МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ЗАГРОЗИ**

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 7.С4.25-1-з
спеціальності С4– Психологія
освітньо-професійної програми: Психологія
Бібіков Валерій Олександрович
Керівник: д-р. психол. наук, професор
кафедри психології Клопота Є.А.
Рецензент: д-р. психол. наук, професор
кафедри психології Шевченко Н.Ф.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Бібікову Валерію Олександровичу

1. Тема роботи: Особливості формування відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах тривалої загрози

керівник роботи Клопота Є.А., д-р психол. наук, професор кафедри психології

затверджена наказом ЗНУ від «25» 09 2025 року № 1323-с.

2. Термін подання студентом роботи: 23.10.2026

3. Вихідні дані до роботи: аналіз наукової літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння відчуття безпеки особистості та умов його формування; охарактеризувати специфіку формування відчуття безпеки військовослужбовців і психологічні ресурси його підтримання в умовах тривалої загрози; визначити змістові особливості відчуття безпеки, індивідуальні опори та труднощі їх використання у військовослужбовців; розробити рекомендації для психологів щодо підтримки відчуття безпеки у військовослужбовців з урахуванням результатів теоретичного й емпіричного дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 рисунок та 2 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А., професор		
Розділ 1	Клопота Є.А., професор		
Розділ 2	Клопота Є.А., професор		
Висновки	Клопота Є.А., професор		

7. Дата видачі завдання: ___2026 рік_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2026 р.	Виконано

Студент _____ В. О. Бібіков

Керівник роботи _____ Є. А. Клопота

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 70 сторінок, 1 рисунок, 2 таблиці, 53 джерела.

Об’єкт дослідження – відчуття безпеки особистості.

Предмет дослідження – особливості формування відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах тривалої загрози.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості формування відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах тривалої загрози й розробити рекомендації щодо його психологічної підтримки.

Гіпотеза дослідження: формування відчуття безпеки пов’язане з реалістичним оцінюванням загрози, переживанням доступного контролю, довірою до значущих інших і можливістю відновлення ресурсів.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел; індивідуальне напівструктуроване інтерв’ю; тематичний аналіз змістових резюме інтерв’ю зі зіставленням випадків.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні психологічного змісту відчуття безпеки військовослужбовців в умовах тривалої загрози як переживання доступної та надійної опори за збереження реальної небезпеки. На матеріалі напівструктурованих інтерв’ю конкретизовано прояви когнітивно-оцінного, емоційно-тілесного, міжособистісного та діяльнісного аспектів цього переживання.

Галузь використання: психологічний супровід, консультування й реабілітація військовослужбовців.

ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ, ТРИВАЛА ЗАГРОЗА, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ДОСТУПНИЙ КОНТРОЛЬ, ДОВІРА, ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ, НАПІВСТРУКТУРОВАНЕ ІНТЕРВ’Ю, ТЕМАТИЧНИЙ АНАЛІЗ

SUMMARY

Bibikov V. O. Psychological Conditions of Developing a Sense of Security in Military Personnel under Prolonged Threat.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (53 items, 30 of foreign origin), 1 appendix. The qualifying work volume is 79 pages long, 70 of them – main text. There are 2 tables and 1 illustration.

The object of the study is an individual's sense of safety.

The subject of the study is the formation of a sense of safety in military personnel under prolonged threat.

The aim is to provide a theoretical account and empirically identify the features of this process, and to develop recommendations for psychological support.

To achieve the objective, the following tasks have been defined:

1. To analyze theoretical approaches to understanding an individual's sense of security and the conditions for its formation.

2. To characterize the specifics of how a sense of security is formed in military personnel, as well as the psychological resources that sustain it under conditions of prolonged threat.

3. To identify – based on semi-structured interviews – the content-related features of the sense of security, individual sources of support, and the challenges military personnel face in utilizing them.

4. To develop recommendations for psychologists on supporting a sense of security among military personnel, based on the findings of the theoretical and empirical research.

The research hypothesis assumes that a sense of safety is related to realistic threat appraisal, perceived control over available actions, trust in significant others, and opportunities for resource recovery.

The methods comprise analysis, comparison, systematisation and synthesis of scholarly sources, individual semi-structured interviews, and thematic analysis of interview summaries with comparisons across cases.

The findings indicate that fear can coexist with a sense of support, and that the ability to act can coexist with exhaustion. Trust in joint action does not necessarily imply readiness to disclose personal difficulties. Opportunities to rest and the ability to disengage from persistent monitoring also need to be distinguished. The results concern the meanings represented in the case summaries and do not establish statistical associations or causal relationships.

Chapter 1, "Theoretical Foundations for Studying the Sense of Security Among Military Personnel Under Conditions of Prolonged Threat," analyzes the essence of the concept of an "individual's sense of security," the specific characteristics of the sense of threat and security among military personnel, and the conditions and psychological resources involved in the formation of a sense of security amidst a prolonged threat.

Chapter 2, "A Study of the Formation of the Sense of Security Among Military Personnel Under Conditions of Prolonged Threat," outlines the organization and procedure of the study, the interpretation of results from semi-structured interviews, and offers recommendations for providing psychological support to foster a sense of security among military personnel facing a prolonged threat.

The practical contribution consists of recommendations for psychologists working in counselling, psychological support and rehabilitation. The proposed sequence includes clarifying an individual need, identifying available influence, selecting an acceptable source of support, trying a feasible action and reviewing its usefulness. The recommendations require individual adaptation.

Key words: sense of safety, prolonged threat, military personnel, perceived control, trust, psychological resources, semi-structured interview, thematic analysis.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ЗАГРОЗИ 12

1.1. Поняття «Відчуття безпеки особистості»: сутність та зміст 12

1.2. Особливості відчуття загрози та безпеки у військовослужбовців 20

1.3. Умови та психологічні ресурси формування відчуття безпеки в умовах тривалої загрози 27

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ЗАГРОЗИ 36

2.1. Організація та процедура дослідження 36

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів напівструктурованих інтерв'ю 42

2.3. Рекомендації щодо психологічної підтримки відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах тривалої загрози 54

ВИСНОВКИ 68

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 71

ДОДАТКИ 78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тривала загроза життю та здоров'ю змінює спосіб, у який людина оцінює власну захищеність, використовує доступні ресурси та планує майбутнє. Для військовослужбовців переживання безпеки формується в умовах професійної відповідальності, обмеженої передбачуваності подій і залежності від узгоджених дій інших людей. За таких обставин психологічна підтримка має враховувати одночасно реальність небезпеки та можливість зберігати відчуття опори, здатність діяти й відновлюватися.

Відчуття безпеки не можна ототожнювати з повною відсутністю ризику або страху, адже військовослужбовець може усвідомлювати небезпеку й водночас довіряти власній підготовці, розуміти наступний крок та розраховувати на допомогу побратимів. Натомість тимчасове зменшення зовнішньої загрози не завжди забезпечує внутрішнє заспокоєння: зберігаються очікування небезпеки, виснажливі перевірки або труднощі переходу до відпочинку. Тому вивчення цього переживання потребує аналізу його індивідуального змісту та умов, за яких доступні ресурси стають суб'єктивно надійними.

Теоретичні засади дослідження представлені мотиваційним, когнітивним, соціально-когнітивним, ресурсним і соціальним підходами. Зокрема, А. Маслоу розглядав безпеку як базову потребу; С. Фолкман закцентував роль оцінювання ситуації та можливостей подолання; А. Бандура обґрунтував значення самоефективності; С. Гобфолл пов'язував стрес із загрозою втрати й виснаження ресурсів; Дж. Славіч розкрив значення соціальної безпеки; Дж. Броссхота – збереження стресової активації за переживання небезпеки, Д. Групе і Дж. Нітшке розкрили роль невизначеності й очікування загрози; Дж. Бонанно висвітлював значення неоднорідності реакцій і гнучкого пристосування до обстави.

В українській психології проблематику психологічної безпеки фахівців екстремальних видів діяльності висвітлював І. Приходько. Різні аспекти соціально-психологічній підтримки й відновлення особистості у воєнних і повоєнних умовах аналізували Т. Титаренко та М. Дворник. Дослідники Д. Романовська, С. Литвин, К. Малишева розширили уявлення про відчуття психологічної безпеки, а праці І. Франкової конкретизують особливості реакцій на тривалу загрозу.

Зазначені підходи створюють основу для аналізу безпеки, однак потребує конкретизації те, як самі військовослужбовці пояснюють її формування у власному досвіді. Важливо з'ясувати, які обставини вони сприймають як опору, як змінюється значення підготовленості та довіри і чому наявність підтримки або часу для відпочинку не завжди забезпечує можливість ними скористатися. Це зумовило вибір теми дослідження «Особливості формування відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах тривалої загрози».

Об'єкт дослідження – відчуття безпеки особистості.

Предмет дослідження – особливості формування відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах тривалої загрози.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості формування відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах тривалої загрози й розробити рекомендації щодо його психологічної підтримки.

Гіпотеза полягає в припущенні, що формування відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах тривалої загрози пов'язане з реалістичним оцінюванням небезпеки, переживанням доступного контролю, довірою до значущих інших і можливістю відновлення ресурсів.

Для досягнення мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння відчуття безпеки особистості та умов його формування.

2. Охарактеризувати специфіку формування відчуття безпеки у військовослужбовців і психологічні ресурси його підтримання в умовах тривалої загрози.

3. На основі напівструктурованих інтерв'ю визначити змістові особливості відчуття безпеки, індивідуальні опори та труднощі їх використання у військовослужбовців.

4. Розробити рекомендації для психологів щодо підтримки відчуття безпеки у військовослужбовців з урахуванням результатів теоретичного й емпіричного дослідження.

Методи дослідження. Теоретичні – аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел – застосовано для уточнення поняття відчуття безпеки, зіставлення підходів до його пояснення та визначення психологічних ресурсів і умов його формування. Емпіричні – індивідуальне напівструктуроване інтерв'ю за розробленим тематичним планом – використано для вивчення особистого розуміння безпеки, змін цього переживання, доступного контролю, довіри, відновлення та потреб у підтримці. Опрацювання матеріалів здійснено методом тематичного аналізу з кодуванням змістових фрагментів, зіставленням окремих випадків і визначенням узагальнених тем [13]. Описовий підрахунок випадків, у яких представлено певну тему, використано для характеристики матеріалу; статистичні кореляції та причинні залежності не встановлювалися.

Експериментальна база – Запорізька обласна клінічна лікарня.

Вибірку становили 20 військовослужбовців чоловічої статі віком 28–43 років, які мають досвід тривалої або повторюваної загрози.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні психологічного змісту відчуття безпеки військовослужбовців в умовах тривалої загрози як переживання доступної та надійної опори за збереження реальної небезпеки. На матеріалі напівструктурованих інтерв'ю конкретизовано прояви когнітивно-оцінного, емоційно-тілесного, міжособистісного та діяльнісного аспектів цього переживання. Подальшого розвитку набули уявлення про неоднозначне значення психологічних ресурсів: професійна спроможність може поєднуватися з виснаженням, довіра у спільній діяльності – з труднощами особистого звернення по допомогу, а наявність умов для відпочинку – з труднощами переходу до відновлення.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробленні рекомендацій для психологів щодо підтримки відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах тривалої загрози. Рекомендації та запропонована послідовність індивідуальних консультативних зустрічей можуть використовуватися у психологічному супроводі, консультуванні й реабілітації для уточнення індивідуального запиту, визначення доступних можливостей впливу на ситуацію, полегшення звернення по допомогу, узгодження контакту з близькими та підтримки відновлення ресурсів. Їх застосування передбачає врахування актуального стану військовослужбовця й умов служби.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалася відповідністю методів меті, предмету та завданням роботи, використанням спільного тематичного плану інтерв'ю, послідовним кодуванням змістових резюме, зіставленням окремих випадків та співвіднесенням інтерпретацій із матеріалами інтерв'ю.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, двох розділів, висновків, 1 додатку і списку використаних джерел з 53 позицій (30 – іншомовних), 79 сторінок (з них 70 – основного тексту), 2 таблиць та 1 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ЗАГРОЗИ

1.1. Поняття «Відчуття безпеки особистості»: сутність та зміст

Психологічне дослідження безпеки потребує насамперед уточнення того, який саме аспект цього явища вивчається, оскільки безпека може характеризувати стан середовища, організацію спільної діяльності, захищеність прав, можливість отримання допомоги або внутрішнє переживання людини. Ці значення є взаємопов’язаними, проте не взаємозамінними. Вивчаючи відчуття безпеки, варто проаналізувати суб’єктивний досвід: якою людина бачить ситуацію, чи вважає доступні засоби захисту достатніми та чи може покладатися на себе й інших. Отже, необхідно розмежувати зовнішні характеристики обставин і психологічний процес надання їм значення.

Виходимо з того, що відчуття безпеки – це динамічне суб’єктивне переживання достатньої для конкретної ситуації захищеності та доступності опори, що ґрунтується на оцінюванні загроз, власних можливостей і надійності соціального оточення. Слово «достатньої» тут означає співвіднесення переживання з реальними умовами, а не відсутність будь-якого ризику. «Опора» охоплює як особистісні можливості, так і реальні засоби допомоги.

Відчуття безпеки має ситуаційний і відносно стійкий аспекти. Ситуаційний аспект стосується переживання захищеності в конкретний момент: у певному місці, поруч із певними людьми, під час конкретного завдання. Відносно стійкий аспект відображає узагальнені очікування щодо передбачуваності світу та можливості отримати підтримку. Висока довіра до

близьких не означає безпеки в будь-якому середовищі, а сильне напруження в небезпечній ситуації саме по собі не свідчить про стійке руйнування довіри до світу.

Одним із класичних підходів до осмислення безпеки є теорія мотивації А. Маслоу. У праці «A Theory of Human Motivation» потреба в безпеці пов'язується зі стабільністю, захищеністю та впорядкованістю життєвих умов. Цінність цього підходу полягає у визнанні безпеки самостійним мотиваційним чинником, а не лише наслідком задоволення інших потреб. Водночас першоджерело не дає підстав механічно трактувати мотивацію як жорстку послідовність, у якій за наявності загрози повністю припиняють діяти всі інші прагнення людини [29].

Для військового контексту таке застереження особливо важливе. Потреба захистити життя може співіснувати з відповідальністю за інших, професійним обов'язком, прихильністю до родини та цінностями захисту країни. Тому пояснювати поведінку військовослужбовця лише прагненням уникнути небезпеки недостатньо. Предметом аналізу стає спосіб узгодження різних мотивів. Усвідомлене прийняття ризику заради значущої мети не скасовує потреби в безпеці, а змінює форму її реалізації: через підготовку, взаємодопомогу, обережність та пошук доступного захисту.

Інше пояснення пропонує транзакційний підхід до психологічного стресу. Так на думку С. Фолкман, центральне місце належить оцінюванню відносин між людиною та середовищем. Значення має не тільки сама подія, а й те, як людина розуміє її наслідки та власні можливості впоратися з ними. Первинне оцінювання стосується значущості ситуації, вторинне – ресурсів і варіантів дії. Переоцінювання дозволяє змінювати початкове розуміння відповідно до нового досвіду [19].

Застосування цього підходу до відчуття безпеки дає змогу сформулювати важливе аналітичне розрізнення. Людина може визнавати загрозу серйозною, але вважати себе підготовленою до реагування; може оцінювати загрозу як невелику, однак не бачити можливості отримати

допомогу. Відповідно, однакове словесне повідомлення «мені небезпечно» може позначати різні проблеми. В одному випадку йдеться про високий зовнішній ризик, в іншому – про відсутність зрозумілих дій, а в третьому – про недовіру до тих, від кого залежить допомога. Саме тому оцінювання повинно охоплювати і загрозу, і способи її подолання.

Необхідно також відрізняти відчуття контролю від уявлення про повну керованість ситуації. Повний контроль у складному середовищі часто недоступний. Натомість частковий контроль може стосуватися підготовки, дотримання процедур, звернення по допомогу та вибору дії в межах своєї компетенції. Підкреслимо, що для запропонованого розуміння безпеки важливо не перебільшення особистого впливу, а здатність визначати його реальні межі. Усвідомлення того, що залежить від людини, а що перебуває поза її можливостями, дозволяє точніше описати зміст її впевненості та відповідальності.

Зазначимо, що соціально-когнітивна теорія А. Бандури розкриває роль самоефективності – переконання людини у власній здатності виконати дії, необхідні для подолання конкретної ситуації. Самоефективність не тотожна загальній позитивній самооцінці. Вона стосується очікуваної спроможності діяти й може відрізнятися залежно від завдання. Для проблеми безпеки цей підхід важливий тому, що допомагає відокремити абстрактне самозаспокоєння від упевненості, яка спирається на досвід, навчання та доступні способи реагування [8].

Так, Ч. Бенайт і А. Бандура розглянули значення сприйнятої самоефективності подолання у відновленні після різних травматичних подій, зокрема бойового досвіду. Їхній аналіз підтримує положення про захисну роль переконання у можливості впливати на подолання труднощів. Однак використання цього підходу в нашій темі потребує обмеження: дослідження відновлення після події не можна без додаткового обґрунтування прирівнювати до функціонування під час загрози, яка триває [10].

Таке обмеження не зменшує цінності поняття самоефективності, а уточнює питання до досвіду військовослужбовців. Ми вважаємо, що доцільно з'ясовувати, у чому саме людина відчуває компетентність, який досвід підтримує цю впевненість і за яких умов вона втрачається. Наприклад, упевненість у професійній навичці може поєднуватися з безсиллям щодо обставин родини. Тоді єдиний загальний показник «упевненості в собі» приховував би відмінні сфери переживання. Теоретичний аналіз має залишати місце для таких внутрішньо неоднорідних поєднань.

У теорії збереження ресурсів С. Гобфолла та співавторів стрес пов'язується із загрозою втрати ресурсів, фактичною втратою або недостатнім результатом ресурсних вкладень. Ресурсами можуть бути значущі умови, взаємини, можливості та засоби підтримання життєдіяльності. Організаційний розвиток цієї теорії акцентує, що ресурси не існують ізольовано: середовище може полегшувати або обмежувати їх накопичення й використання. Відповідно, психологічна підтримка потребує уваги до того, чи доступні людині умови реалізації її можливостей [24].

З позицій нашого дослідження ресурсна перспектива дозволяє уникнути пояснення безпеки виключно силою характеру. Упевненість може спиратися на доступність відпочинку, чіткість інформації, підтримку групи, можливість підтримувати контакт із близькими. Якщо ці умови втрачаються, зниження відчуття безпеки не обов'язково свідчить про особистісну неспроможність. Воно може відображати зміну ресурсної ситуації. Тому аналіз повинен включати не тільки перелік ресурсів, а й обставини їх доступності, втрати, заміщення та відновлення.

Окремий напрям становить теорія генералізованої небезпеки й стресу Дж. Броссхота, Б. Веркейла та Дж. Теєра. Автори пропонують розглядати тривалу стресову активацію через недостатність сигналів безпеки, а не тільки через наявність окремих стресорів. Це теоретична модель, яка привертає увагу до фонового переживання незахищеності та до ситуацій, коли конкретний небезпечний стимул уже відсутній, але напруження зберігається.

Її значення полягає у зміщенні запитання від пошуку лише загроз до аналізу того, що дозволяє людині розпізнавати безпеку [14].

З цієї перспективи значення мають не лише загрозливі події, а й сигнали, які дають підстави послабити напруження: зрозумілі умови захисту, надійність взаємодії та можливість тимчасово передати частину відповідальності. Відчуття безпеки пов'язується з розпізнаванням таких умов. Водночас суб'єктивний спокій не засвідчує автоматичного зменшення об'єктивного ризику.

Д. Групе та Дж. Нітшке розглядають невизначеність і очікування майбутньої загрози як важливі компоненти тривоги. Невідомість щодо часу, характеру та ймовірності небезпечної події ускладнює підготовку до неї. Такий підхід допомагає пояснити, чому психологічне навантаження може бути пов'язане не лише з тим, що вже сталося, а й із необхідністю постійно очікувати можливих негативних змін. Розглянуті положення дають змогу теоретично пояснити роль невизначеності у переживанні тривалої загрози, однак їх застосування потребує врахування специфіки досвіду українських військовослужбовців [23].

Невизначеність доцільно відрізняти від недостатності будь-якої інформації. У службовому середовищі не вся інформація може бути доступною кожному учасникові, проте певна ясність щодо власної ролі, меж відповідальності та способів взаємодії може зберігатися. Отже, для відчуття безпеки важливо дослідити, яка саме невідомість переживається. Це може бути непередбачуваність зовнішньої загрози, незрозумілість рішень інших людей або невизначеність власного майбутнього. Поєднання цих різновидів не слід зводити до одного нерозчленованого чинника.

На наш погляд, соціальний вимір безпеки системно представлений у теорії Дж. Славіча. Її основне положення полягає в тому, що збереження надійних соціальних зв'язків має фундаментальне значення для поведінки та здоров'я, тоді як соціальна загроза може бути суттєвим джерелом стресу. До досліджуваного кола належать переживання відкидання, конфлікту та

недостатньої належності. Цей підхід розширює розуміння безпеки за межі фізичного захисту, включаючи якість взаємин та очікування щодо ставлення інших людей [31].

Отже, у військовому колективі соціальну безпеку доцільно аналізувати через можливість бути почутим, отримати допомогу та не втратити гідність під час визнання труднощів. Водночас належність до колективу не гарантує однакового досвіду всіх його учасників. Для одного військовослужбовця група може бути джерелом надійної опори, для іншого – середовищем, у якому складно висловити сумнів або попросити підтримку. Тому формальна участь у підрозділі та суб'єктивний досвід прийняття повинні розглядатися як різні характеристики.

У дослідженнях організаційної поведінки Е. Едмондсон визначає психологічну безпеку команди через спільне переконання її членів, що в групі можна йти на міжособистісний ризик, зокрема ставити запитання й повідомляти про помилки. Автор пов'язує психологічну безпеку команди з її навчальною поведінкою. Він має конкретне організаційне значення і не тотожний індивідуальному відчуттю фізичної захищеності. Саме розмежування рівнів дозволяє використати підхід без невиправданого розширення його змісту [18].

Звідси випливає, що висловлювання «я можу звернутися до командира» та «я почуваюся захищеним під час виконання завдання» можуть бути пов'язаними, але відображають різні переживання. Перше стосується очікуваних наслідків комунікації, друге – ширшої оцінки ситуації. У нашій роботі командна психологічна безпека розглядається як можливий контекст формування індивідуального відчуття безпеки. Вона не підміняє предмет дослідження й не використовується як доказ того, що відсутність міжособистісного страху автоматично усуває загрозу життю.

В українській екстремальній психології І. Приходько розглядає психологічну безпеку особистості фахівця в контексті професійної діяльності, її підтримання, розвитку та збереження. Значення цього підходу

для нашої теми полягає в увазі до динаміки психологічної безпеки за звичайних і екстремальних умов. Звернення до нього дозволяє розглядати безпеку як системне явище, пов’язане з особливостями діяльності, а не як ізольоване емоційне переживання. Водночас умови різних екстремальних професій не можна вважати тотожними [3].

Поєднання діяльнісної та суб’єктивної перспектив дозволяє конкретизувати прояви відчуття безпеки. До них належать ясність мислення, довіра, можливість зосередитися, прийнятний рівень тілесного напруження та готовність діяти. Ці прояви не обов’язково виникають одночасно. Їх поєднання залежить від значення ситуації, доступних засобів захисту та попереднього досвіду людини.

Д. Романовська, С. Литвин і К. Малишева представили українськомовну адаптацію шкали нейроцепції психологічної безпеки. У дослідженні за участю 96 респондентів автори проаналізували внутрішню узгодженість і факторну структуру інструмента; шкала охоплює соціальну залученість, співчуття та тілесні відчуття. Автори також зазначили потребу модифікації перекладу окремих пунктів. Отже, праця є важливим українським внеском у вимірювання психологічної безпеки, але її результати не означають автоматичної валідності інструмента для будь-якої військової вибірки [4].

Поняття нейроцепції використовується в межах відповідної теоретичної моделі. Самозвітний опитувальник фіксує суб’єктивні оцінки, а не безпосередньо вимірює роботу нервових структур. Тому тілесне переживання спокою слід розглядати як аспект психологічного досвіду, не ототожнюючи його з об’єктивним фізіологічним показником.

Відчуття безпеки потрібно розмежувати і з резильєнтністю. С. Саутвік та співавтори показують, що визначення резильєнтності різняться, проте зазвичай включають адаптивне функціонування в часі за наявності несприятливих обставин. Відчуття безпеки натомість стосується суб’єктивного переживання захищеності й доступності опори. Людина може зберігати працездатність за значного внутрішнього напруження; може також

почуватися спокійно, але мати обмежені можливості діяти у складній ситуації. Отже, ці конструкти перетинаються, проте не є синонімами [32].

Не менш важливо відрізняти відчуття безпеки від низького рівня сприйнятого стресу. О. Вельдбрехт і Н. Тавровецька у дослідженні української версії PSS-10 аналізують суб'єктивну неконтрольованість, непередбачуваність і перевантажувальність життєвих обставин. Така оцінка характеризує стресове переживання, але не охоплює всіх значень безпеки. Наприклад, низька перевантаженість не повідомляє безпосередньо, чи довіряє людина оточенню і чи очікує допомоги в критичній ситуації [1].

Отже, для подальшого аналізу пропонується виокремлювати чотири взаємопов'язані аспекти відчуття безпеки. Когнітивно-оцінний аспект охоплює розуміння загрози та доступних можливостей реагування. Емоційно-тілесний стосується переживання напруження, спокою й можливості відновлення. Міжособистісний відображає довіру, належність та очікування підтримки. Діяльнісний аспект пов'язаний зі здатністю обирати й виконувати доцільні дії.

Варто підкреслити, що між цими аспектами можливі суперечності. Раціональне розуміння наявності захисту може не супроводжуватися тілесним заспокоєнням; довіра до побратимів може поєднуватися з невпевненістю у власній підготовці. Такі поєднання не слід одразу трактувати як певні помилки. Вони можуть бути змістовними характеристиками досвіду. Дослідження має з'ясовувати, в яких обставинах виникає узгодженість або розбіжність між оцінкою, переживанням і дією, та що сам учасник вважає причиною цих змін.

Отже, теоретичне розуміння відчуття безпеки потребує поєднання мотиваційної, когнітивної, ресурсної, соціальної та діяльнісної перспектив. Жодна з них окремо не охоплює всієї специфіки військової служби в умовах тривалої загрози.

1.2. Особливості відчуття загрози та безпеки у військовослужбовців

Тривала загроза відрізняється від окремої небезпечної події тим, що її можливе продовження залишається частиною актуальної життєвої ситуації. Людина повинна враховувати не лише вже пережите, а й імовірність повторного впливу. Для військовослужбовця це може означати необхідність підтримувати готовність до дії протягом значного часу, пристосовуватися до змін та співвідносити особисті потреби зі службовими завданнями. Відповідно, аналіз відчуття безпеки має включати часову перспективу: що було раніше, що відбувається тепер і чого людина очікує надалі.

У дослідженні доцільно розмежувати тривалість загрози, частоту небезпечних подій та інтенсивність окремого впливу. Вони можуть поєднуватися по-різному. Тривале очікування потенційно небезпечної ситуації не тотожне багаторазовій безпосередній участі в подіях високої інтенсивності. Так само календарна тривалість служби не є точним показником сумарного навантаження. Без уточнення цих відмінностей зіставлення військовослужбовців може виявитися формальним: однаковий стаж служби приховуватиме суттєво різний досвід.

Поняття безперервного або тривалого травматичного стресу використовується для осмислення реакцій на загрозу, що не завершилася. Так, А. Гораль та співавтори розробили й дослідили шкалу Continuous Traumatic Stress Response серед дорослих, які перебували в умовах постійних безпекових загроз. Автори проаналізували, зокрема, виснаження й відсторонення, страх і безпорадність, гнів і переживання зради. Це дослідження демонструє необхідність вивчення поточного контексту загрози поряд із наслідками минулих подій [21].

Українське дослідження І. Франкової та співавторів, опубліковане 2025 року, показало значення контекстуальної адаптації такого інструмента. На вибірці 584 українців автори отримали дев’ятипунктову структуру, яка охоплює виснаження, відчуження та безпорадність. Виявлені зв’язки з

показниками депресії, тривоги, стресу й посттравматичних симптомів не означали повної тотожності цих явищ. Для нашої теми важливий насамперед висновок про потребу враховувати специфіку тривалого воєнного досвіду, а не механічно застосовувати модель завершеної травматичної події [20].

Різниця між поточною загрозою та її психологічними наслідками має принципове значення для інтерпретації пильності. Якщо небезпека реальна, підвищена увага до середовища може відповідати вимогам ситуації. Проблемним може бути не сам факт готовності реагувати, а її негнучкість, виснажливість або неможливість змінити стан тоді, коли обставини це дозволяють. Підкреслимо, що у межах теоретичного дослідження доцільно ставити питання про відповідність реакції контексту, уникаючи автоматичного тлумачення будь-якого напруження як порушення.

З іншого боку, зовнішня зібраність також не є достатнім показником внутрішньої безпеки. Військовослужбовець може успішно виконувати завдання, але описувати значне виснаження, труднощі відпочинку або втрату довіри. Отже, функціональний результат діяльності та суб’єктивна ціна його досягнення мають аналізуватися окремо. Це дозволяє не обмежувати дослідження оцінкою працездатності та не пропускати переживання, які залишаються непомітними за зовнішньо нормативної поведінки.

Так, Б. Мак’юен у праці про захисні та ушкоджувальні ефекти медіаторів стресу показав подвійний характер адаптаційних реакцій: вони необхідні для пристосування, проте їх тривале або неадекватне залучення може мати несприятливі наслідки. Поняття алостатичного навантаження привертає увагу до накопичувальної ціни адаптації. У нашому дослідженні воно використовується як загальна теоретична рамка, а не як фізіологічний показник, який можна встановити за результатами бесіди [30].

З цієї перспективи відчуття безпеки слід розглядати в контексті чергування мобілізації та відновлення. Якщо людина описує лише здатність зібратися, це ще не дає повного уявлення про її функціонування. Потрібно з’ясувати, чи існують доступні проміжки відпочинку, чи сприймає вона їх як

достатньо захищені та що перешкоджає використанню цих можливостей. Теоретично значущим стає не тільки питання «що допомагає витримувати», а й питання «що дозволяє відновлюватися після напруження».

Проблему сну у військовому середовищі висвітлює сучасний огляд «Insufficient Sleep and Behavioral Health in the Military: A 5-Country Perspective». У ньому взаємозв'язок сну, психологічного здоров'я та участі керівництва розглядається на матеріалі збройних сил п'яти англомовних країн. Ця перспектива важлива тим, що виводить відновлення за межі суто індивідуальної відповідальності. Водночас умови розглянутих армій і конкретних досліджень відрізняються від умов тривалої війни в Україні, що обмежує пряме перенесення висновків [7].

Сон і відпочинок становлять важливі умови переживання захищеності. Фактична відсутність можливості спати та труднощі засинання за наявності такої можливості мають різне походження. Перша ситуація стосується переважно умов і організації служби, друга потребує психологічного та, за необхідності, медичного оцінювання. Увага до цієї відмінності запобігає поясненню всіх труднощів відновлення лише індивідуальною саморегуляцією.

Військова служба є діяльністю з високою взаємозалежністю учасників. Відчуття захищеності може формуватися не лише через власну компетентність, а й через очікування, що інші виконають свою частину спільного завдання. У цьому контексті довіра має конкретний діяльнісний зміст: вона стосується передбачуваності взаємодії, надійності повідомлень та можливості отримати допомогу. Тому дослідження безпеки не може обмежуватися загальним запитанням про наявність друзів або позитивних стосунків.

Так, Л. Кемпбелл-Сіллз та співавтори вивчали згуртованість підрозділу під час розгортання й подальші показники психічного здоров'я військовослужбовців. Дизайн дозволив розрізняти індивідуальне сприйняття згуртованості та характеристики рівня підрозділу. Для нашого дослідження

ця робота важлива як приклад того, що груповий ресурс не слід оцінювати лише через одну загальну відповідь окремої людини. Повідомлення військовослужбовця описує його досвід належності й підтримки, але не вичерпує характеристики всього колективу [15].

Індивідуальне сприйняття згуртованості характеризує досвід належності й очікування допомоги, тоді як згуртованість підрозділу охоплює ширші групові процеси. Ці рівні можуть бути пов’язаними, проте не взаємозамінні. Позитивне ставлення окремого військовослужбовця до групи не є достатньою підставою для висновку про психологічний стан усього колективу.

Довіра до командування також потребує змістового уточнення. Вона може стосуватися професійної компетентності, справедливості рішень, послідовності комунікації або ставлення до потреб підлеглих. Ці характеристики не завжди оцінюються однаково. Людина може визнавати компетентність керівника, але водночас не відчувати можливості повідомити про труднощі. Для аналізу відчуття безпеки важливо не оцінювати особистість командира загалом, а з’ясувати, які саме аспекти взаємодії створюють опору або посилюють невизначеність.

Так, Р. Канапецкайте та Д. Багджюнене досліджували зв’язки характеристик військової команди з резильєнтністю, організаційною відданістю та благополуччям. Отримані результати підтримують увагу до згуртованості й підтримки колег як до важливих характеристик професійного середовища. Однак встановлені в такому дослідженні статистичні зв’язки не слід перетворювати на твердження, що будь-яке посилення згуртованості неминуче покращить усі психологічні показники. Для нашої роботи вони є підставою включити групову взаємодію до теоретичної моделі [26].

Необхідно враховувати й можливу суперечність між підтримкою та груповими очікуваннями. Висока цінність витримки може допомагати виконанню завдань, але за певних умов ускладнювати визнання виснаження. Дослідницьке питання полягає в тому, чи допускає конкретне середовище

поєднання професійної відповідальності зі зверненням по допомогу. Наявність такої суперечності не можна припускати для кожного колективу. Її слід з'ясовувати через опис реального досвіду, очікувань і прикладів взаємодії.

Систематичний огляд якісних досліджень бар'єрів звернення по допомогу у збройних силах описує значення нерозголошення труднощів, переконань щодо психічного здоров'я, очікуваної стигматизації та кар'єрних побоювань. Ці результати показують, що доступність фахівця і готовність звернутися до нього – різні характеристики. Для переживання безпеки має значення також очікування щодо того, як буде використана повідомлена інформація та як відреагує оточення [17].

Очікування оцінювання, осуду або небажаного розголошення труднощів можуть ускладнювати звернення по допомогу. Відчуття міжособистісної захищеності пов'язане зі зрозумілими правилами взаємодії та повагою до права людини визначати межі особистого розкриття. Отже, психологічна підтримка залежить не лише від наявності фахівця, а й від довіри до організації контакту.

Додатковий вимір становить моральний досвід війни. Так, Б. Ліц та співавтори запропонували модель морального ушкодження, звернувши увагу на переживання, пов'язані з діями або подіями, що суперечать глибоким моральним переконанням. Такі переживання можуть охоплювати провину, сором та порушення взаємин. Значення цієї праці для нашої теми полягає в тому, що психологічна загроза не вичерпується страхом фізичного ушкодження. Водночас наявність морально складного досвіду не можна автоматично прирівнювати до встановленого психологічного порушення [27].

У контексті відчуття безпеки моральні суперечності можуть стосуватися можливості довіряти собі, зберігати самоповагу та очікувати розуміння від інших. Людина може фізично перебувати в більш захищеному місці, але відчувати труднощі через неприйнятність пережитого або страх

осуду. Отже, аналіз відповідей про безпеку має враховувати також ціннісні переживання та очікування щодо ставлення інших людей.

Важливим є розмежування відповідальності та ілюзії необмеженого контролю. У складних ситуаціях наслідки залежать від багатьох чинників, що перевищують можливості окремої людини. Ми вважаємо, що теоретичний аналіз не повинен підтримувати припущення, що достатня підготовка або правильне психологічне налаштування гарантують захист від усіх втрат. Отже, відчуття безпеки передбачає реалістичне усвідомлення доступних можливостей. Його підтримання не означає заперечення обмежень і не перекладає відповідальність за зовнішню небезпеку на саму людину.

Сімейний контекст додає ще один рівень переживання загрози. Безпека військовослужбовця може включати турботу про близьких, які перебувають далеко, та можливість підтримувати з ними зв’язок. Ці переживання слід досліджувати окремо від безпосередньої оцінки умов служби. Відносна захищеність у професійному середовищі може поєднуватися з тривогою за родину. Навпаки, впевненість у підтримці близьких може бути важливою опорою, хоча не змінює об’єктивної небезпеки поточного завдання.

Родинний контакт має неоднозначне психологічне значення. Підтримувальне спілкування допомагає зберігати належність і життєву перспективу, тоді як конфлікти, взаємні очікування постійного зв’язку або тривога за близьких можуть посилювати напруження. Значення мають зміст взаємодії, передбачуваність домовленостей і можливість ураховувати потреби обох сторін.

Досвід служби також не слід трактувати як лінійне накопичення стійкості. З часом можуть удосконалюватися навички орієнтування в ситуації, але водночас накопичуватися втома або втрати. Тому більша тривалість служби теоретично може бути пов’язана з різними поєднаннями компетентності та виснаження. Вивчення формування відчуття безпеки має розрізняти навчання, звикання, переоцінювання небезпеки й зміну доступних ресурсів. Сам факт повторення досвіду не пояснює, у якому напрямі змінилося його психологічне значення.

У дослідженнях Дж. Бонанно підкреслюються різноманітність траєкторій реагування на потенційно травматичні події та обмеженість поділу лише на наявність або відсутність розладу. Для нашої теми це означає потребу описувати різні способи функціонування, не припускаючи однакового наслідку для всіх військовослужбовців. Водночас результати досліджень катастроф і завершених подій не дають підстав визначати наперед розподіл таких траєкторій у групі людей, які продовжують перебувати під загрозою [11].

Особливої уваги потребують переходи між різними умовами служби та повсякденності. Переміщення до відносно спокійнішого середовища змінює зовнішній контекст, але не обов’язково одразу змінює спосіб його переживання. Для дослідження важливо з’ясувати, які ситуації учасник вважає справді іншими, а які сприймає як продовження попередньої небезпеки. Поняття «відносно спокійніше» тут використовується з урахуванням тривалості війни: воно не передбачає автоматичної відсутності всіх загроз.

Зміна соціального середовища також може мати неоднозначне значення. Поруч із людьми, які поділяють службовий досвід, військовослужбовець може відчувати зрозумілість взаємодії, а в інших умовах – потребу пояснювати власні реакції. Водночас саме зв’язки поза службою можуть підтримувати ширшу життєву перспективу. Важливо не протиставляти військове й цивільне оточення як однозначно безпечне та небезпечне, а досліджувати конкретні відносини й ситуації.

У праці Т. Титаренко та М. Дворник соціально-психологічний супровід розглядається з урахуванням життєвого контексту, взаємин і відновлення можливостей особистості. Увага до ветеранів, волонтерів, членів їхніх сімей та інших постраждалих груп дозволяє побачити ширше середовище підтримки. Для нашої теми це важливо як підстава включити до аналізу не тільки події служби, а й зв’язок військового досвіду з повсякденним життям та майбутніми планами [6].

Відмінності віку, стажу, службових ролей і характеру загрози створюють неоднакові умови формування безпеки. Однак жодна демографічна характеристика сама по собі не пояснює цього переживання. Змістовне пояснення потребує врахування доступної підтримки, характеру навантаження та індивідуального значення досвіду.

Отже, специфіка відчуття безпеки військовослужбовців визначається поєднанням тривалої невизначеності, професійної відповідальності, взаємозалежності в колективі та необхідності відновлювати ресурси за обмежених можливостей. Теоретичний аналіз не дозволяє встановити універсальний набір реакцій або наперед визначити значущість кожного чинника. Він обґрунтовує потребу досліджувати індивідуальний досвід у його часовому, міжособистісному та діяльнісному контексті. Саме такий підхід створює основу для розгляду ресурсів формування відчуття безпеки.

1.3. Умови та психологічні ресурси формування відчуття безпеки в умовах тривалої загрози

Формування відчуття безпеки доцільно розглядати як процес, у якому людина набуває й переглядає досвід захищеності, перевіряє надійність доступної підтримки та уточнює власні можливості дії. Цей процес не має обов’язково завершуватися стійким спокоєм. За тривалої загрози він може включати повторні зміни, втрату попередніх опор та пошук нових. Відповідно, теоретичне питання полягає не тільки в тому, які ресурси має військовослужбовець, а й у тому, як вони стають психологічно значущими та доступними в конкретній ситуації.

Умови й ресурси варто розрізняти. Умови описують характеристики середовища, у якому відбувається діяльність: організацію взаємодії, можливість відпочинку, передбачуваність процедур, доступ до допомоги. Ресурси становлять те, на що людина може спиратися для виконання завдань і підтримання власного функціонування. Одна й та сама обставина може

виступати умовою для всього колективу та ресурсом для конкретного учасника. Однак формальна наявність можливості не означає, що людина знає про неї, довіряє їй і може нею скористатися.

Наприклад, наявність психологічної служби описує організаційну умову. Щоб вона стала суб'єктивним ресурсом, військовослужбовець має розуміти порядок звернення, очікувати професійного ставлення та бачити реальну можливість контакту. Аналогічно членство в групі не тотожне переживанню підтримки. Таке розмежування важливе для емпіричної частини: дослідження має з'ясовувати не лише те, які засоби допомоги існують, а й те, як учасники оцінюють їх доступність, надійність і відповідність власним потребам.

У теоретичній моделі формування безпеки можна виокремити розпізнавання загрози, оцінювання власних можливостей і підтримки, досвід доцільної дії та перегляд очікувань. Ця послідовність відображає взаємодію оцінювання й досвіду, а не обов'язкові стадії розвитку. Якщо підтримка виявляється надійною, вона може зміцнювати довіру; якщо очікування не підтверджуються, попередні опори потребують перегляду.

Першою групою ресурсів є знання, навички та досвід, які дозволяють розуміти власну роль і доступні способи реагування. Їх психологічне значення полягає у зменшенні невизначеності щодо власних дій. При цьому фактична підготовленість і суб'єктивна впевненість не тотожні: компетентність може недооцінюватися, а самовпевненість – перевищувати реальні можливості.

Упевненість, яка виникає після успішного виконання завдання, може стати опорою в подальшому досвіді. Проте для теоретичної моделі важливо врахувати й умови цього успіху: підтримку інших, доступне забезпечення, зрозумілість ситуації. Якщо результат пояснюється лише особистими якостями, втрачається значення середовища. Якщо ж усе приписується зовнішнім обставинам, стає непомітним власний внесок людини. Тому аналіз має охоплювати спосіб, у який військовослужбовець розподіляє значення між особистими зусиллями та підтримкою оточення.

Другою групою ресурсів є психологічна саморегуляція. Дж. Гросс розглядає регуляцію емоцій як сукупність процесів, через які люди впливають на перебіг власних емоційних реакцій. Такий підхід дозволяє відрізняти вибір ситуації, спрямування уваги, зміну її осмислення та регулювання вже сформованої відповіді. Для нашої теми важливо, що саморегуляція не зводиться до придушення емоцій. Вона включає різні способи взаємодії з переживанням залежно від цілей і контексту [22].

У військовому середовищі оцінка способу саморегуляції повинна враховувати ситуацію його використання. Тимчасове обмеження емоційного вираження під час виконання завдання може мати інше значення, ніж постійна неможливість говорити про пережите у відносно захищених умовах. Дослідник має з’ясувати, чи є спосіб реагування гнучким і чи може людина змінювати його відповідно до обставин. Саме контекст дозволяє відрізнити функціональне використання певної стратегії від її виснажливого застосування в усіх ситуаціях.

Дж. Бонанно, Ш. Чень та І. Галатцер-Леві пов’язують адаптацію до несприятливих подій із регуляторною гнучкістю. У центрі уваги перебувають розпізнавання вимог контексту, наявність різних способів реагування та врахування зворотного зв’язку. Цей підхід важливий для подолання уявлення про одну універсально правильну стратегію. Для підтримання відчуття безпеки значущою може бути здатність змінювати спосіб дії відповідно до ситуації, а не незмінне використання певної техніки [12].

Індивідуальний ресурс доцільно розглядати через умови його корисності. Зосередження на завданні, гумор, розмова з близькою людиною або тимчасове усамітнення можуть по-різному впливати на стан. Важливими є доречність способу, його обмеження та можливість змінити стратегію. Гнучкість точніше характеризує адаптацію, ніж незмінне використання однієї техніки.

У праці С. Бекесієне та співавторів пріоритети розвитку психологічної стійкості військовослужбовців визначено за участю експертів з України й

Литви. Увагу приділено саморегуляції, гнучкості мислення та силі характеру, з урахуванням контекстуальних відмінностей їх оцінювання. Це експертне визначення напрямів підготовки, тому його результати підтримують добір ресурсних компетентностей, але не доводять ефективності конкретного тренінгу [9].

Третьою групою ресурсів є соціальна підтримка. С. Коен і Т. Віллс розмежували загальний позитивний зв'язок соціальних відносин із благополуччям та їхню буферну роль за стресу. Важливою є не тільки кількість контактів, а й відповідність доступної підтримки потребам, які виникають у складній ситуації. Цей підхід дозволяє пояснювати, чому формально розгалужене коло спілкування може не супроводжуватися відчуттям захищеності, якщо людина не очікує потрібної допомоги [16].

Соціальна підтримка може бути емоційною, інформаційною та практичною. Емоційна підтримка забезпечує розуміння й прийняття; інформаційна допомагає прояснювати обставини та можливості; практична стосується конкретної допомоги. Відповідність форми підтримки потребі має більше значення, ніж загальне декларування її наявності. Доступність однієї форми не компенсує автоматично відсутність іншої.

Важливим параметром є можливість зберігати суб'єктність у відносинах допомоги. Підтримка, яка не враховує потреб і рішень людини, може сприйматися як додатковий контроль. Якість взаємодії визначається можливістю висловлювати потреби, відмовлятися від небажаного втручання та обирати прийнятний формат контакту.

Соціальні ресурси можуть належати до різних середовищ: підрозділу, родини, кола друзів, професійних спільнот або психологічних служб. Для формування безпеки важливим є не формальне різноманіття контактів, а можливість отримувати різні види опори. Якщо вся підтримка зосереджена в одному зв'язку, його тимчасова недоступність може переживатися особливо гостро. Тому в аналізі соціальних ресурсів доцільно враховувати поєднання та взаємозамінність джерел допомоги.

Четвертою групою ресурсів є цінності та смисли, через які людина осмислює діяльність. Значуща мета допомагає зберігати напрям дій і зв'язок із життєвими пріоритетами. Водночас ціннісна відданість не усуває втоми, страху або потреби в допомозі. Підтримання безпеки передбачає узгодження професійної відповідальності з визнанням власних обмежень і потреб.

Так, у монографії Т. Титаренко 2024 року увага зосереджена на практиках здорового сьогодення та побудові майбутнього у воєнних і повоєнних умовах. Така перспектива дозволяє пов'язати підтримання психологічного функціонування з повсякденними діями та ставленням до власного життєвого шляху. Для нашої теми це важливо як підстава досліджувати, чи зберігає військовослужбовець можливість бачити себе поза межами поточної загрози, не відриваючи майбутні плани від реальних обмежень сьогодення [5].

Планування майбутнього за тривалої загрози не обов'язково означає наявність докладного довгострокового плану. Воно може проявлятися в коротких намірах, підтриманні значущих зв'язків, збереженні інтересу до професійного або сімейного життя. Водночас відсутність конкретних планів у певний період не слід автоматично трактувати як втрату всіх ресурсів. Потрібно з'ясувати, чи є це свідомим пристосуванням до невизначеності, наслідком виснаження або іншим способом організації досвіду. Значення встановлюється через контекст, а не через сам факт наявності чи відсутності плану.

Посттравматичне зростання становить окремий напрям досліджень, який не слід ототожнювати з відчуттям безпеки. Варто зазначити, що у монографії В. Климчука розглянуто різні контексти зростання та можливості його підтримки. Для нашої теми принципово, що повідомлення про нові життєві пріоритети або зміну цінностей не є доказом відсутності страждання. Так само труднощі формулювання позитивних змін не дають підстав оцінювати людину як таку, що недостатньо успішно долає воєнний досвід [2; 51].

Посттравматичне зростання не є обов’язковим результатом складного досвіду. Відсутність сформульованих позитивних змін не означає неспроможності людини впоратися із загрозою. Для відчуття безпеки значення мають доступні опори й можливість зберігати суб’єктність, навіть коли пережите залишається суперечливим або ще не осмисленим.

П’ята група охоплює організаційні умови, що підтримують використання особистісних і соціальних ресурсів. До аналітично важливих характеристик належать зрозумілість ролей, послідовність комунікації, доступність допомоги та можливість відновлення. Їхнє значення слід досліджувати через досвід учасників, розрізняючи бажані умови та фактично доступні можливості. Рекомендації, які стосуються лише саморегуляції, можуть бути недостатніми, якщо головна проблема полягає в організації взаємодії або відсутності ресурсів.

Організаційна передбачуваність не означає можливості передбачити всі зовнішні події. Йдеться про зрозумілі правила в тих сферах, де вони можуть існувати: порядок звернення по допомогу, розподіл відповідальності, спосіб отримання необхідної інформації. Для військовослужбовця така ясність може бути одним із джерел опори навіть тоді, коли загальна ситуація залишається невизначеною. У теоретичній моделі це дозволяє розрізняти неконтрольованість зовнішньої загрози та керованість окремих процесів усередині організації.

Підтримання безпеки потребує відповідності між повідомленнями про допомогу та реальною можливістю її отримати. Неодноразовий досвід надійної підтримки створює основу довіри, тоді як розрив між обіцянкою і практикою може посилювати невизначеність. Тому організаційна передбачуваність охоплює не лише ясність правил, а й послідовність їх виконання.

У праці С. Гобфолла та співавторів щодо підтримки після масових травматичних подій виокремлено п’ять орієнтирів: сприяння відчуттю безпеки, заспокоєнню, самоефективності та ефективності спільноти, зв’язкам

з іншими й надії. Ці орієнтири допомагають структурувати напрями психологічної допомоги. Проте робота присвячена насамперед безпосередньому та середньостроковому періодам після масової травми. Її застосування до військовослужбовців під час загрози, що триває, потребує врахування поточних умов і доступності реального захисту [25].

Звідси випливає необхідність відрізняти підтримку відчуття безпеки від безпідставного заспокоєння. Повідомлення про відсутність небезпеки, яке суперечить досвіду людини, не створює надійної основи для довіри. Натомість психологічна робота може допомагати уточнювати доступні опори, розпізнавати зміни ситуації та зберігати можливість звернення по допомогу. Для нашої теми ключовим є принцип відповідності психологічної підтримки реальним обставинам. Його реалізація потребує індивідуального врахування досвіду та обмежень середовища.

Керівництво Всесвітньої організації охорони здоров’я з першої психологічної допомоги наголошує на гуманній, підтримувальній та практичній допомозі з повагою до гідності, культури й можливостей людини. Для дослідження безпеки значущою є сама логіка поєднання психологічного контакту з практичними потребами. Водночас керівництво не є спеціальною програмою формування відчуття безпеки в українських військовослужбовців; у цій роботі воно використовується як загальна основа організації підтримувальної взаємодії [33].

Практичні рекомендації мають відповідати характеру труднощів і рівню наукового обґрунтування. Значення надійної взаємодії підтримує увагу до комунікації, але не засвідчує ефективності будь-якої групової програми. Аналогічно теоретична доцільність саморегуляції не гарантує однакового результату в різних умовах. Психологічна допомога потребує індивідуальної адаптації та окремого оцінювання її наслідків.

Таким чином, формування відчуття безпеки доцільно описувати через взаємодію реалістичного оцінювання загроз, компетентності, гнучкої саморегуляції, підтримувальних взаємин, ціннісних опор та організаційних

умов. Жодний ресурс не діє поза контекстом і не гарантує захищеності сам по собі. Теоретичний результат полягає в обґрунтуванні багаторівневого аналізу, у якому враховуються і можливості людини, і середовище їх реалізації. Така основа дозволяє перейти до емпіричного дослідження, зберігаючи відкритість до реального досвіду військовослужбовців.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз дозволив визначити відчуття безпеки як динамічне суб’єктивне переживання достатньої для конкретної ситуації захищеності та доступності опори. Воно формується через оцінювання загрози, власних можливостей і надійності оточення. В умовах військової служби це переживання може співіснувати зі страхом і усвідомленням ризику, якщо людина зберігає зрозумілі способи дії та доступ до допомоги.

Зіставлення мотиваційного, когнітивного, соціально-когнітивного, ресурсного та соціального підходів дало підстави виокремити чотири аспекти відчуття безпеки: когнітивно-оцінний, емоційно-тілесний, міжособистісний і діяльнісний. Їх взаємодія пояснює неоднорідність переживання: усвідомлення захищеності не завжди супроводжується спокоєм, а зовнішня зібраність може поєднуватися з виснаженням. Відчуття безпеки не тотожне резильєнтності, низькому рівню стресу чи психологічній безпеці команди.

Специфіка тривалої загрози полягає в збереженні небезпеки або очікуванні її повторення. Для військовослужбовців вона поєднується з професійною відповідальністю, обмеженим контролем і взаємозалежністю у спільній діяльності. Пильність за таких умов може бути адаптивною; її психологічне значення залежить від відповідності ситуації, гнучкості й можливості переходити до відновлення.

Основними ресурсами формування безпеки визначено підготовленість, досвід доцільної дії, реалістичне оцінювання власного впливу, гнучку саморегуляцію, соціальну підтримку та ціннісні опори. Їх використання залежить від організаційних умов: передбачуваності комунікації, доступності допомоги й можливості відпочинку. Формальна наявність ресурсу не означає, що він доступний і суб’єктивно надійний.

Таким чином, формування відчуття безпеки розглядається як процес уточнення загрози, перевірки власної спроможності та надійності підтримки, накопичення досвіду й перегляду попередніх очікувань. Це положення створює основу для якісного вивчення індивідуального досвіду та для розроблення психологічних рекомендацій, які враховують особистісні можливості разом із середовищем їх реалізації.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ЗАГРОЗИ

2.1. Організація та процедура дослідження відчуття безпеки у військовослужбовців

З метою визначення особливостей формування відчуття безпеки в умовах тривалої загрози проведено емпіричне дослідження. Завдання полягало у тому, аби з’ясувати, як військовослужбовці розуміють безпеку, які зміни цього переживання пов’язують із досвідом служби та за яких умов підготовленість, довіра й відновлення стають психологічною опорою. Вихідним орієнтиром стало обґрунтоване в першому розділі розуміння безпеки як динамічного переживання достатньої захищеності й доступності допомоги.

Експериментальною базою дослідження стала Запорізька обласна клінічна лікарня.

Вибірку становили 20 військовослужбовців чоловічої статі віком 28–43 років, які мають досвід тривалої або повторюваної загрози. Усі учасники утворювали одну дослідницьку групу. Порівняння здійснювалося між окремими випадками та між описаними ситуаціями в межах одного випадку. Добір вибірки відповідав цілеспрямованій стратегії: визначальними характеристиками були військова служба, зазначені вікові межі та досвід перебування в умовах тривалої загрози. Така вибірка дозволяє розглянути різні способи осмислення безпеки в межах спільного контексту [28]. Вікові відмінності, стаж служби та сімейний статус не використовувалися як підстава для окремих групових порівнянь.

Для знеособлення матеріалів усі кейси позначено кодами М01–М20. У тексті не наводяться назва чи номер військової частини, позивні, місця дислокації, імена командирів, відомості про конкретні завдання тощо. Умовні вікові позначення окремих випадків не використовуються для інтерпретації. Аналіз зосереджено на психологічному змісті досвіду, а не на встановленні службових характеристик учасників.

Основним **методом** було обрано напівструктуроване інтерв'ю, – метод якісного дослідження, за якого розмова ґрунтується на попередньо визначених тематичних блоках і відкритих запитаннях, але порядок їх обговорення та уточнення можуть змінюватися відповідно до відповіді учасника. Спільний план забезпечує можливість зіставлення матеріалів, а гнучкість бесіди дозволяє розкрити особисте значення переживань і не обмежувати відповідь готовими варіантами.

Вибір саме цього методу зумовлений особливостями предмету дослідження, оскільки відчуття безпеки залежить не лише від інтенсивності страху, але й від того, як людина пояснює ситуацію, оцінює власний вплив і розпізнає надійність підтримки. Напівструктуроване інтерв'ю дозволило розглянути ці зв'язки через конкретні описи досвіду. Воно також дало змогу виявити суперечності, які складно відобразити єдиним показником: упевненість у діях за збереження страху, професійну зібраність за внутрішнього виснаження або готовність допомагати іншим за труднощів прийняття допомоги.

Організація нашого дослідження охоплювала п'ять взаємопов'язаних етапів:

- підготовчий етап передбачав уточнення мети, предмету і дослідницьких завдань, формування тематичного плану інтерв'ю;

- організаційний етап – визначення характеристики вибірки та порядку індивідуальної взаємодії;

- емпіричний етап охоплював проведення 20 бесід і підготовку змістових описів випадків;

- аналітичний етап присвячено здійсненню кодування, міжвипадковому зіставленню та визначенню тем;

- узагальнювальний етап полягав у психологічній інтерпретації результатів, зіставленні їх із теоретичними положеннями й розробленні рекомендацій.

Кожне інтерв'ю тривало 60 хвилин. Орієнтовний розподіл часу включав установлення контакту, пояснення мети розмови, обговорення особистого розуміння безпеки, розгляд загрози та контролю, уточнення довіри й відновлення, визначення потреб у підтримці та завершення. Послідовність запитань залишалася гнучкою: якщо учасник сам переходив до значущої теми, вона розглядалася в контексті його розповіді. Уточнювальні запитання спрямовувалися на зміст переживання, обставини його виникнення та доступні дії.

Основними етичними орієнтирами дослідницької взаємодії було визначено такі, як:

- добровільність участі,

- право не відповідати на окремі запитання або навіть припинити розмову,

- знеособлення матеріалів,

- повага до меж особистого розкриття.

Зміст бесіди не передбачав необхідності повідомляти службові відомості чи детально відтворювати травматичні події.

Тематичний план напівструктурованого інтерв'ю складався з десяти блоків, які представлені нижче. Наведені у таблиці 2.1 запитання визначали змістове спрямування бесіди, а уточнення, своєю чергою, добиралися з урахуванням конкретної відповіді.

Таблиця 2.1 – Тематичні блоки та основні запитання напівструктурованого інтерв'ю

№	Тематичний блок	Основне запитання
1	Особисте розуміння відчуття безпеки	Що для Вас означає відчувати себе в безпеці під час військової служби?
2	Зміни розуміння безпеки в процесі служби	Як змінювалося Ваше розуміння безпеки від початку служби до теперішнього часу?
3	Загроза та невизначеність	Що найбільше впливає на Ваше відчуття небезпеки, коли загроза триває або може повторитися?
4	Доступний контроль і відповідальність	На що Ви можете впливати, щоб підтримувати відчуття опори в складній ситуації?
5	Підготовленість і досвід власної спроможності	Який досвід допомагає Вам довіряти своїй здатності діяти?
6	Довіра до побратимів і взаємодія під час служби	Як стосунки з людьми, поруч із якими Ви служите, впливають на відчуття безпеки?
7	Контакт із близькими та життєва перспектива	Яке значення для Вашого відчуття опори має контакт із близькими?
8	Емоційні й тілесні прояви напруження	Як Ви помічаєте у своєму стані, що напруження зменшується або накопичується?
9	Можливості відновлення	Що реально допомагає Вам відновлюватися після напруження?
10	Потреби в допомозі та прийнятність підтримки	Яка психологічна або практична підтримка була б для Вас справді корисною?

Вважаємо за доцільне деталізувати специфіку кожного блоку.

Блок 1. Особисте розуміння відчуття безпеки. Основне запитання: «Що для Вас означає відчувати себе в безпеці під час військової служби?» Уточнення стосувалися ознак достатньої опори, відмінностей між захищеністю умов і внутрішнім станом, можливості поєднання страху з упевненістю у власних діях. Метою блоку було встановити індивідуальний зміст основного поняття дослідження.

Блок 2. Зміни розуміння безпеки в процесі служби. Основним запитанням було «Як змінювалося Ваше розуміння безпеки від початку служби до теперішнього часу?» Уточнювалося, що учасник раніше вважав головною опорою, що стало важливим із досвідом і які способи перестали допомагати.

Блок 3. Загроза та невизначеність. Основне запитання: «Що найбільше впливає на Ваше відчуття небезпеки, коли загроза триває або може повторитися?» Обговорювалися значення очікування, нестачі або

суперечливості інформації та ознаки того, що напруження починає заважати. Завданням було відокремити оцінювання актуальної небезпеки від переживання невідомості.

Блок 4. Доступний контроль і відповідальність. Основне запитання: «На що Ви можете впливати, щоб підтримувати відчуття опори в складній ситуації?» Уточнення охоплювали конкретні дії, межі особистого впливу та ставлення до невизначеності після виконання всього доступного. Блок дозволяв проаналізувати співвідношення реалістичної відповідальності й прагнення контролювати непідконтрольні обставини.

Блок 5. Підготовленість і досвід власної спроможності. Основне запитання: «Який досвід допомагає Вам довіряти своїй здатності діяти?» Обговорювалися значення підготовки, успішного подолання труднощів і можливості отримати пояснення. Інтерв'ю розкривало суб'єктивну впевненість, не замінюючи перевірки професійних навичок.

Блок 6. Довіра до побратимів і взаємодія під час служби. Основне запитання: «Як стосунки з людьми, поруч із якими Ви служите, впливають на відчуття безпеки?» Уточнювалося, що дозволяє покладатися на інших, чи можливо повідомляти про труднощі та які особливості комунікації підтримують або послаблюють опору. Значущим було розрізнення довіри до спільної дії та готовності до особистого звернення.

Блок 7. Контакт із близькими та життєва перспектива. Основне запитання: «Яке значення для Вашого відчуття опори має контакт із близькими?» Уточнення стосувалися підтримувальних і виснажливих розмов, домовленостей про зв'язок, збереження значущих ролей та доступних планів поза службою.

Блок 8. Емоційні й тілесні прояви напруження. Основне запитання: «Як Ви помічаєте у своєму стані, що напруження зменшується або накопичується?» Розглядалися зміни уваги, переживань, працездатності та спілкування, а також відмінність між зовнішньою зібраністю й внутрішнім станом.

Блок 9. Можливості відновлення. Основне запитання: «Що реально допомагає Вам відновлюватися після напруження?» Уточнювалося, чи доступні названі способи, що заважає відпочинку та чим відрізняється брак часу від труднощів переключення за наявності часу. Блок дозволяв розмежувати організаційні й психологічні перешкоди.

Блок 10. Потреби в допомозі та прийнятність підтримки. Основне запитання: «Яка психологічна або практична підтримка була б для Вас справді корисною?» Обговорювалися бажаний формат контакту, бар'єри звернення, зрозумілість правил роботи та межі розкриття особистого досвіду. Завершення бесіди передбачало можливість доповнити відповіді й уточнити найбільш значущу потребу.

Опрацювання матеріалів здійснено за логікою тематичного аналізу В. Браун і В. Кларк [13]. Аналітичну основу становили знеособлені змістові резюме 20 інтерв'ю. Спочатку кожний випадок прочитано цілісно для визначення його провідних опор, труднощів і внутрішніх суперечностей. Далі було виділено змістові одиниці й коди, зокрема ясність найближчої дії, межі контролю, надійність домовленостей, труднощі прийняття допомоги та неможливість переключитися. Після зіставлення кодів між випадками визначено узагальнені теми та перевірено їх відповідність наведеним описам. Завершальним кроком стала інтерпретація психологічних зв'язків і зіставлення результатів із положеннями першого розділу.

Тематичні блоки інтерв'ю та результати аналізу не є тотожними. Блок визначає напрям запитань, тоді як аналітична тема об'єднує відповіді спільним психологічним значенням і може охоплювати матеріал кількох блоків. У результаті систематизовано вісім тем. Один випадок може належати до кількох тем, тому кількість їх згадок не підсумовується до чисельності вибірки.

Підрахунок випадків характеризує представленість тем у наданих резюме. Відсутність певного коду не означає, що відповідного переживання немає в учасника, а частота згадки не визначає клінічної вираженості або

психологічної важливості. Отримані результати дозволяють описати смислові зв’язки та індивідуальні відмінності; причинні механізми, вікові закономірності й ефективність рекомендацій потребують окремого дослідницького дизайну.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів напівструктурованих інтерв’ю

У процесі аналізу матеріалів 20 напівструктурованих інтерв’ю визначено вісім змістових тем, які розкривають способи формування та підтримання відчуття безпеки. Виклад ґрунтується на знеособлених резюме випадків M01-M20. Спочатку розглянуто представленість кожної теми, далі – конкретні описи, їх відмінності та психологічне значення. Така послідовність дозволяє пов’язати узагальнення з матеріалом дослідження.

Для опису тематичної структури використано результати кодування знеособлених змістових резюме 20 інтерв’ю, позначених M01–M20. Тему достатньої опори за збереження ризику виявлено у 12 резюме; змін опор – у 10; невизначеності й контролю – у 12; підготовленості та спроможності – у 12; довіри й допомоги – у 13; родинного контакту й перспективи – у 9; відновлення – у 11; прийнятності психологічної підтримки – у 11. Одне резюме могло містити кілька тем, тому наведені кількості не підсумовуються до чисельності вибірки. Ці дані характеризують представленість тем у проаналізованих резюме інтерв’ю та не відображають поширеності відповідних станів серед військовослужбовців загалом. Представленість тем показано на рисунку 2.1.

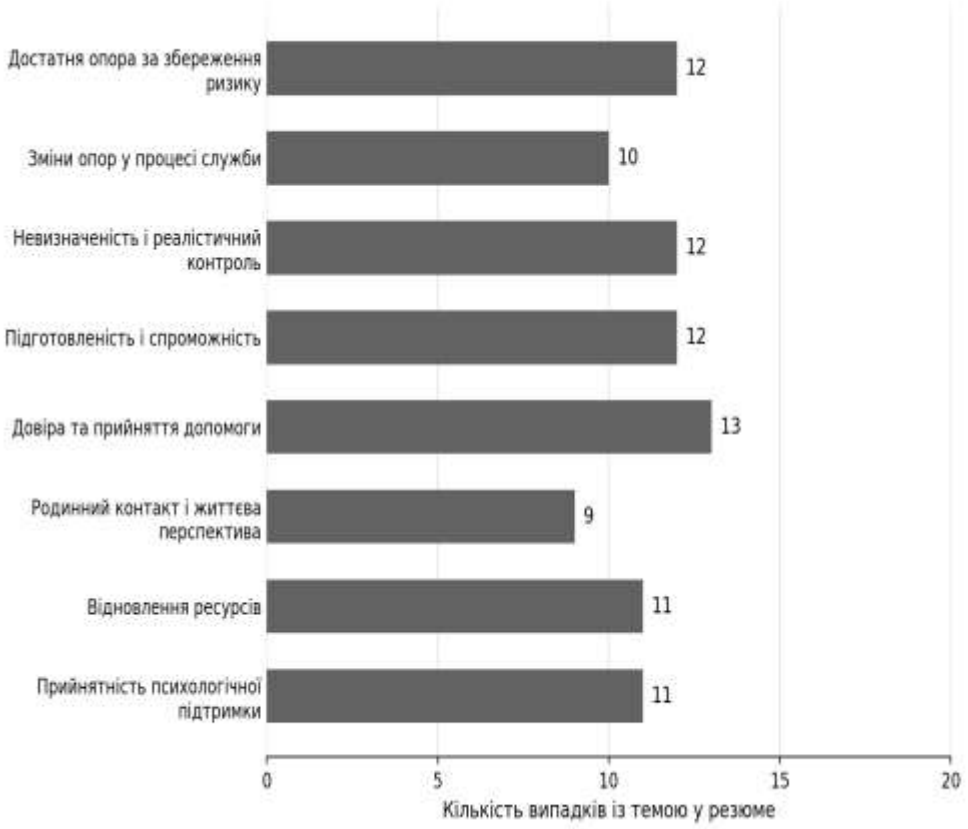

Рисунок 2.1 – Представленість тем в інтерв'ю військовослужбовців

Горизонтальна стовпчикова діаграма на рис.2.1 показує кількість резюме, у яких представлено кожну тему. Враховуючи, що аналіз охоплює 20 випадків, зауважимо, що один випадок може належати до кількох тем. Кількість згадок не є показником інтенсивності стану, діагностичним балом або оцінкою поширеності серед усіх військовослужбовців

Переходимо до деталізації описів кожної з означених тем.

Тема 1. «Безпека як достатня опора за збереження ризику».

Першу тему представлено у випадках М01, М02, М03, М05, М06, М08, М10, М12, М14, М16, М18 і М20. Спільним для них є розуміння безпеки через доступність дії та підтримки за усвідомлення реального ризику. Учасники пов'язують опору з тим, що можуть зробити, на кого можуть покластися та як розпізнають достатність власних зусиль.

У випадку М01 описано зміну початкового уявлення, за яким страх означав повну незахищеність. Із набуттям підготовки переживання страху

зберіглося, але дії стали зрозумілішими: учасник знає наступний крок і можливий контакт допомоги. М12 розкриває комплексніший досвід: упевненість спирається на підготовленість і людей поруч, а подальше відновлення – на можливість звичайного контакту та переключення уваги. Для цього учасника безпека не зводиться до одного відчуття спокою.

У М05 достатня опора пов’язана з можливістю тимчасово передати частину уваги іншому, не залишаючись єдиним відповідальним за весь контроль. М03 акцентує можливість не залишатися самому з проблемою, а М16 – доступність конкретної дії навіть за невідомого результату. У М20 підготовка й досвід оточення також визнаються ресурсами, однак не сприймаються як гарантія повної захищеності. Таким чином, спільний зміст теми реалізується через різні провідні опори: дію, контакт або розподіл відповідальності.

Психологічна інтерпретація цих описів полягає в розмежуванні оцінки ризику та переживання безпорадності. Усвідомлення небезпеки не обов’язково позбавляє людину відчуття впливу й належності до підтримувальної взаємодії. Доступна дія робить ситуацію частково впорядкованою, а надійний контакт зменшує переживання ізольованої відповідальності. На наш погляд, це узгоджується з когнітивно-оцінним і міжособистісним аспектами безпеки, визначеними в першому розділі.

Отже, у представлених випадках формування безпеки пов’язане з переходом від очікування повного усунення загрози до розпізнавання достатньої опори в конкретній ситуації. Для психологічного супроводу важливо встановити індивідуальний зміст цієї опори: потреба в поясненні, практичній допомозі або можливості відпочинку може приховуватися за однаковим повідомленням про небезпеку.

Тема 2. «Зміни опор у процесі військової служби».

Другу тему представлено у випадках М01, М03, М04, М07, М10, М11, М14, М15, М17 і М19. Її зміст охоплює переосмислення безпеки, зміну очікувань і перегляд ресурсів, на які учасники спираються. Описані зміни

мають різну спрямованість: зростання впевненості у власних діях може поєднуватися з накопиченням втоми.

M04 описує перехід від прагнення заздалегідь знати все до розуміння власної частини спільної діяльності та можливості уточнювати незрозуміле. У M14 зміна стосується контролю: початкове прагнення все перевіряти самостійно поступається довірі до узгоджених дій і визнанню меж відповідальності. M03, своєю чергою, вказує на розширення опор: поряд із родиною більшого значення набуває надійність людей під час служби. Ці випадки відображають уточнення умов, за яких ресурс справді допомагає.

Іншу тенденцію розкривають M07 та M17. Обидва учасники пов’язують досвід із більш упевненими діями, але водночас описують накопичене виснаження й потребу у відновленні. У M11 втома стає помітнішою, а невизначена тривалість навантаження ускладнює навіть коротке планування відпочинку. M15 переглядає попереднє сприйняття втрати сил як слабкості й починає розглядати її як потребу у відновленні. У M19 звуження горизонту планування дозволяє зберігати здійсненні наміри, хоча тривале навантаження послаблює їх підтримувальне значення. Ці описи дають підстави розглядати зміни безпеки як неоднорідний процес. Розвиток навичок уточнює способи реагування, але не забезпечує необмеженого запасу сил. У ресурсній перспективі важливими є одночасно накопичення компетентності та витрати, потрібні для підтримання працездатності. Тому більший досвід не можна інтерпретувати як автоматичне посилення всіх складових безпеки.

Ретроспективний характер відповідей дозволяє визначити, як учасники нині осмислюють зміни власного досвіду. Він не замінює повторного спостереження за станом на різних етапах служби. Водночас ці описи показують важливий для практики напрям: психологічна підтримка має включати перегляд колишніх опор, актуальних потреб і меж навантаження, а не виходити з припущення, що раніше корисний спосіб залишатиметься достатнім.

Тема 3. «Невизначеність і реалістичний контроль».

Третю тему представлено у випадках M01, M02, M04, M06, M07, M09, M11, M13, M14, M16, M18 і M19. Вона відображає відмінність між неможливістю передбачити зовнішні події та можливістю визначити власну доступну дію. У наведених описах невизначеність стосується службових умов, тривалості навантаження, безпеки близьких і перспективи відпочинку.

Особливо показовим є зіставлення M14 та M02. M14 пов'язує більшу впевненість із визнанням того, що відповідальність поширюється на доступні дії, але не на весь результат. Узгодження з іншими дозволяє не дублювати кожну їхню дію. M02 також усвідомлює неможливість передбачити все, проте після напруження продовжує перевірки й не може зупинитися. Отже, раціональне розуміння меж впливу та здатність емоційно завершити контролювання не є тотожними.

У M07 труднощі пов'язані з неясністю того, чи можна відпочивати, чи потрібно залишатися напоготові. Тут джерелом напруження є не лише загроза, а й незрозумілість поточної ролі. M11 описує подібний бар'єр через невизначеність тривалості навантаження. Натомість у M06 і M16 службова ситуація переживається як відносно зрозуміліша за обставини близьких, на які учасник не може безпосередньо впливати. M13 також зберігає розумову залученість у родинні проблеми навіть під час доступного відпочинку.

Психологічно тема розкриває два різні джерела напруження: обмеження реального впливу та вимогу до себе контролювати більше, ніж можливо. Прояснення доступної дії підтримує орієнтування, однак саме знання про межі контролю не завжди усуває очікування небезпеки. У деяких випадках додатковою умовою є надійна домовленість про передачу відповідальності або наступний контакт.

Таким чином, контроль стає опорою тоді, коли має визначені межі й пов'язаний зі здійсненною дією. Повторні перевірки без нової інформації можуть підтримувати залученість у загрозу й ускладнювати відновлення. Для психологічної роботи важливо з'ясувати, що саме залишається

незавершеним: потрібне уточнення, реальна організаційна проблема або внутрішня вимога до повного передбачення.

Тема 4. «Підготовленість і досвід власної спроможності».

Четверту тему представлено у випадках М01, М02, М04, М05, М07, М09, М10, М12, М14, М16, М17 і М20. Учасники пов’язують упевненість із підготовкою, досвідом виконання зрозумілих дій та можливістю отримати пояснення. Психологічне значення має не загальна позитивна оцінка себе, а довіра до конкретного способу реагування.

У М01 підготовленість зменшує хаотичність дій, хоча страх залишається. М04 розглядає здатність діяти разом із правом звернутися по допомогу: уточнення не заперечує компетентності. М10 підкреслює значення підготовки й досвіду, зберігаючи розуміння відсутності гарантій результату. У М16 опора виникає завдяки ясності доступної дії навіть без знання того, як завершиться ситуація.

Суперечливий варіант представлено в М09. Учасник готовий допомагати побратимам, однак власний досвід служби стає підставою вимагати від себе самостійного подолання втоми. Попросити пояснення йому легше, ніж повідомити про нестачу сил. У М17 навички допомагають упоратися із завданням, але після його завершення необхідне відновлення. М20 також розрізняє впевненість у підготовці та можливість тривалий час залишатися зібраним.

У соціально-когнітивній перспективі наведені описи показують значення впевненості військовослужбовців у власній здатності виконувати конкретні дії. Водночас вони доводять, що спроможність не дорівнює самодостатності. Якщо звернення по допомогу переживається як порушення образу досвідченого військовослужбовця, ресурс компетентності поєднується з додатковим бар’єром підтримки.

Отже, підготовленість підтримує безпеку через зрозумілість дій і реалістичну оцінку власних можливостей. Її психологічне значення послаблюється за вимоги бути постійно сильним або самостійно

компенсувати виснаження. Практично важливо конкретизувати освоєні навички, межі відповідальності й потребу в допомозі, не перетворюючи опис упевненості на оцінювання службової придатності.

Тема 5. «Довіра та можливість приймати допомогу».

П’ята тема представлена у випадках M01, M03, M04, M05, M08, M09, M11, M12, M14, M15, M17, M18 і M20. Її зміст охоплює надійність спільної дії, дотримання домовленостей і прийнятність повідомлення про особисті труднощі.

M03 пов’язує опору з виконанням домовленостей, а M08 – із людьми, які поєднують уважне ставлення з реальною дією. M18 наголошує на можливості поставити запитання та отримати відповідь без осуду. Для M05 і M14 довіра має також діяльнісний зміст: вона дозволяє передати частину уваги або не дублювати кожну дію іншого. Таким чином, міжособистісна опора формується через повторюваний досвід передбачуваної взаємодії.

Іншу сторону теми розкривають M09 та M11. M09 визнає користь допомоги іншим, але власну втому тривалий час не озвучує. M11 довіряє людям у спільній роботі, проте побоюється, що повідомлення про виснаження буде сприйнято як оцінка його придатності. Отже, довіра до професійної надійності оточення може бути достатньою для виконання завдання й водночас недостатньою для особистого звернення.

M15 та M17 уточнюють межі підтримки побратимів. У першому випадку учасник зазначає, що оточення також може бути втомленим, тому одного контакту недостатньо. У другому взаємне виснаження ускладнює передачу відповідальності й змушує кожного тримати більше на собі. Це показує залежність підтримки від фактичного стану та можливостей людей, а не лише від позитивного ставлення між ними.

Психологічна інтерпретація полягає в розмежуванні функціональної довіри та безпечного особистого розкриття. Перша ґрунтується на впевненості у спільній дії, друга – на очікуванні поважної реакції на повідомлення про труднощі. Це розрізнення узгоджується з підходами до

соціальної підтримки й психологічної безпеки взаємодії. Для супроводу важливо з’ясувати, яка саме форма довіри доступна, кому можна повідомити про потребу й чи відповідає очікувана допомога реальним можливостям оточення.

Тема 6. «Родинний контакт і збереження життєвої перспективи».

Шосту тему представлено у випадках М03, М06, М08, М10, М12, М13, М16, М18 і М19. Вона відображає підтримувальне значення близьких взаємин і водночас додаткове навантаження, пов’язане з тривогою за родину та очікуваннями постійної доступності зв’язку.

М10 описує контакт із близькими як нагадування про ролі чоловіка й батька, які зберігаються поряд із військовою роллю. Невеликі здійсненні плани підтримують зв’язок із майбутнім без надмірних обіцянок. М12 надає значення короткій звичайній розмові, яка не вимагає пояснювати весь пережитий досвід. М08 акцентує право на паузу, що не повинна сприйматися як віддалення. У цих випадках опорою стає прийнятний зміст контакту, а не його тривалість.

У М06 непогоджені очікування негайної відповіді призводять до взаємних переживань. М03 описує спробу розмежувати відсутність відповіді й небажання спілкуватися, водночас визнаючи, що окремі розмови посилюють тривогу за близьких. М13 повідомляє, що родинні проблеми продовжують займати думки під час відпочинку. М16 пов’язує напруження з неможливістю одразу вплинути на обставини родини та повторним поверненням до повідомлень.

М19 показує залежність користі життєвих планів від актуального стану: невеликі погоджені справи підтримують перспективу, але за тривалого виснаження починають дратувати. Цей опис доповнює розуміння соціального ресурсу: значущий зв’язок може зберігатися, проте здатність користуватися ним змінюється залежно від навантаження.

Отже, родинний контакт підтримує належність, ідентичність і життєву перспективу за умови узгоджених очікувань та прийнятного рівня

емоційного навантаження. Збільшення кількості розмов саме по собі не є універсальним рішенням. Для психологічної підтримки важливими є домовленості про формат зв'язку, право на паузу та збереження доступних сфер життя поза службою.

Тема 7. «Відновлення та прихована ціна постійної мобілізації».

Сьому тему представлено у випадках M02, M05, M07, M08, M11, M12, M13, M15, M17, M19 і M20. Її провідний зміст – відмінність між здатністю виконувати необхідне й достатністю ресурсів для подальшого функціонування. Зовнішня зібраність у наведених описах не виключає втрати сил, труднощів переключення та зниження готовності до звичайного контакту.

M05 повідомляє про здатність мобілізуватися, після якої сил на розмову майже не залишається. Втома не завжди помітна оточенню, оскільки звичною відповіддю є повідомлення, що все нормально. M15 також розрізняє зібраний зовнішній вигляд і подальшу нестачу сил навіть для побутових справ. M20 наголошує на потребі не бути постійно зібраним для інших і сприймає додаткові обов'язкові вправи як можливе навантаження.

У M07 та M11 перешкода відпочинку пов'язана з невизначеністю його умов: незрозуміло, чи можна переключитися й скільки триватиме навантаження. M08 і M17 конкретизують роль передачі частини відповідальності. За взаємного виснаження оточення така можливість обмежується. Отже, відновлення залежить від організації спільної діяльності й не може розглядатися лише як індивідуальна навичка.

Інший тип труднощів описано в M02, M13 та M19. Йдеться про те, що час для паузи може бути доступним, але думки й перевірки продовжуються. Наприклад M13 пов'язує це з проблемами близьких, M02 – із потребою переконатися, що нічого не пропущено. У M19 необхідно додатково припинити одночасне розумове утримання багатьох питань. Тут психологічна перешкода полягає в незавершеності контролю й збереженні залученості в очікування загрози.

Результати узгоджуються з ресурсним розумінням тривалого навантаження і увагою до умов відпочинку. Вони дають підстави розмежувати брак можливостей відновлюватися і труднощі використання наявної можливості. Перша ситуація потребує організаційного узгодження, друга – уточнення психологічної перешкоди. Поєднання обох рівнів також можливе. Відтак, саме такий поділ дозволяє добирати спосіб допомоги відповідно до проблеми, не пояснюючи виснаження недостатнім бажанням відпочивати.

Тема 8. «Потреби в психологічній підтримці та умови її прийнятності».

Восьму тему представлено у випадках M02, M03, M06, M09, M11, M13, M15, M16, M18, M19 і M20. Учасники описують конкретні запити та умови, за яких готові скористатися допомогою. Провідними є зрозумілість формату, передбачуваність використання інформації, право обмежити подробиці та здійсненність запропонованої зміни.

M02 хотів би обговорити повторні перевірки без необхідності розповідати про всі події. M06 визначає запит щодо родинного спілкування, M13 – щодо завершення напружених розмов і повернення до відпочинку. M16 прагне пояснити різницю між відносною ясністю службових дій та тривогою за близьких. Ці випадки показують, що корисний контакт може починатися з вузької актуальної проблеми.

M03 та M18 надають значення правилам доступу до інформації. M15 очікує пояснення формату й поваги до готовності розкривати досвід. M09 готовий до короткої зустрічі, де можна сформулювати одну проблему, не викладаючи всю історію. У M11 та M19 важливою умовою є відповідність поради фактичним обставинам. M20 віддає перевагу одній доступній зміні з подальшою перевіркою її користі, а не новому обов’язку виконувати вправи.

Таблиця 2.2 – Співвідношення аспектів відчуття безпеки та тем аналізу інтерв'ю

Аспект відчуття безпеки	Зміст теми
Когнітивно-оцінний аспект	Невизначеність і реалістичний контроль
Діяльнісний аспект	Підготовленість і спроможність
Міжособистісний аспект	Довіра та прийняття допомоги Родинний контакт і життєва перспектива
Емоційно-тілесний аспект	Відновлення ресурсів
Наскрізні теми	Достатня опора за збереження ризику Зміни опор у процесі служби Прийнятність психологічної підтримки

Психологічне значення цих описів полягає в тому, що готовність звернутися формується у взаємодії між актуальною потребою та передбачуваністю допомоги. Визнання користі психологічного контакту не усуває бар'єрів часу, конфіденційності або побоювання оцінювання. На наш погляд, така інтерпретація узгоджується з дослідженнями перешкод звернення у військовому середовищі.

Задля узагальнення отриманих результатів співвіднесено зміст емпіричних тем із чотирма аспектами відчуття безпеки (когнітивно-оцінним, діяльнісним, міжособистісним, емоційно-тілесним), обґрунтованими в першому розділі. Співвіднесення означених тем з чотирма теоретичними аспектами безпеки показує провідний зміст теми, а не її виняткову належність до одного аспекту. Водночас, три наскрізні теми («Достатня

опора на збереження ризику», «Зміни опор у процесі служби» та «Прийнятність психологічної підтримки») поєднують кілька аспектів (Таблиця 2.2).

Таким чином, як можна пересвідчитись з таблиці 2.2, зіставлення восьми тем дозволяє конкретизувати взаємодію чотирьох аспектів безпеки, визначених у теоретичному розділі:

- когнітивно-оцінний аспект виявляється через розуміння загрози, меж впливу й наступної дії;

- діяльнісний – через підготовленість і досвід спроможності;

- міжособистісний – через надійність домовленостей, доступність допомоги та родинного контакту;

- емоційно-тілесний – через переживання напруження, виснаження й можливість відновлення.

В досліджених випадках ці аспекти не є ізольованими: ясність дії спирається на допомогу, а відпочинок – на довіру й погоджену відповідальність.

На основі отриманих матеріалів можна інтерпретувати формування відчуття безпеки як уточнення загрози, визначення доступної дії, перевірку надійності підтримки та перегляд умов відновлення. У різних випадках провідним може бути будь-який із зазначених процесів.

Таким чином, аналіз інтерв'ю розкрив неоднорідність способів підтримання безпеки та визначив практичні напрями допомоги. Вони стосуються прояснення доступного впливу, підтримки реалістичної впевненості, полегшення особистого звернення, узгодження родинної взаємодії й розмежування психологічних та організаційних перешкод відновлення. Водночас, прийнятність психологічної підтримки визначається її змістом, межами й доступністю. Відтак, для психолога важливо погодити конкретний запит, пояснити правила роботи та обрати дію, що відповідає актуальним можливостям військовослужбовця. У цьому разі сам консультативний контакт може створювати досвід передбачуваної взаємодії,

який доповнює інші опори військовослужбовця. Отже, представлені результати є основою конкретизації рекомендацій у наступному підрозділі.

2.3. Рекомендації щодо психологічної підтримки відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах тривалої загрози

На основі теоретичних положень і результатів тематичного аналізу інтерв'ю розроблено рекомендації, спрямовані на підтримку реалістичного відчуття опори, здатності діяти, використовувати допомогу й відновлювати ресурси в умовах тривалої загрози. Зміст рекомендацій співвіднесено з виявленими труднощами: повторними перевірками, бар'єрами особистого звернення, непогодженими родинними очікуваннями та перешкодами відпочинку.

Основними адресатами є психологи, які працюють із військовослужбовцями. Окремі положення можуть використовуватися для підготовки доступних матеріалів самодопомоги та для погодженої взаємодії з командуванням. Зміст підтримки має відповідати ролі фахівця, актуальному стану людини й умовам контакту. Психологічна робота не замінює фізичного захисту, медичної допомоги, належного забезпечення або організації служби. Її метою є допомога у використанні реальних опор.

Науковими орієнтирами, які зумовили логіку практичної психологічної підтримки відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах тривалої загрози вважаємо низку досліджень таких авторів, як:

1. Г. Страуб, В. Прінц та Б. Люґер-Шустер, які розглядали індивідуальні й організаційні чинники резильєнтності військовослужбовців, підкреслюючи важливість доступу до ресурсів, поведінка керівництва й культурні бар'єри використання допомоги, що обґрунтовує поєднання індивідуального, міжособистісного та організаційного рівнів підтримки [34];

2. Р. Канапецкайте і Д. Багджюнене, які пов'язують характеристики військової команди, зокрема згуртованість і підтримку колег, із

резильєнтністю та благополуччям, що у контексті нашого дослідження конкретизуються через надійність домовленостей, можливість передати частину відповідальності та прийнятність звернення по допомогу [26];

3. Дж. Бонанно та співавтори, які підкреслюють неоднорідність реакцій на несприятливі події й значення гнучкого регулювання відповідно до ситуації, – практична робота має допомагати військовослужбовцю розпізнавати актуальні вимоги, обирати прийнятний спосіб реагування та оцінювати його корисність [11; 12];

4. І. Франкова та співавтори, які закцентовують увагу на важливості урахування реакцій на тривалий травматичний стрес у контексті тривалої загрози, а не лише наслідками завершеної події [20];

5. С. Алджер та співавтори, які висвітлюють взаємозв’язок сну, психологічного здоров’я та підтримувальної ролі керівництва у військовому середовищі [7];

6. С. Бекесієне та співавторів, які підтримують увагу до компетентностей психологічної стійкості, саморегуляції й гнучкості;

7. Т. Титаренко щодо практик самозбереження та самовідновлення у воєнних і повоєнних умовах, які мають поєднувати доступні повсякденні дій зі збереженням життєвої перспективи [5; 9].

Наведені нижче прийоми конкретизують напрями психологічної підтримки з урахуванням результатів дослідження. Їх зміст і спосіб застосування добираються індивідуально відповідно до актуального стану військовослужбовця, його запиту та умов служби.

Відтак, пропонуємо певну послідовність: уточнення потреби, перевірка умов, вибір доступної опори, пробне застосування та перегляд результату. Кожен крок узгоджується з клієнтом: якщо труднощі мають переважно організаційний характер, індивідуальна вправа може бути лише допоміжною; якщо ж умови сприятливі, але напруження зберігається, потрібне поглиблене психологічне або медичне оцінювання відповідно до характеру проблеми.

Встановлення контакту та уточнення індивідуального запиту.

Перший контакт має створювати зрозумілість. Психолог коротко пояснює свою роль, приблизну тривалість зустрічі, порядок роботи й межі конфіденційності. Доцільно одразу уточнити, чи має людина час і умови для розмови, що вона очікує та які питання сьогодні не готова обговорювати. Підтримувальний контакт починається з можливості приймати рішення в межах доступного, а не з вимоги розповісти всю історію служби.

Вступне запитання може бути сформульоване так: «Що зараз найбільше забирає відчуття опори і що було б корисно змінити під час нашої зустрічі?» Воно дозволяє визначити актуальну проблему без нав’язування готової теми. Якщо людина відповідає загально, психолог уточнює одну ситуацію, яка не потребує службових подробиць. Далі з’ясовує, що відбувається в думках, переживаннях, діях і взаємодії з оточенням.

Для структурування запиту пропонується короткий опис чотирьох сфер: оцінка загрози й ясність наступних дій; емоційний і тілесний стан; доступність людей, на яких можна покластися; можливість діяти й відновлюватися. Психолог не заповнює ці сфери замість військовослужбовця, але перевіряє, які з них мають значення зараз і чи немає іншої потреби, яку схема не охоплює.

Робочий запит доцільно звужувати до спостережуваної зміни. Замість загальної мети позбутися тривоги можна погодити можливість відпочити у доступному проміжку, зрозуміло попросити допомоги або визначити наступний крок за невідомості. Така конкретизація не зменшує значення складного досвіду. Вона дозволяє оцінити, чи допоміг контакт у конкретній ситуації, не обіцяючи повного усунення напруження під час реальної загрози.

Наприкінці уточнення психолог узагальнює запит і перевіряє точність: «Чи правильно я розумію, що зараз головне – не переконати себе у відсутності небезпеки, а мати зрозумілий спосіб діяти й отримувати підтримку?» Формулювання змінюється за відповіддю клієнта: якщо він не погоджується, спільна мета переглядається. Здатність фахівця приймати виправлення підтримує передбачуваність взаємодії й повагу до досвіду.

Робота з оцінкою загрози та доступним контролем.

Для підтримки реалістичного контролю пропонується така вправа «Сфера доступного впливу». Вона виконується усно або письмово протягом приблизно десяти хвилин. Спочатку обирається одна актуальна ситуація. Далі людина називає, що може зробити сама, що потребує узгодження з іншими та що зараз не піддається її впливу. Поділ використовується для прояснення, а не для оцінювання сили характеру або достатності зусиль.

У сфері особистої дії визначається один конкретний крок. Він має бути здійсненним у поточних умовах і відповідати компетенції людини. Наприклад, можна уточнити порядок звернення, підготувати питання до фахівця або погодити час підтримувального контакту. Військові рішення й порядок виконання завдань не визначаються психологом у межах цієї вправи. Її предметом є психологічна ясність щодо дозволених і доступних дій.

У сфері спільного впливу уточнюється, від кого залежить потрібна зміна і як можна звернутися. Важливо перейти від загального очікування допомоги до зрозумілого запиту. Психолог може допомогти сформулювати його без надмірного особистого розкриття. Якщо звернення має ризики або людина вже отримувала відмову, це враховується. Не слід пропонувати повторний контакт лише тому, що він формально можливий.

Сфера поза особистим впливом описується без вимоги емоційно погодитися з усім. Визнання обмежень може супроводжуватися страхом, злістю або смутком. Психолог допомагає відрізнити ці переживання від додаткової вимоги негайно змінити непідконтрольне. Наступне питання стосується того, як підтримати себе й необхідні дії, поки невідомість залишається. Метою є доступний спосіб реагування, а не пасивне прийняття будь-яких обставин.

Після вправи перевіряється її результат. Корисність може проявлятися у більш ясному наступному кроці, зменшенні хаотичних перевірок або точнішому запиті до інших. Якщо людина відчула лише додаткове безсилля, вправа не вважається успішною. Психолог з’ясовує, що саме посилило

труднощі: брак ресурсів, надто складна ситуація або недоречність способу. За потреби робота повертається до практичної допомоги й підтримувального контакту.

Підтримка орієнтування за невизначеності.

За невизначеності доцільно спочатку з’ясувати її тип: якщо бракує інформації, яка може бути доступною, визначається відповідний канал уточнення; якщо відомості об’єктивно недоступні, робота спрямовується на найближчі кроки; якщо інформації багато, але вона суперечлива, важливо відокремити перевірені повідомлення від припущень. Психолог не бере на себе роль джерела військової інформації.

Наступний крок передбачає відповіді три запитання: що зараз відомо; що потрібно уточнити для наступної дії; що можна зробити до отримання відповіді. Розмова обмежується однією ситуацією, щоб не перетворити її на загальний огляд усіх небезпек. Результатом має бути коротке формулювання дії або свідомого очікування. Очікування також може бути доцільним, якщо воно має зрозумілі межі й порядок подальшого уточнення. Важливо розмежовувати необхідне стеження за інформацією й повторний пошук, який не додає ясності. Психолог запитує, як людина розуміє, що вже отримала достатньо для поточної дії. Якщо такого критерію немає, можна погодити його для побутової або психологічної ситуації. Не пропонується обмежувати службово необхідну інформацію. Метою є зменшення хаотичного залучення до повідомлень, які не допомагають виконувати актуальне.

Критерієм користі є здатність краще орієнтуватися, навіть якщо страх повністю не зменшився. Якщо інформація підтверджує реальний ризик, емоційне напруження може залишатися. Підтримка тоді оцінюється через ясність дії, доступність допомоги й збереження необхідного функціонування. Вимога негайно почуватися спокійно може лише створити додаткове переживання невідповідності й приховувати об’єктивну складність умов.

Індивідуальна саморегуляція з урахуванням контексту.

Саморегуляція пропонується лише після перевірки актуальних умов. За безпосередньої небезпеки пріоритет мають відповідні захисні й службові дії. Короткі психологічні практики доречні у проміжку, коли увага до них не заважає необхідному реагуванню. Людину не просять знижувати пильність усупереч ситуації, заплющувати очі або переходити в стан, який вона переживає як втрату контролю. Формат має залишатися керованим і добровільним.

Варіант практики «Орієнтування та опора» починається з визначення поточного місця й стану в загальних словах. Далі людина помічає одну доступну зовнішню опору: контакт стоп із поверхнею, положення тіла або нейтральний предмет поруч. Після цього називає одну найближчу доцільну дію. Практика триває одну-дві хвилини й не передбачає занурення у травматичні спогади. Якщо зосередження на тілі посилює дискомфорт, використовується лише зовнішнє орієнтування або інший спосіб.

Психолог може запропонувати назвати переживання без оцінки: напруження, страх, злість, розгубленість або втому. Наступне запитання – що це переживання сигналізує про актуальну потребу. Такий крок дозволяє відокремити стан від загальної оцінки себе. Людина може відчувати страх і водночас здійснювати необхідну дію. Метою є більш точне розпізнавання, а не вимога переживати лише прийнятні емоції.

Дихальні практики не повинні подаватися як обов’язкові або універсальні. За бажанням можна запропонувати кілька комфортних природних циклів дихання без затримок, форсування й вимоги досягнути певної частоти. У випадку запаморочення, посилення тривоги або неприємних відчуттів практика припиняється. За фізичних скарг, які потребують оцінки, людина скеровується до медичного фахівця. Психолог не тлумачить будь-який тілесний симптом як суто емоційний.

Для розвитку гнучкості пропонується короткий запис трьох способів, які людина вже використовувала. Для кожного уточнюється, коли він

допомагає, коли не підходить і який доступний альтернативний спосіб. Наприклад, розмова може підтримувати після напруження, але бути недоречною за втоми від контактів. Тиша може відновлювати, проте посилювати самотність в іншому контексті. Вибір визначається потребою, а не загальною репутацією способу.

Після пробного застосування психолог запитує, чи стало легше орієнтуватися, виконувати необхідне або відпочивати. Якщо результату немає, практика змінюється без звинувачення людини у неправильному виконанні. Відсутність ефекту може пояснюватися невідповідністю контексту, надто високим навантаженням або іншою потребою. Подальша робота має спиратися на спостереження, а не на обіцянку, що регулярність неодмінно вирішить проблему.

Відновлення та розмежування психологічних і організаційних труднощів.

План відновлення починається з оцінки фактичної можливості відпочинку. Уточнюється, чи є час, прийнятні умови, можливість передати відповідальність і доступ до базових потреб. Якщо цього немає, рекомендації щодо індивідуального розслаблення не можуть бути основним рішенням. Психолог у межах повноважень допомагає описати потребу й визначити канал організаційного узгодження. Інформація передається в погодженому обсязі з урахуванням правил конфіденційності.

Якщо можливість відпочинку є, але не використовується, з’ясовується конкретна перешкода. Це можуть бути нав’язливі роздуми, очікування нової загрози, провина або фізичний дискомфорт. Перешкоди не слід зводити до недостатнього бажання відпочивати. План складається з урахуванням того, що саме утримує напруження та який спосіб людина готова спробувати. Стійкі труднощі потребують додаткового оцінювання, особливо якщо впливають на безпеку й функціонування.

Практика «Умови відновлення» включає чотири послідовні уточнення. Перше – який найменший доступний проміжок можна використати. Друге –

що в цей час не потребує особистого контролю. Третє – яка звична дія допомагає відчути перехід. Четверте – як людина зрозуміє, що цей спосіб хоча б частково допоміг. План може бути усним; його не потрібно ускладнювати бланками, якщо це створює додаткове навантаження.

Сон розглядається окремо від загального відпочинку. Психолог уточнює, чи є достатня можливість спати та що заважає скористатися нею. Поради щодо режиму мають відповідати умовам служби; неможливість виконати стандартні побутові рекомендації не є провиною людини. За стійких труднощів, вираженої сонливості або інших скарг потрібне медичне чи спеціалізоване психологічне оцінювання. Самостійне призначення препаратів не входить до запропонованої підтримки.

Відновлення не варто оцінювати лише за суб’єктивним спокоєм. Людина може помітити, що краще зосереджується, легше переносить звичайні контакти або має більше сил для необхідного. Такі зміни корисні для перегляду плану, але не замінюють професійного оцінювання стану. Якщо після доступного відпочинку труднощі посилюються, план потребує зміни, а не лише збільшення вимог до дисципліни самодопомоги.

Підтримка довіри й доступної взаємодопомоги.

Для психологічної підтримки довіри важливо з’ясувати, кому й у чому людина готова довіряти. Авторська практика «Карта доступної підтримки» передбачає визначення контактів за функціями: практична допомога, уточнення інформації, емоційна розмова та професійна консультація. Одна людина може виконувати декілька функцій, але не повинна бути єдиною опорою за будь-яких потреб. Карта складається усно або текстом без схеми й не потребує оприлюднення приватних даних.

Для кожного контакту уточнюються реальна доступність і прийнятний спосіб звернення. Формальна наявність психолога або близької людини не означає, що підтримкою легко скористатися. Можуть існувати бар’єри часу, довіри або незрозумілості. Якщо людина не має доступного контакту для певної потреби, це фіксується як практичне завдання пошуку ресурсу. Її не

переконують, що вона повинна довіряти будь-кому, хто формально виконує відповідну роль.

Для полегшення звернення можна репетирувати короткий запит. Він включає ситуацію в допустимому обсязі, потребу й конкретне прохання. Наприклад: «Мені зараз складно переключитися після напруження. Хотів би коротко обговорити, що допоможе використати час відпочинку. Чи можна погодити зустріч?» Такий приклад не вимагає розкриття всього досвіду. Людина може обрати інші слова або відмовитися від репетиції.

У взаємодопомозі між побратимами доцільно підтримувати прості форми контакту: запитати про потребу, вислухати без оцінювання та допомогти знайти відповідний ресурс. Не слід робити побратима відповідальним за психологічний стан іншого або вимагати від нього виконувати роль терапевта. Межі взаємодопомоги пояснюються так само чітко, як її можливості. За складного стану підтримувальний контакт має доповнюватися доступом до фахівця.

Неприпустимо перетворювати взаємодопомогу на примусову групову розповідь про найважчі події. Людина має право не ділитися подробицями. Для формування опори можуть бути достатні конкретна допомога, ясність домовленостей і поважне ставлення. Якщо проводиться групова психоосвіта, її зміст має стосуватися розпізнавання потреб, способів звернення й практичних ресурсів, а участь і формат – відповідати реальним умовам та професійним правилам.

Передбачувана комунікація та організаційні умови.

Психолог може допомагати робити підтримувальні послуги більш зрозумілими. Доцільно повідомляти, як записатися, що відбувається на першій зустрічі, які відомості фіксуються та кому вони можуть передаватися. Таке пояснення має відповідати фактичним правилам установи. Не слід обіцяти повну відсутність записів або наслідків, якщо це не відповідає реальній організації допомоги. Передбачуваність ґрунтується на точності інформації.

У погодженій взаємодії з керівництвом корисно обговорювати загальні потреби без розкриття індивідуальних історій. Наприклад, можна описувати необхідність ясного порядку звернення, доступного часу для консультації або умов відновлення. Особисті матеріали інтерв'ю не використовуються як засіб оцінювання конкретного військовослужбовця. Дослідницька й консультативна функції розмежовуються, щоб участь у роботі не переживалася як прихований контроль.

Важливим є спосіб відповіді на повідомлення про труднощі. Поважне уточнення потреби підтримує контакт; висміювання або загальне знецінення може його ускладнювати. Психолог може запропонувати короткі приклади комунікації для психоосвіти, але не вважати їх достатнім способом змінити культуру взаємодії. Організаційна підтримка потребує послідовної практики й реальних можливостей виконувати домовленості.

Родинний контакт і підтримання життєвої перспективи.

Робота з родинним контактом починається з визначення того, що людина вважає підтримувальним. Психолог запитує, які розмови допомагають, які виснажують і які домовленості вже існують. Не припускається, що більше спілкування завжди корисніше. Якщо контакт складний, важливо врахувати взаємні потреби та можливості, а не перекладати відповідальність за його якість лише на військовослужбовця.

Практика «Домовленість про контакт» передбачає обговорення можливого формату зв'язку, меж службових подробиць і способу повідомляти про потребу в паузі. Вона також допомагає пояснити, що відсутність негайної відповіді може бути зумовлена різними обставинами. Домовленість не гарантує зв'язку й не містить обіцянок безпеки, адже її мета – зменшити зайві взаємні очікування, зробити спілкування більш прийнятним.

Для збереження життєвої перспективи можна обговорювати доступні сфери ідентичності поза службовою роллю: близькі взаємини, навчання, інтереси або прості повсякденні плани. Людину не спонукають негайно будувати далекі цілі, якщо невідомість робить це складним. Іноді достатньо

невеликої дії, яка нагадує про важливу частину життя. Її психологічне значення визначає сам військовослужбовець.

Індивідуальний план підтримки.

Результатом консультативної роботи може бути короткий індивідуальний план. У ньому визначаються актуальна потреба, одна доступна дія, один контакт підтримки та спосіб перевірити результат. План має поміщатися в кілька зрозумілих речень. Його надмірна деталізація може ускладнювати використання за втоми. Формат обирається відповідно до вподобань і можливостей людини: усна домовленість, текстова нотатка або інший прийнятний спосіб.

Орієнтовна послідовність консультативних зустрічей.

Для практичної організації пропонується план чотирьох індивідуальних зустрічей тривалістю приблизно 30–45 хвилин. Він не є апробованою програмою та не передбачає обов’язкового проходження всіх зустрічей. Кількість, тривалість і зміст цих зустрічей залежать від запиту та доступних умов.

Перша зустріч присвячується контакту й уточненню індивідуального розуміння безпеки: з’ясовуються актуальна ситуація, основна потреба і доступні опори. Наприкінці погоджується один невеликий крок, який людина готова перевірити. Домашня дія не повинна вимагати розкриття службових відомостей або змін у професійних процедурах. Якщо запит потребує іншої допомоги, траєкторія визначається одразу, без очікування завершення всього плану.

Друга зустріч охоплює доступний контроль і невизначеність: аналізується результат першого кроку й за потреби використовується одна з описаних практик прояснення. Основна увага приділяється тому, що реально допомогло й що виявилося недоступним. Якщо перешкода організаційна, план змінюється відповідно. Психолог не збільшує навантаження додатковими вправами лише тому, що попередня домовленість не виконана.

Третя зустріч зосереджується на довірі, підтримці та відновленні: уточнюються контакти допомоги, прийнятні способи звернення й можливості відпочинку. За бажанням можна репетирувати короткий запит або погодити родинну домовленість. Якщо з’являються питання, які потребують спеціалізованої роботи, вони не включаються механічно до загального плану. Фахівець визначає межі компетенції та доступний траєкторію подальшої допомоги.

Четверта зустріч присвячується узагальненню й плану подальшої підтримки: клієнт визначає, що стало більш ясним, які способи залишає та коли звертатиметься повторно. Психолог перевіряє, чи не сформувалася залежність від його постійного схвалення або вимога виконувати всі поради. Завершення має підтримувати самостійне використання доступних опор, зберігаючи можливість повернутися по допомогу за потреби.

Межі допомоги та скерування до інших фахівців.

Під час підтримки важливо відрізняти звичайне для складних умов напруження від труднощів, які потребують поглибленої оцінки. Доцільність скерування визначається індивідуально: за стійкого погіршення функціонування, виражених проблем зі сном, тяжких тілесних скарг або інших ознак, що виходять за межі короткої підтримки. Перелік не використовується як самодіагностика й не замінює клінічне рішення відповідного фахівця.

За повідомлення про безпосередній ризик для життя психолог діє відповідно до професійних правил і місцевого порядку невідкладної допомоги. Заздалегідь пояснені межі конфіденційності дозволяють зберігати прозорість. У такій ситуації дослідницька або звичайна консультативна процедура припиняється заради необхідної допомоги. Розроблений комплекс вправ не використовується як достатня відповідь на гострий ризик.

Скерування до іншого фахівця доцільно організовувати як зрозумілий перехід. Людині пояснюється причина, можливий формат і наступний крок. За її згодою й у межах правил можна допомогти встановити контакт.

Загальна порада звернутися кудись без уточнення доступності може не вирішувати бар’єрів. Водночас психолог не гарантує результат іншої послуги й не передає матеріали дослідження без належної підстави.

Перевірка практичної придатності рекомендацій

Перший критерій – відповідність актуальній потребі. Якщо людина просить ясності щодо допомоги, а отримує лише вправу на розслаблення, підтримка може бути недоречною. Другий критерій – доступність: спосіб має бути здійсненним у реальних умовах. Третій – прийнятність: людина повинна розуміти мету й погоджуватися на формат. Четвертий – можливість перегляду за відсутності користі або зміни ситуації.

Отже, запропоновані рекомендації поєднують уточнення індивідуального запиту, підтримку доступного контролю, гнучку саморегуляцію, надійну взаємодію та відновлення. Їх зміст випливає з теоретичного аналізу й конкретизується результатами інтерв’ю. У М02 і М14 актуальним є прояснення контролю; у М09 і М11 – полегшення звернення; у М06 і М13 – узгодження родинного контакту; у М05 і М17 – умови відновлення.

Висновки до другого розділу

У другому розділі проведено якісне дослідження особливостей формування відчуття безпеки у 20 військовослужбовців з використанням методу напівструктурованого інтерв’ю. Спільний план із десяти блоків забезпечив тематичну порівнюваність матеріалів, а відкриті запитання й уточнення дозволили розглянути індивідуальний зміст переживань. Для аналізу використано знеособлені резюме випадків М01–М20.

У результаті тематичного аналізу визначено вісім тем: безпека як достатня опора за збереження ризику; зміни опор у процесі служби; невизначеність і реалістичний контроль; підготовленість і спроможність; довіра й прийняття допомоги; родинний контакт і життєва перспектива; відновлення; прийнятність психологічної підтримки. Вони конкретизують когнітивно-оцінний, діяльнісний, міжособистісний та емоційно-тілесний аспекти відчуття безпеки.

На основі теоретичного аналізу та результатів інтерв’ю конкретизовано рекомендації для психологів. Запропоновано послідовність уточнення запиту, визначення доступного впливу, добору прийнятної опори, пробного застосування й перегляду результату. Рекомендації охоплюють прояснення контролю, гнучку саморегуляцію, відновлення, доступну взаємодопомогу та родинну комунікацію.

Отже, емпіричні результати узгоджуються з припущенням про значення реалістичного оцінювання, доступного контролю, довіри й відновлення для підтримання безпеки.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра здійснено теоретичне й емпіричне дослідження особливостей формування відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах тривалої загрози. Отримані результати дозволили сформулювати висновки відповідно до визначених завдань.

1. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння відчуття безпеки особистості. Мотиваційний підхід розкриває потребу в захищеності; когнітивний – значення оцінювання загрози та можливостей подолання; соціально-когнітивний – роль самоефективності; ресурсний – залежність функціонування від збереження й доступності опор; соціальний – значення належності та надійної взаємодії. На цій основі відчуття безпеки визначено як динамічне суб’єктивне переживання достатньої для конкретної ситуації захищеності та доступності опори. Конкретизовано когнітивно-оцінний, емоційно-тілесний, міжособистісний і діяльнісний аспекти цього переживання. Їх взаємодія дозволяє пояснити, чому усвідомлення ризику не обов’язково руйнує впевненість у діях, а зовнішня зібраність не завжди свідчить про достатність внутрішніх ресурсів. Відчуття безпеки розмежовано з об’єктивною захищеністю, низьким рівнем стресу, резильєнтністю та психологічною безпекою команди.

2. Охарактеризовано специфіку формування відчуття безпеки у військовослужбовців в умовах наявності тривалої загрози, що зумовлена актуальною небезпекою або очікуванням її повторення, професійною відповідальністю, обмеженим особистим впливом і взаємозалежністю у спільній діяльності. За цих умов безпека формується через можливість реалістично оцінювати ситуацію, здійснювати зрозумілі дії та спиратися на доступну підтримку.

Основними психологічними ресурсами визначено підготовленість, досвід спроможності, реалістичний контроль, гнучку саморегуляцію,

соціальні й ціннісні опори та відновлення. Їх значення залежить від передбачуваності комунікації, фактичної доступності допомоги й організації відпочинку. Формальна наявність ресурсу не означає можливості ним скористатися; підтримка має враховувати особистісні можливості разом із середовищем їх реалізації.

3. Емпірично визначено змістові особливості відчуття безпеки на матеріалі 20 напівструктурованих інтерв'ю з військовослужбовцями. Тематичний аналіз знеособлених резюме дозволив систематизувати вісім тем: достатня опора за збереження ризику, зміни опор, невизначеність і контроль, спроможність, довіра й допомога, родинний контакт і перспектива, відновлення та прийнятність підтримки.

У представлених випадках відчуття безпеки пов'язане з ясністю доступної дії, надійністю домовленостей і можливістю розподіляти відповідальність. Водночас виявлено поєднання компетентності з виснаженням, усвідомлення меж контролю з повторними перевірками та готовності допомагати іншим із труднощами власного звернення. Родинний контакт підтримує життєву перспективу, але його користь залежить від погоджених очікувань і актуального ресурсу. Для відновлення принципово важливо розмежувати брак умов відпочинку та труднощі переключення за наявності таких умов.

4. Розроблено рекомендації для психологів щодо підтримки відчуття безпеки військовослужбовців, основою яких є послідовність уточнення індивідуального запиту, визначення доступного впливу, вибору прийнятної опори, пробного застосування й перегляду результату. Зміст рекомендацій охоплює прояснення контролю, визначення найближчої дії, гнучку саморегуляцію, відновлення, полегшення звернення по допомогу та узгодження контакту з близькими.

Запропоновано практичні прийоми й орієнтовну послідовність чотирьох індивідуальних консультативних зустрічей, доцільність яких визначається відповідністю потребі, здійсненністю, прийнятністю та

можливістю перегляду. Рекомендації можуть бути використані у психологічному супроводі, консультуванні й реабілітації після адаптації до стану людини та умов служби.

Отже, мету дослідження реалізовано через теоретичне уточнення відчуття безпеки, аналіз індивідуальних випадків і розроблення практичних рекомендацій. Основний результат полягає в конкретизації безпеки як переживання доступної та надійної опори за збереження реальної загрози. Подальші дослідження доцільно спрямувати на повторне вивчення змін цього переживання, розширення вибірки та оцінювання практичної придатності й ефективності рекомендацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базаєва М. Витоки новітньої структури та інституціоналізації державної політики щодо ветеранів у США. *Актуальні питання суспільних наук та історії медицини*. 2022. № 1 (33). С. 14-20.

2. Борисова О.О. Нариси з кабінету психореабілітації військових: методика «Карта бойового досвіду». *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія : «Психологія». 2023. Том 34 (73). № 3. С.1–6.

3. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. №3. С. 137–141.

4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології.* 2022. № 2. С. 16–27. DOI : https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2. (дата звернення: 05.10.2026).

5. Дубровський Д.П. Система психологічної реабілітації та ресоціалізації військовослужбовців – учасників бойових дій з травматичною ампутацією. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 136.

6. Захаріна Т. Реінтеграційний потенціал ветеранів як чинник успішної їх реінтеграції в соціум. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. № 3. P. 263-275.

7. Керівництво МПК з психічного здоров’я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.

8. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

9. Козігора М. А. Прояви симптомів моральної травми у військовослужбовців та цивільного населення під час війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету* : наук. збірник. Серія : «Психологічні науки». Херсон 2022. В.2 С 20-27.

10. Кучеренко С. М, Хоменко Н. М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник наукових праць. Вип. 21. Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. С. 66-74.

11. Лещук І, Бут Т, Зеленько Y, Франкова І. Чинники, асоційовані з тривалим горюванням, ПТСР та тривожно-депресивним дистресом серед осіб, які втратили близьких під час війни в Україні. *PMGP*. 2025. № 10 (3). URL : https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/658 (дата звернення: 06.10.2026).

12. Посттравматичний стресовий розлад : посібник / Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. та ін. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.

13. Приходько І. І. Методологія психологічної безпеки особистості фахівців екстремальних видів діяльності. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології* : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2017. С. 97–123.

14. Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 104-109.

15. Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 104-109.

16. Про реабілітацію у сфері охорони здоров’я : Закон України. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text (дата звернення: 21.02.2024).

17. Профілактика та вирішення конфліктів у сім’ях військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с.

18. Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід / С.Ю. Лебедєва та ін. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 139–145

19. Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід / С.Ю. Лебедєва та ін. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 139–145.

20. Романовська Д., Литвин С., Малишева К. Українськомовна адаптація «Шкали нейроцепції психологічної безпеки» (NPSS). *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Психологія. 2024. № 1 (19). С. 48–54. DOI : https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).8. (дата звернення: 05.10.2026).

21. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.

22. Тютюнник Л.Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України* : зб-к наук. праць. 2020. Вип. 2 (55). С. 106–115.

23. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький, 2022. 154 с. URL : https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/TitarenkoDvornikPosb2022.pdf (дата звернення: 01.10.2026).

24. Alger S. E., Bennett C., Bennett N. et al. Insufficient Sleep and Behavioral Health in the Military: A 5-Country Perspective. *Current Psychiatry Reports*. 2024. Vol. 26. P. 229–239. DOI : https://doi.org/10.1007/s11920-024-01497-1. (дата звернення: 05.10.2026).

25. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, № 2. P. 191–215. DOI : https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191. (дата звернення: 12.10.2026).

26. Bekesiene S., Smaliukienė R., Vaičaitienė R. et al. Prioritizing competencies for soldier's mental resilience: an application of integrative fuzzy-trapezoidal decision-making trial and evaluation laboratory in updating training program. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 14. Article 1239481. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239481 (дата звернення: 05.09.2026).

27. Benight C. C., Bandura A. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*. 2004. Vol. 42, № 10. P. 1129–1148. DOI : https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008 (дата звернення: 07.10.2026).

28. Bonanno G. A., Chen S., Bagrodia R., Galatzer-Levy I. R. Resilience and Disaster: Flexible Adaptation in the Face of Uncertain Threat. *Annual Review of Psychology*. 2024. Vol. 75. P. 573–599. DOI : https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224 (дата звернення: 05.10.2026).

29. Bonanno G. A., Chen S., Galatzer-Levy I. R. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*. 2023. Vol. 2. P. 663–675. DOI : https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5 (дата звернення: 01.09.2026).

30. Braun V., Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006. Vol. 3, № 2. P. 77–101. DOI : https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa (дата звернення: 05.10.2026).

31. Brosschot J. F., Verkuil B., Thayer J. F. Generalized Unsafety Theory of Stress: Unsafe Environments and Conditions, and the Default Stress Response. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15, № 3. Article 464. DOI : https://doi.org/10.3390/ijerph15030464 (дата звернення: 05.10.2026).

32. Campbell-Sills L., Flynn P. J., Choi K. W. et al. Unit cohesion during deployment and post-deployment mental health: is cohesion an individual- or unit-level buffer for combat-exposed soldiers? *Psychological Medicine*. 2022. Vol. 52, № 1. P. 121–131. DOI : https://doi.org/10.1017/S0033291720001786 (дата звернення: 03.09.2026).

33. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, № 2. P. 310–357. DOI : https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310 (дата звернення: 05.10.2026).

34. Coleman S. J., Stevelink S. A. M., Hatch S. L., Denny J. A., Greenberg N. Stigma-related barriers and facilitators to help seeking for mental health issues in the armed forces: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Psychological Medicine*. 2017. Vol. 47, № 11. P. 1880–1892. DOI : https://doi.org/10.1017/S0033291717000356 (дата звернення: 05.10.2026).

35. Edmondson A. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*. 1999. Vol. 44, № 2. P. 350–383. DOI : https://doi.org/10.2307/2666999 (дата звернення: 05.10.2026).

36. Folkman S. Stress: Appraisal and Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine* / eds. M. D. Gellman, J. R. Turner. New York : Springer, 2013. P. 1913–1915. DOI : https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215 (дата звернення: 03.09.2026).

37. Frankova I., Senyk O., Avramchuk O. et al. Psychometric properties of the revised Ukrainian version of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) in the context of the Russo-Ukrainian war. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. Vol. 16, № 1. Article 2463186. DOI : https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2463186 (дата звернення: 05.10.2026).

38. Goral A., Feder-Bubis P., Lahad M., Galea S., O'Rourke N., Aharonson-Daniel L. Development and validation of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) among adults exposed to ongoing security threats. *PLoS ONE*. 2021. Vol. 16, № 5. Article e0251724. DOI : https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251724 (дата звернення: 05.10.2026).

39. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, №1. P. 1–26. DOI : https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781 (дата звернення: 11.10.2026).

40. Grupe D. W., Nitschke J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*. 2013. Vol. 14, № 7. P. 488–501. DOI : https://doi.org/10.1038/nrn3524 (дата звернення: 11.09.2026).

41. Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J.-P., Westman M. Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. Vol. 5. P. 103–128. DOI : https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640 (дата звернення: 05.10.2026).

42. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C. et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*. 2007. Vol. 70, № 4. P. 283–315. DOI : https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283 (дата звернення: 05.10.2026).

43. Kanapeckaitė R., Bagdžiūnienė D. Relationships between team characteristics and soldiers' organizational commitment and well-being: the mediating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1353793. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353793 (дата звернення: 01.11.2026).

44. Litz B. T., Stein N., Delaney E. et al. Moral injury and moral repair in war veterans: a preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29, № 8. P. 695–706. DOI : https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003 (дата звернення: 05.10.2026).

45. Malterud K., Siersma V. D., Guassora A. D. Sample Size in Qualitative Interview Studies: Guided by Information Power. *Qualitative Health Research*. 2016. Vol. 26, № 13. P. 1753–1760. DOI : https://doi.org/10.1177/1049732315617444 (дата звернення: 05.10.2026).

46. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50. P. 370–396. DOI : https://doi.org/10.1037/h0054346 (дата звернення: 05.10.2026).

47. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338, № 3. P. 171–179. DOI : https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307 (дата звернення: 21.08.2026).

48. Slavich G. M. Social Safety Theory: A Biologically Based Evolutionary Perspective on Life Stress, Health, and Behavior. *Review of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 16. P. 265–295. DOI : https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159 (дата звернення: 05.10.2026).

49. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. Article 25338. DOI : https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338 (дата звернення: 05.10.2026).

50. World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International. Psychological first aid: Guide for field workers. Geneva : WHO, 2011. 62 p. URL : https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205 (дата звернення: 01.10.2026).

51. Straub G. C., Prinz W. H., Lueger-Schuster B. Soldiers' resilience? A systematic review of micro-, meso-, and macro-level resilience factors in the military. *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 17. Article 1857328. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1857328 (дата звернення: 05.10.2026).

52. World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva : WHO, 2020. URL : https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927 (дата звернення: 03.10.2026).

53. World Health Organization. Self-Help Plus (SH+): A Group-Based Stress Management Course for Adults. Geneva : WHO, 2021. URL : https://www.who.int/publications/i/item/9789240035119 (дата звернення: 03.10.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А
План структурованого інтерв'ю

План структурованого інтерв'ю відповідає дослідницьким завданням та містить у собі назву кожного тематичного блоку, основне запитання та аналітичну мету блоку.

Тематичний блок 1. Особисте розуміння відчуття безпеки.

Основне запитання: Що для Вас означає відчувати себе в безпеці під час військової служби?

Аналітична мета: Уточнити індивідуальне значення безпеки.

Тематичний блок 2. Зміни розуміння безпеки в процесі служби.

Основне запитання: Як змінювалося Ваше розуміння безпеки від початку служби до теперішнього часу?

Аналітична мета: Розкрити суб'єктивно усвідомлені зміни опор.

Тематичний блок 3. Загроза та невизначеність.

Основне запитання: Що найбільше впливає на Ваше відчуття небезпеки, коли загроза триває або може повторитися?

Аналітична мета: З'ясувати значення загрози, очікування та нестачі інформації.

Тематичний блок 4. Доступний контроль і відповідальність.

Основне запитання: На що Ви можете впливати, щоб підтримувати відчуття опори в складній ситуації?

Аналітична мета: Визначити межі впливу й особистої відповідальності.

Тематичний блок 5. Підготовленість і досвід власної спроможності.

Основне запитання: Який досвід допомагає Вам довіряти своїй здатності діяти?

Аналітична мета: Описати підготовленість як суб'єктивну опору.

Тематичний блок 6. Довіра до побратимів і взаємодія під час служби.

Основне запитання: Як стосунки з людьми, поруч із якими Ви служите, впливають на відчуття безпеки?

Аналітична мета: Розмежувати надійність спільної дії та особисте звернення.

Тематичний блок 7. Контакт із близькими та життєва перспектива.

Основне запитання: Яке значення для Вашого відчуття опори має контакт із близькими?

Аналітична мета: З'ясувати підтримувальні й напружувальні сторони контакту.

Тематичний блок 8. Емоційні й тілесні прояви напруження.

Основне запитання: Як Ви помічаєте у своєму стані, що напруження зменшується або накопичується?

Аналітична мета: Розрізнити зовнішню зібраність і внутрішній стан.

Тематичний блок 9. Можливості відновлення.

Основне запитання: Що реально допомагає Вам відновлюватися після напруження?

Аналітична мета: Розмежувати брак умов відпочинку й труднощі переключення.

Тематичний блок 10. Потреби в допомозі та прийнятність підтримки.

Основне запитання: Яка психологічна або практична підтримка була б для Вас справді корисною?

Аналітична мета: Визначити запит, бажаний формат і бар'єри допомоги.