаженими, що відображається в більш вираженій посттравматичній симптоматиці, негативних емоційних станах і нервово-психічному напруженні.

На основі отриманих емпіричних результатів у третьому розділі роботи розроблено програму психологічної допомоги військовослужбовцям із подолання наслідків участі в бойових діях. Вона орієнтована на розвиток особистісних ресурсів, які є необхідними для подолання наслідків бойового стресу та повернення до більш адаптивного функціонування. У роботі підкреслено, що психологічна реабілітація має бути спрямована не лише на зниження симптомів, а й на посилення ресурсної бази особистості: саморегуляції, емоційної стійкості, здатності до осмислення досвіду, відновлення довіри до світу та підтримки внутрішньої життєздатності.

У практичному аспекті програма психологічної допомоги включає елементи психоедукації, емоційного опрацювання травматичного досвіду, розвитку стресостійкості, зниження нервово-психічної напруги та посилення адаптивних ресурсів. Поряд із цим авторка формулює психологічні рекомендації військовослужбовцям щодо розвитку особистісних ресурсів. Серед пріоритетних напрямів – розвиток навичок саморегуляції, контроль над емоційними спалахами, зниження депресивного фону, формування здатності звертатися по підтримку, збереження зв'язку з особистісними смислами та відновлення внутрішнього почуття цінності власного життя.

**Практичне значення** дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані в процесі надання психологічної допомоги й психологічної реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

**Теоретичне значення** полягає в уточненні ролі особистісних ресурсів як детермінант подолання психологічних наслідків війни. Робота має особливу прикладну цінність, оскільки поєднує теоретичне осмислення проблеми, емпіричне підтвердження виснаженості ресурсів у військових із бойовим досвідом та розробку практичної програми допомоги.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що особистісні ресурси військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, зазнають істотного виснаження під впливом бойового стресу та психотравматичного досвіду. Це проявляється у вищому рівні ПТСР, більш вираженому впливі травматичних подій, депресивних станів, нервово-психічній напрузі та домінуванні негативного емоційного фону. Розроблена програма психологічної допомоги та рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів мають вагомое практичне значення й можуть слугувати ефективним інструментом психологічної реабілітації військовослужбовців після участі в бойових діях.

Додатково в роботі підкреслено, що відновлення особистісних ресурсів військовослужбовця є не одноразовим заходом, а тривалим процесом, який потребує системної психологічної підтримки. Повернення до більш стабільного функціонування після бойового досвіду відбувається через поступове відновлення здатності довіряти, відчувати контроль над власним життям, усвідомлювати й виражати емоції без руйнівних наслідків, знову будувати цілі та бачити майбутнє. Саме тому ресурсний підхід є надзвичайно цінним у сучасній військовій психології: він дозволяє не лише виявляти виснаження, а й проектувати конкретні шляхи відновлення.

У ширшому контексті результати дослідження можуть бути корисними для побудови моделей психологічного супроводу військовослужбовців як під час служби, так і після її завершення. Вони акцентують увагу на тому, що

наслідки бойових дій мають розглядатися не лише через симптоми травми, а й через динаміку ресурсів особистості – тих внутрішніх сил, які або виснажуються під тиском бойового досвіду, або можуть бути відновлені в процесі психологічної реабілітації. Це робить дослідження важливим внеском у розвиток практично орієнтованої військової психології.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	7
1.1. Ресурсність, як психологічна категорія: зміст та характеристика.....	7
1.2. Сутність та види особистісних ресурсів людини .....	12
1.3. Психологічні особливості військовослужбовців, які брали участь в бойових діях.....	17
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ В БОЙОВИХ ДІЯХ.....	24
2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію.....	24
2.2. Результати емпіричного дослідження виснаженості особистісних ресурсів у військовослужбовців, які брали участь в бойових діях .....	29
2.3. Математичний аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження .....	39
Висновки до другого розділу .....	41
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ В БОЙОВИХ ДІЯХ.....	43
3.1. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців, які брали участь в бойових діях.....	43
3.2. Програма психологічної допомоги військовослужбовцям, з подолання наслідків участі в бойових діях .....	48
3.2. Психологічні рекомендації військовослужбовцям щодо розвитку особистісних ресурсів, для подолання наслідків участі в бойових діях .....	55
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	62

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Сучасні збройні конфлікти та участь військовослужбовців у бойових діях супроводжуються значними психологічними викликами, які можуть призводити до глибоких змін у психічному стані особистості. Досвід бойових дій часто супроводжується травматичним впливом, що проявляється у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних та депресивних станів, порушень адаптації та інших негативних психоемоційних наслідків. Водночас далеко не всі військовослужбовці, які пережили бойовий стрес, демонструють дезадаптаційні реакції. Це зумовлює необхідність дослідження тих особистісних ресурсів, які сприяють успішному подоланню негативних психологічних наслідків війни.

Одним із ключових аспектів психологічної стійкості є здатність особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування після травматичного досвіду. Особистісні ресурси, такі як стресостійкість, емоційна регуляція, когнітивна рефлексія, соціальна підтримка та адаптивні стратегії подолання, можуть відігравати визначальну роль у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців. Вивчення цих детермінант дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки та реабілітації учасників бойових дій, спрямовані на зміцнення їхніх адаптаційних можливостей.

Актуальність вивчення особистісних ресурсів військовослужбовців як детермінант подолання психологічних наслідків бойових дій зумовлена зростаючою кількістю учасників збройних конфліктів, які стикаються з труднощами психологічної адаптації. В умовах воєнних дій особливо важливим є розуміння механізмів психічної стійкості та факторів, які сприяють збереженню емоційного благополуччя.

Наукові дослідження свідчать, що особистісні ресурси є ключовим чинником у процесі психологічного відновлення, оскільки вони визначають

ефективність подолання стресових ситуацій та здатність до адаптації в мирному житті. Зокрема, розвиток особистісної стійкості, саморегуляції та підтримка з боку соціального середовища можуть значно зменшити ризик розвитку ПТСР та інших психологічних порушень. Тому дослідження цього питання є надзвичайно важливим для формування цілісної системи психологічного супроводу військовослужбовців як під час служби, так і після її завершення.

Загалом, результати дослідження можуть мати значний прикладний потенціал у сфері військової психології, психотерапії та соціальної реабілітації, сприяючи розробці ефективних інтервенцій, спрямованих на зміцнення особистісних ресурсів та психічного здоров'я військовослужбовців.

У вітчизняній психологічній науці питання психологічної реабілітації учасників бойових дій досліджували різні науковці. Зокрема, Бриндіков Ю.Л. зосередився на теоретичних та практичних аспектах реабілітації військовослужбовців у системі соціальних служб. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до мирного життя вивчала Мельник О.В. Дослідження медико-психологічних факторів порушень військово-професійної адаптації, зокрема механізмів їх формування, маркерів, чинників, а також системи психологічної діагностики та корекції, здійснювала Шелестова О.В. Гайда І.М. займався обґрунтуванням і вдосконаленням системи медичної реабілітації військовослужбовців на регіональному рівні.

**Об'єкт дослідження** – феномен особистісних ресурсів.

**Предмет дослідження** – особистісні ресурси військовослужбовців як детермінанти подолання психологічних наслідків бойових дій.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву особистісних ресурсів у військовослужбовців, які брали участь в бойових діях.

**Гіпотеза дослідження** – особистісні ресурси військовослужбовців, які брали участь в бойових діях більш виснажені та потребують корекційних та реабілітаційних заходів, що проявляється в більшій репресивності, вираженому ПТСР, високій нервово-психічній напрузі та переважанні негативних та тривожно депресивних емоцій.

**Завдання:**

1. Теоретично дослідити сутність феномену ресурсності та особистісних ресурсів людини;
2. Теоретично дослідити психологічні особливості військовослужбовців, які брали участь в бойових діях;
3. Визначити особливості посттравматичних стресових реакцій у військових, які брали участь в бойових діях.
4. Визначити особливості впливу травматичної події у військових, які брали участь в бойових діях.
5. Визначити особливості депресивних станів у військових, які брали участь в бойових діях.
6. Визначити ступінь вираженості наступних емоційних рис: інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому, провини у військових, які брали участь в бойових діях.
7. Визначити особливості нервово-психічної напруги у військових, які брали участь в бойових діях.
8. Розробити програму розвитку особистісних ресурсів для військових, які брали участь в бойових діях.

**Методи дослідження:** Емпіричні – Міссісіпська шкала (цивільний варіант), методика «Шкала оцінки впливу травматичної події» М. Горовиць, методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда, методика «Шкала депресії» А. Бекка, методика «Оцінка нервово-психічної напруги» Т. Немчин.

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

**Характеристика вибірки** – в рамках дослідження було опитано 70 військових. З них, перша група – 35 осіб, які брали участь в бойових діях. Друга група – 35 осіб, які не приймали безпосередньої участі в бойових діях.

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

**Практична значущість** – результати дослідження можуть бути використані в процесі надання психологічної допомоги та психологічної реабілітації військовослужбовців.

**Структура роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 70 сторінок. Основний текст викладено на 62 сторінках. Робота містить 1 таблицю та 5 рисунків. Список використаних джерел – 61 джерело.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 1.1. Ресурсність, як психологічна категорія: зміст та характеристика

У сучасній психології набуває популярності ресурсний підхід, що виник в рамках гуманістичної психології. Цей підхід фокусується на дослідженні позитивних аспектів особистості, які сприяють подоланню складних життєвих ситуацій. У зв'язку з цим активно вивчаються психологічні ресурси, зокрема механізми психологічного захисту, копінг-поведінка, а також поняття адаптаційного потенціалу особистості, її ресурсів, стресостійкості та життєстійкості.

У сучасній психології концепція «ресурсів» виникає в контексті теорії психологічного стресу. В. Бодров трактує їх як фізичні та психічні можливості особистості, активація яких дозволяє реалізовувати обрану стратегію дій для запобігання чи подолання стресу. Ресурси умовно поділяються на дві головні категорії: особистісні та середовищні (психологічні та соціальні).

Особистісні ресурси охоплюють психологічні, професійні та фізичні здібності людини. З іншого боку, середовищні ресурси пов'язані з наявністю соціальної підтримки, що може бути інструментальною, моральною або емоційною, і яку надають родина, друзі, колеги чи інші люди. До середовищних ресурсів також відносять матеріальну допомогу, що сприяє адаптації до стресових умов або переживанню складних ситуацій.

У ресурсній теорії стресу, розробленій С. Хобфоллом, ресурси розглядаються як ті елементи, які мають значення для людини і допомагають їй адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Цей підхід охоплює різні типи ресурсів, включаючи як зовнішні (середовищні), так і внутрішні (особистісні).

За Хобфоллом, втрата ресурсів є основним фактором, який запускає стресові реакції. У таких випадках інші ресурси можуть виконувати роль захисного бар'єра, пом'якшуючи вплив проблемної ситуації на фізичний, психологічний та соціальний рівень. Однак втрата як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів призводить до погіршення суб'єктивного благополуччя, виникнення стресу та негативного впливу на загальний стан здоров'я особистості [10; 13].

У сучасній психології існує поняття «особистісний адаптаційний потенціал», яке детально вивчається в рамках теорії адаптації. Здатність до адаптації є як індивідуальною, так і особистісною характеристикою особи. Вона проявляється як процес, так і як властивість саморегулювальної системи, що дозволяє людині ефективно пристосовуватися до змін у зовнішньому середовищі [10; 13].

Різні ресурси мають різну роль у процесі адаптації та подоланні складних життєвих ситуацій. Л. Куліков виділяє кілька ключових особистісних ресурсів, серед яких: мотивація до подолання труднощів, сприйняття стресових ситуацій як шансів для здобуття досвіду і особистісного зростання, стійка Я-концепція, висока самооцінка, самоповага, почуття власної значущості і самодостатності, активна життєва позиція, раціональне та позитивне мислення, емоційно-вольові якості, а також фізичні ресурси, зокрема здоров'я та ставлення до нього як до важливої цінності [5; 6].

Більшість згаданих якостей відображають риси психологічно здорової особистості. До них можна віднести самодостатність, інтерес до життя, свободу думок та ініціативність, захоплення наукою або практичною діяльністю, активність, незалежність, відповідальність і готовність до ризику, віру у власні сили та повагу до інших. Також сюди належать здатність вибірково підходити до способів досягнення цілей, уміння переживати сильні емоції, усвідомлення своєї унікальності і здатність цінувати особливості

інших людей, а також творчий підхід до життя і роботи. Всі ці характеристики є важливими особистісними ресурсами.

Дослідники також розрізняють індивідуально-психологічні ресурси, які включають риси характеру та особистісні якості, а також соціально-психологічні ресурси, до яких відносяться переваги, пов'язані з фінансовим становищем, соціальною підтримкою (зв'язки та стосунки), соціальними вміннями і владою.

Особливу роль відіграють соціальні навички. Наприклад, екстраверти, які мають краще розвинені соціальні здібності, зазвичай відчують вищий рівень щастя завдяки більшій впевненості в собі. Дослідження також виявили, що щастя тісно пов'язане з готовністю до співпраці, наявністю лідерських якостей та здатністю встановлювати стосунки з іншими людьми. Ці навички допомагають створювати міцні зв'язки, тоді як люди, які мають проблеми в спілкуванні або не настільки добре розвинули свої соціальні здібності, часто стикаються з ізоляцією та самотністю [5; 6].

Також фізична привабливість може стати важливим ресурсом, зокрема для молодих жінок. Вона може підвищувати популярність серед представників протилежної статі, покращувати шанси на позитивне сприйняття з боку роботодавців і сприяти кар'єрному росту.

Психологічні ресурси зазвичай досліджуються в контексті конструктивних аспектів особистості, що є частиною гуманістичної психології. Одним із основних напрямків у цьому підході є вивчення того, як люди справляються зі складними життєвими ситуаціями, а також визначення якостей та характеристик, які допомагають їм долати стрес. Це також включає дослідження копінг-поведінки, де вивчаються особистісні риси, які можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективній адаптації до екстремальних обставин.

Комплексне дослідження особистості має велике значення в цьому контексті. Особистість, з її неповторним життєвим досвідом, який відображає індивідуальну історію, виступає як фільтр для подій, переробляючи їх на

психічному рівні перед вибором стратегії подолання. Крім того, важливо враховувати рівень «біографічного стресу» особистості, оскільки лише в цьому випадку можна визначити, чи є певна техніка типовою реакцією на складну ситуацію, чи це є специфічною відповіддю на конкретну подію [12; 18].

Ймовірність виникнення психічного стресу при зростанні фрустраційної напруги безпосередньо залежить від індивідуальних рис особистості, зокрема її психологічних особливостей. Такі характеристики, як «почуття когерентності», яке сприяє кращому справлянню з стресом, і «особистісна витривалість», що визначає потенціал для подолання складних ситуацій, мають важливе значення. Особистісні ресурси значною мірою залежать від здатності організувати і регулювати свою поведінку. Чим більшою є ця здатність, тим вищі шанси на ефективне подолання стресових ситуацій.

Використовуються й інші теоретичні підходи, зокрема психологічне трактування поняття пасіонарності, введеного Л. Гумільовим, а також концепція особистісного адаптаційного потенціалу, яка описує здатність особистості витримувати екстремальні впливи [16; 22].

Термін «особистісний адаптаційний потенціал» виникає з концепції адаптації та використовує ключові поняття цієї теорії. А. Маклаков вважає адаптацію не лише індивідуальною характеристикою, а й важливою рисою особистості. Він розглядає адаптацію як не тільки процес, але й здатність саморегулюючої системи людини, яка дозволяє адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Адаптаційні можливості особистості залежать від її психологічних характеристик, які визначають ефективність управління фізіологічними станами. Вищий рівень адаптаційних можливостей збільшує ймовірність збереження працездатності і ефективності навіть у стресових ситуаціях.

У науці також існує поняття особистісного потенціалу, яке розглядається як основна індивідуальна характеристика, що є фундаментом особистості. Згідно з цим визначенням, особистісний потенціал є комплексною

характеристикою рівня особистісної зрілості, а головним проявом цієї зрілості та виразом потенціалу є самодетермінація. Особистісний потенціал вказує на здатність особистості подолати труднощі, включаючи власні обмеження, а також на рівень зусиль, які вона витрачає на саморозвиток і покращення своїх життєвих обставин [1; 28].

Одним із проявів особистісного потенціалу є здатність особистості подолати несприятливі умови свого розвитку. Ці умови можуть виникати через генетичні фактори, соматичні захворювання або зовнішні негативні впливи. Існують умови, які свідомо ускладнюють формування особистості і можуть серйозно вплинути на її розвиток. Однак цей вплив можна нейтралізувати, розірвавши прямий зв'язок між умовами та їх наслідками за допомогою додаткових чинників, таких як самодетермінація, що базується на особистісному потенціалі.

У психології ефекти особистісного потенціалу виражаються через такі поняття, як воля, сила, внутрішня підтримка, локус контролю, орієнтація на дію та інші. Д. Леонт'єв вважає, що найбільш точним аналогом терміну «особистісний потенціал» є поняття «життестійкість» (hardiness), запропоноване З. Мадді. Життестійкість визначається як особистісна риса, що включає систему установок і переконань, здатних розвиватися. Це основна характеристика, що визначає, як людина реагує на різноманітні обставини, від фізичних проблем до соціальних ситуацій.

Життестійкість є комплексною характеристикою особистості, що визначає здатність долати труднощі. Вона включає психологічну витривалість та здатність до продуктивної діяльності, слугуючи індикатором психічного здоров'я. Ресурсний підхід дозволяє досліджувати психічну реальність через взаємодію людини з її середовищем, з урахуванням різноманітних факторів, що виникають у процесі реальної діяльності та особистісного досвіду. Ця взаємодія відбувається в конкретних життєвих ситуаціях і активує особистісні ресурси, що проявляються у безперервному процесі розвитку особистості через реальні життєві дії.

Таким чином, особистісні ресурси, як внутрішні характеристики особистості, сприяють вирішенню суперечностей між людиною та її середовищем, допомагаючи подолати негативні зовнішні умови шляхом зміни ціннісно-сміслових аспектів особистості. Це визначає її орієнтири та стає основою для самореалізації.

## **1.2. Сутність та види особистісних ресурсів людини**

Операціоналізація поняття «ресурси» передбачає уточнення його змісту, виділення основних компонентів та їх характеристик, а також аналіз властивостей і механізмів функціонування цих ресурсів.

Загалом, термін «ресурси» розглядається як запас, джерело або засоби, що дозволяють досягати поставлених цілей завдяки певним трансформаціям.

Ресурси – це засоби, необхідні для існування, а також можливості як окремих людей, так і суспільства в цілому. Вони є життєвими цінностями, які можуть мати як матеріальну, так і символічну природу. Ресурси можуть бути відчутними або нематеріальними, охоплюючи моральні та соціальні аспекти. Часто вони виступають об'єктами обміну між людьми, такими як гроші, товари, послуги, інформація, майно, соціальний статус чи любов. Загалом, ресурси – це все, що людина застосовує для адаптації та задоволення потреб у навколишньому середовищі.

На сьогодні в психології не існує єдиного загальноприйнятого визначення поняття «ресурси». Різноманітність його трактувань зумовлена, з одного боку, складністю та багатогранністю самого явища, а також специфічною властивістю ресурсів – здатністю до компенсації (іноді визначеною як «взаємозамінність»). З іншого боку, різні визначення пов'язані з конкретними цілями й завданнями досліджень, у межах яких вивчалися ресурси.

Психологи, які досліджують стратегії подолання стресу та складних життєвих ситуацій, зосереджуються на вивченні копінг-ресурсів або ресурсів

подолання. Вони розглядають їх як особистісні характеристики чи сфери, що підтримують людину та сприяють її діям у періоди труднощів.

У психології праці поняття «ресурси особистості» охоплює сукупність цінностей, запасів і можливостей людини, які вона використовує або потенційно може використати у професійній діяльності.

У межах психології стресу досліджуються адаптаційні ресурси, що визначаються як сукупність внутрішніх індивідуально-психологічних чинників, які впливають на здатність людини успішно пристосовуватися до різноманітних впливів зовнішнього середовища.

В.О. Бодров, один із перших вітчизняних психологів, який застосував ресурсний підхід до аналізу регуляції інформаційного стресу, розглядає ресурси у трьох вимірах:

1. як чітко визначене об'єктивно спостережуване матеріальне явище. Наприклад, активуюча функція ретикулярної формації, зміни кровообігу або процеси метаболізму глікопротеїну в мозку можуть бути прикладами ресурсів.

2. як теоретична концепція, що відображає певну ідеальну якість, притаманну системі обробки інформації, яка визначається її обмеженістю та розподіленістю засобів обробки. Це дозволяє оцінити невикористані ресурси, тобто резерви обробки інформації.

3. як функціональний потенціал, що забезпечує стабільний рівень виконання вихідних показників протягом певного періоду часу [5].

Б.І. Беспалов пропонує цікаве трактування особистісних ресурсів, яке полягає в тому, що «особистісний ресурс» людини не обмежується лише її фізичними чи біогенетичними особливостями, характеристиками нервової системи або особистісними рисами, а також не зводиться до професійних знань і навичок. Цей ресурс визначається потенційними можливостями особистісних змістів, які ці якості можуть набувати під час їх практичного застосування. Мотиваційно-ціннісні ставлення людини до навколишнього

світу, а також особливості її «я-концепції» також можуть становити частину «особистісного ресурсу» у їх потенційно можливій формі [4; 52].

Одна з найбільш поширених класифікацій ресурсів була запропонована вітчизняними психологами (А.Н. Фоміною, Л.І. Дементій та іншими) на основі роботи С. Хобфолла. Згідно з цією класифікацією, ресурси поділяються на такі категорії:

1. матеріальні (дохід, житло, одяг, матеріальні предмети) і нематеріальні (бажання, цілі);
2. зовнішні (соціальна підтримка, родина, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні, інтраперсональні змінні (самоповага, професійні навички, здібності, інтереси, самоконтроль, оптимізм, життєві цінності, система вірувань);
3. психічні та фізичні стани;
4. волеві, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні для подолання складних життєвих ситуацій та досягнення особистісно важливих цілей.

У структурі внутрішніх ресурсів Е.А. Сергієнко виділяє когнітивні (інтелектуально-особистісні), емоційні та волеві ресурси суб'єкта, які виступають як підсистеми контролю поведінки. Вона вважає, що інтелектуальні ресурси, що забезпечують когнітивний контроль, є найбільш важливими, але недостатніми для повного розуміння регулятивних можливостей особистості.

Емоційні ресурси (інтенсивність емоцій, імпульсивність, лабільність, домінуючий настрій) та волеві ресурси (здатність підпорядковувати поведінку цілям, стандартам, сенсам) доповнюють когнітивні, формуючи «ресурсну основу контролю поведінки».

У роботі Л.І. Дементій [6] представлена класифікація особистісних ресурсів, запропонована А. Хаммером та М. Цайндером. Вона включає п'ять основних сфер життєдіяльності людини: пізнавальна і уявна сфера, емоційна сфера, сфера стосунків з іншими людьми, духовність та фізичне існування.

Мабуть, найбільш комплексним підходом до розуміння особистісних ресурсів є класифікація, надана І.П. Шкуратовою та Е.А. Анненковою [17], де ресурси об'єднано в п'ять основних груп:

1. світогляд і вірування людини, сила духу;
2. інтелект, креативність, інтерес до навколишнього світу;
3. система навичок, умінь та знань;
4. енергетичний ресурс;
5. особистісні якості, що сприяють протистоянню руйнівним факторам (життєстійкість, цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю тощо).

Світогляд і вірування людини визнані найважливішими, оскільки наявність стабільної картини світу є необхідною умовою для її існування. Компенсаторна функція віри полягає в заповненні прогалів в інформації, що дозволяє формувати цілісне уявлення про світ. Чим стійкішою та позитивнішою є ця картина, а також чим міцніший дух людини, тим ефективніше вона може задовольняти свої життєві потреби.

Інтелект, за словами Ж. Піаже, є «основним ядром ресурсів людини» і функціонує як «механізм глобальної адаптації до змін у навколишньому середовищі». До цієї групи належать предметний інтелект, а також соціальний інтелект, який визначає компетентність у міжособистісних взаєминах, емоційний інтелект, що допомагає регулювати емоційні реакції та розпізнавати емоційні стани інших людей, а також креативність — здатність творчо підходити до вирішення завдань.

Система навичок, знань та умінь створює широкий спектр можливостей для поведінки людини, які реалізуються в діяльності. Однак вже саме володіння цими ресурсами дає людині впевненість та стабільність у своїй позиції.

Категорія «енергетичний ресурс» охоплює фізичне та психічне здоров'я, витривалість людини, а також її темпераментні характеристики.

Життєстійкість, або «hardiness» (перекладається як сміливість, рішучість), як особливий ресурс, детально розглядається в роботах С. Мадді

та С. Кобаса. У структурі цього ресурсу виділяють три ключові компоненти: готовність брати на себе зобов'язання, здатність до контролю та здатність сприймати виклики.

Представлені класифікації поділяють особистісні ресурси за їхнім походженням. Однак Р. М. Кумишева [9] пропонує інший підхід до класифікації, згідно з яким ресурси особистості поділяються за функціональними ознаками на такі складові частини:

1. інваріантну;
2. орієнтаційну;
3. динамічну;
4. інструментальну.

Інваріантну частину внутрішніх ресурсів складають моральне ядро, смисловий інваріант, поведінкова модель для адаптації до змінних умов життя, а також установка на активну діяльність.

Орієнтаційна частина включає аналітичну та конструктивну підсистеми. Кожна з них має як ситуаційно-локальні, так і глобально-стратегічні варіанти. Аналітична підсистема охоплює образ власного внутрішнього світу та уявлення про зовнішній світ. Конструктивна підсистема включає взаємодію з навколишнім світом та структури суб'єктивного досвіду.

Динамічна частина ділиться на внутрішньо-орієнтовану та зовнішньо-орієнтовану підсистеми. Це стосується дій і поведінкових моделей, спрямованих на зміну внутрішнього світу людини або на зміну зовнішніх обставин. Передбачається, що ці підсистеми працюють разом, змінюючи пропорції участі в процесі досягнення гармонії з зовнішнім і внутрішнім світом. Інструментальна частина включає такі підсистеми:

- суб'єктні ресурси (які включають досвід діяльності),
- ресурси самоорганізації,
- ресурси самодетермінації,
- ресурси зовнішньої регуляції.

Отже, в більшості досліджень зміст ресурсу визначається через структуру та характер життєвих потреб (адаптації, подолання складних ситуацій, види діяльності, самореалізація тощо), які ці ресурси мають забезпечити.

Узагальнивши ці визначення, можна розглядати «ресурси особистості» як сукупність індивідуальних матеріальних та нематеріальних цінностей, як внутрішніх, так і міжособистісних, що потенційно допомагають людині задовольнити свої життєві потреби і, зрештою, визначають її взаємини з навколишнім світом та собою.

### **1.3. Психологічні особливості військовослужбовців, які брали участь в бойових діях**

Вивчаючи особливості військовослужбовців, варто зазначити, що військова служба є професією, яка вимагає специфічних особистісних і професійних навичок. Праця, як головний тип людської діяльності, суттєво впливає на розвиток особистості та її психологічний стан. Деякі види діяльності не лише вимагають високого рівня підготовленості та здатності до адаптації, але й можуть мати серйозні негативні наслідки для людини. Військова служба відрізняється специфічними умовами: відсутністю звичних умов життя, жорстким регламентом поведінки та обмеженим колом осіб для комунікації [1].

Як стверджує З. Комар, професійна та життєва діяльність військовослужбовця протікає в екстремальних умовах військової служби, що постійно ставить його перед ситуаціями вибору та перевіряє його на витривалість. Бойова діяльність супроводжується адаптаційними механізмами, проте повна адаптація до умов бою неможлива, оскільки людина не здатна звикнути до постійної загрози для свого життя. Тому в умовах бою спостерігається зрив процесу адаптації, що може вплинути на ефективність виконання завдань [2].

Фактори, що можуть спричиняти стресовий вплив під час виконання військово-професійної діяльності, поділяються на специфічні та неспецифічні.

До специфічних належать: ситуації, що ставлять під загрозу життя і фізичну цілісність військовослужбовців; травми, поранення, контузії, каліцтва; загибель близьких людей і товаришів по службі; страшні сцени смерті та людських страждань; ситуації, що призводять до поранення честі та гідності військовослужбовця.

Неспецифічні стресори включають: постійну загрозу для життя, тривалу інтенсивну діяльність, відсутність основних біологічних і соціальних потреб, раптові зміни умов служби, важкі екологічні умови, відсутність зв'язку з рідними, неможливість змінити ситуацію, конфлікти з колегами, підвищену відповідальність за прийняття рішень, а також потенційну загрозу фізичних і моральних страждань заради досягнення мети, яка може бути незрозуміла для військовослужбовця.

Особливістю бойової обстановки є постійна загроза для життя та здоров'я, що ставить військовослужбовця в умови, коли йому необхідно діяти. Вимоги, які пред'являються до особистості, часто перевищують її можливості, що призводить до виникнення бойового стресу.

Попелюшко Р. підкреслює, що основними причинами розвитку бойового стресу є: жахливі переживання війни, страх бути вбитим або пораненим, хвороби, травми, фізичне та психічне виснаження, порушення звичних режимів життя, страх не впоратися з обов'язками, невизначеність, нестача інформації, новизна ситуації, відсутність в минулому досвіду для адекватних реакцій. Кількість психіатричних втрат часто залежить від рівня втрат серед вбитих і поранених, але значну роль також відіграють соціокультурні фактори, популярність війни і наявність соціальної підтримки.

Дослідження, проведені Ю. Живоглядим та А. Денисовою, показали, що менше половини фахівців, після виконання своїх обов'язків в екстремальних умовах, здатні продовжувати ефективно працювати. Водночас,

оцінка рівня стійкості до бойового стресу на етапі відбору до ЗСУ виявила, що висока стійкість властива не менше ніж двом третинам учасників дослідження.

О. Кокун визначає серед негативних психічних станів, що мають згубний вплив на ефективність виконання різних видів діяльності, такі як стрес, нервова напруга, втома, депресія, тривога та інші. Ключовим фактором, що спричиняє виникнення цих станів у людини під час виконання діяльності, є невідповідність між її індивідуальними характеристиками та кваліфікацією і вимогами цієї діяльності [4].

Попелюшко Р. вказує, що в умовах бойових дій формується особливий комплекс почуття вини. Військовослужбовець зазнає значних змін у психічному стані: у нього загострюється почуття справедливості, виникає тривожність, вразливість, емоційна нестабільність, підвищена настороженість, гіпотимія, імпульсивність, підозрлість, прагнення до ізоляції, відчуття спустошеності, напруженість у міжособистісних стосунках, постійна готовність до вибухів гніву та аутоагресії. Можуть спостерігатися втрата уваги, зміни в зовнішньому вигляді, схуднення, підвищена чутливість до алкоголю. Ці зміни інтерпретуються як «синдром виживання» або апатична депресія.

Трансформація особистості військовослужбовця може відбутися після першого вбивства ворога чи загибелі товариша. Початкова реакція на таку травму може бути непомітною або супроводжуватися гострою психічною дезорганізацією. Після повернення з війни виникає звичка оцінювати навколишнє середовище через призму потенційної небезпеки, і навіть незначна провокація може спровокувати агресію. Часті дисфорії призводять до зловживання алкоголем та зниження працездатності.

У випадках, коли особистість стикається з впливом стресорів, що перевищують звичайний людський досвід (наприклад, бойові дії, серйозна загроза життю або фізичній цілісності, смерть товариша, травми чи каліцтва, отримані в бою, вбивство інших людей), і які можуть викликати дистрес у

майже кожної людини, у учасників бойових дій розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що проявляється у таких симптомах:

1. Уникання — постійне прагнення уникнути стимулів, пов'язаних з травмуючими подіями; зниження емоційного спектру; відчуття байдужості до інших людей, що проявляється через три з наступних ознак:

- зниження здатності до емпатії та душевної близькості з оточуючими;
- посилення відчуття відокремленості від інших;
- активні зусилля для уникнення думок і почуттів, що пов'язані з пережитою бойовою травмою;
- зниження інтересу до діяльностей, які раніше були важливими;
- намагання уникати будь-яких ситуацій чи дій, що можуть викликати спогади про травму;
- втрата здатності згадати значущі моменти, пов'язані з травмою (психічна амнезія);
- виникнення відчуття «обмеженого майбутнього» (невпевненість у кар'єрі, сімейному житті або тривалості життя) [12].

2. Гіперактивність, яка виявляється, як мінімум, через два з наступних проявів:

- труднощі з концентрацією уваги, як під час мирного часу, так і під час виконання бойових завдань;
- надмірна реакція на раптові зовнішні стимули; • підвищена фізіологічна реактивність на події;
- проблеми з засинанням або поверхневий сон;
- підвищена дратівливість або раптові спалахи гніву;
- підвищена настороженість.

Якщо ці симптоми зберігаються протягом не менше одного місяця, можна говорити про розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у учасників бойових дій [11].

3. Інтрузія. Травматичні події у учасників бойових дій постійно відтворюються одним з наступних способів:

- виникають несподівані відчуття, що травматичні події знову переживаються (повторення в пам'яті і переживання травматичних ситуацій, галюцинації, ілюзії, дисоціативні епізоди), що може траплятися як в стані неспанья, так і під час алкогольного або наркотичного сп'яніння;

- періодично виникають нав'язливі та дистресуючі спогади про травматичні події;

- спостерігається інтенсивний психологічний стрес під впливом подій, що нагадують або мають схожість з травматичними ситуаціями (річниця події, трагічна музика, певні кольори та ін.);

- періодично повторюються кошмарні сновидіння, що відображають травматичні переживання військовослужбовця [11].

Згідно зі статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 10% осіб, які пережили збройні конфлікти, з часом зіштовхуються з серйозними психічними проблемами. Ще у 10% спостерігаються зміни в поведінці, які негативно впливають на здатність ефективно функціонувати в соціумі. Найбільш поширеними психічними розладами є тривожність, депресія, а також психосоматичні проблеми, такі як безсоння і болі в області живота та спини [15].

До найбільш поширених характеристик розладів, які виникають у військовослужбовців, належать: високий рівень конфліктності, апатія, агресивність, знижена працездатність, загострення хронічних захворювань, розвиток алкогольної та наркотичної залежності, суїцидальні нахили, що, в свою чергу, призводить до зменшення середньої тривалості життя.

Дослідженнями Алещенка В. було виявлено, що ПТСР у учасників бойових дій найчастіше проявляється в таких формах:

- втрата сенсу життя та відчуття нереальності власного існування, а також відчуття наближення серйозних змін у житті;

- несподівані зміни у сприйнятті власного «Я», переживання невинуватого почуття провини за свої дії під час травмуючих ситуацій військової діяльності або, навпаки, ідеалізація цих дій;
- виникнення почуття безпорадності або, навпаки, незаслужене завищення власних можливостей впливати на події в житті;
- відчуження від себе, близьких та свого минулого, постійне бажання переосмислювати досвід і створювати альтернативні сценарії подій, що не відбулися;
- постійне згадування травмуючих подій або, навпаки, уникання будь-яких нагадувань про них; – підвищена тривожність, психічне напруження і надмірна настороженість;
- підвищена емоційна чутливість, сентиментальність або, навпаки, зниження чутливості та уникання емоційних контактів, а також підвищена дратівливість і агресивність, замкнутість;
- прояви асоціальних тенденцій та потреба в нових гострих відчуттях, зокрема ризикованих для життя.

Таким чином, з наведеного можна зробити висновок, що специфіка професійної діяльності військовослужбовців, особливо в умовах бойових дій, має негативний вплив на їх психологічний стан, що призводить до розвитку або загострення різноманітних психологічних розладів та проблем.

### **Висновки до першого розділу**

Теоретичне дослідження заявленої проблематики дало можливість зробити наступні висновки:

1. Ресурсний підхід в психології є важливою складовою сучасних теорій, які сприяють розумінню процесів адаптації особистості до складних життєвих ситуацій. Психологічні ресурси, зокрема особистісні та середовищні, є ключовими для подолання стресу та сприяють розвитку життєстійкості, стресостійкості та адаптаційного потенціалу особистості.

Вони включають як внутрішні якості особистості, такі як самооцінка, мотивація та емоційно-вольові якості, так і зовнішні фактори, такі як соціальна підтримка, фінансовий стан та соціальні навички.

2. Ресурси особистості являють собою сукупність індивідуальних матеріальних і нематеріальних, а також інтра- і інтерперсональних цінностей, які мають потенціал для задоволення життєвих потреб і, в кінцевому підсумку, визначають відносини людини із зовнішнім світом та самою собою. У будь-який момент часу людина має власний набір ресурсів. Її діяльність — це витрачання цих ресурсів, і ефективність їх використання визначає результативність вчинків. Ресурси можуть бути в двох функціональних станах: актуальному та потенційному. Коли умови ситуації перевищують можливості актуальних ресурсів, активується потенційний ресурс особистості.

3. Психологічні особливості військовослужбовців, які брали участь в бойових діях, є важливим аспектом, що визначає не тільки ефективність виконання бойових завдань, але й довгострокові наслідки для їхнього психічного здоров'я. Специфічні умови військової служби, постійний стрес, фізична та психологічна загроза життю, а також надмірні вимоги до особистості можуть призвести до значних змін в емоційній та поведінковій сферах. Розвиток бойового стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, агресивності та інших психічних розладів є одними з найбільш поширених наслідків, що негативно впливають на працездатність та соціальну адаптацію військовослужбовців після повернення з бойових дій.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ В БОЙОВИХ ДІЯХ

#### **2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію**

Актуальність дослідження особистісних ресурсів військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, зумовлена необхідністю забезпечення ефективної психологічної підтримки та реабілітації. Військовий досвід пов'язаний з інтенсивними фізичними та психологічними навантаженнями, що можуть впливати на адаптаційні механізми особистості. Формування та збереження особистісних ресурсів є ключовим фактором у подоланні наслідків бойового стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інтеграції в мирне життя.

Отже, результати теоретичного аналізу і висновки, зроблені в попередніх розділах, підтверджують актуальність обраної теми нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження** – феномен особистісних ресурсів.

**Предмет дослідження** – особистісні ресурси військовослужбовців як детермінанти подолання психологічних наслідків бойових дій.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву особистісних ресурсів у військовослужбовців, які брали участь в бойових діях.

**Гіпотеза дослідження** – особистісні ресурси військовослужбовців, які брали участь в бойових діях більш виснажені та потребують корекційних та реабілітаційних заходів, що проявляється в більшій репресивності, вираженому ПТСР, високій нервово-психічній напрузі та переважанні негативних та тривожно-депресивних емоцій.

**Завдання:**

1. Сформувати діагностичну вибірку та підібрати діагностичний інструментарій.

2. Визначити особливості посттравматичних стресових реакцій у військових, які брали участь в бойових діях.

3. Визначити особливості впливу травматичної події у військових, які брали участь в бойових діях.

4. Визначити особливості депресивних станів у військових, які брали участь в бойових діях.

5. Визначити ступінь вираженості наступних емоційних рис: інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому, провини у військових, які брали участь в бойових діях.

6. Визначити особливості нервово-психічної напруги у військових, які брали участь в бойових діях.

7. Розробити програму розвитку особистісних ресурсів для військових, які брали участь в бойових діях.

**Характеристика вибірки** – в рамках дослідження було опитано 70 військових. З них, перша група – 35 осіб, які брали участь в бойових діях. Друга група – 35 осіб, які не приймали безпосередньої участі в бойових діях.

Дослідження проводиться на вибірці військовослужбовців, які мають досвід участі в бойових діях. Віковий діапазон респондентів – 20–50 років, з урахуванням різного бойового досвіду та терміну перебування в зоні бойових дій.

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

Для дослідження міри виснаженості особистісних ресурсів військовослужбовці, ми обрали наступні методики:

1) Місіссіпська шкала.

2) Методика «Шкала оцінки впливу травматичної події» М. Горовиць.

3) Методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда

4) Опитувальник Бекка.

## 5) Методика «Оцінка нервово-психічної напруги» Т. Немчин.

1. Міссісіпська шкала була створена для вимірювання вираженості посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед ветеранів бойових дій. Також існує адаптований варіант цього опитувальника для цивільних осіб. Шкала складається з тверджень, які відображають психологічний стан людей, що пережили травматичні події. Вона включає 35 питань, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Ліккерта, а загальний бал визначається шляхом підсумовування відповідей. Отримані результати дозволяють оцінити рівень впливу травматичного досвіду на людину.

Запитання шкали розподілені на чотири категорії, три з яких відповідають діагностичним критеріям DSM: 11 пунктів стосуються симптомів нав'язливих спогадів (інтрузії), ще 11 – проявів уникнення, а 8 запитань пов'язані з фізіологічною збудливістю. Окрім цього, 5 додаткових питань спрямовані на оцінку почуття провини та суїцидальних тенденцій. Дослідження підтвердили, що методика має високі психометричні характеристики, а високий загальний бал добре корелює з діагнозом ПТСР. Це стало підґрунтям для створення цивільного варіанту шкали, що містить 39 тверджень.

У 1995 році були опубліковані психометричні показники, отримані в ході дослідження 668 цивільних осіб, які підтвердили високу внутрішню узгодженість шкали (0,86). Проте цей показник виявився дещо нижчим, ніж у військовій версії (0,94).

2. Шкала містить 22 твердження, які згруповані у три основні категорії: «інтрузія» (нав'язливі спогади), «уникнення» (спроби не думати про травматичний досвід) та «збудливість» (гіперактивність нервової системи). Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою: «ніколи» (0 балів), «рідко» (1 бал), «іноді» (3 бали) та «часто» (5 балів). Загальний бал визначається шляхом простого підсумовування відповідей, оскільки всі пункти мають пряму інтерпретацію.

У 2005 році була проведена перевірка ретестової надійності модифікованої версії шкали (IES-R) на вибірці з 74 осіб. Кореляційний аналіз (метод Спірмена) продемонстрував значний зв'язок між результатами першого та повторного тестування ( $r = 0,62 - 0,71$ ) на всіх субшкалах, що є статистично значущим ( $p < 0,01$ ). Це підтвердило достатню стабільність результатів при повторному вимірюванні.

Оцінка внутрішньої узгодженості модифікованої шкали IES-R була здійснена в тому ж році на вибірці з 1501 особи. Для цього використовувалися чотири різні показники: коефіцієнт альфа Кронбаха ( $\alpha$ ), стандартизоване  $\alpha$ , коефіцієнт половинного розщеплення Гуттмана та коефіцієнт кореляції між розщепленими пунктами субшкал.

Модифікована шкала IES-R, як і її адаптована версія, містить загальний показник та три окремі субшкали:

1. «Вторгнення» (В) – відображає наявність у респондента нав'язливих спогадів, яскравих образів, думок чи емоцій, пов'язаних із загрозою радіаційного впливу, а також нічних кошмарів.

2. «Уникнення» (І) – допомагає визначити схильність до уникнення переживань, що включає намагання знизити їхню інтенсивність або повністю уникнути, емоційну загальмованість, підвищену лякливість, труднощі з концентрацією уваги та психофізіологічне збудження.

3. «Інтегральний показник» (ІІІ) – узагальнює вплив радіаційного фактора як психотравмуючого чинника, дозволяючи оцінити ступінь вираженості негативних емоційно-особистісних змін, що виникли внаслідок сприйняття загрози радіаційної небезпеки.

3. Методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда є стандартизованим інструментом для оцінки спектра емоційних переживань людини. Вона містить перелік загальноновживаних прикметників, що систематизують та категоризують індивідуальні емоційні стани.

За допомогою цієї шкали можна визначити рівень вираженості різних емоцій. Методика складається з 30 шкал, кожна з яких представлена

прикметниками, що відображають відтінки емоційних станів. Оцінка здійснюється для 10 базових емоцій, причому для кожної використовується три шкали в такому порядку:

1. Інтерес (п. 1–3);
2. Радість (п. 4–6);
3. Подив (п. 7–9);
4. Горе (п. 10–12);
5. Гнів (п. 13–15);
6. Огида (п. 16–18);
7. Презирство (п. 19–21);
8. Страх (п. 22–24);
9. Сором (п. 25–27);
10. Вина (п. 28–30).

Усі шкали є прямими, тобто збільшення оцінки вказує на підсилення відповідного емоційного стану.

4. Опитувальник Бека – це клінічний інструмент, призначений для оцінки рівня вираженості симптомів депресії. Він містить 21 категорію, кожна з яких описує певні симптоми або скарги.

Кожна категорія включає 4–5 тверджень, які відображають різні ступені прояву депресивних симптомів, ранжовані за рівнем їхнього впливу на загальний стан.

Для оцінки вираженості симптомів використовується чотирибальна шкала:

- 0 балів – симптом відсутній або мінімально виражений,
- 3 бали – симптом проявляється максимально сильно.

Деякі категорії містять альтернативні твердження з рівнозначною вагою.

Результат розраховується шляхом підсумовування балів за всіма категоріями. Загальний діапазон оцінки – від 0 до 62 балів, причому зниження підсумкового балу свідчить про покращення стану.

5. Методика «Оцінка нервово-психічної напруги» Т.А. Немчина – це діагностичний інструмент, що містить перелік ознак нервово-психічного напруження, сформований на основі клініко-психологічних спостережень. Ознаки поділено на три рівні вираженості: слабкий, помірний і надмірний.

Мінімальна можлива кількість балів у тесті становить 30, а максимальна – 90.

Під час розробки методики автор спирався на результати багаторічних клініко-психологічних досліджень, проведених на значній вибірці людей, які перебували в екстремальних умовах.

На першому етапі створення опитувальника було складено та систематизовано перелік скарг і симптомів, які виявлялися у стресових ситуаціях. Дані збиралися від 300 студентів під час складання іспитів і 200 пацієнтів із невротами, що супроводжувалися фобіями, страхом і тривогою перед медичними процедурами.

На другому етапі з 127 первинних ознак нервово-психічного напруження було відібрано 30 найбільш стабільних, які повторювалися при повторних дослідженнях.

## **2.2. Результати емпіричного дослідження виснаженості особистісних ресурсів у військовослужбовців, які брали участь в бойових діях**

Перший крок збору емпіричних даних був спрямований на виявлення рівня розвитку посттравматичного стресу. Для цього була застосована методика Міссісіпська шкала. Результати її застосування наведені нами на рис. 2.1.

Результати аналізу ПТСР у військовослужбовців вказують на зниження особистісних ресурсів серед учасників бойових дій порівняно з тими, хто не брав участі у бойових діях, через кілька основних факторів.

Високий рівень ПТСР спостерігається у 20% військових, які брали участь у бойових діях, тоді як серед тих, хто не брав участі, цей показник

становить лише 3%. Це свідчить про те, що бойовий досвід є значним стресогенним фактором, що може сприяти розвитку важких симптомів ПТСР.

Підвищений рівень ПТСР зафіксовано у 40% учасників бойових дій і лише у 7% військовослужбовців, які не брали участі. Це підтверджує підвищений ризик психотравматичних наслідків серед ветеранів та військових, що безпосередньо перебували у зоні бойових дій.

Середній рівень ПТСР є найбільш поширеним серед військовослужбовців, які не брали участь у бойових діях (55%), тоді як у групі ветеранів він становить 40%.

Понижений і низький рівень ПТСР взагалі не зустрічається серед учасників бойових дій (0%), що вказує на те, що всі вони мають певні прояви стресу або психологічної напруги. Водночас, серед тих, хто не брав участі в бойових діях, 25% мають знижений рівень ПТСР, а 10% — низький рівень, що свідчить про значно нижчу загальну напругу в цій групі.

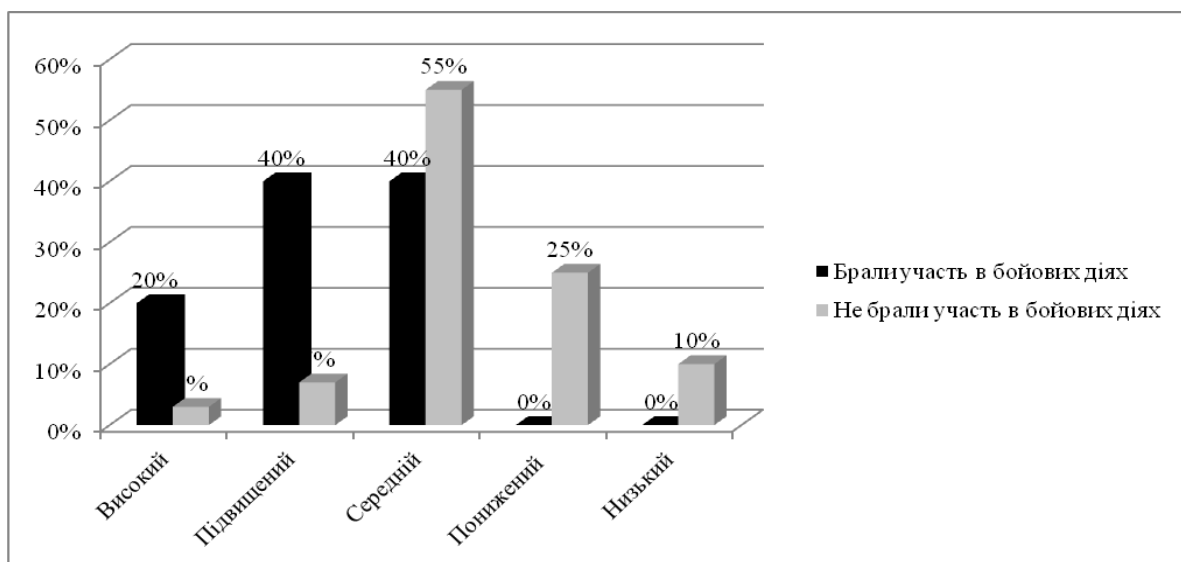


Рис. 2.1. Рівень прояву ПТСР у військовослужбовців

Отже, як ми бачимо, учасники бойових дій мають значно вищий рівень ПТСР порівняно з тими, хто не мав бойового досвіду. Військовослужбовці, які пройшли бойові дії, не мають випадків низького чи пониженого рівня

ПТСР, що підкреслює серйозний психологічний вплив військового досвіду. Понад половина тих, хто не брав участі у бойових діях, мають середній або нижчий рівень ПТСР, що свідчить про меншу психотравматизацію.

Наступним етапом було визначення рівня впливу травматичної ситуації на військовослужбовців. Для цього ми використали стимульний матеріал методики «Шкала оцінки впливу травматичної події» М. Горовиць. Результати діагностики за цією методикою представлені на рис. 2.2.

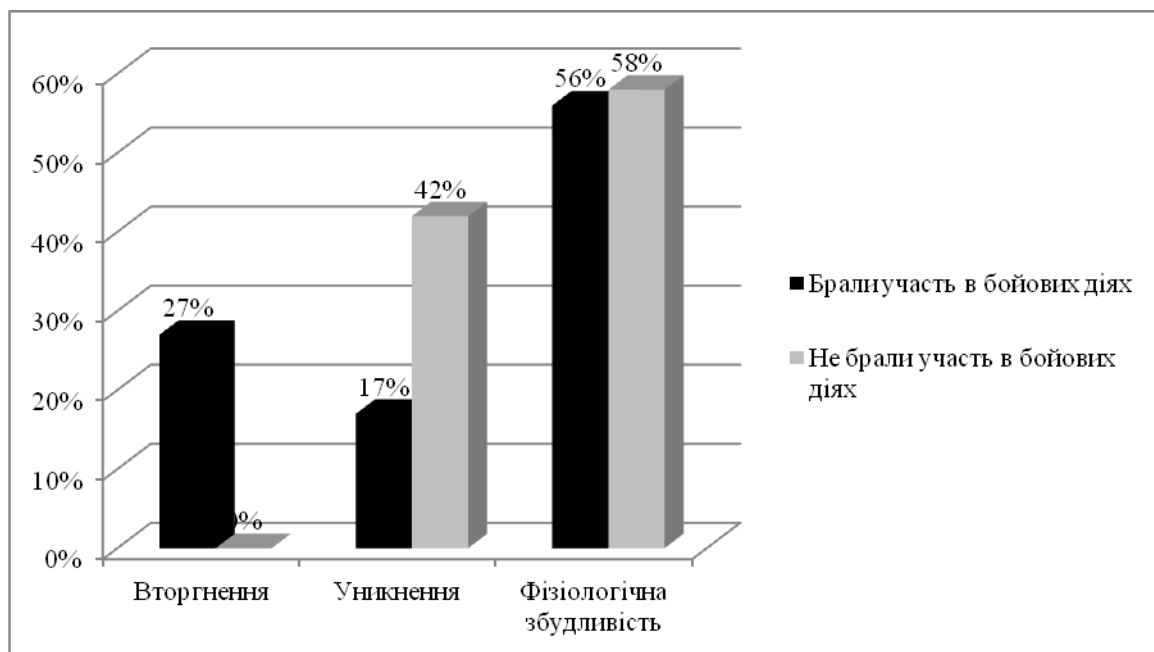


Рис. 2.2. Типи реакцій на травматичну подію військовослужбовців

Згідно з наданими результатами діагностики, можна зробити кілька важливих висновків та аналізів:

1. Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, частіше зазнають впливу травмуючих ситуацій, що спричиняє загострену реакцію у вигляді вторгнення. Такі реакції можуть проявлятися через нав'язливі спогади або переживання, що порушують звичний ритм життя та соціальну адаптацію. Відсутність цієї реакції у тих, хто не брав участі в бойових діях, може свідчити про більш високу стійкість до зовнішніх травмуючих факторів у таких умовах. 27% військовослужбовців, які брали участь в бойових діях,

виявили реакцію типу «вторгнення». 0% серед тих, хто не брав участі в бойових діях.

2. Уникнення є типовою реакцією на травмуючі ситуації, коли особа намагається уникати думок, спогадів або ситуацій, які нагадують травму. Цікаво, що цей тип реакції більше виражений у тих, хто не брав участі в бойових діях, що може свідчити про інші стресові фактори або психосоціальні обставини, з якими стикаються ці люди. Це може включати соціальний контекст, у якому вони перебувають, або інші форми стресу, що виникають у мирному середовищі, наприклад, економічні чи міжособистісні проблеми. 17% військовослужбовців, які брали участь в бойових діях, проявили реакцію типу «уникнення». 42% серед тих, хто не брав участі в бойових діях.

3. По параметру «фізіологічна збудливість» результати майже однакові, що свідчить про те, що фізіологічна збудливість може бути стресовою реакцією, яка не залежить виключно від участі в бойових діях. Вона може проявлятися через підвищене серцебиття, пітливість, нервозність або труднощі з концентрацією уваги, що є проявами загальної стресової реакції. Це може вказувати на те, що травмуючі фактори (не лише бойові дії, а й мирні стресори) призводять до порушень фізіологічного стану людей. 56% військовослужбовців, які брали участь в бойових діях, продемонстрували високу фізіологічну збудливість. 58% серед тих, хто не брав участі в бойових діях.

Отже, результати діагностики відображають різні аспекти виснаження особистісних ресурсів військовослужбовців. Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, можуть відчувати глибші емоційні та психологічні травми (реакція «вторгнення»), що вказує на високе виснаження ресурсів. Водночас група, яка не брала участі в бойових діях, демонструє високий рівень уникнення та фізіологічної збудливості, що може бути результатом інших стресових факторів, пов'язаних із їхнім службовим контекстом чи зовнішніми умовами. В цілому, ці результати свідчать про те, що

військовослужбовці можуть бути схильні до значного психологічного виснаження, незалежно від того, чи брали вони участь у бойових діях.

На наступному етапі ми провели дослідження депресивних розладів як одного з проявів особистісних ресурсів. Ця процедура була виконана за допомогою Шкали Бека (див. рис. 2.3.).

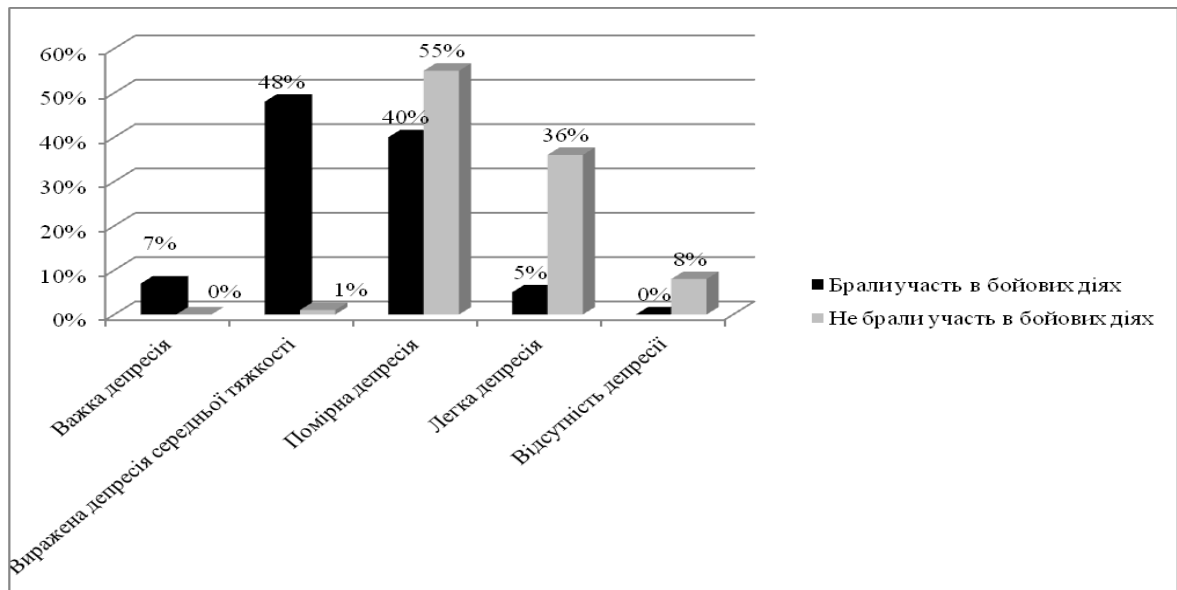


Рис. 2.3. Прояв депресії, як показник виснаженості особистісних ресурсів військовослужбовців

Як ми можемо бачити, участь в бойових діях має негативний вплив на прояв особистісних ресурсів, на що вказує високий рівень прояву депресії військових, які брали участь в бойових діях.

Наявність важкої депресії у 7% військовослужбовців, що брали участь у бойових діях, може свідчити про серйозні психологічні наслідки бойового досвіду. Важка депресія є показником значного виснаження особистісних ресурсів, втрати інтересу до життя, відчуття безнадійності та емоційної апатії, що може виникати після переживання травматичних ситуацій. Відсутність такої депресії серед військовослужбовців, які не брали участі в бойових діях, вказує на те, що бойові дії є суттєвим фактором ризику для розвитку важких депресивних розладів.

Високий відсоток військовослужбовців, що брали участь у бойових діях і мають виражену депресію середньої тяжкості (48%), свідчить про те, що бойові дії є основним фактором, який призводить до значного психологічного стресу. Цей рівень депресії вказує на зниження ефективності, емоційне виснаження та труднощі в адаптації до нормального функціонування після пережитих стресових ситуацій. У мирному середовищі депресія середнього рівня зустрічається рідше, що підкреслює важливість бойового досвіду як стресового чинника.

Рівень помірної депресії серед військовослужбовців, які брали участь у бойових діях (40%), є значно нижчим, ніж у тих, хто не брав участі (55%). Це може вказувати на те, що серед військовослужбовців, які не пережили бойових дій, депресивні симптоми можуть бути менш пов'язані з конкретними травмами і більше стосуватися соціальних, психологічних чи особистих стресорів у мирних умовах. Також, це може свідчити про адаптаційні механізми, які військовослужбовці розвивають під час участі в бойових діях.

Легка депресія частіше виявляється серед тих, хто не брав участі в бойових діях (36%), порівняно з військовослужбовцями, які брали участь (5%). Це може свідчити про те, що в умовах мирного життя, де стресові фактори можуть мати інший характер (наприклад, соціальні чи економічні проблеми), депресивні симптоми можуть мати більш легку форму, але зустрічаються частіше. У той же час, ті, хто пережив бойові дії, можуть зосереджуватися на більш важких формах депресії, що пов'язано з їхнім досвідом.

Відсутність депресії у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, може бути результатом розвитку адаптаційних механізмів або тимчасової відсутності виражених депресивних симптомів, проте високий рівень депресії серед цієї групи свідчить про те, що загроза розвитку депресії є значною. Для тих, хто не брав участі в бойових діях, 8% не мають депресії,

що є показником відносної емоційної стабільності у порівнянні з групою бойових військовослужбовців.

Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, демонструють значно вищий рівень депресивних розладів, що є показником серйозного виснаження особистісних ресурсів. Їхня здатність справлятися з психологічним і емоційним навантаженням значно знижена через травматичний досвід, що підсилює емоційне виснаження. Бойовий досвід є значним фактором, який виснажує ресурси психічного здоров'я, і потребує комплексної психологічної підтримки та відновлення для запобігання розвитку серйозних психологічних розладів у майбутньому.

Наступним етапом діагностики було вивчення основних емоцій у військовослужбовців. Для цього ми використали шкалу диференційованих емоцій Ізарда. Цей інструмент дозволяє виявити переважання трьох ключових типів емоційних реакцій: позитивних, негативних та тривожно-депресивних. Результати дослідження були зібрані та впорядковані на рис. 2.4.

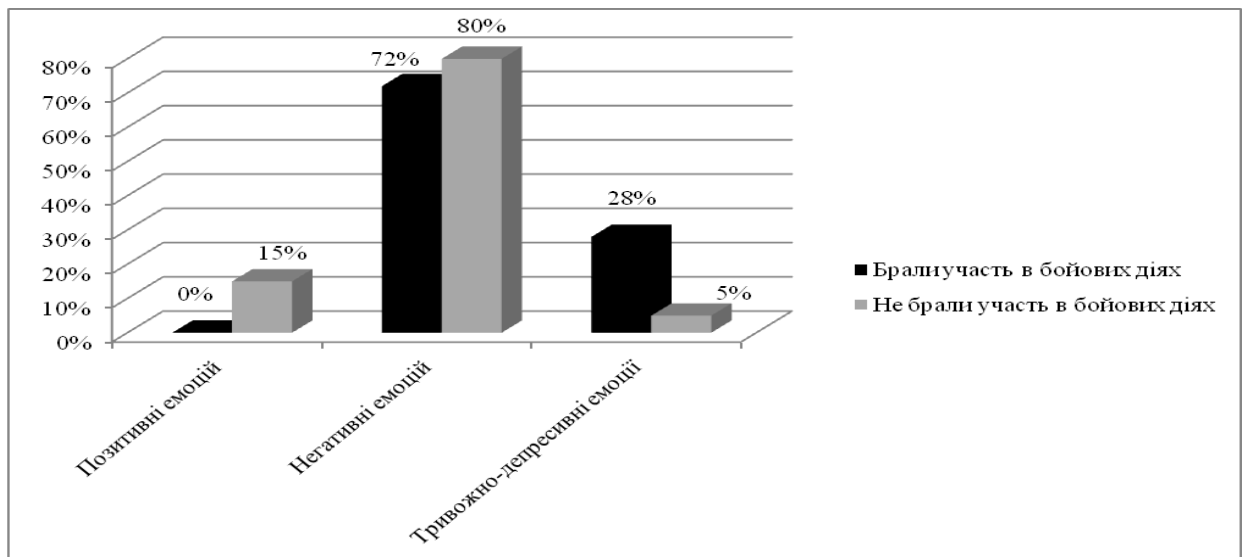


Рис. 2.4. Типи емоцій військовослужбовців

Як ми наглядно бачимо, у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, не виявлено переважання позитивних емоцій (0%), тоді як

серед тих, хто не брав участі в бойових діях, 15% мають домінування позитивних емоцій. Це може свідчити про те, що досвід бойових дій значно знижує рівень позитивних переживань і емоцій серед військових, ймовірно, через стрес, травматичні ситуації та психологічне виснаження.

В обох групах спостерігається високе переважання негативних емоцій, але з деякими відмінностями: 72% у військових, що брали участь у бойових діях, порівняно з 80% у тих, хто не брав участі. Хоча різниця не є надто великою, можна припустити, що хоча бойовий досвід значно посилює негативні емоційні реакції, ця тенденція також характерна для тих, хто не стикався безпосередньо з бойовими діями, ймовірно, через стрес від війни загалом або інші фактори.

Суттєва різниця між групами простежується у випадку тривожно-депресивних емоцій. У військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, цей тип емоцій переважає у 28% випадків, що є значним показником для цієї групи, відображаючи високий рівень стресу, депресії та тривожності. У групі, що не брала участі в бойових діях, лише 5% мають переважання таких емоцій, що свідчить про менший рівень психологічної напруги.

Ці результати вказують на те, що військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, стикаються з серйозними труднощами у підтримці емоційної рівноваги, що свідчить про виснаження їх особистісних ресурсів, включаючи здатність до адаптації, емоційну стійкість і саморегуляцію. Це також може бути пов'язано з розвитком психічних розладів, таких як ПТСР, депресія або тривожні стани, що ще більше знижують їх загальний ресурсний потенціал.

На фінальному етапі збору емпіричних даних була проведена діагностика для виявлення нервово-психічної напруги, що є проявом виснаження особистісних ресурсів військовослужбовців. Використовуючи методику «Оцінка нервово-психічної напруги» Т.А. Немчин, були отримані такі результати (див. рис. 2.5.).

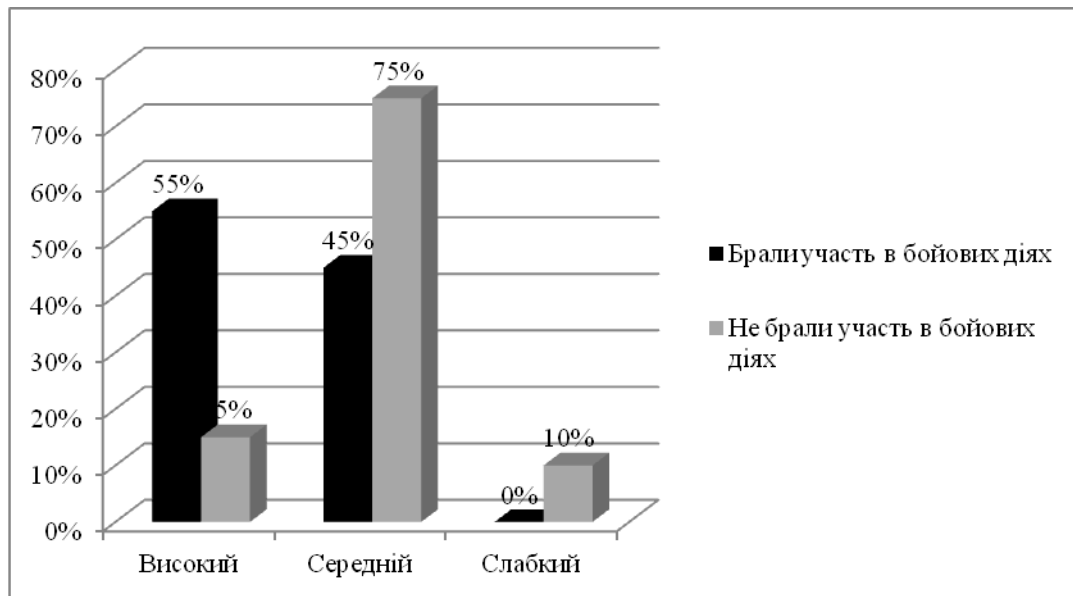


Рис. 2.5. Прояв нервово-психічної напруги військовослужбовців

Результати діагностики нервово-психічної напруги серед військовослужбовців, показують значну різницю в рівнях стресу та виснаження особистісних ресурсів у кожній групі.

1. 55% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, мають високий рівень нервово-психічної напруги.

2. У порівнянні з 15% серед військових, які не брали участі в бойових діях, цей показник значно вищий.

Це свідчить про те, що участь у бойових діях спричиняє значно вищий рівень стресу та нервового напруження серед військовослужбовців, що є результатом постійних бойових ситуацій, загрози життю, емоційної та фізичної перевантаженості.

1. 45% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, мають середній рівень нервово-психічної напруги.

2. Цей показник значно нижчий порівняно з 75% серед військових, які не брали участі в бойових діях.

Для групи, що брала участь у бойових діях, більшість військових перебувають на високому рівні нервово-психічної напруги, в той час як серед

тих, хто не був безпосередньо залучений у бойові дії, значна частина має лише середній рівень стресу.

1. 0% військових, які брали участь у бойових діях, мають слабкий рівень нервово-психічної напруги.

2. Натомість, 10% серед військовослужбовців, які не брали участі в бойових діях, мають слабкий рівень стресу.

Відсутність слабого рівня нервово-психічної напруги серед військових, які брали участь у бойових діях, вказує на те, що вони більшою мірою перебувають під впливом значного стресу, що негативно впливає на їх емоційний стан і загальний рівень психологічного комфорту.

Узагальнюючи результати діагностики стану розвитку особистісних ресурсів військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, можна зробити висновок, що ці особи зазнають значного виснаження своїх особистісних ресурсів, зокрема психічних та емоційних.

Емоційне виснаження – за результатами діагностики типів емоційних реакцій, військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, демонструють домінування негативних та тривожно-депресивних емоцій. Це вказує на високий рівень стресу, тривожності та депресії, що, ймовірно, знижує їх здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами та адаптуватися до змін.

Нервово-психічна напруга – більшість військових, які брали участь у бойових діях, мають високий рівень нервово-психічної напруги, що є прямим наслідком постійного стресу, фізичних та психологічних загроз, а також емоційного перенавантаження. Це свідчить про значне виснаження їх психологічних ресурсів, що може призвести до довгострокових психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або депресія.

Депресивні розлади – показники депресії також свідчать про серйозні психічні проблеми серед військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Більшість із них переживають депресивні стани середньої та помірної

тяжкості, що вказує на те, що їхні ресурси для подолання стресових ситуацій значно виснажені.

### 2.3. Математичний аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Останній етап аналізу результатів був спрямований на виявлення закономірності відмінностей за допомогою математичних методів. Для перевірки виявлених відмінностей ми скористалися методами математичної статистики. На цьому етапі проведено аналіз отриманих даних на наявність закономірностей за допомогою критерію Манна-Уїтні. Результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

#### Результати застосування критерія Манна-Уїтні

Методики	Вибірка	Сума рангів	Статистика U
Прояв ПТСР (Міссісіпська шкала)	Брали участь в бойових діях	950,5	150,5*
	Не брали участь в	65,5	
Вплив травматичної події (Шкала М. Горовиц)	Брали участь в бойових діях	970,5	175*
	Не брали участь в	620,6	
Депресія (Шкала Бекка)	Брали участь в бойових діях	980	120,5*
	Не брали участь в	710,5	
Нервово-психічна напруга (опитувальник Т. Немчин)	Брали участь в бойових діях	847,5	140*
	Не брали участь в	655,5	
Позитивні емоції (Шкала Ізарда)	Брали участь в бойових діях	553,5	120*

	Не брали участь в	884,5	
Негативні емоції (Шкала Ізарда)	Брали участь в бойових діях	676.5	433,5
	Не брали участь в	685.5	
Тревожно-депривні емоції (Шкала Ізарда)	Брали участь в бойових діях	910,5	120,5*
	Не брали участь в	705,6	

\* – результат значимий на рівні 0,01

В результаті математичного аналізу ми можемо зробити наступні висновки:

1. ПТСР (Міссісіпська шкала). Згідно з критерієм Манна-Уїтні ( $U=150,5$ ), ці відмінності є статистично значущими, що вказує на високий рівень ПТСР у військових, які брали участь у бойових діях порівняно з тими, хто не був залучений до бойових дій.

2. Вплив травматичної події (Шкала М. Горовиц).  $U=175$  – це свідчить про більший вплив травматичних подій на психологічний стан тих, хто був у бойових діях.

3. Депресія (Шкала Бека).  $U=120,5$  – є підтвердженням значущих відмінностей. Це вказує на більш високий рівень депресії серед військових після участі у бойових діях.

4. Нервово-психічна напруга (опитувальник Т. Немчин).  $U =140$  – це вказує на більшу нервово-психічну напругу серед військових, які зазнали бойового стресу.

5. Позитивні емоції (Шкала Ізарда).  $U=120$  – в це може вказувати на значиме зниження позитивних емоцій серед військових, які пережили бойові дії.

6. Негативні емоції (Шкала Ізарда).  $U=433,5$ . В результатах для негативних емоцій відмінності між двома групами не є значущими, оскільки

значення дуже близькі. Це може свідчити про схожі рівні негативних емоцій у обох групах.

7. Тривожно-депресивні емоції (Шкала Ізарда).  $U=120,5$ , що вказує на значно вищий рівень тривожно-депресивних емоцій у групі, яка пережила бойові дії. Це також статистично значуща відмінність.

### **Висновки до другого розділу**

Проведене емпіричне дослідження привело нас до наступних висновків:

1. Військові, які брали участь у бойових діях, мають значно вищі показники ПТСР. 20% учасників бойових дій демонструють високий рівень ПТСР, що виявляється значним стресовим фактором, що сприяє розвитку тяжких психічних симптомів. Крім того, 40% ветеранів мають підвищений рівень ПТСР, що підтверджує підвищений ризик психотравматичних наслідків серед військових, які безпосередньо перебували в зоні бойових дій.

2. Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, частіше демонструють реакцію типу «вторгнення» (27%), що є проявом глибокої психологічної травми, зокрема через нав'язливі спогади або переживання, які порушують звичний ритм життя.

3. За параметром «фізіологічна збудливість», яка проявляється у підвищеному серцебитті, пітливості або нервозності, результати є схожими: 56% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, і 58% тих, хто не брав участі. Це вказує на те, що фізіологічна збудливість є загальним проявом стресу, не обов'язково пов'язаним із бойовим досвідом. Вона може бути результатом інших травмуючих факторів, таких як стреси на службі або в цивільному житті.

4. Результати дослідження засвідчують, що бойові дії є суттєвим чинником виснаження особистісних ресурсів військовослужбовців, що проявляється у підвищеному рівні депресивних розладів (важка депресія 7%, виражена депресія середньої тяжкості 48%). Військовослужбовці, які брали

участь у бойових діях, значно частіше страждають на депресію середнього та важкого ступеня, що свідчить про глибокі психологічні наслідки травматичного досвіду.

5. Хоча негативні емоції домінують в обох групах, їхня частка дещо нижча у тих, хто має бойовий досвід, що може вказувати на специфічні адаптаційні механізми або емоційну притупленість через пережитий стрес. Водночас значне переважає тривожно-депресивних станів серед військових, які брали участь у бойових діях (28% проти 5% у тих, хто не воював), свідчить про високий рівень психологічного навантаження та потенційні ризики розвитку психічних розладів, таких як ПТСР і депресія.

6. Результати діагностики нервово-психічної напруги свідчать про суттєве виснаження особистісних ресурсів військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Зокрема, у цієї групи 55% мають високий рівень нервово-психічної напруги, що в кілька разів перевищує показник серед військових, які не брали участі в бойових діях (15%). Це підкреслює значний вплив бойового досвіду на рівень стресу та нервового виснаження через постійні загрози життю, фізичну та емоційну перевантаженість.

7. Результати діагностики за допомогою критерію Манна-Уїтні підтверджують, що військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, мають значно більш високий рівень психічного стресу, депресії, нервово-психічної напруги, а також тривожно-депресивних емоцій порівняно з тими, хто не брав участі в бойових діях. Це вказує на серйозні психологічні наслідки, які супроводжують участь у бойових діях, зокрема, прояви ПТСР, депресії та підвищену напругу, що потребує особливої уваги та підтримки для реабілітації та психологічного відновлення цих військовослужбовців.

### РОЗДІЛ 3

## РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ

# ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ В БОЙОВИХ ДІЯХ

### 3.1. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців, які брали участь в бойових діях

Одним з найбільших стресів для людини, безумовно, є участь у бойових. Тому питання збереження здоров'я та психологічної реабілітації осіб, які брали участь у бойових діях, набуває великої важливості.

Вплив стресових факторів у бойових умовах з одного боку знижує ефективність діяльності військових у бойових умовах, а з іншого боку після повернення з зони конфлікту негативно впливає на їхню адаптацію до мирного життя.

Одним з ключових напрямків відновлення психічної стабільності учасників військових дій та мирних жителів, які перебували в зоні конфлікту, є психологічна реабілітація, яка спрямована на відновлення витрачених нервових та психічних ресурсів, а також на повернення бойової та трудової спроможності.

Аналізуючи процес реабілітації військовослужбовців із психічними травмами, Мисюра Ф.Ф. виділяє кілька основних напрямів: медичний, психологічний, реабілітаційний у вузькому сенсі, військово-професійний і соціальний.

Військово-професійна реабілітація спрямована на якнайшвидше відновлення психоемоційного стану військових, а також їхніх професійних навичок, необхідних для виконання службових обов'язків. Якщо повернення до попередньої діяльності неможливе, військовослужбовців готують до виконання інших завдань, що передбачає професійне переорієнтування.

Психологічна реабілітація включає комплекс медико-психологічних, педагогічних та соціальних заходів, метою яких є відновлення, корекція або

компенсація порушених психічних функцій, емоційних станів, а також особистісної та соціальної адаптації тих, хто зазнав психотравматичного впливу. Вона є важливим складником процесу стабілізації психічної рівноваги і реалізується через психотерапевтичні методи, заходи психопрофілактики, дотримання психогігієни та педагогічні підходи.

Психологічна реабілітація є складовою частиною комплексної системи відновлення, яка включає медичні, професійні та соціальні заходи. Її основна мета – відновлення порушених психічних функцій, працездатності, соціальної активності, а також корекція самооцінки та соціального статусу військовослужбовців і учасників бойових дій, які зазнали психічних розладів, бойових травм або каліцтв.

На думку практичного психолога Г. Дмитренка, який має значний досвід у сфері реабілітації військовослужбовців, основні завдання відновлення бійців, що брали участь у бойових діях, включають:

- відновлення особистісного та соціального статусу осіб, які зазнали психотравми під час збройних конфліктів;
- корекцію соціальної поведінки військових, покращення навичок комунікації, сприяння самореалізації, а також подолання психологічних труднощів і соціальних конфліктів;
- нормалізацію психічного стану, що зазнав змін під впливом стресу, депресії та перевантаження, зменшення внутрішньої напруги та тривожності, підвищення стресостійкості й загальних ресурсів організму;
- активацію внутрішніх резервів для подолання залежності від психоактивних речовин, таких як алкоголь чи наркотики.

Психологічна реабілітація включає надання таких видів допомоги:

1. Психологічне обстеження – аналіз поточного психоемоційного стану та індивідуальних психологічних характеристик людини, моніторинг її психічного самопочуття, а також визначення потреб і вибір найбільш ефективних методів відновлення;

2. Психологічна просвіта та інформування – надання знань про функціонування психіки, особливості поведінки в екстремальних умовах, розвиток навичок самоконтролю та управління власним психічним станом, навчання методам самопомоги та надання першої психологічної підтримки іншим, а також формування усвідомленої готовності звертатися по професійну допомогу за необхідності.

3. Психологічне консультування – комплекс короткотривалих заходів, які проводить психолог для надання клієнту інформації щодо психологічних аспектів його стану, емоційної підтримки, допомоги у прийнятті свідомих рішень і оцінці власних внутрішніх ресурсів для зміни поведінки. Воно спрямоване на розвиток відповідальності за власні вчинки, підвищення рівня самосвідомості, зміну ставлення до проблемних ситуацій, а також на посилення стресостійкості та формування психологічної грамотності.

4. Психологічна підтримка та супровід – система соціально-психологічних методів, що сприяє самовизначенню особистості у професійній та соціальній сферах, відновленню її здібностей, життєвих цінностей і самосвідомості. Вона допомагає підвищити конкурентоспроможність та адаптивність людини, подолати стресові ситуації, а також запобігти розвитку психологічних кризових станів.

5. Психотерапія – застосування методів психологічного впливу для вирішення особистісних та міжособистісних труднощів шляхом використання спеціальних технік у форматі індивідуальної або групової роботи. Основною метою є відновлення або компенсація психічних функцій, корекція особистісних особливостей і міжособистісних стосунків, а також покращення загального рівня життя клієнта.

6. Групова робота – організація психологічних тренінгів, тематичних обговорень, занять з психологічної просвіти та групової підтримки з використанням перевірених методик. Вона спрямована на сприяння самовираженню учасників, активізацію їхнього досвіду, пошук шляхів подолання особистих труднощів, розвиток навичок самопізнання і

самовдосконалення, а також засвоєння нових моделей комунікації та поведінки.

У процесі реабілітації після екстремальних ситуацій можна виокремити кілька стадій, які підпорядковуються загальним закономірностям і механізмам розвитку.

Перша стадія – «піднесення» або «фаза медового місяця» – характеризується почуттям ейфорії у військовослужбовців, зумовленим усвідомленням того, що вони вижили. У цей період учасники бойових дій ніби не звертають уваги на труднощі повсякденного життя, демонструють підвищену самовпевненість і мають внутрішню мотивацію до активної соціальної взаємодії та дотримання суспільних норм. Власне сприйняття себе формується навколо образу «героя», що не завжди відповідає реальним переживанням і може впливати на подальший процес адаптації.

Захисна поведінка проявляється через підвищену рухову активність і гіперактивність, агресивні реакції, апатію та почуття безпорадності, психологічний регрес, а також схильність до вживання алкоголю та наркотичних речовин (згідно з дослідженнями, близько 40% військовослужбовців вдаються до таких засобів). Оскільки поведінка людини виражається у її діях, вона неминуче стає об'єктом оцінки з боку соціального оточення.

На початковому етапі усвідомлення своїх вчинків та поведінки у військовослужбовця відбувається поступово. Для суспільства незвична або неадекватна поведінка колишнього бійця, який побував у зоні бойових дій, сприймається як така, що відхиляється від норми, адже зовні він виглядає абсолютно здоровим. Водночас сама людина, перебуваючи в стані неусвідомленості своїх дій, не сприймає негативної оцінки з боку оточення.

У результаті формується «бар'єр нерозуміння»: з одного боку, військовий починає негативно ставитися до суспільства, а з іншого – суспільство демонструє неприйняття ветеранів, оскільки не розуміє захисно-адаптивного характеру їхньої поведінки. Це призводить до внутрішнього

конфлікту, адже колишньому військовослужбовцю складно знову інтегруватися у мирне життя. У нього можуть виникати суперечливі переживання, почуття провини та внутрішня роздвоєність.

Основним завданням реадаптації на цьому етапі є допомога ветерану у відновленні реального сприйняття світу, розвитку раціонального мислення та здатності контролювати власні дії. Лікування залежностей може проводитися як у форматі групової, так і індивідуальної психотерапії.

Друга фаза, яка називається періодом «розчарування», триває від 8 до 10 місяців після повернення з зони конфлікту. Вона характеризується переосмисленням всього, що сталося, а також пошуком свого місця і ролі в ситуації, в якій брали участь військовослужбовці. У цей період відбувається реальне усвідомлення життя, що супроводжується зіткненням з численними побутовими, службовими та моральними проблемами. Образ «Я — герой» зникає, і замість нього починає проявлятися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Після 10-18 місяців після участі в збройному конфлікті настає третя фаза — «відновлення». Вона супроводжується позитивними змінами у психічному стані, згасанням впливу зовнішніх факторів, що раніше були основними дестабілізуючими чинниками.

Успішність психологічної реабілітації значною мірою залежить від стилю мислення особистості. Усвідомлена здатність до позитивного, конструктивного мислення, вміння справлятися з негативними емоціями та пережитими травматичними подіями сприяють формуванню внутрішньої мотивації до проходження реабілітаційних заходів і психологічної підтримки.

### **3.2. Програма психологічної допомоги військовослужбовцям, з подолання наслідків участі в бойових діях**

Мета – допомогти військовослужбовцям у подоланні наслідків стресу та травматичних переживань, сприяти стабілізації психоемоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та ефективної комунікації.

Тривалість – 3-4 години.

Матеріали:

4. Папір, ручки

1. Аудіозаписи для релаксації
2. Підготовлені картки з емоціями
3. М'яч або інший предмет для групової роботи

Очікувані результати:

1. Зменшення рівня стресу та тривожності.
2. Покращення усвідомленості своїх емоцій та стану.
3. Розвиток навичок саморегуляції.
4. Підвищення рівня взаємопідтримки у групі.

1. Вступна частина (30 хвилин).

Знайомство: представлення учасників, коротке знайомство (кожен називає своє ім'я, досвід служби, очікування від тренінгу).

Правила групи: встановлення довіри, конфіденційності та поваги.

Вправа «Мій ресурс» (кожен називає щось, що допомагає йому впоратися зі стресом).

Робота з травматичними переживаннями (60 хвилин).

Вправа «Контейнеризація емоцій» (20 хвилин)

Мета: навчитися тимчасово відкладати важкі емоції та думки, щоб не допустити їхнього неконтрольованого впливу.

Опис:

1. Учасникам пропонується уявити контейнер, в якому вони можуть «закрити» свої тривожні думки.

2. Ведучий допомагає у візуалізації цього контейнера, підкреслюючи, що в будь-який момент його можна відкрити і повернутися до роботи з переживаннями.

Вправа «Карта бойового досвіду» (40 хвилин)

Мета: переосмислення бойового досвіду та відокремлення особистості від пережитих подій.

Опис:

1. Кожен учасник малює або записує на аркуші свій шлях у бойових діях, зосереджуючись на важливих моментах.

2. Обговорення в малих групах (за бажанням), що дозволяє поділитися досвідом та отримати підтримку.

Вправа «Переписування історії»

Мета: Допомогти переосмислити травматичний досвід і зменшити емоційний заряд.

Інструкція:

1. Попросіть учасника на листку паперу описати один із травматичних епізодів його життя, зокрема, що сталося, як він почувався і які емоції переживав.

2. Потім нехай перепише цей епізод, змінюючи ключові моменти, щоб надати йому позитивніший, більш спокійний або навіть героїчний відтінок.

3. Наприклад, якщо це був момент страху, в новій версії можна додати елементи сили або підтримки від товаришів.

4. Після виконання вправи обговоріть з учасником, що змінилося в його сприйнятті цієї ситуації.

Вправа «Робота з образами травми».

Мета: Переосмислення травматичних спогадів і зменшення емоційного напруження.

Інструкція:

1. Запропонуйте учасникам подумки або письмово зобразити свій травматичний досвід, як картину або образ.

2. Після цього попросіть змінити цей образ так, щоб він став менш страшним або стресовим. Це може бути, наприклад, додавання символу захисту, сили чи підтримки.

3. Обговоріть результат: як змінився образ, які емоції він викликає тепер, чи є відчуття полегшення.

Вправа «Терапевтична розмова з собою»

Мета: Допомогти знизити внутрішній конфлікт і отримати підтримку від себе самого.

Інструкція:

1. Попросіть учасника уявити себе на місці іншої людини, яка підтримує його в складній ситуації.

2. Нехай він уявить, що ця особа говорить йому добрі, підтримуючі слова.

3. Потім нехай учасник сам звернеться до себе як до того, кого потрібно підтримати, і вкаже собі слова підтримки, сили, надії.

4. Це дозволяє створити внутрішній ресурс для боротьби з негативними емоціями.

Вправа «Складання плану майбутнього».

Мета: Сприяти фокусуванню на майбутньому та надії.

Інструкція:

1. Попросіть учасників поділитися своїми мріями і планами на майбутнє.

2. Нехай вони подумують про позитивні зміни, яких вони хочуть досягти, і про кроки, які можуть зробити для цього.

3. Це може включати заняття новими хобі, повернення до старих захоплень або побудову здорових стосунків з близькими.

4. Після цього обговоріть, як цей план може допомогти знизити рівень стресу і давати відчуття контролю над майбутнім.

Вправа «Збільшення підтримки».

Мета: Створення соціальної підтримки через відновлення контактів із близькими.

Інструкція:

1. Попросіть учасників подумати про людей у їхньому житті, які можуть надати емоційну підтримку.
2. Зазначте, які конкретно люди чи групи можуть бути підтримкою в моменти труднощів.
3. Попросіть їх створити план взаємодії з цими людьми, щоб отримувати більше підтримки. Це може бути регулярне спілкування, зустрічі або навіть просто телефонні дзвінки.
4. Цей крок може допомогти відчувати себе більш підкріпленим і менше ізольованим від інших.

Вправа «Емоційний журнал».

Мета: Виразити емоції через письмо, зменшуючи внутрішнє напруження.

Інструкція:

1. Запропонуйте учасникам вести щоденник, у якому вони можуть записувати свої емоції, переживання та думки.
2. Письмо має бути вільним і нецензурованим; важливо просто висловити свої почуття.
3. Після цього попросіть їх переглядати записи через деякий час і звернути увагу на зміни в емоціях чи думках, відзначаючи будь-яке полегшення чи зміни в ставленні до подій.

Робота з тілесними проявами стресу (40 хвилин)

Вправа «Сканування тіла» (15 хвилин)

Мета: підвищити усвідомленість тілесних реакцій на стрес.

Опис:

1. Учасники закривають очі, ведучий проводить через процес сканування тіла, звертаючи увагу на напружені місця.
2. Після вправи – коротке обговорення.

Формування навичок саморегуляції (40 хвилин)

Вправа «Керування диханням» (15 хвилин)

Мета: навчитися використовувати дихальні техніки для заспокоєння.

Опис – практика «4-7-8» (вдих на 4 секунди, затримка на 7, видих на 8).

Обговорення ефективності техніки.

Вправа «Якорі спокою» (25 хвилин)

Мета: створення особистих тригерів для збереження внутрішньої рівноваги.

Опис:

1. Кожен учасник згадує ситуацію, коли він почувався спокійно.
2. Відтворення відчуттів та закріплення через жест або слово.

Вправа «Розслаблення через напругу» (15 хвилин)

Мета: зняття фізичної напруги через свідоме напруження та розслаблення м'язів.

Опис:

1. Учасники напружують певні групи м'язів на 5-7 секунд, потім різко розслаблюють їх.
2. Виконується по черговому для різних частин тіла (ноги, руки, плечі, обличчя).

Вправа «Дерево витривалості» (20 хвилин)

Мета: формування усвідомлення власної стійкості та ресурсів для подолання труднощів.

Опис:

1. Кожен учасник малює дерево, де:
2. Коріння – його внутрішні ресурси (сила волі, досвід, навички).
3. Стовбур – його стратегія подолання труднощів.
4. Гілки – його можливості та підтримка від оточення.
5. Обговорення в групі.

Вправа «Заземлення».

Мета: Відновлення контакту з реальністю, зниження тривожності та панічних атак.

Інструкція:

1. Встаньте або сядьте у зручному положенні.
2. Притисніться ногами до підлоги та відчуйте її твердість.
3. Зосередьтесь на чотирьох відчуттях:
4. Що ви можете побачити?
5. Що ви можете почути?
6. Що ви можете відчутти на дотик?
7. Що ви можете понюхати або спробувати на смак?
8. Це допоможе повернути вас до теперішнього моменту і зменшить страх чи занепокоєння.

Вправа. «Перерви коло негативних думок».

Мета: Перервати цикл негативних чи катастрофічних думок, знизити рівень стресу.

Інструкція:

1. Коли ви відчуваєте, що думки стають негативними або катастрофічними, зупиніться на мить.
2. Назвіть 5 предметів, які ви бачите навколо себе.
3. Назвіть 4 звуки, які ви чуєте.
4. Назвіть 3 відчуття, які ви відчуваєте (тепло, холод, текстура тощо).
5. Вимовляйте це повільно і усвідомлено, відволікаючись від негативних думок і зменшуючи стрес.

Вправа. Візуалізація безпечного місця

Мета: Створення психоемоційної безпеки через уявлення комфортного місця.

Інструкція:

Закрийте очі і уявіть собі місце, де ви відчуваєте спокій, безпеку і комфорт (можливо, це природа, пляж, ліс, чи будь-яка інша ситуація).

Уявіть, як ви там знаходитесь: які запахи, звуки, які емоції ви переживаєте.

Поглиблюйте образ, звертаючи увагу на деталі (напр., теплота сонця, запах трав, шелест листя).

Перебувайте в цьому місці протягом кількох хвилин, дозволяючи собі відчувати спокій.

Вправа. «Я можу»

Мета: Покращити внутрішнє ставлення до себе та підвищити самовпевненість.

Інструкція:

1. Знайдіть час для саморефлексії.
2. Напишіть список всіх своїх сильних якостей, досягнень та перемог, навіть дрібних.
3. Щодня читайте цей список, нагадуючи собі, наскільки ви сильні та здатні долати труднощі.
4. Практикуйте цю вправу щодня для підвищення впевненості та мотивації.

Вправа. «Майндфулнес або усвідомленість».

Мета: Зменшити стрес через практику повної уваги на моменті «тут і зараз».

Інструкція:

1. Виберіть одну активність, яку ви робите щодня (приготування їжі, прогулянка, їзда на транспорті).
2. Під час цієї діяльності повністю зосередьтеся на своїх відчуттях.
3. Відзначайте кожен запах, смак, звук і відчуття.
4. Це допомагає розслабитися, заземлитися в теперішньому моменті і знизити рівень стресу.

Завершальна частина (30 хвилин).

Вправа «Лист до себе» (15 хвилин)

Мета: закріплення позитивних установок.

Опис:

1. Учасники пишуть листи собі в майбутнє про те, як вони можуть підтримувати свій психологічний стан.

2. Листи запечатуються і зберігаються у них для майбутнього прочитання.

3. Зворотний зв'язок (15 хвилин)

4. Відгуки учасників про тренінг.

5. Ведучий дякує та надає рекомендації щодо подальшої роботи над психологічним відновленням.

### **3.2. Психологічні рекомендації військовослужбовцям щодо розвитку особистісних ресурсів, для подолання наслідків участі в бойових діях**

Подолання наслідків бойових дій вимагає комплексного підходу, що включає розвиток емоційної стійкості, підтримку соціальних зв'язків, фізичне здоров'я, опрацювання травматичного досвіду та пошук нових сенсів у житті. Ми склали загальні психологічні рекомендації учасникам бойових дій, дотримання яких допоможе зміцнити особистісні ресурси та адаптуватися до мирного життя.

1. Розвиток емоційної стійкості.

- Практикуйте методи саморегуляції, такі як глибоке дихання, м'язова релаксація, аутогенне тренування.

- Ведіть щоденник емоцій для усвідомлення своїх переживань і пошуку способів їх опрацювання.

- Використовуйте техніки когнітивного реструктурування: аналізуйте негативні думки та замінійте їх більш адаптивними.

2. Психологічна підтримка та соціальні зв'язки.

- Спілкуйтеся з побратимами, родиною та близькими – соціальна підтримка є важливим фактором подолання наслідків стресу.

- Не уникайте професійної психологічної допомоги, якщо відчуваєте, що самотійно не можете впоратися з труднощами.

- Беріть участь у групах взаємопідтримки для обміну досвідом та пошуку ефективних стратегій подолання труднощів.

### 3. Фізична активність та догляд за тілом.

- Регулярно займайтеся фізичними вправами: біг, плавання, йога та інші види активності сприяють зниженню рівня стресу.

- Дотримуйтеся режиму сну: повноцінний відпочинок необхідний для відновлення психіки.

- Вживайте здорову їжу, яка позитивно впливає на фізичне та психічне самопочуття.

### 4. Розвиток усвідомленості та самоприйняття.

- Використовуйте методи усвідомленості (mindfulness), які допомагають зменшити рівень тривоги та покращити концентрацію.

- Сприймайте себе без осуду, визнайте свої сильні сторони та працюйте над слабкими.

- Практикуйте вдячність та позитивне мислення – це сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів.

### 5. Структурування часу та постановка цілей.

- Встановлюйте короткострокові та довгострокові цілі, які дадуть вам відчуття контролю над власним життям.

- Плануйте свій день таким чином, щоб залишався час для відпочинку та улюблених занять.

- Займайтеся хобі або творчою діяльністю, які приносять задоволення та допомагають знизити рівень стресу.

### 6. Опрацювання травматичного досвіду.

- Вчіться усвідомлювати та приймати пережитий досвід, не уникаючи його обговорення.

- Зверніться до фахівців, які допоможуть працювати з травматичними спогадами (психотерапевти, спеціалісти з ПТСР).

- Використовуйте техніки відновлення після стресу, такі як арт-терапія, писемні практики (лістинг переживань, ведення щоденника).

#### 7. Розвиток духовних та екзистенційних ресурсів.

- Визначте власні цінності та життєві смисли, що допоможуть знайти внутрішню мотивацію для руху вперед.

- Практикуйте духовні практики, якщо це вам близьке (медитація, молитва, читання літератури, що надихає).

- Допомагайте іншим – волонтерство або підтримка побратимів сприяють зміцненню внутрішніх ресурсів.

#### 8. Навчання новим навичкам та адаптація до мирного життя.

- Визначте, які навички можуть бути корисними для вашого майбутнього (наприклад, навчання нової професії, розвиток комунікативних навичок).

- Беріть участь у тренінгах та курсах, що допоможуть адаптуватися до цивільного життя.

- Використовуйте свої військові навички у мирних сферах (наприклад, робота в сфері безпеки, кризовий менеджмент, громадська діяльність).

### **Висновки до третього розділу**

Процес психологічної реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, є багатограним і складним. Він включає в себе не лише медичну допомогу, але й психологічну, соціальну та професійну підтримку, спрямовану на відновлення психічної рівноваги, трудової та бойової спроможності, а також адаптацію до мирного життя. Основними етапами цього процесу є психологічне обстеження, підтримка через психологічне консультування та психотерапію, а також групова робота для розвитку комунікативних навичок та подолання особистих труднощів. Психологічна реабілітація має за мету не лише подолання наслідків посттравматичного

стресу, але й формування нових життєвих цінностей, відновлення соціального статусу та підвищення стресостійкості.

Нами складена програма психологічної допомоги для військовослужбовців, спрямована на подолання наслідків участі в бойових діях. Вважаємо, що вона є важливим інструментом для стабілізації психоемоційного стану учасників та розвитку навичок саморегуляції. Застосування різноманітних вправ, зокрема тих, що орієнтовані на переосмислення травматичних переживань, вивчення методів релаксації та створення підтримуючого середовища в групі, дозволяє знизити рівень стресу, тривожності та емоційного напруження.

## ВИСНОВКИ

Провівши дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Ресурсний підхід у психології є важливою частиною сучасних теорій, які допомагають краще зрозуміти, як особистість адаптується до складних життєвих ситуацій. Психологічні ресурси, такі як внутрішні (наприклад, самооцінка, мотивація, емоційно-вольові якості) та зовнішні (соціальна підтримка, фінансова ситуація, соціальні навички), відіграють ключову роль у подоланні стресу. Вони сприяють розвитку стійкості до стресових факторів та допомагають збільшити адаптаційний потенціал особистості.

Ресурси особистості складаються з матеріальних і нематеріальних, а також інтра- і інтерперсональних цінностей, які допомагають задовольняти життєві потреби і впливають на взаємодію людини з навколишнім світом і самою собою. Кожна людина має свій набір ресурсів у будь-який момент часу. Діяльність людини передбачає використання цих ресурсів, і результативність залежить від того, наскільки ефективно вони використовуються. Ресурси можуть бути в актуальному або потенційному стані: коли актуальних ресурсів недостатньо для вирішення ситуації, активуються потенційні ресурси.

2. Психологічні характеристики військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, значно впливають на їхню здатність виконувати бойові завдання та мають довгострокові наслідки для психічного здоров'я. Військові умови, постійний стрес, фізична та психологічна загроза, а також високі вимоги до особистості можуть викликати серйозні зміни в емоційній та поведінковій сферах. Одним із результатів є розвиток бойового стресу, ПТСР, депресії, агресивності та інших психічних розладів, які погіршують працездатність і соціальну адаптацію військових після повернення з фронту.

3. Виявлені результати підкреслюють, що бойовий досвід є потужним стресогенним фактором, що значно підвищує ризик розвитку ПТСР серед військовослужбовців. Учасники бойових дій не мають випадків низького або

пониженого рівня ПТСР, що вказує на серйозний психологічний вплив військового досвіду на їхній психічний стан. Водночас, військові, які не мали бойового досвіду, мають значно нижчі показники ПТСР, що свідчить про меншу психотравматизацію цієї групи.

4. Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, схильні до глибших емоційних травм, зокрема через реакцію «вторгнення», що вказує на високий рівень виснаження особистісних ресурсів. Водночас військовослужбовці, які не брали участі в бойових діях, демонструють значний рівень уникнення і фізіологічної збудливості, що також вказує на стресові фактори, але не пов'язані з бойовим досвідом. В цілому, ці результати свідчать про наявність психоемоційного виснаження серед військових обох груп, хоча його прояви та джерела можуть різнитися.

5. Результати дослідження засвідчують, що бойові дії є суттєвим чинником виснаження особистісних ресурсів військовослужбовців, що проявляється у підвищеному рівні депресивних розладів. Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, значно частіше страждають на депресію середнього та важкого ступеня, що свідчить про глибокі психологічні наслідки травматичного досвіду.

6. Дослідження показало, що військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, мають значно нижчий рівень позитивних емоцій та вищий рівень тривожно-депресивних станів, що свідчить про серйозне виснаження їхніх особистісних ресурсів. Відсутність позитивних емоцій у цій групі може бути пов'язана з пережитими травматичними подіями, стресом та емоційним виснаженням.

Результати діагностики нервово-психічної напруги свідчать про суттєве виснаження особистісних ресурсів військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Зокрема, у цієї групи більше половини військовослужбовців мають високий рівень нервово-психічної напруги, що в кілька разів перевищує показник серед військових, які не брали участі в бойових діях. Це підкреслює значний вплив бойового досвіду на рівень стресу та нервового

виснаження через постійні загрози життю, фізичну та емоційну перевантаженість.

Отже, гіпотеза дослідження про те, що особистісні ресурси військовослужбовців, які брали участь в бойових діях більш виснажені та потребують корекційних та реабілітаційних заходів, що проявляється в більшій репресивності, вираженому ПТСР, високій нервово-психічній напрузі та переважанні негативних та тривожно депресивних емоцій – підтвердилася.

7. Важливими результатами складеної нами програми є підвищення усвідомленості учасників щодо своїх емоцій, покращення комунікативних навичок та розвиток взаємопідтримки серед військовослужбовців. Техніки, що фокусуються на саморегуляції та роботі з тілесними відчуттями, допомагають учасникам ефективно управляти стресовими реакціями та повертатися до нормального емоційного стану.

Таким чином, програма має значний потенціал для підтримки військовослужбовців, сприяючи їх психологічному відновленню та підвищенню стійкості до стресових ситуацій, зокрема в умовах посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вона допомагає створити безпечне середовище для відкриття та обговорення травматичних переживань, що сприяє зміцненню психічного здоров'я і адаптації до мирного життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації). Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
3. Алещенко В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами : навч. посіб. Харків : ХУПС, 2005. 84 с.
4. Алещенко В. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій: психологічний аналіз. Вісник. Київ. Нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Військ.- спеціальні науки. 2015. №1(32). С. 5–10.
5. Бандурка І.О. Вплив військового конфлікту на прояви насильства в родині та громаді. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. – К. : Агентство “Україна”. – 2015. – С. 14-22.
6. Березовська Л. І. Реадаптація демобілізованих військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родина в ситуації війни : Міжнародне науково-практичне видання/заг. ред. І. Маноха, Г. Собчук. Том. І. Варшава – Київ: ПАН – Гнозис, 2017.С. 138–153.
7. Блінов О.А. Групи бойових психічних травм у військовослужбовців. Матеріали Всеукр. наук.-теорет. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку освіти і науки у вищих 97 навчальних закладах України» (12 травня

2006 року). – Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, 2006. – С. 173.

8. Блінов О.А. Деформація особистості військовослужбовців унаслідок участі в бойових діях. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка*. – К. : ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2014. – Т. X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 26. – С. 87-96.

9. Бойовий стрес: стратегії корекції: Збірник наукових праць / Під. ред. Ушакова І.Б. і Голова Ю.С. М.: Воентехніздат МО РФ, 2002. - 146 с.

10. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи: монографія. Хмельницький: Вид-во «Поліграфіст», 2018. 372 с.

11. Бриндіков Ю. Л. Теоретичні та практичні основи організації реабілітаційної діяльності з комбатантами : метод. посіб. Хмельницький: Вектор, 2017. 172 с.

12. Бриндіков Ю. Л. Шляхи подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців: соціально-психологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2016. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 8. С. 72–82.

13. Буряк О. О. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. — 2015. — Вип. 2(43). — С. 176–181.

14. Васютинський, В. О. Психологічні виміри спільноти : монографія [Текст] / Вадим Олександрович Васютинський; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Золоті ворота, 2010. – 119с.

15. Воробйов Г. П. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: навч.-метод. посіб. Львів: АСВ, 2012. 430 с

16. Галецька, І. Психологія здоров'я: теорія і практика [Текст] / І. Галецька, Т. Сосновський. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 338с.
17. Горбачук Ю.О. Особливості психологічних станів учасників антитерористичної операції. *Теорія і практика сучасної психології*. – 2019. – № 3, Т. 2. – С. 130-134.
18. Горбунова, В.В. Психологія командотворення: ціннісно-рольова парадигма : дис...д-ра психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» [Текст] / Вікторія Валеріївна Горбунова. – К. : НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології, 2014. – 376с.
19. Джигун Л. М. Особливості і сучасний стан психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. *Psychology Travelogs*. – 2021. – Iss. 2. – Р. 58-73.
20. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. О.В. Тімченка - К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. - 502 с.
21. Єсін Р.В. Зайчук О.Д. Особливості психологічної декомпресії для відновлення боєздатності військовослужбовців танкових підрозділів. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. 98 конф. (Харків, 5 квіт. 2019 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. — Харків, 2019. — 312 с.
22. Живоглядюв Ю. Психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. - 2022. - № 4(68). - С. 115-122.
23. Здибель Ю. А. Особливості проведення психологічної реабілітації учасників Операції Об'єднаних сил (ООС) : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2021. – 62 с.
24. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

25. Зоран Комар. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. К. 2017. 184 с.
26. Кокурн О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. 2010. Вип. 7. С. 182–190.
27. Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців 125 військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2011. 153 с.
28. Кокурн О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. - К.: Міленіум, 2004. - 265 с.
29. Курченко С.М. Організаційні особливості соціально– психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя [Електронний ресурс]. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. – 2017. – Вип. 21 – Режим доступу: [http://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol21/kucherenko\\_khomenko.pdf](http://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol21/kucherenko_khomenko.pdf)
30. Лесков В. О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. За ред. С. Д. Максименка. – К., 2006. – Т. VIII, вип. 3. – С.191-197.
31. Ломакін Г. І. Роль соціальної активності в корекції ПТСР у ветеранів. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 11. - Харків: НУЦЗУ, 2012.- С. 109-120.
32. Ломакін Г. І. Соціально-психологічні складові соціальної роботи з учасниками бойових дій: (методичний посібник). Х. : Оберіг, 2014. – 168 с.

33. Мещеніна Т. Особливості психологічної реабілітації учасників збройних конфліктів. *Прикладна психологія і психоаналіз*. 2013. – № 4. С. 20-28.
34. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. – Вид. 2-е, перероблене та доповнене. – Х. : ХМАПО, 2014. – 223 с.
35. Мульована Л. І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО. *Молодий вчений*. – 2014. – №10 (13). – С. 114–116.
36. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків криз / за ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
37. Особливості надання психологічної допомоги учасникам антитерористичної операції : наук.-практ. посіб. / С. В. Кобець, В. П. Остапович, Л. А. Кириєнко, В. В. Барко ; за ред. В. О. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2017. 180 с.
38. Підчасов Є.В. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР в осіб, які приймали участь в бойових діях. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. 2011. Вип. 10. С. 86-98.
39. Попелюшко Р. П. До проблеми психологічних наслідків участі в бойових діях. *Науковий вісник Чернівецького університету* : зб. наук. пр. - Чернівці : ЧНУ, 2015. - Вип. 764: Педагогіка та психологія. - С. 146-153.
40. Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2015. Випуск 13. С. 198–207.
41. Попелюшко Р.П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.

42. Потіха А. Соціально-психологічна та медична реабілітація учасників АТО [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://nbuviar.gov.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=858:reabilitatsiya-uchasnikivato&catid=8&Itemid=350](http://nbuviar.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=858:reabilitatsiya-uchasnikivato&catid=8&Itemid=350).

43. Про військовий обов'язок і військову службу : Закон України від 25.03.1992 р. № 27: станом на 12 жовтня 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2232-12#Text>

44. Психолого-психіатрична реабілітація осіб рядового та начальницького складу органів та підрозділів внутрішніх справ, військовослужбовців з'єднань та частин Національної гвардії України, які приймали участь у бойових діях : метод. рек. / В. С. Гічун, Ю. П. Романенко, О. В. Кислова та ін. Київ : КОМПРИНТ, 2014. 34 с.

45. Соціально-психологічна реабілітація співробітників (працівників) оперативних підрозділів служби безпеки України [Електронний ресурс]. 2017. Випуск 6(21) том 1, – Режим доступу:[http://www.pjv.nuoua.od.ua/v6\\_2017/part\\_1/33.pdf](http://www.pjv.nuoua.od.ua/v6_2017/part_1/33.pdf)

46. Тренінги для психологічної підготовки та адаптації військових до бойових дій / під ред. А.Г. Фоменко, Г.М. Колєва, Г.П. Сябренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2015. 108 с.

47. Числіцька О. В. Теоретичний аналіз проблеми адаптації до професійної діяльності в особливих умовах. *Вісник національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. № 3. С. 10-14.

48. Шевченко В. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в миротворчому контингенті. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. - 2014. - Вип. 2.12. - С. 239-243.

49. Шклярук А. Вплив бойових дій на психологічний стан військовослужбовців. Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: зб. наук. матеріалів I Міжнар. наук.-практ.

конф., 23 листопада 2023 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 68-70.

50. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН.* – Вип. 21. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. – С. 782-791.

51. Штепа, О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН.* – Вип. 28. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. – С. 670-682.

52. Ягупов В. В. Психологічна підготовка військовослужбовців до бойових дій як складова частина військоводидактичного процесу. *Військова дидактика.* К., 2000 р. 254 с.

53. Ярмольчик М. Декомпресія як форма первинної психологічної реабілітації. *Авіаційна та екстремальна психологія у 100 контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської.* – К. : «Кафедра», 2021. – С. 187-191.

54. Ярмольчик М. Психологічні технології роботи з військовослужбовцями під час декомпресії. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права: збірник наукових праць* за заг. ред. Ф.В. Рагімова. Д. 2022. №2. С. 88-92.

55. Calhoun P. S., Beckham J. C., Bosworth H. B. Caregiver burden and psychological distress in partners of veterans with chronic posttraumatic stress disorder. *Trauma Stress.* 2002. – Vol. 15. – № 3. – P. 205–212.

56. Hobfoll, S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of re- sources theory / S. Hobfoll // *Applied Psychology: An International Review.* – 2001. – №50. – P. 337–421.

57. Hofer H. Reassessing war, trauma, and medicine in Germany and Central Europe (1914-1939). *Neuere Med WissQuellen Stud.* – 2011. - № 26. – P. 7-29.
58. Horowitz M. Impact of events scale: A measure of subjective stress / M.Horowitz, N.Wilner, W.Alvarez // *Psychosomatic Medicine.* – 1979. – Vol.41. – P. 208–218.
59. Keane, T. M., Caddell, J. M., & Taylor, K. L. Mississippi Scale for Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: three studies in reliability and validity. / *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1988. – 90 p.
60. Kessler R. C. Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey. *Arch. Gen. Psychiatry.* – 1995. –Vol. 52. – P. 1048–1060.
61. Weiss D. S. Predicting symptomatic distress in emergency services personnel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* – 1995. – V. 63. – P. 361-368.



## Звіт подібності

## метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Мальцева\_Диплом\_Особистісні\_ресурси\_військовослужбовців\_як\_детермінанти

Автор

Науковий керівник / Експерт

МальцеваОлександр 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.



13969

Кількість слів



107245

Кількість символів