МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ЧИННИКИ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ БІЙЦЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533-1з
спеціальності 053– Психологія
Міхайлуца Олена Миколаївна
Керівник: Губа Н.О., зав.кафедри, к. психол.н,
доцент кафедри психології
Рецензент: Залановська Л.І., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Міхайлуці Олені Миколаївні

Тема роботи Чинники особистісного ресурсу бійця збройних сил України

керівник роботи Губа Н.О. канд.психол.н., доцент, зав. кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний огляд концепції психологічного ресурсу та його компонентів; визначити специфічні психологічні особливості військовослужбовців ЗСУ; проаналізувати методики дослідження психологічного ресурсу; емпірично дослідити рівень психологічного ресурсу у вибірці військовослужбовців ЗСУ; виявити відмінності в рівні психологічного ресурсу між чоловіками та жінками; розробити практичні рекомендації для підтримки психологічного здоров'я військовослужбовців.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 18 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О, доцент		
Розділ 1	Губа Н.О, доцент		
Розділ 2	Губа Н.О, доцент		
Розділ 3	Губа Н.О, доцент		
Висновки	Губа Н.О, доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ О.М. Міхайлуца

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 78 сторінок, 1 таблиця, 18 рисунків, 47 джерел.

Об’єкт дослідження – особистісний ресурс бійця ЗСУ.

Предмет дослідження – чинники, які впливають на особистісний ресурс бійця ЗСУ.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити чинники, що впливають на особистісний ресурс бійця ЗСУ.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що домінуючий психологічний ресурс чоловіків та жінок, які служать у ЗСУ, відрізняється: для чоловіків бійців ним є родинне коло, а у жінок бійців ЗСУ це самореалізація особистості

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає у комплексному підході до вивчення особистісного ресурсу бійця ЗСУ, експериментальному дослідженні чинників, що на нього впливають.

Галузь використання: центри психосоціальної реабілітації, соціальні служби, волонтерські організації, навчальні заклади.

ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС, БІЙЦІ ЗСУ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, РОДИННЕ КОЛО, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ.

SUMMARY

Mikhailutsa O.M. Factors of the Personal Resource of a Soldier of the Armed Forces of Ukraine.

The structure of the Master's thesis: 78 pages, 18 figures, 1 table, 47 sources.

Research object - personal resource of a soldier of the Armed Forces of Ukraine.

Subject of the research - factors influencing the personal resource of a soldier of the Armed Forces of Ukraine.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and experimentally study the factors influencing the personal resource of a soldier of the Armed Forces of Ukraine.

Research hypothesis: we assume that the dominant psychological resource of men and women serving in the Armed Forces of Ukraine differs: for male soldiers it is the family circle, and for female soldiers it is self-realization of the personality

Research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources; comparison and generalization of research data; empirical: observation, testing.

Scientific novelty lies in the integrated approach to the study of the personal resource of a soldier of the Armed Forces of Ukraine, an experimental study of the factors influencing it.

Scope of use: psychosocial rehabilitation centers, social services, volunteer organizations, educational institutions.

PERSONAL RESOURCE, FIGHTERS OF THE AFU, PSYCHOLOGICAL FACTORS, PSYCHOLOGICAL STABILITY, SEED CIRCLE, SELF-REALIZATION.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ БІЙЦЯ ЗСУ: СВІТОВИЙ ДОСВІД ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ 10
1.1. Розуміння ресурсів в психології 10
1.2. Формування особистості сучасного військовослужбовця 15
1.3. Світовий досвід дослідження особистих ресурсів військовослужбовців 17
1.4 . Фактори, що впливають на особистісні ресурси бійців 27
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ 37
2.1. Огляд існуючих теорій та моделей особистісних ресурсів: застосування до військовослужбовців ЗСУ 37
2.2 Методики дослідження особистісних ресурсів 43
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ БІЙЦЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ 47
3. 1. Організація та методи емпіричного дослідження 47
3.2 Результати дослідження рівня психологічної ресурсності військовослужбовців ЗСУ 52
ВИСНОВКИ 71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні військові конфлікти, такі як війна в Україні, ставлять перед бійцями Збройних сил України надзвичайно високі вимоги. Постійна загроза життю, фізичні та емоційні навантаження, невизначеність та стрес виснажують особисті ресурси, що може призвести до зниження боєздатності (емоційне виснаження, втрата мотивації, зниження концентрації уваги, уповільнення прийняття рішень), психологічних проблем (тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), порушення сну, зловживання психоактивними речовинами) та інших негативних наслідків (соціальна дезадаптація, проблеми в особистому житті, ризикована поведінка, самопошкодження, суїцидальні думки).

В роботах науковців особисті ресурси визначаються як сукупність психологічних, фізичних та соціальних характеристик людини, які допомагають їй справлятися з труднощами, адаптуватися до мінливих умов та досягати поставлених цілей. Дослідники виділяють психологічні ресурси (стійкість до стресу, емоційний інтелект, самоконтроль, оптимізм, мотивація, самоповага, впевненість у собі), фізичні ресурси (здоров'я, витривалість, сила, координація, швидкість), соціальні ресурси (соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів, колег, наявність позитивних соціальних зав’язків, відчуття приналежності до групи).

Підтримка та розвиток особистісних ресурсів бійців ЗСУ є надзвичайно важливим завданням, адже це дозволить підвищити боєздатність (емоційне стійкі та мотивовані бійці краще справляються з поставленими завданнями, приймають більш раціональні рішення та діють більш ефективно), зберегти психічне здоров'я (профілактика психологічних проблем та ПТСР, допомога бійцям у подоланні стресу та адаптації до складних умов) та покращити якість життя (підвищення

стійкості до стресу, покращення соціальних зав’язків, формування навичок саморегуляції та емоційного інтелекту).

Актуальність дослідження підтверджується зростанням кількості психологічних проблем серед бійців ЗСУ, необхідністю розробки ефективних програм психологічної підтримки та зростанням розуміння важливості особистісних ресурсів для успішної життєдіяльності людини. Вивчення факторів, що впливають на особистісні ресурси бійців ЗСУ, та розробка рекомендацій щодо їх підтримки та розвитку є актуальним та має значну практичну цінність.

Об’єкт дослідження — особистісний ресурс бійця ЗСУ.

Предмет дослідження — чинники, які впливають на особистісний ресурс бійця ЗСУ.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити чинники, що впливають на особистісний ресурс бійця ЗСУ, та розробити рекомендації щодо їхнього розвитку.

Гіпотеза: Передбачаємо, що домінуючий психологічний ресурс чоловіків та жінок, які служать у ЗСУ, відрізняється: для чоловіків бійців ним є родинне коло, а у жінок бійців ЗСУ це самореалізація особистості.

Завдання дослідження:

Провести аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми, що вивчається, на основі якої виявити теоретичні і експериментальні підходи до вивчення чинників особистісного ресурсу в зарубіжній і вітчизняній психології.

Вивчити теоретичні аспекти особистісного ресурсу та чинників, що на нього впливають.

Провести емпіричне дослідження особистісного ресурсу бійців ЗСУ.

Визначити чинники, що впливають на особистісний ресурс бійців ЗСУ.

Розробити рекомендації щодо підтримки та розвитку особистісного ресурсу бійців ЗСУ.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає у комплексному підході до вивчення особистісного ресурсу бійця ЗСУ, експериментальному дослідженні чинників, що на нього впливають.

Практична значущість дослідження полягає в розробці рекомендацій, які можуть бути використані для підвищення боєздатності, збереження психічного здоров'я та покращення якості життя бійців ЗСУ.

Апробація одержаних результатів

Результати дослідження були представлені на міжнародному психологічному форумі «Особистість, суспільство, війна» [23] та у колективній монографії «Психологічні закономірності соціальних процесів та розвитку особистості в сучасному суспільстві» [14].

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 47 найменувань. Загальний обсяг основного тексту 72 сторінках. Робота містить 1 таблицю та 18 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ БІЙЦЯ ЗСУ: СВІТОВИЙ ДОСВІД ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ

1.1. Розуміння ресурсів в психології

Глибокий аналіз наукової літератури демонструє, що поняття «ресурси» є надзвичайно широким і охоплює різні сфери життя людини. Це поняття має міждисциплінарний характер і перетинається з економікою, соціологією та іншими науками. У психології воно є багатогранним і часто інтерпретується неоднозначно, використовується для опису як матеріальних, так і нематеріальних засобів, які індивіди використовують для досягнення своїх цілей. Термін «ресурс» означає сукупність особистісних якостей та можливостей, які людина може задіяти для саморозвитку, вибору життєвого шляху та адаптації до змін. Ранній підхід до розуміння того, як внутрішні ресурси людини впливають на її реакцію на стрес ще у 1981 році представлено у роботі [39]. Автори стверджують, що: «Внутрішні ресурси — це не просто загальне поняття, а конкретні когнітивно-феноменологічні здібності. Тобто, це те, як людина мислить і відчуває, як вона сприймає світ і себе в ньому». Ключові внутрішні ресурси включають здатність чинити опір, емоційну стабільність та певні когнітивні стилі (атрибутивні тенденції). Ці якості допомагають людині справлятися зі стресовими ситуаціями. Характеристики зовнішніх вимог (тобто, наскільки вимоглива ситуація, її непередбачуваність тощо) взаємодіють з нашими внутрішніми ресурсами, визначаючи, як ми будемо реагувати на стрес.

Фундаментальне розуміння поняття «ресурси» в психології надає нам праця вчених [37], яка підкреслює, що ресурси — це не просто якісь абстрактні поняття, а конкретні характеристики особистості, які мають прямий вплив на життя

людини. Ключовими аспектами їх тлумачення є те, що ресурси є унікальними для кожної людини, тобто те, що є ресурсом для одного, може не бути ним для іншого. Також ресурси надають нам відчуття сили, безпеки та впевненості, допомагають нам адаптуватися до змін, долати труднощі та досягати цілей. Приклади ресурсів, які наведені в формулюванні, демонструють, що це поняття охоплює широкий спектр характеристик — від внутрішніх (самоповага, самоконтроль) до зовнішніх (професійні уміння, життєві цінності).

Якщо в попередньому визначенні ресурси розглядалися переважно з точки зору їхньої функціональності (допомога в адаптації, подоланні труднощів), то в роботі [40] акцент робиться на їхньому моральному та ціннісному аспекті. Ресурси розглядаються не просто як інструменти для досягнення цілей, а як фундаментальні якості особистості, які визначають її поведінку. Підкреслюється, що ресурси пов'язані з нашими цінностями. Тобто, те, що ми вважаємо цінним, визначає, які ресурси ми розвиваємо і як ми їх використовуємо.

Визначення ресурсів, запропоноване в роботі [28] пропонує нам поглянути на себе та світ ширше. Воно нагадує, що кожен з нас має величезний потенціал, і ресурси — це ключ до його розкриття. Ресурси є засобами, які допомагають нам змінюватися, розвиватися та досягати нових висот. Ресурси слугують для того, щоб ми могли реалізувати свій максимальний потенціал, стати найкращою версією себе. Завдяки ресурсам ми можемо жити повноцінним життям, бути самими собою.

Автор теорії збереження ресурсів Стівен Хобфолл розглядає людські ресурси як різноманітні інструменти, які людина використовує для подолання життєвих труднощів та досягнення успіху [34]. Ці ресурси можуть бути як матеріальними (все, що ми можемо відчути фізично — від будинку до гаджетів), так і нематеріальними (наші цілі, мрії, переконання, знання). Вони можуть бути зовнішніми (соціальне оточення, робота, матеріальні умови) або внутрішніми (наші знання, вміння, якості, емоції). Важливо розуміти, що ресурси — це не

статичні величини. Ми можемо їх розвивати, збільшувати і використовувати для досягнення нових цілей. Хобфолл підкреслює, що ресурси — це не просто те, що ми маємо, а й те, що допомагає нам рухатися вперед. Вони відіграють ключову роль у нашому особистісному зростанні та професійному розвитку.

Поглядаючи на психологічні ресурси як на систему, авторка роботи [13] порівнює їх з живим організмом, який постійно розвивається, змінюється та адаптується. Вона у своїх дослідженнях підкреслює, що ключовою особливістю цієї системи є наявність компенсаторних механізмів. Це означає, що коли один ресурс вичерпується або стає недостатнім, інші ресурси можуть взяти на себе додаткове навантаження, забезпечуючи таким чином рівновагу і стабільність системи. Важливим аспектом, на який звертає увагу Громова, є рівень усвідомленості особистості щодо своїх ресурсів. Це означає, що людина не просто має певні ресурси, але й розуміє, які саме ресурси у неї є, як вони працюють і як їх можна використовувати.

Розуміння ресурсів саморозвитку як внутрішнього інтегративного критерію [21] є важливим кроком на шляху до особистісного зростання. Це дозволяє нам усвідомити свої можливості, спрямувати свої зусилля на розвиток і досягти більшої гармонії в житті. Ресурси є інтегративними, вони об'єднують різні аспекти нашої особистості, такі як емоції, розум, тіло, дух, вони допомагають нам стати цілісніші. Ресурси є критерієм саморозвитку, вони слугують мірилом того, наскільки успішно ми розвиваємося. Чим більше ми використовуємо свої ресурси, тим більше ми зростаємо.

Запропоноване у праці [32] визначення ресурсів як «інтерпретаційних кодів осягнення, отриманого людиною у її екзистенціальному досвіді» пропонує нам досить нестандартний і філософський підхід до цього поняття. Воно виходить за межі традиційного розуміння ресурсів як матеріальних або навіть психологічних характеристик особистості. Говорячи про інтерпретаційні коди, автор акцентує увагу на своєрідних «ключах», через які ми сприймаємо світ. Це наші

переконання, цінності, світогляд, які формуються протягом життя внаслідок взаємодії з оточенням. Осягнення — це результат нашого досвіду, те, що ми виносимо з різних життєвих ситуацій, це не просто знання, а глибоке розуміння себе і світу. Екзистенціальний досвід — це весь спектр нашого життя, від радості до страждання, від успіху до невдачі, це той досвід, який формує нашу особистість.

Надане науковцями [33] поняття психологічних ресурсів як екзистенцеально-когнитивних кодів пропонує нам глибокий і всеосяжний погляд на людську природу. Це допомагає нам зрозуміти, що наші внутрішні сили не є статичними, а постійно формуються і трансформуються в процесі нашого життя. Розуміння цих механізмів дозволяє нам взяти відповідальність за своє життя і створити таке майбутнє, яке ми бажаємо. Автор визначає психологічні ресурси не просто як набір якостей, а як спосіб мислення. Наприклад, оптимізм — це не просто позитивний настрій, а скоріше звичка інтерпретувати події таким чином, щоб бачити в них можливості для розвитку. Він підкреслює , що ресурси є динамічними, тобто вони змінюються протягом життя в міру того, як ми набуваємо нового досвіду і переосмислюємо свої цінності. Ресурси, також, є особистісними. Те, що є ресурсом для однієї людини, може не бути ним для іншої.

Концепція особистісних ресурсів тісно пов'язана з поняттям психологічних ресурсів [08]. Обидва терміни відображають внутрішні характеристики людини, які забезпечують її адаптацію до навколишнього світу. Особистісні ресурси — це складна система, що включає в себе різноманітні психологічні якості, такі як життєстійкість, оптимізм, самоефективність тощо. Ці якості не є ізольованими, а взаємодіють між собою, утворюючи інтегровану систему, яка допомагає людині досягати своїх цілей і підтримувати високий рівень благополуччя. Важливо розуміти, що особистісні ресурси — це не статичні характеристики, а динамічні утворення, які можуть змінюватися протягом життя під впливом різних факторів.

Поняття «ресурси» в зарубіжній психології є надзвичайно широким і багатогранним. Воно виходить за межі традиційного економічного розуміння ресурсів як матеріальних благ і включає в себе широкий спектр внутрішніх і зовнішніх факторів, які індивід може використовувати для досягнення своїх цілей, адаптації до змін та забезпечення свого добробуту. Еріх Фромм, один з представників гуманістичного психоаналізу, розглядав психологічні ресурси як фундамент особистісного зростання та подолання життєвих труднощів. За його концепцією, такі ресурси, як надія, раціональна віра та мужність, є ключовими для самореалізації людини. Надія спрямовує нас у майбутнє, раціональна віра допомагає розпізнавати можливості, а мужність надає сили для подолання перешкод. Карл Роджерс вважав, що кожна людина має вроджену тенденцію до самоактуалізації, тобто до повного розкриття свого потенціалу. Однак, цей процес може бути перешкоджаний різними факторами, такими як умовна позитивна оцінка, невідповідність між реальним і ідеальним «Я» та інші. Ресурси, за Роджерсом, допомагають подолати ці перешкоди. Вони можуть бути різними: від підтримки оточуючих людей до внутрішніх сил і здібностей людини. Завдяки ресурсам, людина може полюбити себе таким, яким вона є, зі своїми недоліками і перевагами, виявити і розвинути свої таланти і здібності, бути відкритим, довірливим і співчутливим, знайти своє місце в світі і реалізувати свої мрії. Ресурси, з точки зору екзистенціальної психології, тісно пов'язані з нашою ідентичністю. Вони не лише визначають, ким ми є, але й формують нашу екзистенційну позицію у світі. Кожна людина, використовуючи свої унікальні ресурси, створює свою власну, неповторну життєву історію [15].

Отже, зарубіжні дослідження однозначно доводять, що особистісні ресурси — це не просто абстрактне поняття, а реальні внутрішні сили, які відіграють важливу роль у нашому житті. Вони допомагають краще регулювати свою поведінку, досягати поставлених цілей, підвищувати стійкість до стресів і підтримувати високий рівень життєвої задоволеності. Незважаючи на значний

прогрес у дослідженні особистісних ресурсів, багато питань залишається відкритим. Значна частина досліджень обмежується аналізом окремих ресурсів, не враховуючи їхню взаємодію [8]. Крім того, більшість досліджень проводиться в західних культурах, що обмежує узагальнення результатів на інші культурні контексти. Тому необхідні подальші дослідження, які б враховували ці обмеження.

Таким чином, ми бачимо, що теорія ресурсів має величезний потенціал для практичного застосування в різних сферах, зокрема у військовій психології. Розглянувши теоретичні основи поняття «ресурси» в психології, та усвідомивши, що ресурси є ключовим фактором, який впливає на психологічне благополуччя людини, перейдемо до аналізу особистісних ресурсів військовослужбовців. Адже саме вони щодня стикаються з екстремальними умовами, які вимагають максимальної мобілізації всіх сил і ресурсів. Розуміння того, які ресурси є найбільш важливими для військовослужбовців, дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки та підвищити їхню боєздатність.

1.2. Формування особистості сучасного військовослужбовця

Сучасний військовослужбовець — це не лише боєць, але й особистість, здатна до постійного самовдосконалення. Підготовка повинна поєднувати розвиток бойових навичок та формування цілісної особистості. Для забезпечення високої обороноздатності держави необхідно готувати військовослужбовців, які володіють як високими професійними навичками, так і розвиненим почуттям відповідальності, патріотизму та морально-етичними принципами.

Питання сучасної підготовки військових є надзвичайно актуальним і активно досліджується як українськими, так і зарубіжними науковцями. Результати цих досліджень лягли в основу розробки ефективних методів навчання та підготовки, які значно підвищують боєздатність війська. Глибоке вивчення

процесів підготовки військовослужбовців дозволило створити науково обґрунтовані методики, які забезпечують високий рівень професійної підготовки та готовності до виконання завдань.

Дослідження [42] спрямоване на розуміння мотивації молоді до військової служби в умовах переходу до повністю добровольчої армії. Авторами аналізуються такі фактори, як патріотизм, прагнення до нових вражень, матеріальна винагорода, ставлення до застосування сили та наявність попереднього військового досвіду. Метою дослідження є визначення, які стимули найбільш ефективні для залучення молоді до армії.

Праця [41] спрямована на оцінку рівня патріотизму серед військовослужбовців Словенії та їхнього ставлення до цього поняття. Автори аналізують, як зміни у структурі та фінансуванні збройних сил впливають на патріотичні почуття військових. Особлива увага приділяється тому, як патріотизм пов'язаний з задоволеністю службою та лояльністю до держави. Використовуючи емпіричні дані автори досліджують, чи існують відмінності в рівні патріотизму серед різних категорій військових та як патріотичні почуття змінювалися з часом у зв'язку з реформами збройних сил.

Повномасштабна війна в Україні висвітлила проблему адаптації військовослужбовців, які не мають досвіду ведення бойових дій та відповідних навичок. У роботах вітчизняних науковців розглядаються питання, чи може особистісний адаптаційний потенціал військовослужбовців строкової служби змінюватися під час проходження служби в умовах війни. Досліджується, як початковий рівень адаптаційного потенціалу впливає на здатність військових справлятися зі стресом, бойовими завданнями та іншими викликами, пов’язаними з військовою службою. Результати таких досліджень можуть допомогти розробити ефективніші програми підготовки та психологічної підтримки військовослужбовців.

Проведене дослідження [22] спрямоване на розуміння механізмів впливу бойового стресу на психологічний стан військовослужбовців. Аналізуючи вітчизняні та зарубіжні наукові праці, автором виявлено найпоширеніші стресові фактори та чинники, що сприяють стійкості до стресу. За допомогою інтегративної моделі подолання та моделі стрес-ресурсного балансу було проаналізовано, як особисті ресурси військовослужбовців впливають на їхню здатність долати стрес та запобігати розвитку посттравматичного стресового розладу.

Отже, розглянувши різні аспекти підготовки військовослужбовців, можна зробити висновок, що ефективність військовослужбовця залежить не лише від його професійних навичок, а й від наявності певних особистих ресурсів. Саме вони допомагають військовим зберігати мотивацію, стійкість до стресу та високу продуктивність в екстремальних умовах. Розглянемо більш детально, які саме ресурси є найважливішими для військовослужбовців та як їх можна розвивати.

1.3. Світовий досвід дослідження особистих ресурсів військовослужбовців

Сучасний воїн — це не просто виконавець наказів, а багатогранна особистість, здатна ефективно діяти в динамічному та непередбачуваному середовищі бойових дій. Саме тому сучасна система підготовки військовослужбовців ЗСУ спрямована на всебічний розвиток особистості, формування комплексу знань, умінь і навичок, необхідних для успішного виконання поставлених завдань.

Підготовка сучасного воїна — це комплексний процес, який передбачає розвиток широкого спектру компетенцій. Крім високого рівня професіоналізму, що включає глибоке знання військової справи та вміння користуватися сучасною зброєю, сучасний військовий повинен бути лідером, здатним мотивувати команду

та приймати зважені рішення в екстремальних умовах. Психологічна стійкість, що дозволяє зберігати спокій під тиском та швидко адаптуватися до змін, також є невід'ємною частиною сучасного воїна. Крім того, важливі творчі здібності, які допомагають знаходити нестандартні рішення, та високі морально-вольові якості, такі як патріотизм і відданість військовій присязі.

Формування зазначених якостей відбувається через цілеспрямований розвиток особистих ресурсів бійця ЗСУ, до яких відносяться:

- Психологічна стійкість: Розвиток емоційного інтелекту, вміння керувати стресом, здатність до саморегуляції.
- Фізична підготовка: Сила, витривалість, координація, швидкість реакції – все це необхідно для ефективних дій на полі бою.
- Соціальні навички: Комунікативні навички, вміння працювати в команді, налагоджувати довірчі стосунки з побратимами.
- Інтелектуальний розвиток: Постійне навчання, розширення кругозору, здатність аналізувати ситуацію та приймати обґрунтовані рішення.
- Духовність: Сила духу, віра в себе та свою справу, цінності, які мотивують до боротьби.

Щоб максимально ефективно оцінити особистісні ресурси бійця ЗСУ, проаналізуємо світовий досвід і найкращі практики. Це є важливим аспектом, оскільки, по-перше, зарубіжний досвід допомагає зрозуміти, як різні культури впливають на сприйняття стресу, мотивацію та інші психологічні процеси. Це важливо для розробки індивідуальних підходів до кожного бійця; по-друге, вивчення досвіду інших армій дозволяє виявити повторювані психологічні патерни, які можуть бути актуальними і для українських військових. Також зарубіжні вчені проводять глибокі дослідження в галузі психології військових, результати яких можуть бути використані для розробки ефективних програм підтримки.

Зарубіжні психологи розробляють нові методики діагностики, консультування та психотерапії, які можуть бути адаптовані до українських реалій.

Вивчення досвіду інших країн дозволяє ознайомитися з новими технологіями, які можуть бути використані для оцінки психологічного стану бійців та надання їм підтримки на відстані. Зарубіжні країни мають розроблені програми психологічної підтримки, які можуть служити зразком для створення власних програм. Вивчення зарубіжного досвіду дозволяє розробити більш індивідуальні програми психологічної допомоги, що враховують особливості кожного бійця.

Зарубіжні психологи розробили ефективні методики ранньої діагностики психологічних проблем, що дозволяє вчасно надати необхідну допомогу. Використання передового досвіду допомагає знизити ризики розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем у бійців. Обмін досвідом з іншими країнами сприяє розвитку спільних програм психологічної підтримки військових.

Психологічна стійкість

В умовах ведення бойових дій особливої актуальності набуває питання формування психологічної стійкості військовослужбовців. Наукові дослідження переконливо доводять, що психологічний стан військовослужбовців безпосередньо впливає на їхню ефективність та здатність виконувати поставлені завдання.

У своєму дослідженні [7] автор провів порівняльний аналіз різних підходів до розуміння психологічної стійкості в психологічній науці та виділив найбільш релевантні для військової сфери компоненти. Отже, за словами науковців [27], психологічна стійкість військовослужбовця — це комплексний феномен, що характеризує здатність особистості протистояти негативним впливам, зберігати самоконтроль та ефективно функціонувати в екстремальних умовах. Вона виявляється у здатності адаптуватися до мінливих ситуацій, відновлювати

психологічну рівновагу та приймати обґрунтовані рішення навіть за умов високого стресу.

Автори праці [43] порівнюють психогенні втрати різних країн під час бойових дій. Аналіз даних про військові конфлікти XX та XXI століть свідчить про значне зростання психологічних втрат серед військовослужбовців. Якщо під час Першої та Другої світових воєн основний акцент робився на фізичних втратах, то сучасні конфлікти демонструють, що психологічні травми можуть виводити з ладу значну кількість військових. Так, у війнах в Кореї та В'єтнамі до 7 з 1000 американських солдатів зазнавали незворотних психологічних травм. Ізраїльсько-ліванський конфлікт показав, що майже 10% ізраїльських військових стали непридатними до служби через психологічні проблеми. Авіаудари в Кувейті призвели до колосальних психологічних втрат серед іракської армії, особливо серед ополченців. Експерти попереджають, що війни майбутнього будуть виграні не лише завдяки новітній зброї, а й завдяки психологічній підготовці солдатів. Ті, хто зможуть зберегти психічне здоров'я під час бойових дій, матимуть значну перевагу над противником. Тому США роблять ставку на розвиток програм психологічної підготовки.

Фізична підготовка

Фізична підготовка — це не просто набір вправ, а комплексний розвиток тіла та духу, який є невід'ємною частиною особистісного ресурсу бійця Збройних Сил України. Вона не лише забезпечує фізичну силу та витривалість, необхідні для виконання бойових завдань, але й позитивно впливає на психологічний стан, підвищуючи впевненість у собі та стійкість до стресу.

Фізична підготовка є важливою, оскільки:

- Регулярні фізичні навантаження зміцнюють імунітет, серцево-судинну систему, кісткову тканину та м'язи. Це дозволяє бійцю довше перебувати в активному стані та ефективно виконувати завдання в різних умовах.

- Розвиток сили, швидкості та координації рухів необхідний для ефективного використання зброї та бойової техніки.
- Фізично підготовлений організм краще протистоїть травмам, що часто трапляються в бойових умовах.
- Фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів — гормонів щастя, які знижують рівень стресу і покращують настрій. Регулярні тренування допомагають розвинути дисципліну, самоконтроль та впевненість у своїх силах.
- Фізично підготовленому бійцеві легше адаптуватися до екстремальних умов, таких як пересування на великі відстані з важким спорядженням, подолання перешкод, тощо.

У роботі [7] розглянуто чинники, від яких залежить ефективність формування психологічної готовності у військовослужбовців під час фізичних тренувань. За результатами проведених досліджень, фізичні тренування, особливо рукопашний бій та кросфіт, мають значний вплив на формування психологічної готовності військовослужбовців. Такі тренування не тільки зміцнюють тіло, але й розвивають такі важливі психологічні якості, як:

- Швидкість мислення та прийняття рішень. Доведено, що навчання технікам рукопашного бою в умовах невизначеності допомагає розвивати здатність швидко аналізувати ситуацію і діяти.
- Стійкість до стресу, оскільки високоінтенсивні тренування, такі як кросфіт, готують організм до стресових ситуацій та допомагають зберігати спокій під тиском.
- Впевненість у собі. Досягнення поставлених цілей під час тренувань підвищує самооцінку та впевненість у своїх силах.
- Дисципліна та самоконтроль. Регулярні тренування виховують силу волі та здатність до самоорганізації.

Отже, фізична підготовка не лише готує військовослужбовців до виконання бойових завдань, але й сприяє їхньому всебічному розвитку.

Особлива увага приділяється різного роду розробленим програмам базової фізичної підготовки військовослужбовців, у тому числі Сил територіальної оборони ЗСУ [46]. Аналізу стану фізичної підготовки в українських та зарубіжних військових навчальних закладах присвячена робота [1]. Авторами виявлено необхідність удосконалення існуючих систем. Нормативи та загальні тренувальні програми, хоча й є важливими, не завжди забезпечують достатній рівень спортивної підготовки військовослужбовців. Міністерства оборони та внутрішніх справ України прагнуть створити систему підготовки кадрів, яка відповідатиме стандартам НАТО та ЄС. Це зумовлено зростаючою потребою в висококваліфікованих фахівцях, здатних ефективно виконувати свої завдання.

Ключовими напрямами вдосконалення фізичної підготовки є:

- Посилення професійної підготовки викладачів фізичної культури у військових навчальних закладах.
- Інтеграція наукових досліджень у тренувальний процес. Це дозволить розробити більш ефективні методики та програми підготовки.
- Централізація процесів підготовки. Такий підхід, характерний для країн НАТО та ЄС, забезпечить єдині стандарти та підвищить ефективність управління.

Отже, для забезпечення високого рівня фізичної підготовки військовослужбовців необхідно поєднати зусилля науковців, тренерів та військового керівництва. Реалізація запропонованих заходів дозволить оптимізувати процес підготовки та підвищити боєздатність Збройних Сил України.

Стаття Гнидюка [9] дає цінну інформацію про особливості французької системи підготовки офіцерів. Вивчення цього досвіду може бути корисним для вдосконалення систем підготовки офіцерів в інших країнах, зокрема й в Україні.

Дослідження показало, що спортивна модель фізичної підготовки в арміях змішаного типу (де служать як контрактники, так і призовники) є більш ефективною, ніж традиційна військово-прикладна. Вона мотивує військовослужбовців до занять спортом, дозволяючи їм обирати види спорту за інтересами, при цьому забезпечуючи досягнення необхідних фізичних стандартів. Хоча у французьких ЗС традиційно переважала військово-прикладна спрямованість фізичної підготовки, останніми роками спостерігається тенденція до інтеграції спортивних елементів. Проте, обов'язковий курс «Командо» свідчить про збереження військово-прикладного компоненту. Отже, спортивна модель фізичної підготовки є перспективним напрямком для розвитку фізичної культури в армії, оскільки вона дозволяє підвищити мотивацію військовослужбовців, покращити їх фізичну підготовку та зменшити відтік кадрів.

Соціальні навички

Від того, наскільки добре військовослужбовець вміє спілкуватися з іншими людьми, залежить не тільки успіх місії, а й міжнародний імідж країни. Добре розвинені соціальні навички можуть сприяти встановленню довірчих відносин з місцевим населенням та міжнародними партнерами. В роботі [36] показано, що навчання за програмами типу ASLTE допомагає військовим освоїти необхідні комунікативні навички для ефективної роботи в складних умовах. ASLTE (Adaptive Soldier/Leader Training and Education) — це інноваційна програма підготовки армії США, спрямована на розвиток у солдатів і лідерів набору навичок, необхідних для успішної роботи в динамічному та непередбачуваному середовищі сучасних конфліктів.

Інтелектуальний розвиток

Сучасна війна — це не лише фізична сутичка, а й боротьба інтелектів. Здатність швидко аналізувати ситуацію, приймати зважені рішення, адаптуватися до нових умов — це ключові навички, які визначають успіх на полі бою. Інтелект — це потужний інструмент, який дозволяє бійцю:

- Швидко адаптуватися до мінливих умов, оскільки війна — це динамічний процес, де ситуація може змінитися за лічені хвилини. Інтелектуальна гнучкість дозволяє бійцю швидко перебудовувати свої дії та приймати ефективні рішення.
- Ефективніше використовувати зброю та техніку. Сучасна зброя та військова техніка — це складні системи, які вимагають глибокого розуміння. Інтелектуальний боєць здатний максимально ефективно використовувати їхні можливості.
- Розв’язувати складні тактичні завдання. Сучасні бойові дії часто вимагають від бійців розв’язання складних тактичних задач, які виходять за рамки стандартних алгоритмів. Інтелект дозволяє знаходити нестандартні рішення.
- Підвищити мотивацію та стійкість до стресу, оскільки розуміння сенсу своїх дій, знання історії та стратегічних цілей війни допомагають бійцю зберегти високу мотивацію та стійкість до психологічних навантажень.

В сучасних публікаціях порівнюється інтелектуальний розвиток бійця армії США та української армії. Хоча українська та американська армії мають різні історичні та культурні контексти, їхні підходи до інтелектуального розвитку бійців мають багато спільного. Обидві армії розуміють, що сучасний солдат — це не лише фізично підготовлена людина, а й інтелектуал, здатний приймати складні рішення в складних умовах.

Виділено наступні спільні риси:

- Принципова важливість інтелекту. Обидві армії визнають, що сучасний солдат — це не просто фізично підготовлена людина, а й індивід, здатний приймати складні рішення в динамічному середовищі.
- Фокус на лідерстві. Розвиток лідерських якостей є пріоритетом для обох армій.
- Використання технологій. Обидві сторони прагнуть інтегрувати сучасні технології в навчальний процес для підвищення ефективності.

Серед відмінностей можна виділити такі, як:

- Армія США має значно більші ресурси, що дозволяє їй реалізовувати більш масштабні та довгострокові програми підготовки.
- Різний історичний досвід впливає на підходи до підготовки. Армія США має досвід участі у численних військових конфліктах, що відображається в її навчальних програмах.
- Соціальний контекст також відрізняється. В США існує більш розвинена система цивільної освіти, що впливає на рівень початкової підготовки рекрутів.

Українська армія активно працює над розвитком інтелектуального потенціалу своїх бійців. Однак, через обмежені ресурси та тривалу війну, цей процес відбувається з певними труднощами. Тим не менш, українські військові демонструють високий рівень адаптивності, креативності та здатності до самонавчання. Так автори дослідження [47] пропонують розглянути можливість впровадження в українській системі освіти аналогів тесту ASVAB (Armed Services Vocational Aptitude Battery, стандартизований тест, який використовується в США для оцінки професійної придатності молоді до військової служби.), які б дозволяли оцінювати рівень знань, умінь та навичок учнів та абітурієнтів.

Духовність

Духовність — це багатогранне поняття, яке охоплює віру, цінності, сенс життя та зв'язок з чимось більшим за себе. Для бійця ЗСУ духовність може стати потужним особистісним ресурсом, який допомагає витримати фізичні та психологічні навантаження, знайти силу для боротьби та зберегти людськість в екстремальних умовах.

Духовність відіграє значну роль в житті бійця, оскільки:

- Духовність надає бійцеві чіткий сенс життя, відповідаючи на питання «за що я воюю?». Це допомагає зберегти мотивацію і витривалість навіть у найскладніші моменти.

- Віра в себе, своїх побратимів і вищі сили дає бійцю внутрішню силу, яка допомагає подолати страхи і сумніви.
- Духовні практики допомагають регулювати емоції, зменшувати рівень стресу і тривоги, що є важливим для збереження психічного здоров'я.
- Духовні спільноти надають бійцям відчуття приналежності, підтримки та розуміння, що особливо важливо в умовах війни.
- Духовні цінності допомагають бійцям зберігати високі моральні стандарти, що є важливим для підтримки довіри і поваги в колективі.

У дослідженні [17] підкреслюється, наскільки важлива духовність для психологічної реабілітації ветеранів. В ньому описано програми, які допомагають військовим подолати наслідки війни завдяки розвитку духовних практик та психологічних навичок. Авторами розроблено комплексний підхід, який поєднує різноманітні методи для підвищення психологічної стійкості та покращення якості життя демобілізованих захисників. Програма спрямована на розвиток як особистісних, так і соціальних навичок.

Питання духовної опіки над Збройними силами України є надзвичайно актуальним у сучасних умовах. Дослідники [24] стверджують, що історичний досвід та зарубіжна практика свідчать про те, що така співпраця може суттєво вплинути на морально-психологічний стан військовослужбовців, підвищити їхню боєздатність та сприяти швидшій соціальній адаптації після демобілізації. Більшість країн Альянсу мають розвинену систему духовної опіки в Збройних силах. Вона передбачає надання військовослужбовцям можливості вільно сповідувати свою релігію, проведення богослужінь, надання психологічної підтримки та ін. Цей досвід свідчить про те, що духовна опіка є невід'ємною частиною сучасної армії і сприяє підвищенню її ефективності.

1.4. Фактори, що впливають на особистісні ресурси бійців

Розуміння факторів, які впливають на особистісні ресурси бійців ЗСУ, є ключовим для забезпечення їхнього психологічного благополуччя та підвищення боєздатності. Цей комплексний підхід дозволяє розробити ефективні програми підтримки та реабілітації військовослужбовців.

Виділяють кілька основних груп факторів, а саме:

1. Індивідуальні фактори

1.1 Особистісні риси, до яких відносять: екстраверсія/інтроверсія, емоційна стійкість, оптимізм, мотивація до досягнення, а саме:

- екстраверти, як правило, легше адаптуються до нових соціальних ситуацій і можуть бути більш ефективними лідерами, тоді як інтроверти можуть бути більш спокійними і зосередженими на завданні;
- здатність зберігати спокій під тиском і швидко відновлюватися після стресових ситуацій є критично важливою для військовослужбовців;
- оптимістичні люди частіше бачать у ситуації позитивні можливості і швидше досягають своїх цілей;
- висока мотивація до досягнення пов'язана з більшою працездатністю і готовністю до подолання труднощів.

1.2 Досвід: попередній досвід військової служби, участь у бойових діях, наявність травм.

Досвід, особливо військовий, є потужним формуючим фактором для особистості. Він може як значно зміцнити, так і негативно вплинути на особистісні ресурси бійця. Розглянемо детальніше кожен з аспектів досвіду.

Попередній досвід надає бійцю набір навичок, які можуть бути корисні в нових умовах. Більш легка адаптація до військового життя, розуміння процедур та вимог. Попередній успішний досвід підвищує впевненість у своїх силах. Але, тривала військова служба може призвести до вигорання, зниження мотивації та

інтересу до служби, попередні травматичні події можуть негативно вплинути на психологічний стан.

Традиційно, участь у бойових діях та наявність травм розглядаються як негативні фактори, що призводять до значних психологічних і фізичних страждань. Здається парадоксальним розглядати досвід участі у бойових діях та наявність травм як особистісний ресурс. Однак, численні дослідження свідчать про те, що люди, які пройшли такі випробування, часто демонструють надзвичайну стійкість, силу духу та здатність до адаптації. Переживши такі травми, вони здатні не тільки вижити, але й розвинути нові ресурси та навички, які допомагають їм подолати труднощі і навіть досягти успіху в житті.

Травматичний досвід може стати ресурсом, оскільки:

- переживши екстремальні ситуації, люди можуть розвинути високий рівень стійкості до стресу;
- війна часто змушує переосмислити свої цінності та пріоритети. Люди, які пережили бойові дії, часто цінують життя, здоров'я та близьких людей більше, ніж раніше;
- травматичний досвід може зробити людину більш стійкою до стресу і інших життєвих труднощів;
- учасники бойових дій часто набувають нових навичок, таких як лідерство, вирішення проблем, робота в команді;
- спільний досвід бойових дій може об’єднувати людей і формувати міцні соціальні зв’язки.

1.3 Цінності: система цінностей, патріотичні почуття, релігійні переконання.

Цінності — це глибоко вкорінені переконання, які керують поведінкою людини та надають їй сенсу життя. Для бійця ЗСУ система цінностей є потужним ресурсом, який допомагає долати труднощі, зберігати бойовий дух і виконувати поставлені завдання.

Цінності відіграють значну роль у житті бійця, оскільки:

- Цінності надають бійцю чітку мету і мотивують його до дії. Патріотизм, служіння народу, захист Батьківщини — це цінності, які здатні надихати навіть у найскладніших ситуаціях.
- Сильна система цінностей допомагає бійцю зберігати спокій і впевненість у собі навіть під час бойових дій. Цінності допомагають знайти внутрішню опору і не здаватися перед труднощами.
- Цінності надають життю бійця сенс і спрямованість. Розуміння того, що він служить вищій меті, допомагає йому подолати відчуття безглуздості і відчаю.
- Спільні цінності зближують людей і сприяють формуванню міцних соціальних зав’язків у військовому колективі.

Виділяють наступні типи цінностей, які є важливими для бійців ЗСУ:

- Патріотизм, любов до своєї країни, готовність захищати її інтереси.
- Служіння народу, бажання служити людям і захищати їхню безпеку.
- Честь і гідність, дотримання високих моральних стандартів.
- Відповідальність за свої дії і за життя товаришів по зброї.
- Мужність, здатність долати страх і діяти в екстремальних ситуаціях.
- Солідарність, готовність підтримувати товаришів і діяти спільно.

Патріотизм — це любов до своєї батьківщини, її історії, культури та народу. Патріотичні почуття часто включають:

- Готовність захищати свою країну, це може проявлятися у військовій службі, громадській активності чи просто підтримці державних інтересів.
- Повага до національних символів, прапор, герб, гімн — це важливі елементи національної ідентичності.
- Бажання сприяти розвитку своєї країни, це може бути участь у соціальних проектах, волонтерство або просто праця на благо своєї країни.

Релігія — це система вірувань, пов'язана з божественним, священним або духовним. Релігійні переконання формують моральні принципи, цінності та погляди на життя людини. Для багатьох бійців релігія є важливим джерелом сили та підтримки. Віра в Бога допомагає їм зберігати спокій, надію та витривалість у найскладніших умовах.

Цінності, патріотизм та релігія формують особистісні ресурси бійців. Ці три складові тісно взаємопов'язані і підсилюють одна одну. Наприклад, релігійні переконання можуть поглиблювати патріотичні почуття, а патріотизм, у свою чергу, зміцнює систему цінностей. У багатьох культурах існує поняття «священної війни», коли віра в Бога об'єднується з любов'ю до батьківщини.

1.4 Фізичне здоров'я є невід'ємною частиною загального благополуччя людини, особливо для військовослужбовця. Воно безпосередньо впливає на здатність виконувати поставлені завдання, витривалість, швидкість реакції та загальний психологічний стан. Фізичне здоров'я впливає на особистісні ресурси бійця, оскільки:

- хороша фізична форма дозволяє бійцю ефективно виконувати фізичні навантаження, пов'язані з військовою службою;
- фізичні вправи допомагають зняти стрес, поліпшити настрій і підвищити самооцінку;
- здоровий організм краще протистоїть інфекціям та захворюванням.
- фізично підготовлені бійці швидше відновлюються після фізичних навантажень і травм.

2. Соціальні фактори

2.1 Сім'я — це не просто осередок суспільства, а й потужний ресурс для кожної людини, особливо для тих, хто перебуває в екстремальних умовах, таких як війна. Вплив сім'ї на особистісні ресурси бійців ЗСУ є багатогранним і може бути як позитивним, так і негативним.

Основними аспектами позитивного впливу сім'ї є:

- Відчуття любові, розуміння та прийняття з боку родини допомагає бійцю зберігати моральний дух навіть у найскладніші моменти. Це надає відчуття впевненості в собі та надає сили рухатися вперед.
- Фінансова підтримка, допомога з побутовими питаннями, турбота про дітей — все це звільняє бійця від додаткових турбот і дозволяє йому зосередитися на виконанні бойових завдань.
- Сильні сімейні цінності та традиції є потужним об'єднуючим фактором і надають відчуття стабільності та безпеки. Це допомагає бійцю зберігати вірність своїм ідеалам і боротися за справедливість.

На жаль, не завжди сім'я є надійним тилом для бійця. Іноді сімейні проблеми можуть значно ускладнювати його життя і негативно впливати на його моральний стан та боєздатність. Серед основних негативних факторів виділяють:

- Наявність невирішених конфліктів, постійних сварок і непорозумінь може призводити до сильного стресу і негативно впливати на психічний стан бійця. Це може знижувати його мотивацію і здатність ефективно виконувати свої обов'язки.
- Якщо боєць відчуває, що його не розуміють і не підтримують рідні, це може призвести до відчуття самотності і безпорадності. Це, в свою чергу, може негативно вплинути на його моральний дух і загальний стан. У разі, якщо на бійця покладають занадто великі надії або висувають завищені вимоги, це може призвести до почуття перенапруження і виснаження.

2.2 Соціальне оточення бійця — це не просто сукупність людей, а ціла система взаємодій, яка значною мірою впливає на його психологічний стан, мотивацію та здатність долати труднощі.

Важливу роль відіграють наступні елементи соціального оточення:

- Колеги по службі. Спільна мета, взаємодопомога, почуття єдності з товаришами по зброї. Коли боєць впевнений у своїх побратимах, він відчуває себе

більш захищеним і готовим до виконання завдань. Старші за рангом можуть передавати свій досвід і знання, що сприяє професійному зростанню.

- Друзі. Можливість поділитися своїми почуттями, переживаннями, отримати пораду. Захоплення, хобі, які допомагають відволіктися від повсякденних проблем. Спільні поїздки, зустрічі, заходи, які сприяють зміцненню дружніх зв’язків.
- Спільнота ветеранів. Відчуття, що ти не один, що є люди, які розуміють твої переживання. Можливість отримати поради від тих, хто вже пройшов через схожі випробування. Ветерани можуть поділитися своїм досвідом адаптації до мирного життя.

Соціальне оточення впливає на особистісні ресурси бійця, оскільки воно збільшує мотивацію — підтримка товаришів по службі, друзів і сім'ї мотивує бійця досягати поставлених цілей; зменшує рівень стресу — спілкування з близькими людьми допомагає зняти напругу і відновити емоційні сили; підвищує самооцінку —позитивні відгуки від оточуючих зміцнюють віру в себе; сприяє адаптації — спільнота ветеранів може допомогти бійцю адаптуватися до мирного життя після повернення зі служби.

Отже, соціальне оточення відіграє одну з ключових ролей у формуванні особистісних ресурсів бійця. Тому важливо створювати умови для того, щоб бійці відчували себе частиною команди, мали можливість спілкуватися з близькими людьми і отримувати необхідну соціальну підтримку.

2.3 Соціальна підтримка — це комплекс заходів, спрямованих на підтримку психологічного, соціального та фізичного благополуччя бійців ЗСУ. Вона включає в себе широкий спектр послуг та ініціатив, які надаються як державними органами, так і громадськими організаціями.

Важливими складовими соціальної підтримки є доступ до соціальних послуг та допомога волонтерів, оскільки професійна консультація психологів допомагає бійцям впоратися зі стресом, тривогою, посттравматичним стресовим розладом та

іншими психологічними проблемами; надання якісної медичної допомоги, включаючи реабілітацію, сприяє відновленню фізичного здоров'я; консультації юристів допомагають вирішувати юридичні питання, пов'язані зі службою та демобілізацією; програми, спрямовані на відновлення соціальних зв'язків та адаптацію до мирного життя; волонтери-психологи мають можливість надати першу психологічну допомогу.

Соціальна підтримка, як правило, є важливим ресурсом для військових, який допомагає їм зберігати психологічну стійкість та ефективно виконувати поставлені завдання, оскільки вона збільшує мотивацію, бо відчуття турботи та підтримки з боку суспільства мотивує бійців продовжувати боротьбу; зменшує рівень стресу, оскільки соціальна підтримка допомагає бійцям впоратися зі стресом, викликаним військовими діями; підвищує самооцінку — відчуття, що про них піклуються, допомагає бійцям зберегти віру в себе; сприяє адаптації до мирного життя, бо програми соціальної реабілітації допомагають бійцям адаптуватися до нових умов життя після повернення з фронту.

Отже, соціальна підтримка є невід'ємною частиною комплексної допомоги бійцям ЗСУ. Вона допомагає їм не тільки фізично та психологічно відновитися, але й успішно адаптуватися до мирного життя після повернення зі служби. Для того, щоб забезпечити ефективну соціальну підтримку, необхідно постійно працювати над удосконаленням існуючих програм та розробкою нових ініціатив.

3. Організаційні фактори

Організаційні фактори відіграють вирішальну роль у формуванні та підтримці особистісних ресурсів бійців ЗСУ. Вони створюють контекст, в якому військовослужбовці виконують свої обов'язки, і значною мірою визначають їхнє психологічне благополуччя та ефективність. До них відносяться: умови служби: характер служби (бойові дії, навчання), забезпечення, відпочинок; лідерство: стиль керівництва командира, відносини в колективі; політика держави: підтримка військових, соціальні гарантії.

- Умови служби. Постійний стрес, ризик для життя, відчуття небезпеки можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, апатії. Однак, успішне виконання бойових завдань може підвищити самооцінку та почуття гордості. Регулярні тренування, опанування нових навичок можуть підвищити впевненість у собі та готовність до виконання завдань. Наявність якісного спорядження, зброї, харчування та медичного забезпечення зменшує фізичний і психологічний дискомфорт, підвищуючи мотивацію. Можливість відпочити, змінити обстановку, поспілкуватися з рідними допомагає відновити сили та зберегти психічне здоров'я.
- Лідерство. Демократичний стиль керівництва, заснований на довірі, повазі та заохоченні ініціативи, сприяє формуванню згуртованого колективу та підвищує мотивацію бійців. Авторитарний стиль може призвести до деморалізації, зниження ініціативи та підвищення рівня конфліктів. Сприятливий психологічний клімат у колективі, взаємодопомога, підтримка створюють відчуття безпеки та належності, що є важливими факторами для збереження психологічного здоров'я.
- Політика держави. Забезпечення соціальних гарантій, медичного обслуговування, пенсійного забезпечення, а також визнання заслуг військових перед державою підвищує їхню мотивацію та лояльність. Наявність житла, можливість отримання освіти, соціальні пільги для членів сімей загиблих або інвалідів війни сприяють соціальній адаптації військових та їхніх родин.

4. Психологічні фактори

Психологічні фактори безпосередньо впливають на мотивацію, стійкість до стресу, здатність до адаптації та ефективність виконання бойових завдань.

4.1 Стрес. Високий рівень стресу, який є постійним супутником військової служби, може призвести до виснаження, зниження концентрації уваги, погіршення прийняття рішень та, як наслідок, збільшення ризику помилок. Протяжний вплив стресових факторів може призвести до розвитку хронічних стресових реакцій, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

4.2 Травматичні події. Безпосередня участь у бойових діях, свідчення загибелі товаришів, фізичні травми — це все травматичні події, які можуть залишити глибокий слід у психіці бійця. Це один з найпоширеніших психічних розладів серед ветеранів. ПТСР проявляється у вигляді постійних спогадів про травматичну подію, уникнення ситуацій, пов'язаних з травмою, підвищеної тривожності та дратівливості.

4.3 Емоційний стан. Постійна тривога за своє життя і життя товаришів, невизначеність майбутнього можуть призвести до розвитку тривожних розладів. Відчуття безнадії, втрата інтересу до життя, зниження мотивації – це симптоми депресії, яка часто розвивається у бійців, які пережили травматичні події. Відчуття, що ситуація непідвладна, може призвести до зниження мотивації та пасивності.

5. Духовні фактори

Духовність — це потужний внутрішній ресурс, який відіграє значну роль у житті кожної людини, особливо в складних умовах, таких як війна. Для бійців ЗСУ духовні фактори можуть стати не лише джерелом сили, а й важливим інструментом подолання стресу, страху та інших негативних емоцій.

5.1 Сенс життя є фундаментом особистості, оскільки:

- Чітко усвідомлені цілі, за які варто боротися, надають бійцям мотивацію та спрямовують їхні дії. Коли людина розуміє, чому вона воює, це допомагає їй витримувати труднощі та долати страхи.
- Оптимістичний погляд на майбутнє, віра в перемогу та відновлення мирного життя надає бійцям надію та сили. Це допомагає їм зберігати позитивний настрій навіть у найскладніших ситуаціях.

5.2 Релігійність є джерелом підтримки, оскільки:

- Регулярне виконання релігійних обрядів допомагає бійцям відчути зв’язок з чимось більшим за себе, знайти внутрішній спокій та умиротворення.

- Заглиблення в духовні практики допомагає бійцям знайти сенс життя, відповісти на важливі питання про існування та місце людини у світі. Це надає їм внутрішню силу та стійкість.

Кожен з цих факторів може як позитивно, так і негативно впливати на особистісні ресурси бійця. Наприклад, сильна підтримка сім'ї може підвищити мотивацію і стійкість, тоді як тривалі бойові дії можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу.

РОЗДІЛ 2
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

2.1. Огляд існуючих теорій та моделей особистісних ресурсів: застосування до військовослужбовців ЗСУ

Існує безліч теорій та моделей, які описують особистісні ресурси. Серед най поширених з них виділяють:

1. Теорія самодетермінації (self-determination theory; SDT) — психологічний підхід, який досліджує людську мотивацію, особистість та психологічне благополуччя. Вона зосереджується на розумінні, чому люди роблять те, що роблять, і які фактори впливають на їхню внутрішню мотивацію [29].

Теорія самодетермінації може бути ефективно застосована для розуміння мотивації військовослужбовців та розробки програм їхньої підтримки, оскільки:

- Створення умов, які дозволяють військовослужбовцям відчувати автономію, компетентність та соціальну зв'язаність, може значно підвищити їхню мотивацію та задоволеність службою.
- Розуміння факторів, які підривають внутрішню мотивацію, дозволяє розробити програми профілактики вигорання.
- Задоволення базових психологічних потреб сприяє підвищенню загального психологічного благополуччя військовослужбовців.
- Внутрішньо мотивовані військові, як правило, демонструють більш високу ефективність у виконанні своїх обов'язків.

2. Теорія ресурсів — потужний інструмент для розуміння того, як люди справляються зі стресом, долають труднощі та досягають своїх цілей. Її

центральне положення полягає в тому, що люди, які мають більше ресурсів, як-от позитивні емоції, соціальну підтримку та фізичне здоров'я, краще пристосовуються до викликів життя [20].

Теорія ресурсів має особливе значення для розуміння психологічного стану військовослужбовців. Вона допомагає пояснити, чому одні люди краще справляються зі стресом бойових дій, а інші — ні. Крім того, ця теорія пропонує практичні рекомендації для підвищення психологічної стійкості військових:

- Створення ресурсного середовища: створення умов, які сприяють розвитку і збереженню особистісних ресурсів військовослужбовців (наприклад, забезпечення соціальної підтримки, організація відпочинку).
- Розвиток навичок копінгу: навчання військовослужбовців ефективним стратегіям подолання стресу.
- Підвищення самооцінки: створення програм, спрямованих на зміцнення самоповаги та впевненості в собі.
- Зміцнення соціальних зв'язків: сприяння розвитку дружніх відносин між військовослужбовцями.

3. Модель позитивної психології — сучасний підхід у психології, який спрямований на вивчення того, що робить життя вартим життя [45]. На відміну від традиційної психології, яка часто зосереджується на патологіях та проблемах, позитивна психологія досліджує позитивні емоції, сильні сторони особистості, добробут та потенціал для росту. Позитивна психологія може знайти широке застосування у контексті військової служби:

- Підвищення морального духу: зосередження на позитивних аспектах військової служби, таких як товариськість, почуття обов'язку, гордість за свою країну.
- Поліпшення психологічного благополуччя: розвиток позитивних емоцій, вдячності та оптимізму може допомогти військовослужбовцям краще справлятися зі стресом.

- Збільшення стійкості до стресу: навчання навичок копінгу, таких як медитація, вдячність і позитивне переформулювання, може підвищити стійкість до стресу.
- Покращення міжособистих відносин: розвиток емпатії, співчуття та комунікативних навичок може сприяти згуртованості команди.
- Прискорення відновлення після травматичних подій: застосування позитивних психологічних інтервенцій може допомогти військовим швидше відновитися після бойових дій.

4. Теорія соціального копінгу — галузь психології, яка зосереджується на тому, як люди справляються зі стресовими ситуаціями та життєвими труднощами. Копінг — це динамічний процес, під час якого індивіди використовують різноманітні стратегії для зменшення негативного впливу стресорів та відновлення емоційного балансу. Українські науковці вже проводили дослідження, присвячені тому, як військові справляються зі стресом під час бойових дій. Зокрема, роботи Мушкевича та Пасічника [26], Турецької та Штольцеля [31], а також Ярмольчика [35] аналізували різні стратегії, які використовують військові для подолання труднощів. Для військовослужбовців, які регулярно стикаються зі стресовими ситуаціями, розуміння механізмів копінгу є особливо важливим. Теорія соціального копінгу допомагає:

- Ідентифікувати ефективні стратегії копінгу, визначити, які стратегії допомагають військовим найкраще справлятися зі стресом.
- Розробити програми психологічної підтримки, створити програми, які допоможуть військовим розвивати навички ефективного копінгу.
- Виявити фактори ризику розвитку посттравматичного стресового розладу та розробити програми профілактики.

5. Модель психологічної стійкості — описує набір особистісних якостей, що дозволяють людям ефективно справлятися зі стресом та труднощами, адаптуватися до змін та відновлюватися після травматичних подій.

Практичне застосування моделі в українських військах:

- Відбір кандидатів: Оцінка рівня психологічної стійкості може допомогти відібрати кандидатів, які найбільш пристосовані до військової служби.
- Підготовка до бойових дій: Розробка спеціальних програм тренінгів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, таких як: тренінги з управління стресом, тренінги з міжособистісної комунікації, тренінги з лідерства.
- Профілактика психологічних травм: Розробка програм раннього виявлення та профілактики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем.
- Реабілітація після бойових дій: Створення програм реабілітації, спрямованих на відновлення психологічної стійкості, соціальної адаптації та повернення до нормального життя.

6. Модель когнітивно-поведінкової терапії — акцентує увагу на ролі мислення та поведінки у формуванні емоційного стану. КПТ базується на припущенні, що наші думки, почуття і поведінка взаємопов'язані. Негативні або спотворені думки можуть призводити до негативних емоцій і неадаптивної поведінки. Мета КПТ — навчити людей ідентифікувати та змінювати ці негативні шаблони мислення, щоб покращити своє емоційне благополуччя [4].

КПТ може бути особливо корисною для військовослужбовців, оскільки вона:

- Навчає ефективних стратегій управління стресом, таких як релаксація, дихальні вправи та когнітивна переоцінка.
- Допомагає ідентифікувати та змінювати негативні думки, які сприяють розвитку тривоги та депресії.
- Навчає технік релаксації та управління негативними думками перед сном.
- Допомагає змінити негативні уявлення про себе та розвивати більш позитивне ставлення до себе.

- Навчає навичок ефективної комунікації та вирішення конфліктів.

7. Модель соціальної підтримки — підкреслює важливість соціальних зв'язків для підтримки психологічного благополуччя.

Соціальна підтримка — це відчуття, що тебе розуміють, підтримують і люблять інші люди. Це може бути емоційна підтримка (співчуття, заохочення), інформаційна підтримка (поради, інформація), інструментальна підтримка (конкретна допомога) або соціальна мережа (почуття приналежності до групи).

Військова служба пов’язана з високим рівнем стресу, ризику для життя та тривалою відсутністю вдома. Саме тому соціальна підтримка для військових набуває особливого значення. Її важливість підкреслюється тим, що:

- військова служба має свою специфіку. Військові часто працюють в умовах ізоляції, піддаються фізичному та психологічному навантаженню, стикаються з ризиком для життя. Соціальна підтримка допомагає їм відчувати себе частиною команди, зменшує відчуття самотності та підвищує моральний дух. Вона допомагає військовослужбовцям краще справлятися зі стресом, надаючи відчуття безпеки та захищеності;
- військові часто стають свідками та учасниками травматичних подій. Соціальна підтримка допомагає їм обробити отримані травми та запобігає розвитку посттравматичного стресового розладу. Вона є важливим фактором профілактики таких проблем, як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад, допомагає військовослужбовцям швидше відновлюватися після травматичних подій. Позитивні соціальні взаємодії сприяють формуванню позитивної самооцінки та самоповаги;
- розлука з сім'єю, нестабільність сімейного життя можуть негативно впливати на психологічний стан військових. Соціальна підтримка з боку сім'ї та друзів допомагає зберегти міцні сімейні зв'язки. Відчуття підтримки з боку команди та близьких людей мотивує до виконання завдань і досягнення цілей.

Для отримання повної картини розвитку особистісних ресурсів необхідно поєднувати поперечні і лонгітюдні дослідження. Поперечні дослідження дозволяють оцінити поточний стан, а лонгітюдні — простежити за динамікою змін. Наприклад, можна провести кілька поперечних досліджень в різні моменти часу, щоб простежити за трендами змін, а потім додати лонгітюдний компонент для більш детального аналізу окремих випадків. Такий комплексний підхід дозволить не тільки визначити рівень розвитку різних ресурсів у різні періоди життя, але й зрозуміти, як вони взаємодіють між собою та впливають на загальне психологічне благополуччя людини.

Отже, проаналізувавши різноманітні теорії та моделі, що описують особистісні ресурси, можна зробити висновок про їхню важливість для розуміння психологічного стану військовослужбовців. Кожна з розглянутих теорій (самодетермінації, ресурсів, позитивної психології, соціального копінгу, психологічної стійкості, когнітивно-поведінкової терапії та соціальної підтримки) пропонує унікальний погляд на те, що допомагає людям ефективно справлятися зі стресом, досягати своїх цілей та підтримувати високий рівень психологічного благополуччя. Об'єднавши знання з цих теорій, можна виділити кілька ключових факторів, які сприяють розвитку особистісних ресурсів військовослужбовців:

- Внутрішня мотивація, почуття автономії, компетентності та соціальної зв'язаності.
- Соціальна підтримка, наявність міцних соціальних зв'язків та відчуття приналежності до групи.
- Оптимістичний погляд на майбутнє, вміння знаходити позитивні сторони навіть у складних ситуаціях.
- Навички копінгу, здатність ефективно справлятися зі стресом та труднощами.
- Психологічна стійкість, здатність адаптуватися до змін, відновлюватися після травматичних подій та зберігати емоційну рівновагу.

Практичне застосування цих знань дозволяє розробляти ефективні програми психологічної підтримки військовослужбовців, спрямовані на попередження вигорання та розвитку психологічних проблем, підвищення морального духу та мотивації, сприяння адаптації до військової служби, швидке відновлення після травматичних подій.

2.2 Методики дослідження особистісних ресурсів

Дослідження особистісних ресурсів дозволяє глибше зрозуміти, що робить людину успішною, стійкою до стресів та щасливою. Для їх вивчення використовується широкий спектр методик, кожна з яких має свої особливості та переваги. Їх можна об'єднати в кілька основних груп, а саме:

1. Опитувальники, які вважаються найдоступнішим інструментом для дослідження особистісних ресурсів. Дозволяють швидко зібрати великі обсяги даних про різноманітні аспекти особистості, такі як оптимізм, самооцінка, соціальна підтримка, стійкість до стресу та багато інших. Вони можуть бути стандартизовані, тобто готовими інструментами, які розроблені фахівцями і мають високий рівень валідності та надійності. Такі опитувальники дозволяють порівнювати результати різних досліджень і виявляти загальні закономірності. Серед опитувальників, що вимірюють широкий спектр ресурсів виділяють: опитувальник позитивних і негативних афектів (PANAS), який оцінює поточний емоційний стан, виявляючи позитивні та негативні емоції; шкала самооцінки Розенберга, що вимірює глобальну самооцінку людини; опитувальник оптимізму Ліфсона, який дозволяє оцінити рівень оптимізму, тобто схильність очікувати позитивних результатів у майбутньому. Окрім того, є опитувальники, орієнтовані на конкретні ресурси, наприклад: опитувальник соціальної підтримки, що дозволяє оцінити рівень соціальної підтримки, яку отримує людина від оточення; опитувальник емоційного інтелекту, який вимірює здатність людини

усвідомлювати свої емоції та емоції інших людей, керувати ними та використовувати їх для досягнення цілей; опитувальник стійкості, дозволяє оцінити здатність людини відновлюватися після стресових ситуацій і адаптуватися до змін; опитувальник смисложиттєвих орієнтацій, використовується для оцінки, наскільки людина знаходить сенс у своєму житті. Незважаючи на високу надійність, можливість порівняння результатів та економію часу, такі опитувальники можуть бути не повністю адаптовані до конкретного дослідження та не враховувати всі нюанси досліджуваної проблеми.

Другою категорією є авторські опитувальники. Вони розроблені спеціально для конкретного дослідження, мають свої переваги, але водночас потребують ретельного підходу. При їх розробці треба враховувати їхні сильні та слабкі сторони, а також деякі важливі аспекти. Авторські опитувальники мають можливість точно підлаштувати питання під мету дослідження, забезпечуючи максимальну релевантність; дозволяють вивчати нюанси та специфічні аспекти досліджуваного феномена, які можуть бути недоступні для стандартних опитувальників; забезпечують отримання оригінальних даних, які можуть доповнити або спростувати існуючі теоретичні моделі; можуть бути легко адаптовані до різних дослідницьких контекстів та вибірок. Однак, створення авторських опитувальників вимагає проведення додаткових досліджень для підтвердження їхньої надійності та валідності, потребує знань у галузі психометрії та теорії вимірювань, а відсутність загальноприйнятих норм інтерпретації результатів ускладнює порівняння з іншими дослідженнями.

2. Спостереження як метод дослідження особистісних ресурсів, дозволяють безпосередньо спостерігати за поведінкою людини в різних ситуаціях. Це допомагає отримати більш глибоке розуміння того, як людина використовує свої ресурси для подолання труднощів, досягнення цілей та взаємодії з оточенням. Вони поділяються на систематичні та самоспостереження. Перші мають високу об’єктивність та можливість кількісного аналізу даних, другі дозволяють отримати

інформацію про внутрішній світ людини, яка недоступна для зовнішнього спостерігача.

3. Інтерв'ю є гнучким і ефективним методом дослідження, який дозволяє отримати глибоку якісну інформацію про суб'єктивний досвід людини. У дослідженні особистісних ресурсів інтерв'ю допомагають зрозуміти, як люди сприймають свої сильні сторони, як вони справляються зі стресом і труднощами, які значення вони надають різним аспектам свого життя. Існують три основні типи інтерв'ю: структуровані, неструктуровані, напівструктуровані. Вибір типу інтерв'ю залежить від конкретних цілей дослідження, наявних ресурсів і характеристик досліджуваної групи. Часто інтерв'ю поєднують з іншими методами дослідження, такими як опитування, спостереження або експерименти. Це дозволяє отримати більш повну і об'єктивну картину досліджуваного явища.

Отже, використання різних методів, таких як опитувальники, спостереження та інтерв'ю, дозволяє зібрати різнобічну інформацію про внутрішній світ людини. Опитувальники, зокрема, надають кількісні дані про різні аспекти особистості, тоді як спостереження та інтерв'ю дозволяють отримати якісні дані про поведінку та суб'єктивний досвід. Кожен метод має свої переваги та обмеження. Опитувальники є швидким та ефективним способом збору великих обсягів даних, але вони можуть бути недостатньо гнучкими для вивчення індивідуальних особливостей. Спостереження дозволяють вивчати поведінку в природних умовах, але можуть бути суб'єктивними. Інтерв'ю надають глибоку інформацію про внутрішній світ людини, але вимагають високої кваліфікації інтерв'юера. Для отримання найбільш повного уявлення про особистісні ресурси рекомендується комбінувати різні методи. Наприклад, можна почати з опитування для отримання загальної інформації, а потім провести інтерв'ю з деякими учасниками для поглиблення розуміння.

Для перевірки гіпотези про відмінності в домінантних психологічних ресурсах у чоловіків та жінок-військовослужбовців можна було б використати авторський опитувальник, який містив би шкали для оцінки таких ресурсів, як родинне коло, самореалізація, соціальна підтримка, стійкість до стресу та інші. Порівняння середніх балів за цими шкалами дозволило б визначити, який ресурс є найбільш значимим для кожної групи. Але перевірка валідності опитувальника, особливо призначеного для військовослужбовців ЗСУ, є надзвичайно складним завданням, оскільки військова служба має свою специфіку. Вона пов'язана з постійним стресом, який може впливати на відповіді респондентів та спотворювати результати. Військовослужбовці часто відчувають соціальну ізоляцію, що може призвести до небажання відкрито висловлювати свої думки та почуття. Багато військових мають травматичний досвід, який може вплинути на їхню здатність адекватно оцінювати свої психологічні ресурси.

Перевірка валідності опитувальника потребує проведення пілотних досліджень. Однак, їх організація у військових частинах може бути складною через специфіку режиму та постійну готовність до виконання завдань. Військовослужбовці часто мають обмежений вільний час, що ускладнює проведення тривалих досліджень. Не всі військові можуть бути мотивовані брати участь у дослідженнях, особливо якщо вони вважають їх непрямо пов'язаними з їхніми обов'язками.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ БІЙЦЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

3. 1. Організація та методи емпіричного дослідження

У проведеному емпіричному дослідженні взяли участь 40 учасників віком від 21 до 55 років (див. рис. 3.1). Більшість респондентів належали до вікової групи 40-50 років (41%). Також було представлено значну кількість респондентів віком 30-40 років (27%). Менш численними були групи 20-30 років (15%) та 50-60 років (17%). Структура вибірки була наступною: 80% учасників становили чоловіки, а 20% – жінки. Опитування проводилося анонімно онлайн за допомогою Google Forms у серпні-жовтні 2024 р. Отримані дані оброблялися за допомогою статистичного програмного забезпечення SPSS Statistics, а також з використанням функцій бібліотеки Python, що спеціалізуються на статистичному аналізі даних.

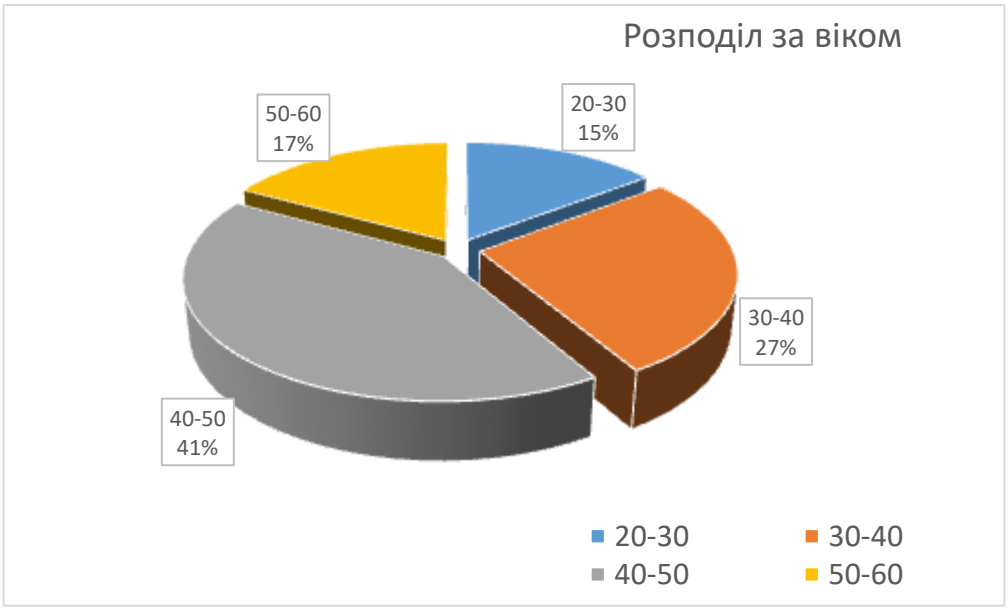


Рис. 3.1. Структура вибірки за віком респондентів бійців ЗСУ

Учасники дослідження відповідали на запитання щодо їх сімейного положення, наявності дітей, їхнього досвіду служби в ЗСУ та наявності бойового досвіду. Аналіз відповідей на анкету дозволив отримати наступну характеристику учасників дослідження: більша частина учасників перебувала у стосунках (63 %), але були й розлучені, самотні та овдовілі (37 %); більшість респондентів мають дітей (68 %). Значна частина респондентів мала досвід служби в ЗСУ від року до п'яти (44 %), також було представлено значну кількість респондентів з досвідом від п'яти до десяти років включно (32 %). Менш численними були групи з досвідом менше року (14 %) та більше десяти (10 %) (див. рис.3.2).

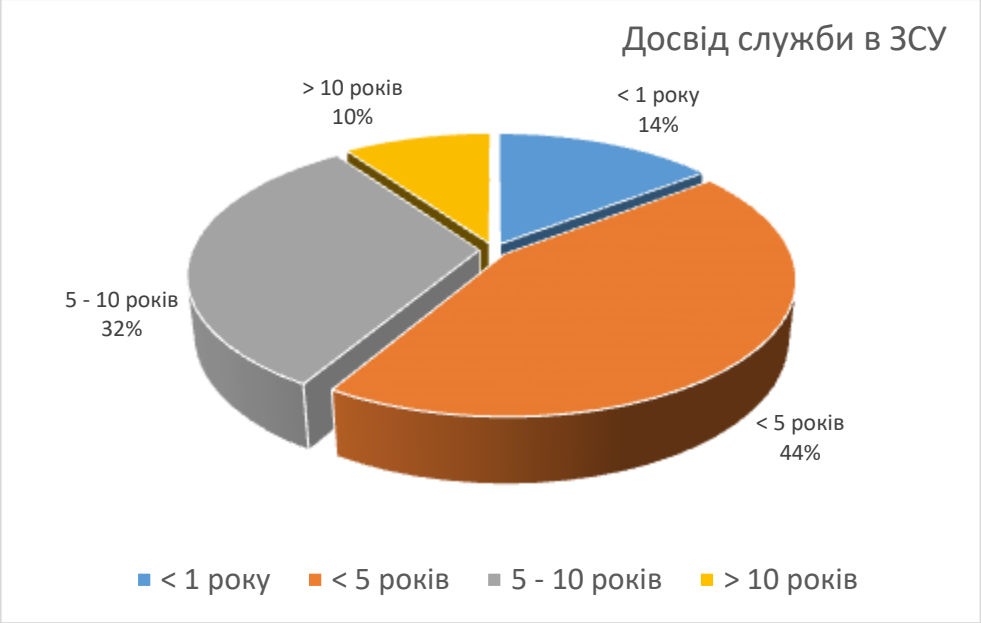


Рис. 3.2. Структура вибірки за досвідом служби респондентів в ЗСУ

Статистичні дані свідчать, що 64% респондентів були безпосередніми учасниками бойових дій і відчували загрозу для життя.

Окрім того, у дослідженні взяли участь 33 цивільних особи, які не мають досвіду військової служби (див рис. 3.3). Ця група була включена до дослідження для того, щоб порівняти рівень психологічних ресурсів військовослужбовців ЗСУ з рівнем цивільного населення. Використання контрольної групи дозволило

виявити, які психологічні ресурси є специфічними для військових і пов'язані з особливостями їхньої діяльності.

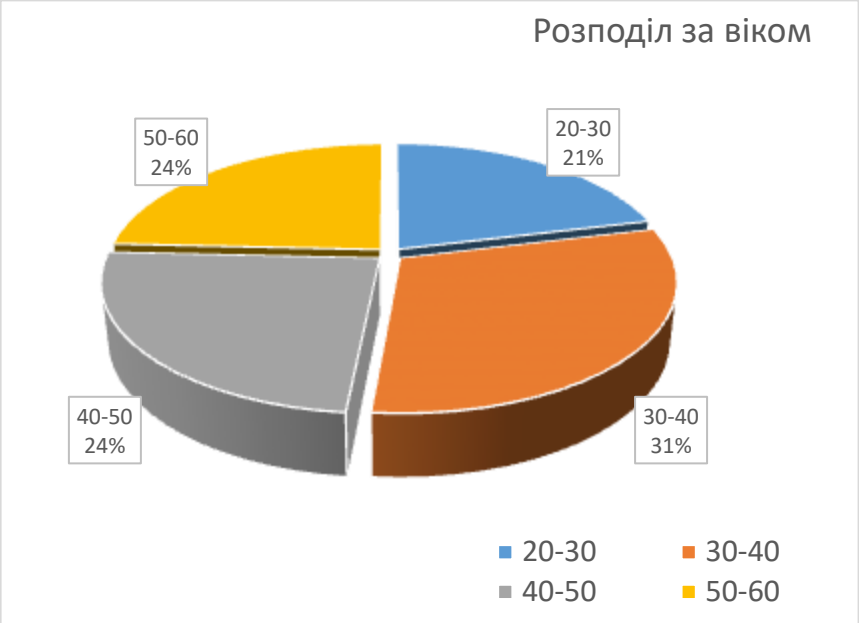


Рис. 3.3. Структура вибірки за віком респондентів цивільних осіб

З метою оцінки особистісних ресурсів учасників було застосовано опитувальник О.С. Штепи. Він дозволяє виявити та оцінити широкий спектр внутрішніх сил та можливостей, які допомагають людям долати труднощі, досягати своїх цілей та ефективно функціонувати в різних життєвих ситуаціях. Його ефективність обумовлена тим, що він оцінює не лише окремі риси, а й загальну картину психологічного благополуччя, питання опитувальника стосуються реальних життєвих ситуацій, що дозволяє отримати достовірні результати. Даний опитувальник розроблено на основі сучасних теорій особистості та психологічних ресурсів, а багатократні дослідження підтвердили його точність та стабільність результатів.

Цей інструмент дозволяє виявити, наскільки добре людина знає свої сильні сторони, вміє їх використовувати та розвивати. Його застосування для бійців ЗСУ є цілком обґрунтованим. По-перше, він сприяє отриманню комплексної оцінки.

Опитувальник дозволяє оцінити різноманітні психологічні ресурси, такі як самооцінка, внутрішня мотивація, емоційна стійкість, соціальні навички, креативність тощо. Це дає можливість отримати повну картину психологічного стану бійця. Окрім того, опитувальник дозволяє виявити індивідуальні особливості кожного військовослужбовця, що важливо для розробки персоналізованих програм підтримки. По-друге, даний інструмент є релевантним для військової служби. Його використання дозволяє оцінити здатність бійців протистояти стресовим ситуаціям, що є ключовим фактором для успішної служби в армії, а також соціальні навички, які необхідні для ефективної взаємодії в колективі. Опитувальник допомагає визначити рівень мотивації бійців, що впливає на їхню готовність до виконання завдань.

Опитувальник складається зі шістдесяти семи питань, які дозволяють оцінити різні аспекти особистісної ресурсності, такі як впевненість у собі, творчість, здатність до саморозвитку та інші. Загалом, опитувальник оцінює 15 різних шкал [32] («Упевненість у собі», «Доброта до людей», «Допомога іншим», «Успіх», «Любов», «Творчість», «Віра у добро», «Прагнення до мудрості», «Робота над собою», «Самореалізація у професії», «Відповідальність», «Знання власних ресурсів», «Уміння оновлювати власні ресурси», «Уміння використовувати власні ресурси», «Загальний рівень психологічної ресурсності»), що дає детальну картину індивідуальних ресурсів кожного учасника.

«Інструкція. Серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь».

Обробка результатів. Визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів:

Рівні психологічної ресурсності:

- 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;

- 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності;
- 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;
- 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;
- 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Розглянемо ці ключові аспекти психологічної ресурсності в контексті їх значення для військових:

- Упевненість у собі: цей аспект є критичним для прийняття рішень під тиском, збереження спокою в екстремальних ситуаціях та ефективної взаємодії з командою. Бойовий досвід може як зміцнити, так і підірвати впевненість у собі.
- Доброта до людей, допомога іншим: ці якості сприяють згуртованості команди, підвищенню морального духу та здатність до співпраці. Вони також можуть бути важливими для реабілітації після травматичних подій, оскільки дозволяють встановлювати міцні соціальні зв'язки.
- Успіх, любов, творчість, віра у добро: ці аспекти пов'язані з мотивацією, життєвою силою та здатністю знаходити сенс у житті. Вони можуть допомогти військовим долати труднощі та адаптуватися до посттравматичного періоду.
- Прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії: ці якості свідчать про розвиненість особистості та здатність до самовдосконалення. Вони можуть бути особливо важливими для військових, які прагнуть до професійного зростання та розвитку.
- Відповідальність, знання власних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати власні ресурси: ці аспекти пов'язані з самосвідомістю, саморегуляцією та здатністю ефективно використовувати свої внутрішні ресурси. Вони є важливими для прийняття відповідальних рішень, подолання стресу та адаптації до нових умов.

- Загальний рівень психологічної ресурсності: це інтегральний показник, який відображає загальний стан психологічного здоров'я та здатність до адаптації. Він може бути використаний для оцінки ефективності реабілітаційних заходів та прогнозування подальшої адаптації військових до цивільного життя.

3.2 Результати дослідження рівня психологічної ресурсності військовослужбовців ЗСУ

Мета дослідження полягала в оцінці рівня психологічної ресурсності військовослужбовців Збройних Сил України за допомогою опитувальника психологічної ресурсності особистості (ОПРО) Штепи. Отримані результати дослідження свідчать про високий рівень ресурсності (36%) серед військовослужбовців Збройних Сил України, що приймали участь в опитуванні (див. рис. 3.4).



Рис. 3.4. Розподіл рівнів психологічної ресурсності військовослужбовців

Це означає, що наші воїни мають значні внутрішні ресурси, які допомагають їм ефективно справлятися з викликами війни, зберігаючи при цьому бойовий дух і здатність до ефективних дій. Середній рівень ресурсності у 55% бійців може бути пов'язаний з тривалістю перебування на фронті, типом завдань, особистими проблемами або іншими факторами, які вимагають додаткового вивчення. Отримані дані свідчать про актуальність подальших досліджень, спрямованих на ідентифікацію чинників, що впливають на рівень ресурсності військовослужбовців, зокрема тих, хто демонструє середні та, особливо, низькі показники за відповідними шкалами (6%).

Результати дослідження показали, що рівень таких ресурсів, як успіх, любов, творчість та самореалізція у професії, є суттєво нижчим у порівнянні з цивільним населенням. Через нестабільність та непередбачуваність військової служби, відчуття успіху у бійців може бути менш стабільним, через тривалі розлуки з сім'єю та друзями, у них можуть виникати труднощі у побудові міцних романтичних стосунків, умови військової служби можуть обмежувати можливості для творчої самореалізації. Незважаючи на те, що військова служба є професією, можливості для професійного зростання доволі часто бувають обмежені.

Водночас, військовослужбовці демонструють високий рівень таких ресурсів, як відповідальність, прагнення до мудрості, знання власних ресурсів та уміння їх використовувати. Вищий рівень цих аспектів у військових порівняно з цивільним населенням пов’язано з тим, що військова служба вимагає високого рівня відповідальності та часто стимулює до пошуку глибшого розуміння себе і світу. Окрім того, через необхідність адаптації до екстремальних умов, військові можуть краще розуміти свої можливості та обмеження, а бойовий досвід розвиває вміння ефективно використовувати свої ресурси для виживання та виконання завдань.

Слід зазначити, що вплив військової служби на психологічні ресурси є неоднозначним: одні аспекти можуть бути посилені, інші — послаблені в порівнянні з цивільним населенням. Це пов'язано з тим, що військова служба є

потужним фактором, який одночасно може сприяти розвитку та руйнуванню психологічних ресурсів. До аспектів, які можуть бути як вищими, так і нижчими можна віднести упевненість у собі (з одного боку, військова служба може зміцнити впевненість у собі, а з іншого — призвести до розвитку комплексів неповноцінності), доброта до людей, допомога іншим (військові часто демонструють високий рівень альтруїзму, але водночас можуть відчувати емоційне виснаження), робота над собою (військова служба стимулює до самовдосконалення, але також може призводити до емоційного вигорання).

Проаналізуємо кожен з цих показників більш детально. Говорячи про упевненість у собі слід зазначити, що військова служба може як підсилити відчуття власної компетентності, так і призвести до сумнівів у власних силах, особливо в умовах постійного стресу та ризику. Досвід подолання складних ситуацій може підвищити самооцінку військових, проте тривала ізоляція та відсутність позитивної зворотного зв'язку можуть спричинити розвиток комплексів неповноцінності. Другий аспект це доброта до людей та допомога іншим. Почуття обов'язку перед товаришами по службі та країною часто спонукає військових до альтруїстичних вчинків, проте тривала експозиція до страждань інших може призвести до емоційного вигорання та розвитку посттравматичних розладів. Військова кооперація вимагає високого рівня довіри та взаємо підтримки, що може сприяти розвитку емпатії та альтруїзму. Однак, постійна готовність до самопожертви може призвести до емоційного виснаження. Не менш важливим є робота над собою. Високі вимоги військової служби стимулюють до постійного саморозвитку та підвищення професійних навичок. Проте, постійний тиск може призвести до емоційного виснаження та зниження мотивації.

Проведене дослідження було спрямоване на перевірку гіпотези про існування гендерних відмінностей у домінантних психологічних ресурсах серед військовослужбовців ЗСУ. Зокрема, припускалося, що для чоловіків важливішим є родинне коло, а для жінок — самореалізація.

Для перевірки цієї гіпотези було застосовано метод логістичної регресії до даних опитувальника Штепи (див. Додаток 1). Отримана модель продемонструвала високу точність (0.7) у прогнозуванні статі респондентів, що свідчить про статистично значущі відмінності у психологічних профілях чоловіків та жінок серед військово службових. Глибокий аналіз важливості окремих ознак дозволив ідентифікувати ключові психологічні характеристики, які найбільш суттєво впливають на розподіл за статтю.

На рисунку 3.5 представлено стовпчасту діаграму, яка відображає відносну важливість різних ознак у моделі логістичної регресії. Висота кожного стовпчика відповідає ваговій значущості відповідної ознаки у прогнозуванні статі респондентів. Ознаки розташовані за спаданням їхнього впливу на результат моделювання (див. табл. 3.1).

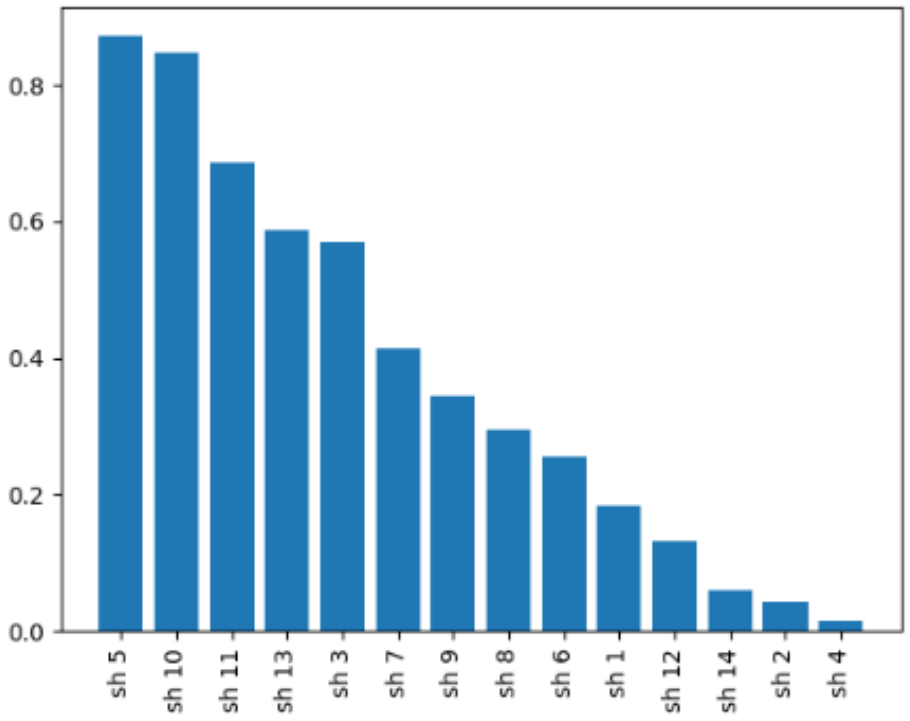


Рис. 3.5. Відносний внесок різних психологічних характеристик у прогнозування статі військовослужбовців за результатами моделювання логістичної регресії

Зокрема, такі шкали як «Любов», «Відповідальність», «Самореалізація у професії», «Знання власних ресурсів» та «Уміння оновлювати власні ресурси» виявили значущі гендерні відмінності.

Для більш детального аналізу гіпотези про пріоритетність родинного кола для чоловіків та самореалізації для жінок, особливу увагу було приділено таким шкалам:

- «Любов»: Ця шкала може дати інформацію про значимість близьких стосунків для опитаних, що дозволить оцінити роль родинного кола.
- «Самореалізація у професії»: Ця шкала безпосередньо стосується самореалізації, яка, за даною гіпотезою, є більш важливою для жінок.
- «Відповідальність»: Ця шкала може виявити різницю у відчутті відповідальності перед сім'єю для чоловіків та перед професійними обов'язками для жінок.
- «Знання власних ресурсів»: Ця шкала може показати, наскільки добре опитані розуміють свої сильні сторони та як вони їх використовують.
- «Уміння оновлювати власні ресурси»: Ця шкала може вказати на здатність до адаптації та подолання труднощів, що є важливим для самореалізації.

В таблиці 3.1 наведено основні психометричні характеристики ОПРО за обраними для перевірки гіпотези показниками.

Таблиця 3.1

Основні психометричні характеристики ОПРО

Показники психологічної ресурсності особистості	Уся вибірка		Чоловіки		Жінки	
	M	SD	M	SD	M	SD
Упевненість у собі (sh1)	6,21	1,49	6,22	1,52	6,44	1,29
Доброта до людей (sh2)	6,69	1,4	6,66	1,41	6,83	1,17
Допомога іншим (sh3)	6,45	1,12	6,44	1,13	6,72	0,84

Продовження таблиці 3.1

Успіх (sh4)	6,79	0,82	6,78	0,83	6,86	0,79
Любов (sh5)	5,28	1,63	5,31	1,71	5,13	1,36
Творчість (sh6)	6,51	1,48	6,53	1,5	6,89	1,08
Віра у добро (sh7)	5,72	1,46	5,66	1,43	6,07	1,16
Прагнення мудрості (sh8)	5,87	1,38	5,81	1,35	6	1,36
Робота над собою (sh9)	6,67	1,16	6,66	1,18	6,86	1,06
Самореалізація у професії (sh10)	5,35	0,74	5,28	0,76	5,63	0,79
Відповідальність (sh11)	4,7	1,57	4,63	1,57	5	1,63
Знання власних психологічних ресурсів (sh12)	5,85	1,83	5,59	1,88	6,87	1,92
Уміння оновлювати власні ресурси (sh13)	6,18	1,38	6,16	1,39	6,41	1,29
Уміння вміщувати власні ресурси (sh14)	5,84	1,43	5,81	1,45	6,17	1,19
Загальний рівень психологічної ресурсності особистості	86,67	11,3	86,28	11,26	90,03	6,47

Згідно з отриманими даними чоловіки в середньому мають вищі показники за шкалою «Любов», тоді як жінки демонструють більш високі результати за шкалою «Самореалізація у професії», «Знання власних ресурсів» та «Уміння оновлювати власні ресурси». Ці результати статистичного аналізу підтверджують наше припущення про існування гендерних відмінностей в цих двох аспектах.

Аналіз описової статистики показників особистісної ресурсності військовослужбовців дозволяє зробити наступні висновки. Середнє значення, медіана та мода мають близькі значення, що вказує на симетричний розподіл даних. Це свідчить про те, що більшість військовослужбовців мають приблизно однаковий рівень особистісної ресурсності. Незважаючи на близькі значення

центральних тенденцій, дисперсія є відносно високою. Це означає, що хоча більшість військовослужбовців мають схожий рівень ресурсності, існують також окремі особи, які суттєво відрізняються від середнього значення.

Оскільки багато статистичних методів базуються на припущенні про нормальний розподіл даних та з метою забезпечення коректності подальших статистичних процедур, на першому етапі дослідження було проведено аналіз на відповідність даних нормальному розподілу.

Для цього було побудовано гістограми для кожної змінної (див. рис. 3.6, 3.8 -3.9). Додатково було застосовано критерій Колмогорова-Смірнова (див. рис. 3.7).

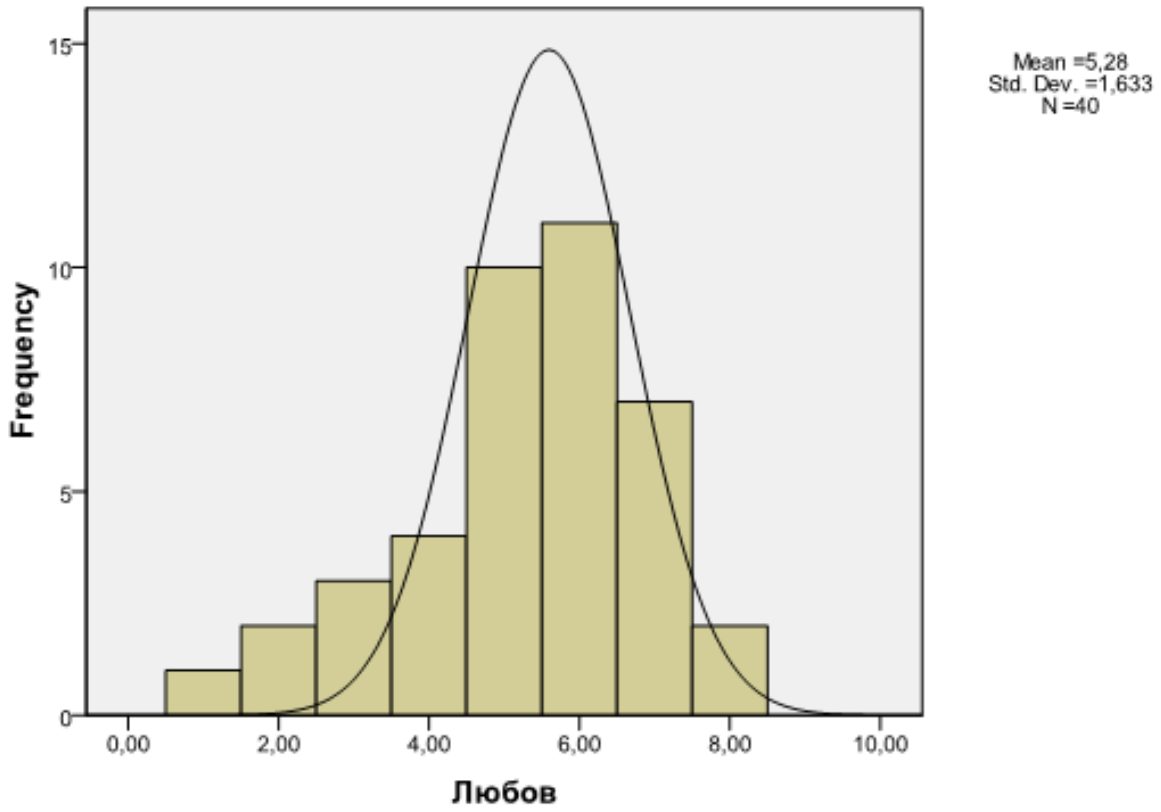


Рис. 3.6. Гістограма розподілу частот показника «Любов»

Наведемо більш детально аналіз одного з показників. За даними гістограми на рисунку 3.6 розподіл показника «Любов» наближений до нормального розподілу (симетричний, дзвоноподібний). Це означає, що більшість респондентів

мають значення показника, близькі до середнього, а кількість респондентів з дуже високими або дуже низькими значеннями поступово зменшується. Середнє значення показника «Любов» становить 5,28. Стандартне відхилення становить 1,633. Це показник розсіювання даних відносно середнього значення. Чим менше стандартне відхилення, тим ближче значення ознаки зосереджені біля середнього. Більшість респондентів мають значення показника «Любов» в діапазоні від 4 до 6 балів. Кількість респондентів зі значеннями нижче 4 балів і вище 6 балів поступово зменшується. Отже, наведена гістограма свідчить про те, що більшість респондентів мають помірний рівень показника «Любов». Розподіл даних є досить однорідним, що вказує на відсутність яскраво виражених груп респондентів з дуже високими або дуже низькими значеннями цього показника.

Також, цей висновок підтверджується емпіричним значенням критерія Колмогорова-Смірнова (Z = 1,158) (див. рис. 3.7). Оскільки p-значення (0,137) більше за типовий рівень значущості (0,05), немає достатніх підстав стверджувати, що наші дані суттєво відрізняються від теоретичного нормального розподілу.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		любов
N		40
Normal Parameters[a,,b]	Mean	5,2750
	Std. Deviation	1,63280
Most Extreme Differences	Absolute	,183
	Positive	,104
	Negative	-,183
Kolmogorov-Smirnov Z		1,158
Asymp. Sig. (2-tailed)		,137

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Рис. 3.7. Результати тесту Колмогорова-Смирнова для перевірки гіпотези про нормальний розподіл показника «Любов»

Таким чином, на основі аналізу гістограми та результатів тесту Колмогорова-Смірнова можна зробити висновок, що розподіл показника «Любов» у вибірці респондентів не суперечить нормальному розподілу. Завдяки цьому ми можемо скористатися перевагами параметричних статистичних методів для більш точного аналізу даних. Наприклад, ми можемо використовувати кореляційний аналіз для виявлення зв’язків між досліджуваними показниками, а також регресійний аналіз для прогнозування рівня самореалізації на основі інших змінних.

Досліджувані психологічні конструкти, такі як «Самореалізація у професії», «Відповідальність», «Знання власних ресурсів» та «Уміння оновлювати власні ресурси», також демонструють розподіл, який відповідає теоретичному нормальному розподілу (див. рис. 3.8-3.9).

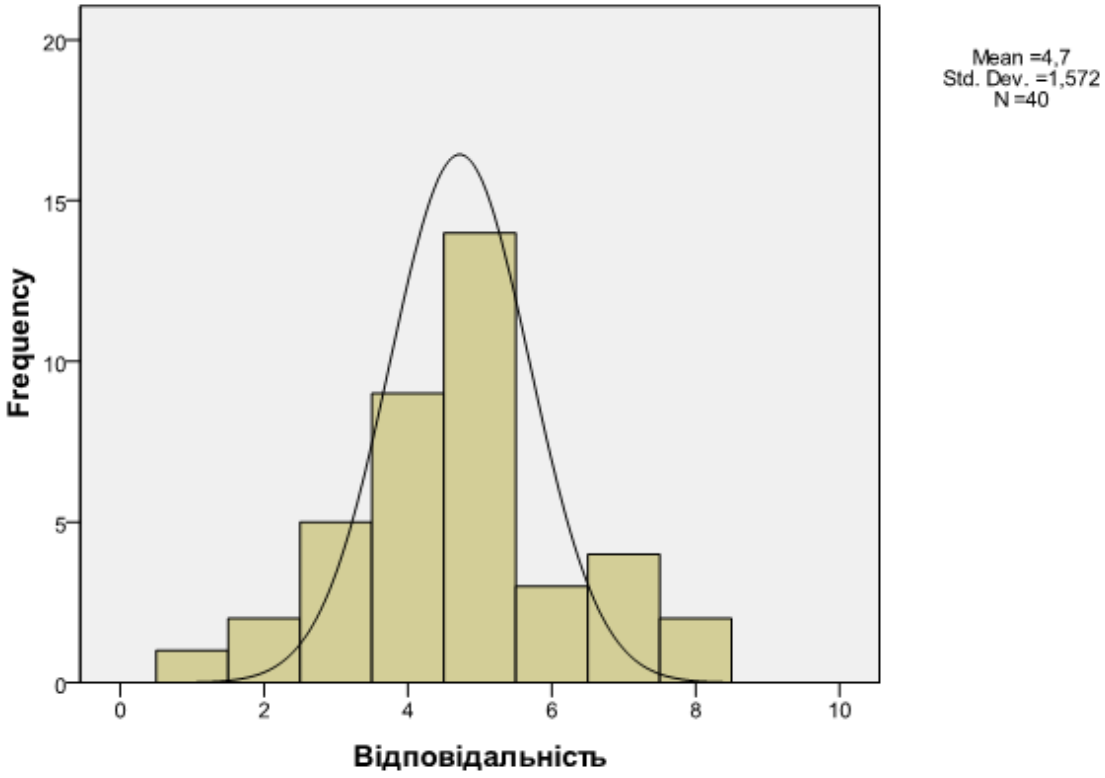


Рис. 3.8. Гістограма розподілу частот показника «Відповідальність»

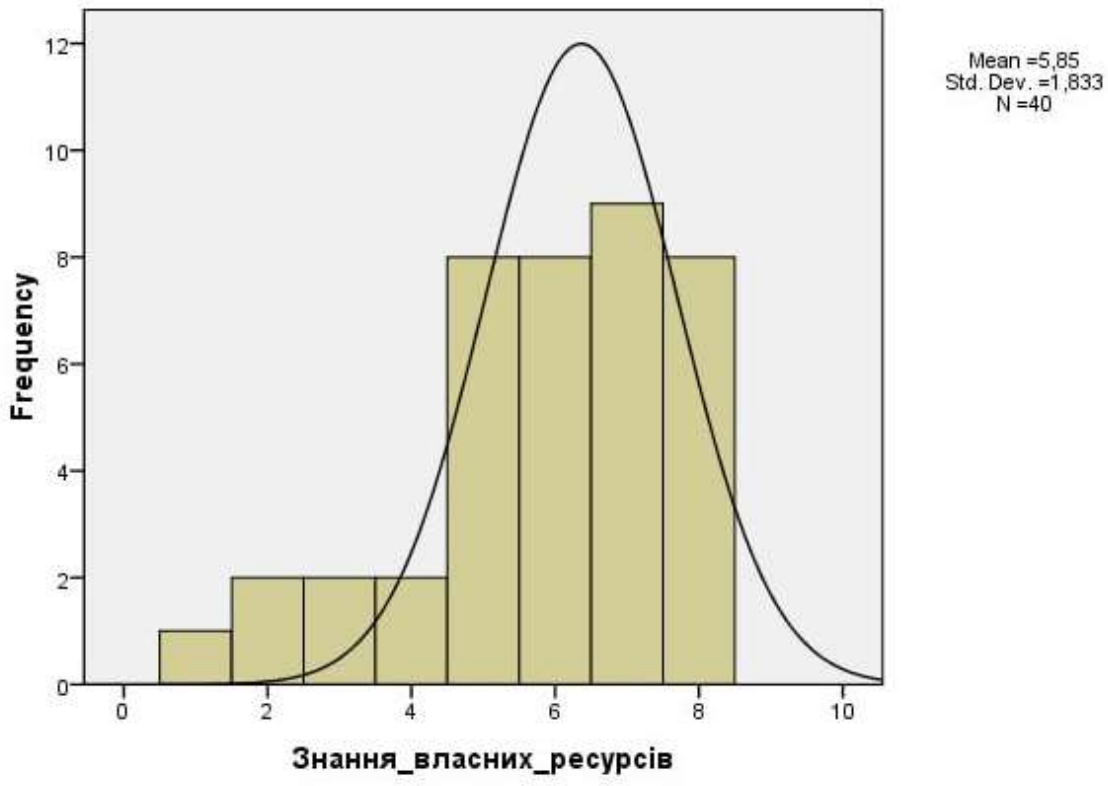


Рис. 3.9. Гістограма розподілу частот показника «Знання власних ресурсів»

Для перевірки припущення про відмінності між середніми значеннями досліджуваних показників у груп бійців з бойовим досвідом та без нього, а також між групами з різним сімейним станом і наявністю дітей був застосований двовибірковий *t*-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Із таблиці критерії незалежних вибірок для бійців з бойовим досвідом та без нього можемо трактувати такі отримані результати (див. рис. 3.10). Критерій рівності дисперсій Лівіня вказує на те, що дисперсії двох вибірок статистично не відрізняються (p = 0,544 значно більше 0,05). Отже, можемо використовувати *t*-критерій Стьюдента для порівняння середніх значень даних груп. Це означає, що подальші висновки, зроблені на основі *t*-критерію, будуть надійними. На основі отриманих результатів критерія Стьюдента (p = 0,712 значно більше 0,05) можемо зробити висновок, що немає статистично значущих відмінностей між середніми значеннями двох груп, які ми порівнювали. Це означає, що немає достатніх

доказів для того, щоб стверджувати, що одна група відрізняється від іншої за досліджуваним показником «Любов».

Group Statistics

	Наявність бойового досвіду	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Любов	досвіду немає	14	5,1429	1,51186	,40406
	досвід є	26	5,3462	1,71912	,33715

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Любов	Equal variances assumed	,374	,544	-,371	38	,712	-,20330	,54735	-1,31135	,90476
	Equal variances not assumed			-,386	29,873	,702	-,20330	,52625	-1,27822	,87163

Рис. 3.10. Результати тесту Стьюдента показника «Любов» за наявності бойового досвіду

Отримані результати застосування критерію Стьюдента для всіх досліджуваних ознак, включаючи «Відповідальність», «Знання власних ресурсів», «Уміння оновлювати власні ресурси» та «Самореалізація у професії» (див. рис. 3.11, 3.12), свідчать про однорідність вибірок.

Group Statistics

	Наявність бойового досвіду	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Відповідальність	досвіду немає	14	4,79	1,424	,381
	досвід є	26	4,65	1,672	,328

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Відповідальність	Equal variances assumed	1,205	,279	,250	38	,804	,132	,528	-,936	1,200
	Equal variances not assumed			,263	30,676	,795	,132	,502	-,893	1,157

Рис. 3.11. Результати тесту Стьюдента показника «Відповідальність» за наявності бойового досвіду

Group Statistics

	Наявність_бойового_досвіду	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Знання_власних_ресурсів	досвіду немає	14	5,57	1,989	,532
	досвід є	26	6,00	1,766	,346

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Знання_власних_ресурсів	Equal variances assumed	,079	,780	-,701	38	,488	-,429	,612	-1,667	,810
	Equal variances not assumed			-,675	24,124	,506	-,429	,634	-1,738	,881

Рис. 3.12. Результати тесту Стьюдента показника «Знання власних ресурсів» за наявності бойового досвіду

Це дозволяє нам робити узагальнені висновки, які будуть актуальними як для всієї сукупності досліджуваних, так і для окремих груп з бойовим досвідом та без нього.

Аналіз отриманих даних в таблиці критерії незалежних вибірок для бійців з різним сімейним станом за вказаними вище досліджуваними ознаками, представлений на рисунках 3.13 – 3.14, також свідчить про те, що немає статистично значущих відмінностей між середніми значеннями двох груп, які ми порівнювали. Це означає, що немає достатніх доказів для того, щоб стверджувати, що одна група відрізняється від іншої за досліджуваними показниками.

Group Statistics

	Сімейний_стан	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Відповідальність	одружений	26	4,69	1,619	,318
	неодружений	14	4,71	1,541	,412

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Відповідальність	Equal variances assumed	,264	,610	-,042	38	,967	-,022	,528	-1,091	1,047
	Equal variances not assumed			-,042	27,924	,967	-,022	,520	-1,087	1,043

Рис. 3.13. Результати тесту Стьюдента для показника «Відповідальність» за групами сімейного стану

Group Statistics

	Сімейний стан	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Любов	одружений	26	5,4615	1,65483	,32454
	неодружений	14	4,9286	1,59153	,42535

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Любов	Equal variances assumed	,392	,535	,984	38	,331	,53297	,54148	-,56321	1,62914
	Equal variances not assumed			,996	27,666	,328	,53297	,53502	-,56358	1,62951

Рис. 3.14. Результати тесту Стьюдента для показника «Любов» за групами сімейного стану

Застосування критерію незалежних вибірок (див. рис. 3.15-3.16) не дозволило виявити статистично значущих відмінностей між середніми значеннями досліджуваних показників у порівнюваних групах бійців за наявністю дітей.

Group Statistics

	Наявність дітей	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Любов	є діти	27	5,5185	1,55342	,29896
	немає дітей	13	4,7692	1,73944	,48243

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Любов	Equal variances assumed	,235	,631	1,375	38	,177	,74929	,54501	-,35404	1,85261
	Equal variances not assumed			1,320	21,521	,201	,74929	,56755	-,42926	1,92784

Рис. 3.15. Результати тесту Стьюдента показника «Любов» за наявності дітей

Отже, за результатами проведеного дослідження на рівні значущості 0,05 ми не можемо стверджувати про вплив сімейного стану та наявності дітей на ресурсність військовослужбовців.

Group Statistics

	Наявність дітей	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Знання_власних_ресурсів	є діти	27	5,78	1,968	,379
	немає дітей	13	6,00	1,581	,439

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Знання_власних_ресурсів	Equal variances assumed	1,754	,193	-,366	38	,725	-,222	,626	-1,489	1,045
	Equal variances not assumed			-,384	29,101	,704	-,222	,579	-1,407	,963

Рис. 3.16. Результати тесту Стьюдента показника «Знання власних ресурсів» за наявності дітей

Один з видів статистичних методів, а саме кореляційний аналіз дозволяє виявити та оцінити силу і напрямок взаємозв’язку між двома змінними. У вашому випадку, ми будемо аналізувати, чи існує статистично значущий зв’язок між певними парами шкал опитувальника для чоловіків та жінок. Для кількісних даних, таких як отримані за шкалами опитувальника, найчастіше використовують коефіцієнт кореляції Пірсона. Він показує лінійний зв'язок між двома змінними і може приймати значення від -1 до 1. У разі, якщо маємо значення близьке до +1, спостерігається ідеальна позитивна лінійна кореляція (коли одне значення зростає, інше також зростає), у разі -1 маємо ідеальну негативну лінійну кореляцію (коли одне значення зростає, інше зменшується), 0 говорить про відсутність лінійного зв’язку.

Значення коефіцієнту кореляції між досвідом служби в ЗСУ та значенням показника «Любов» дорівнює -0,157. Це означає, що зі збільшенням досвіду служби в ЗСУ, значення показника «Любов» дещо зменшується. Однак, цей зв'язок є слабким, тобто він не є дуже вираженим. Такий результат може бути пов'язаний з різними факторами, наприклад, довгий досвід служби може призводити до емоційного виснаження, що може вплинути на загальний рівень емоційної залученості, включаючи любов. Також, з часом у військовослужбовців можуть змінюватися життєві пріоритети, і любов може відходити на другий план.

Значення коефіцієнту кореляції між віком респондентів та значенням показника «Любов» становить 0,265. Маємо слабку позитивну кореляцію. Це означає, що зі збільшенням віку, значення показника «Любов» дещо зростає. Такий результат можна пояснити тим, що з віком люди, як правило, стають більш зрілими і емоційно стабільними, що може позитивно впливати на їхню здатність відчувати любов, накопичений життєвий досвід може сприяти поглибленню почуття любові до близьких людей. Однак, отримані коефіцієнти кореляції є досить малими за абсолютним значенням, що свідчить про слабку силу зв'язку між змінними. Це означає, що інші фактори, які не враховані в цьому аналізі, можуть мати більший вплив на показник «Любов».

Отриманий коефіцієнт кореляції -0,16 між віком респондентів та значенням показника «Відповідальність» свідчить про слабку негативну залежність між віком бійців ЗСУ та їхнім рівнем відповідальності. Це означає, що зі збільшенням віку, в середньому, спостерігається незначне зниження рівня відповідальності. Такий результат можна обґрунтувати тим, що молодші бійці можуть бути більш схильними до нових підходів, більш гнучкими та адаптивними, що може сприйматися як вищий рівень відповідальності в сучасних умовах ведення бойових дій. Старші бійці, які пройшли через інші військові конфлікти, можуть мати інший досвід і підходи до виконання завдань. Також, з віком бійці накопичують досвід, що може призвести до підвищення рівня відповідальності за свої дії та дії підлеглих. Однак, одночасно, з віком може зростати відчуття втоми, рутинності, що може знижувати мотивацію. Окрім того, рівень відповідальності є індивідуальною характеристикою, яка залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні якості, досвід, мотивацію тощо. Вік є лише одним з багатьох факторів, що можуть впливати на цей показник. Незважаючи на отриманий негативний коефіцієнт, сила зв'язку між віком і відповідальністю є дуже слабкою. Це означає, що вік пояснює лише невелику частину варіацій у рівні відповідальності.

Коефіцієнт кореляції -0,092 між досвідом служби в ЗСУ та рівнем відповідальності військовослужбовців вказує на дуже слабку негативну кореляцію між цими показниками. Це означає, що зі збільшенням досвіду служби, в середньому, спостерігається незначне зниження рівня відповідальності. Однак, ця залежність є настільки слабкою, що її практично можна вважати відсутньою.

Отримане значення коефіцієнта кореляції (-0,075) вказує на відсутність суттєвого зв'язку між досвідом служби в ЗСУ та рівнем самореалізації у професії. Іншими словами, досвід військової служби майже не впливає на те, наскільки людина реалізує себе в професійній діяльності. Проведений аналіз показав, що між віком та рівнем самореалізації у професії практично відсутній зв’язок**.** Отриманий коефіцієнт кореляції -0,046 вказує на надзвичайно слабку негативну залежність, що не має суттєвого практичного значення. Це свідчить про те, що рівень самореалізації в професії визначається не стільки віком, скільки іншими факторами.

Також маємо дуже слабку негативну кореляцію (-0,011) між досвідом служби в ЗСУ та знанням власних ресурсів. Тобто, збільшення досвіду служби не призводить до систематичного збільшення або зменшення знання власних ресурсів, і навпаки. З віком (кореляція складає 0,172) і більшим досвідом служби, військові мають більше можливостей спостерігати за своїми діями в різних ситуаціях, розуміти свої реакції та визначати свої сильні та слабкі сторони. Окрім того, військова служба сприяє процесу самоусвідомлення та кращого розуміння себе, оскільки вимагає постійного самоаналізу та розвитку.

Для перевірки гіпотези про те, що у чоловіків існує позитивний зв'язок між рівнем любові та відчуттям відповідальності, а у жінок — між самореалізацією у професії та вмінням оновлювати власні ресурси, також було проведено кореляційний аналіз. На представлених теплових картах (див. рис. 3.17, 3.18) відображені кореляції між віком (Age), показником «Любов» (Love), відповідальністю (Responsibility), самореалізацією у професії (Self-realization),

умінням оновлювати власні ресурси (Skill_update) серед чоловіків і жінок-військових ЗСУ.

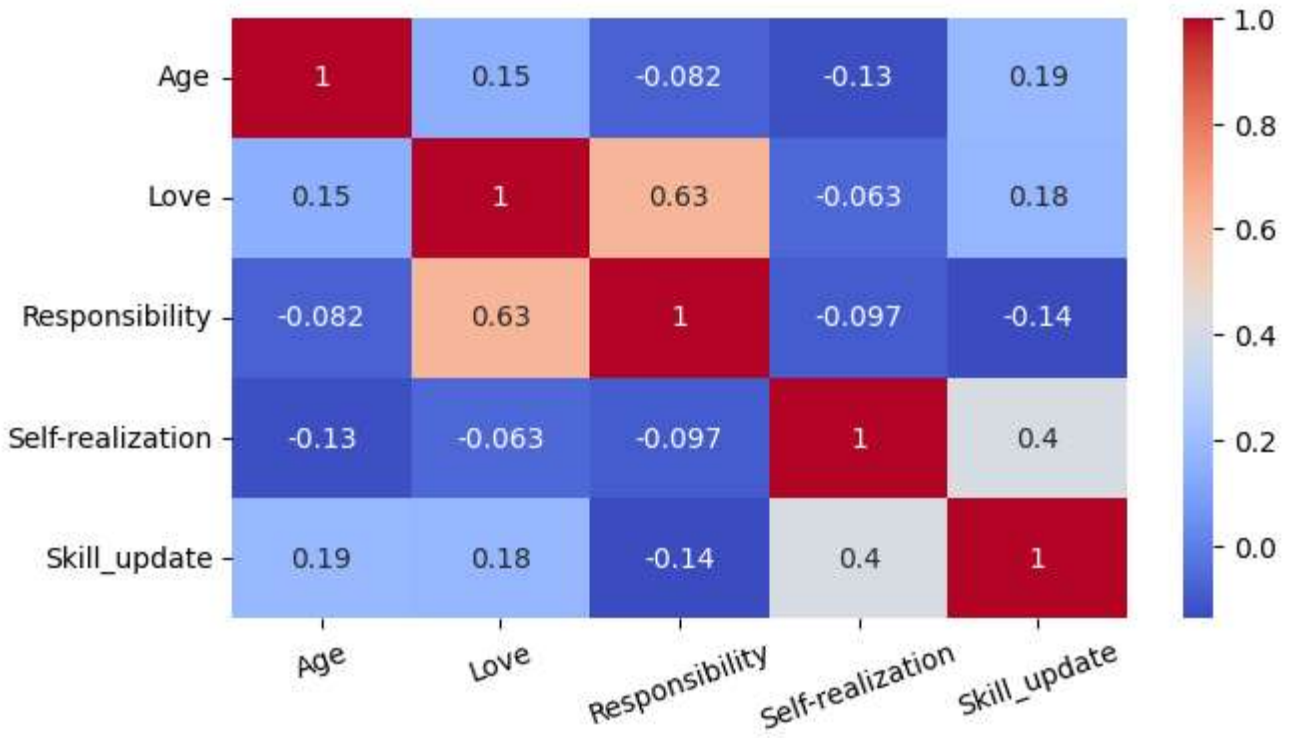


Рис. 3.17. Теплова карта коефіцієнтів кореляції Пірсона у зразку чоловіків-військовослужбовців ЗСУ

Аналіз даних показав позитивний і статистично значущий зв'язок між рівнем любові та відчуттям відповідальності у чоловіків (0,61), це означає, що чим вищий рівень любові, тим більше відчуття відповідальності, і навпаки. Це підтверджує припущення про те, що для чоловіків родинне коло (асоційоване з любов'ю та відповідальністю) є важливим ресурсом. Аналогічно, для жінок виявлено позитивний і статистично значущий зв'язок між самореалізацією у професії та вмінням оновлювати власні ресурси (0,51), це свідчить про те, що чим вища самореалізація, тим більше жінки прагнуть до розвитку. Це підтверджує припущення про те, що для жінок самореалізація є важливим ресурсом.

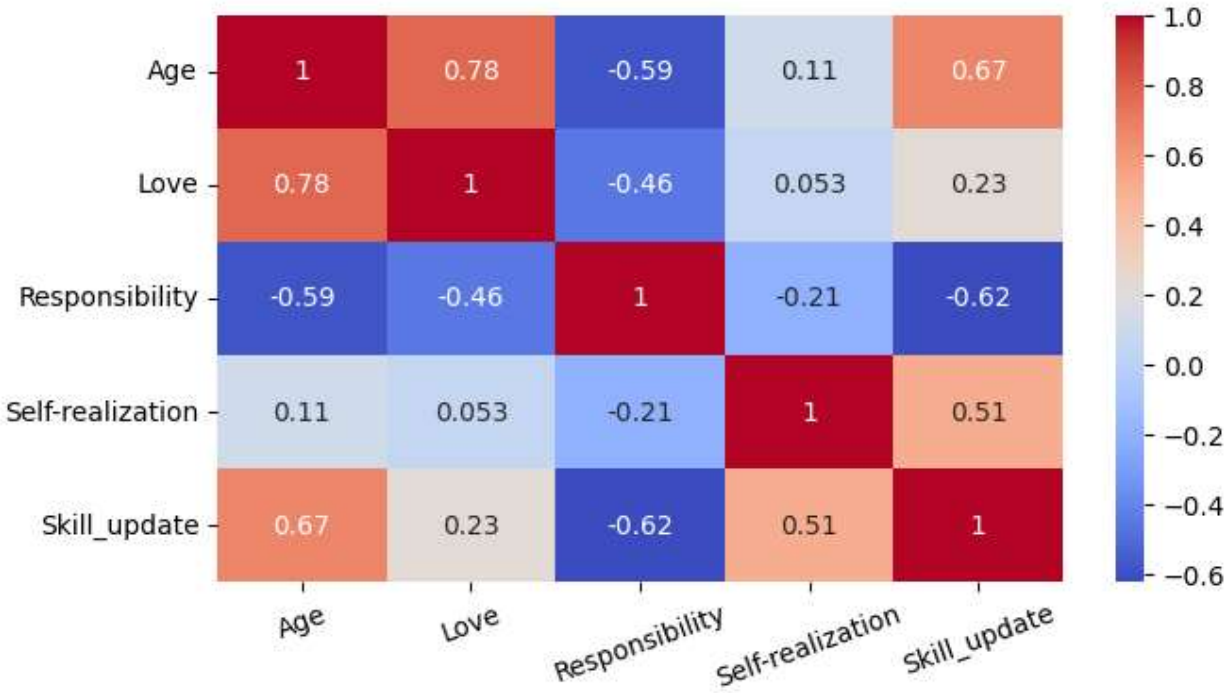


Рис. 3.18. Теплова карта коефіцієнтів кореляції Пірсона у зразку жінок-військовослужбовців Збройних Сил України

Отже, отримані дані частково підтверджують вихідну гіпотезу про відмінності в домінантних психологічних ресурсах у чоловіків та жінок зі складу ЗСУ: для чоловіків важливіше родинне коло, а для жінок — самореалізація.

Військова служба часто вимагає виходу за межі власних комфортних зон, що може сприяти особистісному зростанню. Однак, тривала адаптація до стресових умов може призвести до виснаження внутрішніх ресурсів. Отже, для кожного військовослужбовця необхідний індивідуальний підхід до оцінки його психологічного стану та розробки програм підтримки

Результати проведеного дослідження підтвердили гіпотезу про гендерні відмінності в структурі психологічних ресурсів військовослужбовців ЗСУ. Жінки частіше вказували самореалізацію як основний ресурс, тоді як чоловіки — родинне коло. Ці дані свідчать про необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної підтримки військових. Для подальших досліджень перспективним є

вивчення впливу різних типів психологічних інтервенцій на зміну рівня ресурсності, а також розробка шкал для швидкої оцінки психологічного стану військовослужбовців в польових умовах. Отримані дані свідчать про необхідність розробки спеціальних програм психологічної підтримки для військових, спрямованих на відновлення та зміцнення їхніх психологічних ресурсів.

ВИСНОВКИ

Глибокий аналіз наукової літератури, присвяченої психології військовослужбовців, дозволив встановити, що поняття «особистісні ресурси» відіграє ключову роль у забезпеченні боєздатності військових. Під особистими ресурсами розуміємо такі якості, як стійкість до стресу, мотивація, самоконтроль, соціальні навички та інші. Водночас, особистісні ресурси бійців ЗСУ формуються під впливом множинних факторів, які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, сильна соціальна підтримка, позитивні цінності та висока мотивація можуть сприяти підвищенню стійкості до стресу та виконанню бойових завдань. З іншого боку, тривала участь у бойових діях, відсутність належної психологічної допомоги та травматичні події можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії та інших психічних розладів.

Огляд існуючих теорій та моделей особистісних ресурсів демонструє їхню важливість для розуміння психологічного благополуччя військовослужбовців. Важливо розуміти, що психологічні ресурси — це не статична величина, а динамічний процес, який постійно змінюється під впливом різних факторів. Теорії самодетермінації, ресурсів, позитивної психології, соціального копінгу, психологічної стійкості, когнітивно-поведінкової терапії та соціальної підтримки надають різноманітні перспективи на розвиток та функціонування цих ресурсів. Для вивчення особистісних ресурсів застосовується широкий спектр методів, серед яких опитування, спостереження та інтерв'ю, кожен з яких має свої особливості. Проте, проведення досліджень з військовослужбовцями має свої специфічні особливості, які необхідно враховувати при розробці методик та інструментів.

Проведене дослідження дозволило виявити ряд важливих закономірностей у структурі психологічних ресурсів військовослужбовців ЗСУ. Було встановлено, що досвід служби та вік мають певний вплив на рівень різних ресурсів. При цьому, спостерігаються і гендерні відмінності: для чоловіків важливішим ресурсом є родинне коло, а для жінок – самореалізація. Отримані результати підкреслюють необхідність індивідуального підходу до психологічної підтримки військових, з урахуванням їхніх гендерних особливостей та досвіду служби.

Отримані результати підкреслюють необхідність індивідуального підходу до психологічної підтримки військових, з урахуванням їхніх гендерних особливостей та досвіду служби. Однак, для більш повного розуміння цього феномену необхідні подальші дослідження, які враховують динаміку змін особистісних ресурсів у процесі військової служби, а також вплив різних факторів зовнішнього середовища. Важливо також розробити більш точні інструменти для оцінки рівня розвитку різних ресурсів. Отримані дані можуть стати основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авзалова Д., Рефель В. Фізична підготовка і спорт військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах України та зарубіжних країн. *Grail of Science.* 2023. Вип. № 29. С. 365–372. DOI: 10.36074/grail-of-science.07.07.2023.063

2. Алещенко В. І., Юркова О. І. Кількісний та якісний аналіз стану психологічної готовності військовослужбовців танкових підрозділів до виконання бойових завдань. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. №4 (68). С. 5–15.

3. Бідюк П. І., Ткач Б. П., Харрінгтон Т. Математична статистика : навч. посіб. Київ : Персонал, 2018. 348 с.

4. Большакова А. КПТ – когнітивно-поведінкова парадигма у сучасній психотерапії. URL: https://www.bolshakova-psy.com/kpt-kognityvno-povedinkova-paradygma-u-suchasnij-psyhoterapiyi/ (дата звернення: 16.08.2024).

5. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології : курс лекцій. Харьків : НУЦЗУ, 2020. 141 с.

6. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень із психології : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.

7. Волков М. С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. *Академічні візії.* 2023. Вип. 22. URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/509.

8. Галузяк В., Бойко В. Дослідження особистісних ресурсів у зарубіжній психології. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія.* 2023. Вип. № 74. С. 78–88.

9. Гнидюк О. Зміст і особливості професійної та фізичної підготовки офіцерів збройних сил Франції. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки.* 2022. Вип. № 2(29). С. 125–137.

10. Горбань Г. О. Методологія наукового дослідження: практикум: навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 92 с.

11. Горбань Г. О., Губа Н. О., Мосол Н. О., Неманежина А. О. Кваліфікаційна робота з психології : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 150 с.

12. Горбунова В. В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2007. 208 с.

13. Громова Г. М. Деякі аспекти дослідження толерантності особистості до невизначеності. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи* : матеріали Всеукр. конгресу із соціальної психології. 7 – 8 груд 2019р. Київ : 2019. С. 71–73.

14. Губа Н. О., Міхайлуца О. М. Особистісні ресурси бійця збройних сил України: світовий досвід та українські реалії. В кн.: Psychological patterns of social processes and personality development in modern society: scientific monograph. Latvia: Baltija Publishing, 2024. С. 51–65. DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-481-8-4.

15. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія.* 2020. Вип. № 4, т. 31 (70). С. 22–27.

16. Дичко О. О. Формування психологічної стійкості особового складу Збройних Сил України. *Topical issues of modern science, society and education : proc. of the 8th Intern. sci. and practical conf., February 26-28, 2022*. Харьків : SPC "Sci-conf.com.ua", 2022. С. 654–660.

17. Жигайло Н., Цимбалюк М. Важливість духовності для реабілітацій демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 17. С. 3–12. DOI: 10.30970/PS.2023.17.1.

18. Іванова О.Ф. Використання якісних методів дослідження пам'яті. *Якісні дослідження в психології: проблеми та їх вирішення* : матеріали Всеукр. наук.- практ. конф. 23–24 січня 2022 р. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. С. 39–44.

19. Карамушка Л. М. Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції «Healthy Organizations». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Т. 29. № 2-3, С. 25–38. DOI: 10.31108/2.2023.2.29.3.

20. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

21. Кузікова С. Б. Емпіричне дослідження саморозвитку суб'єктної діяльності. *Психологічні науки: проблеми і здобутки Додаток 1 до №1*. 2012.

22. Мась Н.М. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у особливих умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. №3 (40). С. 280–285.

23. Міхайлуца О. М., Пожуєв А. В. Аналіз можливостей використання штучного інтелекту для вивчення особистісного ресурсу. *Особистість, суспільство, війна* : зб. матеріалів доп. учасн. Міжнар. психолог. форуму. Харків: ХНУВС, 2024. С. 217–220.

24. Михалевич В. Духівництво у військових структурах: історичний досвід і сучасність. *Волинь і волиняни у Другій світовій війні*: зб. наук. пр. за матеріалами І Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. подіям Другої світової війни на території Волин. обл. Луцьк, 2012. С. 128–133.

25. Мельніченко О.І. Результати кореляційного аналізу за дослідженням «Психологічні чинники прийняття нововведень науково-педагогічними працівниками ВНЗ». *Science and Education a New Dimension*. *Pedagogy and Psychology*. 2015. III(24), Вип. 48. С. 95–98.

26. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 104–120. DOI: 10.29038/2227- 1376-2022-40-mus.

27. Неурова А. Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників операції Об'єднаних сил. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 4. С. 23–29.

28. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2010. Т. 7. Вип. 23. С. 201–209.

29. Сердюк Л.З. Психологічні фактори самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. V. Вип. 18. С. 151–161.

30. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.- метод. посіб. Київ : Персонал, 2018. 206 с.

31. Турецька Х. І., Штольцель Ю. В. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні АТО. *Психологія і особистість*. 2016. № 2, т. 2. С. 136–146.

32. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380–399.

33. Штепа О. С. Ресурсний контекст інтерпретації особою впливу на неї травматичної події. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф., 15 лют. 2022 р. Кам'янець-Подільський : Ковальчук О. В., 2022. С. 58–63.

34. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип.21. С. 782 – 791.

35. Ярмольчик М. О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 111–115. DOI: 10.32843/2663- 5208.2021.22.19.

36. Flanagan S., Horn Z., Knott C. Teaching social interaction skills with stealthy training techniques. Procedia Manufacturing, 2015. Vol. 3, P. 4036–4043.

37. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology.* 1993. № 21. P. 128–148.

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

39. Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). Stress: Teorien, untersuchungen, Massnahmen. Bern: Huber, 1981. P. 213–259.

40. Park N., Peterson C. Character Strengths: Research and Practice. Journal of College and Character. 2009. Vol. 10, №. 4. URL: https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042. DOI: 10.2202/1940-1639.1042.

41. Prebilič V., Juvan J. The Slovenian Armed Forces and Patriotism. *Diplomacy & Statecraft*. 2019. Vol. 30(1), P. 99–117. DOI:10.1080/09592296.2019.1557418.

42. Selcuk S. A study of change from draft to all volunteer military: analyzing patriotism, sensation seeking, value of money, use of force and intention to join the military. All Theses, 2015.

43. Sinclair R., Britt T. Building Psychological Resilience in Military Personnel : theory and practice. Washington, 2013. 268 p.

44. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун та інш. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

45. Позитивна психологія: що це таке і її значення : веб-ресурс. URL: https://cau.in.ua/352-pozitivna-psikhologiya.html (дата звернення 01.102024).

46. Про фізичну підготовку бійця : веб-ресурс. URL: https://tro.mil.gov.ua/pro-fizychnu-pidgotovku-bijczya/ (дата звернення 01.102024).

47. Тест ASVAB на професійну придатність до проходження військової служби в збройних силах США. URL: http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4846/ (дата звернення: 15.08.2024).