МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

# на тему: ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Шляхова Єлизавета Дмитрівна
Науковий керівник: Неманежина А. О.
викладачка кафедри психології
Науковий консультант: Губа Н.О.,
к.психол.н., доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

**З А В Д А Н Н Я**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шляховій Єлизаветі Дмитрівні

Тема роботи Особистісні ресурси військовослужбовців як чинник подолання складних життєвих ситуацій

керівник роботи Неманежина А. О. викладачка кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 135—с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття та структура особистісних ресурсів; визначити вплив бойових дій на психологічний стан військовослужбовців; проаналізувати особистісні ресурси як чинник подолання складних життєвих ситуацій; емпірично дослідити особистісні ресурси військовослужбовців; розробити програму розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців**.**

5. Перелік графічного матеріалу: 7 рисунків, 7 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | Завдання Видав | Завдання Прийняв |
| Вступ | Неманежина А. О., викладач | | |
| Розділ 1 | Неманежина А. О., викладач | | |
| Розділ 2 | Неманежина А. О., викладач | | |
| Висновки | Неманежина А. О., викладач | | |

7. Дата видачі завдання _____

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | лютий 2025 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | березень 2025 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | березень 2025 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | квітень-травень 2025 р. | Виконано |
| 5 | Написання висновків | червень 2025 р. | Виконано |
| 6 | Передзахист | червень 2025 р. | Виконано |
| 7 | Нормоконтроль | червень 2025 р. | Виконано |

Студент _____ Є. Д. Шляхова

Керівник роботи _____ А. О. Неманежина

**Нормоконтроль пройдено**
**Нормоконтролер** _____ А.О. Неманежина

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 71 сторінка, 7 рисунків, 7 таблиць, 54 джерела, 6 додатків.

Об’єкт дослідження – процес подолання складних життєвих ситуацій військовослужбовців.

Предмет дослідження – особистісні ресурси військовослужбовців як чинник подолання складних життєвих ситуацій.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особистісні ресурси військовослужбовців як чинник подолання складних життєвих ситуацій, а також розробити психологічні рекомендації щодо їх розвитку.

Гіпотеза дослідження: рівень розвитку особистісних ресурсів (віра і цінності, уява, соціальні зв’язки, фізична активність, когнітивні стратегії та емоційне самовираження) у військовослужбовців є значущим чинником у подоланні складних життєвих ситуацій: чим вищий рівень ресурсів, тим нижчий рівень психологічної травматизації та вищий рівень життєстійкості.

Методи дослідження: метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна роботи полягає в розробленій програмі розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців та запропонованих практичних заходах психологічної підтримки військовослужбовців.

Практичне значення полягає в тому, що розроблено психологічні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців з метою підвищення їх психологічної стійкості. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, фахівцями центрів психологічної допомоги військовослужбовцям, а також у підготовці та перепідготовці кадрів для ЗСУ.

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, РЕСУРСИ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, БОЙОВІ ЗАВДАННЯ, ПРОГРАМА, СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ.

## SUMMARY

Shliakhova Y. D. Personal Resources of Military Personnel as a Factor in Overcoming Difficult Life Situations.

Bachelor's qualification work: 71 pages, 7 figures, 7 tables, 54 sources, 6 appendices.

The object of the study is the process of overcoming difficult life situations of military personnel.

The subject of the study is the personal resources of military personnel as a factor in overcoming difficult life situations.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the personal resources of military personnel as a factor in overcoming difficult life situations, as well as to develop psychological recommendations for their development.

Hypothesis: the level of development of personal resources (beliefs and values, imagination, social connections, physical activity, cognitive strategies and emotional self-expression) in military personnel is a significant factor in overcoming difficult life situations: the higher the level of resources, the lower the level of psychological traumatization and the higher the level of resilience.

Research methods: method of analysis of scientific and theoretical sources, systematization and generalization of psychological data, psychodiagnostic methods, as well as methods of mathematical data processing.

The scientific novelty of the work lies in the developed program for the development of personal resources in military personnel and the proposed practical measures for psychological support of military personnel.

The practical significance lies in the fact that psychological recommendations have been developed for the development of personal resources in military personnel in order to increase their psychological stability. The research materials can be used by practical psychologists, specialists of centers for psychological assistance to military personnel, as well as in the training and retraining of personnel for the Armed Forces of Ukraine.



Keywords: military servants, resources, stress, stress resistance, combat tasks, program, complex life situations.

**ЗМІСТ**

ВСТУП…… 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ. 9
1.1. Поняття та структура особистісних ресурсів……... 9
1.2. Вплив бойових дій на психологічний стан військовослужбовців…… 15
1.3. Особистісні ресурси як чинник подолання складних життєвих ситуацій……..……..... 25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ…… 36
2.1 Організація та методи дослідження……... 36
2.2. Аналіз та інтерпретація дослідження…… 40
2.3. Програма розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців….. 53
ВИСНОВКИ……... 62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 65
ДОДАТКИ…….. 72

# ВСТУП

Актуальність дослідження. Військовий стан в Україні призводить до необхідності проведення бойових дій на території країни, відповідно виконання службових обов'язків військовослужбовцями пов'язано з високим рівнем стресових ситуацій, великою кількістю ризиків їх життю, здоров'ю, травмуючих ситуацій тощо. Пошук ресурсів, способів виходу особистості саме на позитивні зміни та особистісні трансформації є найбільш актуальним питанням українського сьогодення, оскільки розуміння такого механізму дозволить краще будувати реінтеграцію та адаптацію військовослужбовців, будувати стратегії допомоги їм в подоланні травм тощо.

Проблеми особистісних ресурсів військовослужбовців розглядали різні науковці, серед яких слід відзначити: Блінов О. А., Грицевич Т. Л., Грицина О. М., Карамушка Л. М., Кокун О.М., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Пішко І.О., Неурова А. Б., Капінус О. С., Штепа О.С. та інші.

Проте питання особистісних ресурсів військовослужбовців як чинника подолання складних життєвих ситуацій потребує додаткового глибокого дослідження.

Отже, актуальність дослідження проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи бакалавра: «Особистісні ресурси військовослужбовців як чинник подолання складних життєвих ситуацій».

Об'єкт дослідження – процес подолання складних життєвих ситуацій військовослужбовців.

Предмет дослідження – особистісні ресурси військовослужбовців як чинник подолання складних життєвих ситуацій.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особистісні ресурси військовослужбовців як чинник подолання складних життєвих ситуацій, а також розробити психологічні рекомендації щодо їх розвитку.

Гіпотеза дослідження: рівень розвитку особистісних ресурсів (віра і цінності, уява, соціальні зв'язки, фізична активність, когнітивні стратегії та емоційне самовираження) у військовослужбовців є значущим чинником у подоланні складних життєвих ситуацій: чим вищий рівень ресурсів, тим нижчий рівень психологічної травматизації та вищий рівень життєстійкості.

Завдання дослідження:

1. Розкрити поняття та структура особистісних ресурсів.

2. Визначити вплив бойових дій на психологічний стан військовослужбовців.

3. Проаналізувати особистісні ресурси як чинник подолання складних життєвих ситуацій.

4. Емпірично дослідити особистісні ресурси військовослужбовців.

5. Розробити програму розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна роботи полягає в розробленій програмі розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців та запропонованих практичних заходах психологічної підтримки військовослужбовців.

Практичне значення полягає в тому, що розроблено психологічні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців з метою підвищення їх психологічної стійкості. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, фахівцями центрів психологічної допомоги військовослужбовцям, а також у підготовці та перепідготовці кадрів для ЗСУ.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

## 1.1. Поняття та структура особистісних ресурсів

Особистість як система має низку різноманітних ресурсів, які психологія розуміє дуже широко. Термін «ресурси» в найзагальнішому сенсі означає «резерв, джерело» або «засоби, що дозволяють шляхом певних перетворень отримати бажаний результат».

Термін «ресурси» запозичений з французької мови (ressourse) і буквально означає «допоміжний засіб (технічний, енергетичний, інформаційний)». За своїм змістом поняття «ресурс» є міждисциплінарним, тому комплексна характеристика поняття «ресурс» можлива лише як поєднання визначень з різних наукових галузей. Навіть з міждисциплінарної психологічної точки зору, поняття ресурсу не має чіткого визначення. Серед наукових шкіл та дослідників існують різні тлумачення та класифікації поняття «ресурси», а також різні концепції розвитку, актуалізації та виснаження ресурсів. В українській психології поняття «ресурс» використовується деякими авторами як синонім поняття «потенціал», а в зарубіжній дослідницькій традиції дане поняття розглядають як захисний фактор [53, 295].

Теоретичні та методологічні основи ресурсного підходу в психології були сформульовані й зарубіжними авторами, зокрема Е. Фроммом, який описав основні стани людського розуму, що дозволяють їм протистояти патогенним тенденціям суспільства: надія, віра, любов, стійкість. Основні зарубіжні теорії щодо індивідуальних ресурсів належать А. Бандурі (концепція самоефективності), Д. Навону та Д. Гоферу, які досліджували когнітивні ресурси системи обробки інформації, Д. Канеману з концепцією

уваги як унікального ресурсу тощо. Найбільш згадуваними є теорія збереження ресурсів С. Хобфола, концепція сталості С. Мадді та ресурсів копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолькман.

Поняття «ресурс» найчастіше характеризується в психології як певний резерв життєвих можливостей, який може бути використаний суб'єктом як засіб для саморозвитку, самовизначення, реалізації в певних видах діяльності, вибору життєвих стратегій, життєвих варіантів тощо.

Даценко О.А. вважає, що ресурси є одним із ключових елементів діяльності, за рахунок визначальних факторів (наприклад, мотиваційних ресурсів), крім того, вони є її духовним продуктом, адже дають людині змогу вирішувати щоденні завдання, досягати цілей, робити життя продуктивним та досягати успіху [9, 24].

Кондратюк С.М. вважає, що ресурси – це все, що людина використовує для задоволення потреб навколишнього середовища [20, 79].

Даценко О.А. визначає, що психологічні ресурси – це індивідуальні властивості та здібності, які дозволяють людині підтримувати та розвивати власну активність, забезпечувати своє психологічне благополуччя через концептуалізацію своїх станів, потреб та власних розумових здібностей. У рамках цілісної самоорганізації ресурси представлені як механізми, що впливають на сприйняття, оцінку та інтерпретацію аспектів зовнішнього та внутрішнього середовища, що мають значення та цінність за конкретних умов [9, 23].

Найважливіша роль психологічних ресурсів проявляється в несприятливих або невизначених ситуаціях, коли існуючі виклики змушують людину мобілізуватися та застосовувати свої сильні сторони.

Психологічні ресурси – це складне інтегративне явище, зміст та динамічна сутність якого опосередковуються життєво важливими потребами суб'єкта, такими як здійснення діяльності, соціалізація та адаптація, вирішення проблем самореалізації тощо. Вони розглядаються як сукупність індивідуально інтерналізованих цінностей, які потенційно дозволяють

суб’єкту задовольняти свої бажання та потреби та зрештою визначають його стосунки зі світом та з самим собою [9, 23].

Дослідження ресурсів особистості в сучасній психології виникають через необхідність формування адаптивних здібностей людини, особливо в напружених, складних, стресових та екстремальних ситуаціях. Будучи процесом адаптації до певних життєвих обставин, шлях адаптації може бути успішним за участі людини, яка володіє певними життєвими ресурсами [53, 293].

У психології поняття ресурсу включає як структурні елементи людини (риси характеру та темпераменту, здібності, мотивацію тощо), так і міжособистісні зв’язки та стосунки людини. Фізично доступні ресурси (речі, час, гроші тощо) інтерпретуються людиною, набуваючи психологічного характеру (наприклад, впевненість у тому, що їх буде достатньо, або розуміння того, де їх взяти, або віра в їхню надійність тощо). Практикуючі психологи використовують концепцію «ресурсного стану», яка підкреслює важливість не лише володіння ресурсом як таким, але й усвідомлення його доступності та можливості отримання доступу до нього [25, 208-209].

Кондратюк С.М. розрізняє два основні види ресурсів: особисті (психологічні) та екологічні (соціальні). Особистісні ресурси – це навички та здібності людини. Ресурси середовища відображають наявність підтримки для індивіда в соціальному середовищі (інструментальної, моральної, емоційної) [20, 79].

Поняття «особистісний ресурс» часто використовується в науковій та повсякденній мові, але його значення змінюється залежно від контексту, в якому воно використовується.

Поклад І. М., Панасенко Н. М. розглядають особистісні ресурси як елементи життєзабезпечення, що доступні людині та дозволяють їй задовольняти свої основні потреби, і поділяються на зовнішні (соціальні) та внутрішні (особисті). Зовнішні ресурси – це матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) та соціальні зв’язки, що забезпечують підтримку з боку

суспільства та допомагають людині ззовні. Внутрішні ресурси – це особистісний психологічний потенціал людини, її характер і навички, які допомагають їй зсередини [32, 225].

Якимчук А. пропонує розуміти особистісні ресурси як внутрішні та зовнішні можливості, що сприймаються та використовуються як засоби для досягнення позитивних результатів [53, 297].

Суть феномену особистісних ресурсів розкривається за допомогою підходу, в якому психологічні ресурси постають як складна система рис, що опосередковують успішність оволодіння та виконання діяльності та є регуляторами психічної напруженості та рівня стійкості до життєвих обставин, особливо екстремальних. До якостей, що складають специфічний зміст психологічних ресурсів людини, належать такі якості, як стійкість, почуття приналежності, оптимізм, самооцінка, самоефективність, толерантність до невизначеності та самоконтроль [24, 64].

У наукових дослідженнях як особистісні ресурси використовуються різні конструкти: суб’єктивне благополуччя, самостійна робота, самоорганізація часу, емоційний інтелект, самооцінка здоров’я та способу життя, творчий потенціал, відповідальність, особисте здоров’я, автономія, емоційна спрямованість, оптимальна самооцінка, мотиваційна сфера, суб’єктивна життєздатність, образ себе, оптимізм, адаптація, здоров’я, креативність, психологічне благополуччя та стійкість, сприйняття безпеки, часова перспектива тощо [1, 4].

М. В. Сокольська визначає особистісні ресурси як специфічні підсистеми на рівні особистого здоров’я професіонала. Дослідження вказує на те, що саме особистісні ресурси дозволяють професіоналові підтримувати внутрішню рівновагу у світі, що змінюється, та надають сенсу життю. Більше того, ресурси, можуть виступати не лише як характеристики особистості, а й як характеристики професійної діяльності. Вважається, що особисте здоров’я професіонала забезпечується збалансованим розподілом «ресурсів» та «деструкторов» на всіх рівнях його структурної організації та в системі всіх

видів детермінант [38].

Значний внесок у вивчення особистісних ресурсів у вітчизняній психології було зроблено О. С. Штепою. Поняття «ресурсність особистості» вчена визначає як здатність людини актуалізувати власні ресурси з метою саморозвитку та надання підтримки іншим, функціонувати власними ресурсами, а саме: виснажувати їх, поповнювати, відновлювати, використовувати, приймати, інвестувати, накопичувати, зберігати тощо. Вчена визначає «особистісні ресурси» як унікальні людські якості, зміст яких розкривається в часовій спрямованості, зокрема як значний досвід минулого, стан впевненості в собі в сьогоденні та орієнтована на майбутнє стратегія особистісного розвитку [49].

Однак, сутність феномену особистісних ресурсів краще відображає підхід, за якого психологічні ресурси постають як складна система рис, що опосередковують успішність оволодіння та виконання діяльності та є регуляторами психічної напруги та рівня стійкості до життєвих обставин, особливо екстремальних. Якості, що складають специфічний зміст психологічних ресурсів людини, включають: стійкість, почуття приналежності, оптимізм, самооцінка, самоефективність, толерантність до невизначеності та самоконтроль [27].

У воєнних умовах вивчення особистісних ресурсів набуває особливого значення в дослідженнях психології людської праці в екстремальних життєвих умовах, де особистісні ресурси дозволяють не лише підтримувати психологічне благополуччя у складних умовах, але й зберігати здоров’я та бути ефективними, незважаючи на ситуацію зростаючого стресу. У зв’язку з цим, особистісні ресурси можна розглядати як сукупність внутрішніх засобів, якими володіє та використовує суб’єкт для забезпечення ефективної діяльності та підтримки оптимального функціонального стану в процесі адаптації [21, 50].

Особисті ресурси можна розглядати як одну з координат точки ризику. Адже особистісний ресурс складається з ядра (формально-динамічні властивості та соціально-психологічні якості, що визначають загальну працездатність, динаміку та адаптацію суб'єкта, важливі для змінної роботи) та прибудови (психологічні та соціально-психологічні якості, важливі для конкретної сфери роботи та для спеціаліста з певним досвідом роботи) [1, 6].

Штепа О.С. в своїх наукових працях пропонує виділяти наступні види особистісних ресурсів людини, які представлено на рис. 1.1. [50, 4].

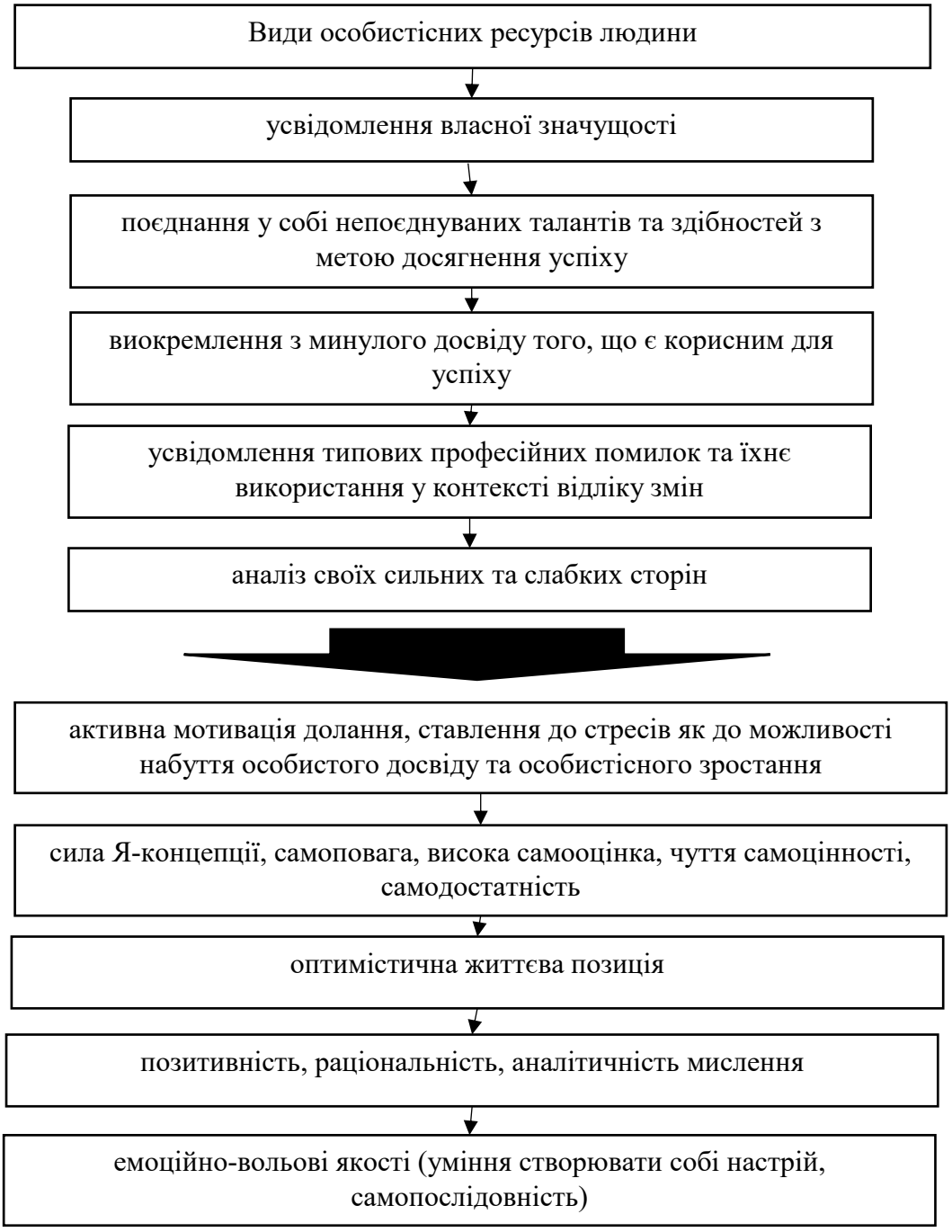



**Рис. 1.1. Види особистісних ресурсів людини**

Як компоненти ресурсності О.С. Штепа зазначає: здатність експлуатувати власні ресурси, актуалізувати та використовувати їх; фундаментальні особистісні та екзистенційні ресурси (доброта до інших, взаємодопомога, віра в добро, відповідальність, любов); «ресурси навичок» (успіх, професійний особистісний розвиток, креативність). Якості рефлексії та самоздійснення, само детермінації в концепції О.С. Штепи виступають метарівнем оновлення ресурсів [49].

Крім того, інші вчені пропонують розділити особистісні ресурси на чотири групи:

– психологічні ресурси стійкості (ресурси цінностей та сенсу, задоволеності життям, фундаментальних переконань тощо);

– психологічні ресурси для саморегуляції (локус контролю, самоефективність, толерантність до невизначеності, прийняття ризику, рефлексія тощо);

– мотиваційні ресурси (мотивація до успіху);

– інструментальні ресурси (навички, вміння, стереотипні тактики реагування на ситуацію) [24, 63].

Таким чином, особистісні ресурси, а саме ресурси оптимізму, саморегуляції, самоефективності, толерантності до невизначеності, самоконтролю, стабільності якості життя, особистісного адаптивного потенціалу, стратегій подолання складних проблем, набувають особливого значення в умовах війни, оскільки вони забезпечують психологічний стан людини.

### 1.2. Вплив бойових дій на психологічний стан військовослужбовців

Війни та збройні конфлікти займають особливе місце серед усіх видів надзвичайних ситуацій, оскільки вони завжди спричиняють втрати життя, переміщення, стрес та економічні потрясіння в житті багатьох людей. Ситуації, події та обставини, що виникають у збройних конфліктах і які

можуть негативно вплинути на населення, пов’язані переважно з такими факторами: перебування в зоні бойових дій (як військових, так і цивільних), перебування під обстрілом, у зоні масових жертв; полон (включаючи викрадення людей, захоплення заручників); наявність травм або ран, що загрожують життю; раптова та насильницька смерть (наприклад, вбивство, свідком якого була особа); вимушене переселення з постійного місця проживання; втрата зв’язку з близькими та страх за їхню безпеку, а також безпеку своєї родини та друзів; голод або загроза голоду; раптова втрата майна та тривога щодо того, як вижити. Все це впливає на добробут людей [35, 16-17].

У воєнний час та при тривалому стресі адаптаційні можливості людини знижуються, організм виснажується, зростає ризик розвитку психосоматичних захворювань тощо, особливий негативний вплив відчувають військовослужбовці.

Бійці можуть стикатися з багатьма ризиками під час виконання бойових завдань, які можуть призвести до проблем з психічним здоров’ям, особливо якщо військовослужбовці психологічно та морально не підготовлені до бойових дій. У деяких військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, може розвинутися низка психічних та поведінкових розладів: депресія, тривожні розлади, розлади контролю, психогенні розлади, агресивні спалахи, наркотична залежність тощо. Більше того, серед тих, хто пережив психотравматичну подію, певна частка розладів може розвинутися пізніше [7, 40].

Отже, з початком повномасштабного вторгнення в Україну всі військовослужбовці піддаються різним психотравматичним ситуаціям, які суттєво впливають на їхній психологічний стан. Професійна діяльність військовослужбовців пов’язана з дією широкого спектру екстремальних факторів. Однак пік такого екстремізму досягається під час участі військовослужбовців у бойових операціях, при виконанні бойових завдань в умовах загрози життю та прямого протистояння з ворогом. Участь у бойових

діях ставить перед людиною вимоги, що суперечать її інстинкту самозбереження, спонукаючи її до дій, що суперечать її природним потребам [11].

Шиделко А.В. виділяє певні фактори впливу на особистість військовослужбовця, які представлено на рис. 1.2. [47, 479].




**Рис. 1.2. Фактори впливу на особистість військовослужбовця**

На психологічний стан військовослужбовця водночас впливає негативний особистісний досвід, деструктивні сімейні ситуації, віросповідання, матеріальний та соціальний стан військового тощо. Чинять вплив і такі фактори:

– минулий бойовий стрес та неприємний бойовий досвід;

– позитивне ставлення учасника бойових дій до жителів країни противника;

– негативні ситуації в особистому житті військового;

– скрутне матеріальне становище в родині військовослужбовця [47, 480].

Хайрулін О.М. поділяє фактори, які впливають на психічне здоров'я військовослужбовців, на чинники суб'єктивного та об'єктивного характеру (рис. 1.3) [44, 58].

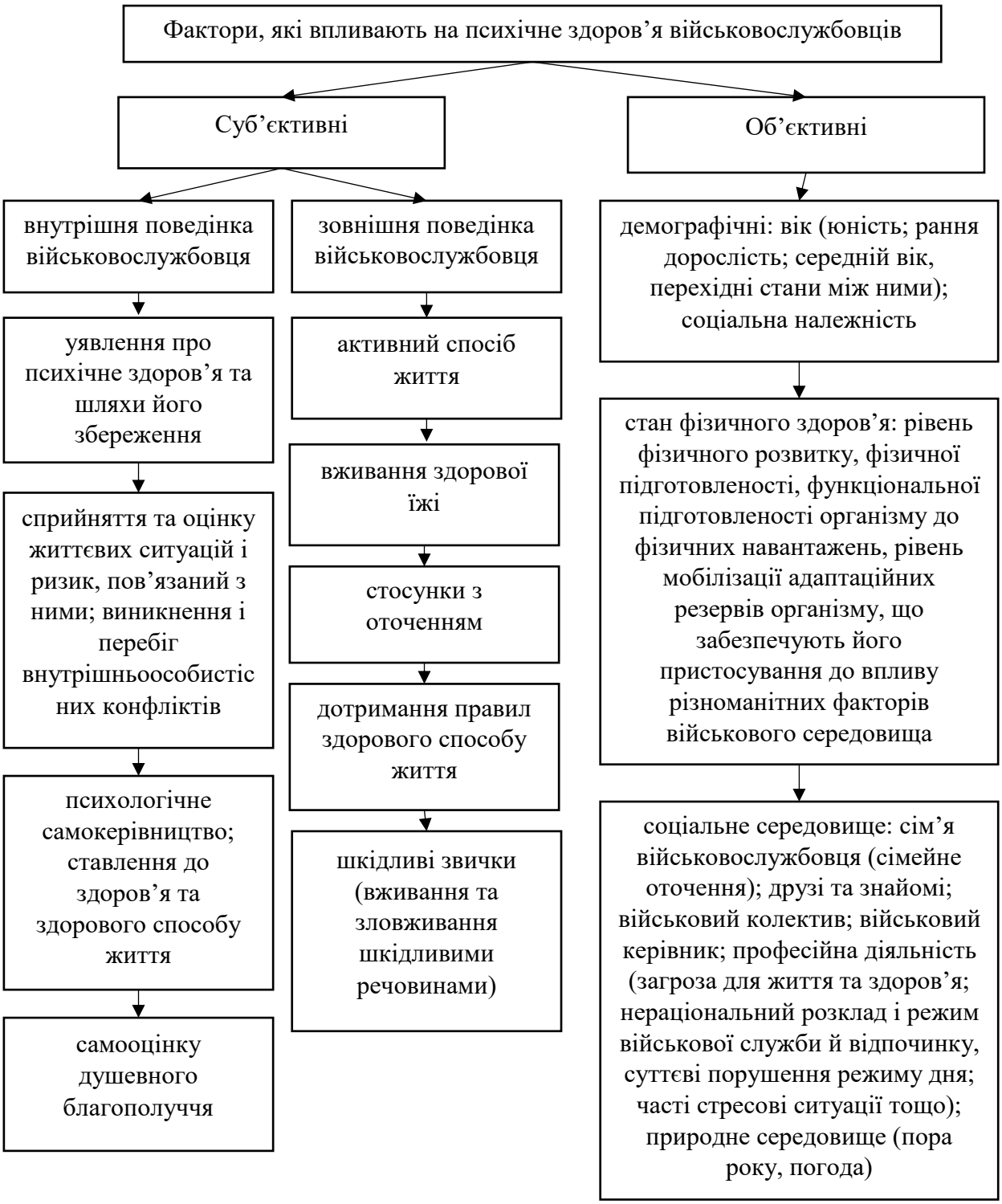



**Рис. 1.3. Фактори, які впливають на психічне здоров'я військовослужбовців**

Військові операції мають сильний вплив на психічне здоров'я людини [14].

Військовослужбовці піддаються впливу значної кількості військових стресорів різної сили та інтенсивності: від стресорів низької інтенсивності – розлука з сім'єю, побутові проблеми тощо, до стресорів високої інтенсивності – загрози здоров'ю та життю, дії під вогнем противника, на замінованій території, в оточенні, під загрозою захоплення, жорстокості, безсоромності ворога, поранень та смерті товаришів, за умов сильного фізичного та психічного напруження.

Військовий полон, який зазвичай настає після запеклих боїв, несе з собою ще більш важкі стреси, пов'язані з фізичним та психологічним насильством над особою, – такі як тортури та терор, одиночне ув'язнення, систематичне позбавлення базових потреб, інші види жорстокого (нелюдського) поводження, – які використовуються неодноразово та навмисно, щоб зламати дух військовополонених [17, 39].

Стресові фактори воєнної ситуації створюють серйозне навантаження на фізичні та психічні ресурси військовослужбовців, а також на їхню здатність протистояти впливу екстремальних та надзвичайно небезпечних для життя факторів у бойовій обстановці. Участь у бойових операціях має вирішальний вплив на особистість солдата, змінюючи його внутрішній світ, емоційні стани, цінності та світогляд. Вплив війни на особистість військовослужбовця є «стресовим, багатошаровим, трагічним і надзвичайно складним» [29, 158].

І. Нестайко наголошує, що наслідки відчувають не лише ті, хто безпосередньо брав участь у подіях, а й наступні покоління, які успадковують травму війни [27, 44].

Реакції людини на травматичну ситуацію можуть значно відрізнятися, як і наслідки для її психічного здоров'я: від відсутності негативних наслідків до дуже виражених наслідків. Однак можуть бути й позитивні наслідки, зокрема посттравматичне зростання. Одна з характеристик війни як

травматичної ситуації полягає в тому, що одна або декілька людей завдають шкоди одній або кільком іншим людям. Війна, таким чином, є травмою глибокого екзистенційного рівня, що вимагає значної трансформації особистості з точки зору екзистенційних смислів та цінностей [31, 57].

На людей, які опиняються в екстремальних умовах, окрім різних факторів, впливають також психологічно травматичні обставини. Це, безсумнівно, потужні подразники, що викликають порушення психічної діяльності у вигляді реактивних (психогенних) станів. Варто наголосити, що психогенний вплив екстремальних умов полягає не лише в прямій та безпосередній загрозі життю людини, а й у непрямій загрозі, пов'язаній з її очікуванням. У бойовій обстановці основними причинами психологічного стресу є загроза життю, відповідальність за виконання завдання, недостатня та невизначена отримана інформація, брак часу для прийняття рішень та ведення бойових дій, невідповідність рівня професійних навичок вимогам бойових умов до особистості, відсутність психологічної підготовки до виконання конкретного завдання, невпевненість у надійності зброї, недовіра до командування, фактори ізоляції.

На духовний стан солдатів також по-різному впливає їхня команда, їхні товариші по службі та особливо ті з них, хто має владу. Хибний колективізм, невеликі групи з негативним настроєм та лідерами згубно впливають на атмосферу в команді та психологічну рівновагу солдатів. Вони знижують боєздатність військовослужбовців [44, 56].

Крім того, специфіка діяльності військовослужбовців у особливих умовах висуває підвищені вимоги до особистості військовослужбовця, його здоров'я та фізичного розвитку. Це пов'язано з тим, що багатогранна та тривала дія різних несприятливих факторів призводить до переживання людиною високої нервово-психіатричної напруги та деструктивних внутрішньоособистісних конфліктів і, як наслідок, порушень поведінки та діяльності.

Потенційними типовими травмонебезпечними ситуаціями, які мають психогенні джерела в роботі військовослужбовців, є: необхідність штурмування, розвідки; браття ворогів в полон; затримання бойових транспортних машин; фізична протидія; вогнепальний бій; необережне поводження зі зброєю; ліквідація наслідків обстрілів; нестатутні взаємини; несподіваний напад; виконання інших небезпечних службових завдань тощо.

Блінов О.А. основними психологічно травматичними факторами бойових дій вважає: напружені та тривалі бої; загибель товаришів під вогнем противника; тяжкі тілесні ушкодження та пошкодження; самогубства та вбивства; значні руйнування та стихійні лиха, що завдають страждань цивільному населенню; загибель цивільних осіб внаслідок військових дій [54, 68].

Шайхлісламов З.Р., Ковтун А.С. розглядають наступні приклади бойових стресорів:

− тілесні ушкодження та поранення, які призвели (або призведуть) до обмеження фізичних можливостей військовослужбовців;

– знищення ворога;

– підтвердження смерті особи;

− смерть/поранення бійця підрозділу [46, 143].

Смірнова Т.М. вважає, що до стресових факторів, з якими стикається військовослужбовець у воєнний час, окрім стресу самих бойових дій, належать загибель товаришів, поранення, перебування родичів на окупованих територіях, втрата житла, вимушене переселення сім’ї, соціальні втрати (час, професія тощо), які призводять до збільшення кількості негативних психічних станів серед особового складу Збройних Сил України [37, 13].

На розвиток бойового стресу у військовослужбовців також впливають умови бойової діяльності, а саме:

– рівень бойової активності залежить переважно від ситуацій, що загрожують життю;

– важливість військових дій;

– рівень тривожності;

– втрати товаришів у бойовому складі, підрозділі [47, 480].

Деякі з реакцій бойового стресу, які може відчувати військовослужбовець, включають неспокій, паніку, дратівливість, лють, розгубленість, проблеми з пам’яттю, втому, безсоння, прискорене серцебиття, задишку і дисоціацію. Ступінь їх вираженості може змінюватися залежно від низки оперативних умов, зокрема інтенсивності, тривалості, частоти бойових дій, морального духу командування та підрозділу [46, 143].

Ці травматичні ситуації мають подвійну специфіку: як компоненти професійної діяльності та як елементи, що створюють підвищений рівень небезпеки для суб’єкта. Зокрема, використання зброї військовослужбовцями призводить до дисфункціональних розладів та емоційних наслідків травматичних дій. Тяжкість та характер еволюції психічних реакцій та симптомів індивідуальні. Більше того, окрім емоційних та особистих переживань, солдати перебувають під впливом «об’єктивних стресових факторів»: постійні бомбардування, близькість до ворога; потреба вбивати; можливі погрози чи звинувачення; ізоляція від інших людей, від колективу (вважається, що люди підсвідомо уникають людей, які потрапили в екстремальну ситуацію); неправдиві чутки тощо.

Істотним наслідком перебування військовослужбовців на війні є бойовий стрес, який своєю силою травмує психіку солдатів, впливає на розвиток дистресу та посттравматичних стресових розладів і є основним фактором глибокої психологічної травми. Бойовий стрес формується під впливом стресових факторів, які в будь-який момент перебування в зоні бойових дій становлять загрозу життю та здоров’ю солдата [47, 478].

Блінов О. А. характеризує «бойовий стрес» як психічне відображення стресової реакції військовослужбовців, що виникає внаслідок впливу бойових факторів [2, 19].

Бойовий стрес індукує радикальні зміни в афективній, когнітивній та поведінковій сферах військовослужбовців, має значний вплив на успішність їхньої професійної діяльності і тому потребує психологічного захисту від його впливу [22, 161].

Жигайло Н. під поняттям «бойовий стрес» вбачає певну форму стресу, що виникає через загальний адаптаційний синдром. Бойовий стрес у більшості випадків має дистресуючий характер і характеризується дуже високою інтенсивністю впливу, часто надмірною для організму, та супроводжується психічними розладами з передпатологічними та патологічними наслідками [10, 64].

Згідно з теорією стресу, тривалість та висока інтенсивність стресора (бойові дії) невблаганно виснажують психіку особистості, яка стає менш пластичною та стійкою. Реакція на бойовий стрес визначається як відповідь на інтенсивний бойовий стрес, який включає певні симптоми: фізичні, неврологічні, психічні, поведінкові; вони можуть виникати раптово або в результаті кумулятивного ефекту бойового стресу. Командири підрозділів повинні вчасно виявляти солдатів, у яких спостерігаються ознаки розвитку психотравматичних розладів, у такому разі їх необхідно евакуювати з поля бою. Критеріями в цьому випадку є нездатність виконувати бойові завдання, ознаки дезадаптації [37, 13].

Бойові стресові реакції – це фізичні, емоційні, когнітивні або поведінкові реакції, несприятливі наслідки або психологічні травми, що виникають у військовослужбовців, які зазнали стресових або травматичних подій під час бойових дій або військових операцій [46, 143].

Бойовий стрес викликає емоційне виснаження, призводить до психічних зривів та робить військовослужбовців непридатними для подальшого захисту. Військовослужбовці, які пережили бойовий стрес, важко адаптуються до життя в суспільстві, вони емоційно нестабільні, їхні негативні психологічні стани впливають на когнітивну, мотиваційну та поведінкову сфери, руйнують соціальні контакти та професійну діяльність, і

в результаті вони не можуть вести повноцінне та успішне життя, тому потребують допомоги таких спеціалістів, як психологи, психотерапевти, лікарі, соціальні працівники та інші [47, 478].

Бойові стресові реакції виникають під час бою або підготовки до бою. Це запрограмовані реакції виживання, що включають фізіологічні, поведінкові, емоційні, психічні та інші зміни в процесах організму. Ситуації, що загрожують життю, активують вегетативну нервову систему, яка регулюється двома протилежними відділами: симпатичною нервовою системою, що відповідає за збудження, та парасимпатичною нервовою системою, що відповідає за заспокоєння. Результатом є безперервна серія автоматичних реакцій, що називаються «каскадом захисту», що характеризується екстремальним (але відносно коротким) підвищенням або зниженням фізіологічних функцій, таких як увага/збудження, поведінкові, емоційні, когнітивні, мовленнєві та сенсомоторні зміни. Вони інтенсивні та викликають помірні та тяжкі порушення, але їхня тривалість становить лише кілька годин або, щонайбільше, кілька днів [46, 143].

Слід зазначити, що наслідки бойового стресу можуть переслідувати людину протягом тривалого часу та є найсуттєвішою перешкодою для адаптації до військової служби в місцях постійної дислокації, а також для мирного життя після звільнення з лав Збройних Сил України. Серед передумов, що значно підвищують ймовірність розвитку у військовослужбовців розладу бойового стресу, є наявність розладів особистості та низька морально-психологічна підготовка. На ґрунті тривалої напруги та внутрішньої пильності спостерігається виражена мінливість настрою з експресивним вираженням почуттів та схильністю до імпульсивних спалахів роздратування та переходом до стереотипного виконання звичних дій у бойовій ситуації [36, 205-206].

Однак деякі військовослужбовці під впливом бойового стресу переживають не лише негативні, а й, навпаки, позитивні посттравматичні наслідки: підвищується впевненість у собі, покращується самоконтроль,

людина рефлексує та починає цінувати своїх близьких, рішучість та наполегливість може зростати, а також посилюється психологічна готовність до бойових дій. Тобто, травма, отримана від бойового стресу, трансформується, що мобілізує ресурси особистості, розкриваючи в ній позитивні сторони психіки, яка здатна адаптуватися до негативних подій та знаходити потенціал для позитивного вирішення, а також віру в майбутнє [23, 138].

Наслідками участі в бойових операціях, значних випробуваннях воєнного часу та психологічних потрясіннях є вплив негативних факторів бойового стресу, підвищений рівень тривожності, сімейні та професійні проблеми, поширеність негативних психічних станів, психічні розлади, зловживання алкоголем та наркотиками, підвищений ризик суїцидальної поведінки та різних видів девіантних розладів. Тому особливе значення мають психогігієнічні та психопрофілактичні впливи, спрямовані на зниження нервово-психіатричної напруги; комплекс заходів: запобігання емоційному виснаженню, відновлення психічного здоров'я, сприяння формуванню адекватних стратегій подолання труднощів, стійкості та саногенного мислення військовослужбовців у бойових умовах [47, 43].

Таким чином, професійна діяльність військовослужбовців є суспільно значущою, проте вона характеризується особливими умовами перебігу та об'єктивною наявністю великої кількості стресогенних чинників, які спроможні провокувати стійкі порушення психологічного благополуччя та негативно впливають на моральний стан.

### 1.3. Особистісні ресурси як чинник подолання складних життєвих ситуацій

У сучасних умовах соціальної нестабільності, збройного протистояння, а також зростання психоемоційного навантаження на особистість, особливої актуальності набуває вивчення чинників, які забезпечують адаптацію людини

до складних життєвих ситуацій. Однією з ключових психологічних передумов ефективного подолання критичних станів, стресу та травматичного досвіду є наявність і рівень розвитку особистісних ресурсів.

Військова служба характеризується високим ступенем складності, небезпеки та відповідальності, що вимагає формування згуртованих і психологічно стійких військових підрозділів. Отже, в системі військової підготовки особливе значення набуває розвиток таких особистісних, психічних та психофізіологічних якостей, які забезпечують ефективне виконання функціональних завдань. Це залежить як від рівня професійної підготовки військовослужбовців, так і від наявності необхідних індивідуально-психологічних характеристик, що сприяють успішній службовій діяльності, адаптації до бойових умов та збереженню психічного здоров'я.

У бойових умовах критично важливою є здатність військовослужбовця послаблювати негативний вплив надзвичайних ситуацій шляхом активізації особистісних ресурсів, що можуть запобігати розвитку психологічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, емоційного вигорання тощо [35; 45].

Складні життєві ситуації – це події або умови, які викликають значні труднощі в життєдіяльності особистості, порушують її внутрішню рівновагу, перевищують звичні адаптаційні можливості та потребують мобілізації особистісних ресурсів для подолання або адаптації [13]. У психологічній літературі такі ситуації часто ототожнюють із критичними або стресогенними, оскільки вони супроводжуються підвищеним емоційним напруженням, загрозою фізичному чи психічному благополуччю, а також необхідністю приймати важливі рішення в умовах невизначеності.

Згідно з підходом Т. Лірі, до складних життєвих ситуацій належать ті, що:

— несподівано змінюють звичний перебіг життя;

— супроводжуються втратою контролю над подіями;

— вимагають нових способів реагування або поведінки;

— несуть ризик значущих змін у соціальному статусі, фізичному здоров'ї чи самооцінці [20].

Для військовослужбовців складні життєві ситуації мають специфічний характер і часто пов'язані з екстремальними умовами: участю в бойових діях, втратою побратимів, постійною загрозою життю, тривалим перебуванням у невизначених або морально суперечливих обставинах, відривом від родини. Подібні ситуації можуть провокувати гострі стресові реакції, вторинні психологічні травми, ПТСР, депресивні стани та інші порушення психоемоційного функціонування.

Як підкреслюють дослідники (В. Франкл, О. Лісіцин, Г. Сельє), не стільки об'єктивні характеристики події визначають її складність, скільки інтерпретація та внутрішня реакція особистості [43]. Саме тому ключовим стає аналіз не лише зовнішніх обставин, а й внутрішніх ресурсів, які активізуються у процесі подолання. Суб'єктивне сприйняття ситуації, рівень саморегуляції, наявність мотивації та стратегії подолання виступають вирішальними чинниками ефективної адаптації.

Отже, складні життєві ситуації розглядаються як випробування, що вимагають мобілізації внутрішнього потенціалу особистості. Їх подолання залежить не лише від зовнішньої допомоги, але й від таких характеристик, як стресостійкість, емоційна саморегуляція, цілеспрямованість, когнітивна гнучкість і віра у власні сили.

Військовослужбовці, які беруть участь у бойових операціях, часто демонструють характерні риси, що проявляються в певних психічних та фізичних станах, психічних процесах, властивостях та поведінці. До них можуть насамперед належати дратівливість, схильність до перепадів настрою, нетерплячість, підвищена реактивність, напруженість, втома, ознаки депресії, апатія, тривога, страх, фобічні реакції, почуття провини, синдром втрати, агресія, гнів, образа, лють, перебільшене почуття справедливості, а також фіксація на втратах, труднощі із засинанням, нічні

кошмари, тремор, нездатність зняти напругу, включаючи фізичну, постійне відчуття небезпеки тощо. Все це часто призводить до нестачі енергії, підозрілості, проблем з пам'яттю, труднощів з концентрацією уваги, нав'язливих спогадів про війну, посттравматичного стресового розладу, несприятливих змін особистості, соціально-психологічної дезадаптації, обмежень у спілкуванні, антисоціальної поведінки, побутових, медичних та сімейних проблем, зловживання психоактивними речовинами, міжособистісних конфліктів з подружжям, членами сім'ї, близькими друзями або колегами, невпевненості у майбутньому тощо [17, 40].

Головна роль у війні належить солдату. Навчання необхідних якостей та навичок військовослужбовців здійснюється в рамках психологічної підготовки, яка здійснюється під час індивідуальних та колективних тренувань з предметів бойової підготовки. Метою психологічної підготовки є розвиток психічної стійкості та психологічної готовності до бойових дій (виконання поставлених завдань) у особового складу [11, 6].

Грицина О.М. вважає, що психологічна стійкість – це цілісна характеристика людини, яка забезпечує її стійкість до фрустрацій та стресового впливу складних ситуацій. Така стійкість розвивається та формується одночасно з розвитком особистості та залежить від типу нервової системи людини, досвіду, набутого особистістю в середовищі, де вона розвивалася, раніше розвинених поведінкових та діяльнісних навичок, а також рівня розвитку основних когнітивних структур [8, 5].

Левенець А.Є. під психологічною стійкістю розуміє цілісну та інтегральну характеристику людини, яка проявляється в адаптивних реакціях на несприятливий вплив зовнішніх та внутрішніх факторів, оптимальній моделі поведінки відповідно до об'єктивних вимог, саморегуляції, саморозвитку та самокорекції. Функціональною ознакою психологічної стійкості є продуктивність (успішність) діяльності. Відповідно, професійна стійкість – це здатність людини протистояти специфічним (стресуючим) психологічним впливам професійної діяльності, зберігаючи при цьому

високу працездатність. Крім того, психологічну стійкість можна розуміти як змінний баланс усіх особистісних структур, що свідчить про гнучкість та пластичність їхнього «психічного матеріалу», здатність індивіда до самоорганізації та саморегуляції власної поведінки [26, 63].

Стельмащук Х.Р. під психологічною стійкістю розуміє сукупність адаптаційних процесів, що забезпечують інтеграцію особистості з точки зору збереження узгодженості основних функцій та стабільності їх виконання. Причому стійкість виконання не обов'язково означає стабільність структури функцій, а радше передбачає її достатню гнучкість [41, 11].

Таким чином, психологічна стійкість військовослужбовців передбачає адекватний психологічний стан, який дозволяє підтримувати максимальну працездатність у різних сферах, у т. ч. і напружених ситуаціях, досягаючи успіху в межах життєвої стратегії. Мова йде про здатність військовослужбовців успішно протистояти умовам, які можуть негативно вплинути на їх психологічний стан.

Однак, Комар З. зазначає, що, незважаючи на добру підготовку, фізичну витривалість та психічну стабільність, неможливо повноцінно сформувати психологічну стійкість до певних життєвих обставин військовослужбовців. Наприклад, неможливо розвинути психологічну стійкість до катувань. Іншими словами, кожна людина має свою власну точку зламу [19, 52].

Структурні компоненти психологічної стійкості включають емоційний, вольовий та інтелектуальний компоненти.

Дослідники визначають компоненти психологічної стійкості як семантичний, рефлексивний, когнітивний, мотиваційно-поведінковий, вольовий, емоційний, біопсихічний, психомоторний тощо [28].

Частина науковців в якості компонентів психологічної стійкості визначають шість компонентів – морально-психологічний, мотиваційний, когнітивно-оцінний, емоційний, вольовий та індивідуально-особистісний [18].

Відповідно в складних умовах перебування військовослужбовців виникає необхідність розвитку в них особистісних ресурсів як чинника психологічної стійкості.

Оскільки стан стресу пов'язаний із поступовим вичерпанням ресурсів організму, який намагається пристосуватися до нових умов існування, першочергове значення для формування психологічної стійкості у військовослужбовців є пошук і розвиток власних ресурсів стресостійкості.

Під стресостійкістю військовослужбовця слід розуміти певний комплекс особистісних якостей, що дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні, вольові, фізичні та емоційні навантаження, зумовлені особливостями військово-професійної діяльності. На жаль, результати емпіричних досліджень стресостійкості військовослужбовців є невтішними. Психологічне дослідження ветеранів показало низьку здатність протистояти стресу у 73% респондентів. Серед домінантних посттравматичних реакцій – високий рівень соматизації, тривожність та ворожість. Дослідження вказує на значну потребу військовослужбовців у відновленні своїх внутрішніх та зовнішніх ресурсів, що вимагає психокорекційного втручання [48].

У своїй роботі Л.М. Потапюк розумів стресостійкість як сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливо шкідливих наслідків для діяльності та здоров'я; реакція індивіда, яка визначається його суб'єктивною оцінкою загрози та можливостей подолання цієї небезпеки. Цілісна організація особистості передбачає рівень її адаптації до дії екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів у життєвому процесі. Отже, індивідуальні характеристики стресостійкості мають динамічний характер і визначаються, крім рівня адаптації, розвитком окремих функцій цієї системи та взаємодією структурних компонентів (особистісного, соціального, типологічного та поведінкового). Вчені сходяться на думці, що властивість стресостійкості на всіх рівнях її регуляції та прояву означає стабільність функцій організму та психіки під впливом стресових факторів, їх стійкість до

зовнішніх впливів, адаптивність людини до життя та діяльності в конкретних стресових умовах, здатність компенсувати надмірні функціональні порушення [33, 35].

Досвід відіграє важливу роль у розвитку психологічної стійкості. Чим більше досвіду людина має в подібних ситуаціях, тим менш несподіваними вони є і, отже, менш стресовими для неї є. Водночас, емоційні та когнітивні фактори, такі як недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації та відчуття безпорадності перед обличчям ситуації, знижують психологічну стійкість. Задоволення від роботи, позитивний емоційний контекст (наприклад, досягнення мети) та наявність функціональних здібностей є важливими елементами для формування стресостійкості. Особливе місце серед факторів стресостійкості займає соціальний фактор – схвалення дій соціальним середовищем [48, 956].

Колектив авторів на чолі з І. Клименко представили глибинне дослідження формування стресостійкості військовослужбовців, що проходять реабілітацію. Серед компонентів стресостійкості військовослужбовця вчені називають такі:

– психофізіологічний – виконує сигнальну, саморегуляторну та мобілізаційну функції. Цей компонент підкреслює ключову роль мозку у формуванні стресової реакції – на основі інформації про стан внутрішнього середовища та навколишнього світу формується відповідь у вигляді системних та поведінкових реакцій організму;

– когнітивний – пошук найефективніших стратегій протидії стресору. Тут ми також знаходимо згадку про постановку цілей, але в аспекті особистісної самосвідомості, яка проявляється у формуванні чіткої мети діяльності та самоорганізації, включаючи використання творчих навичок;

– емоційно-мотиваційний – включає почуття людини щодо власного успіху, самореалізації та супроводжує процес мотивованого досягнення мети, раціоналізації стратегій прийняття рішень та мотивує пошук цінностей, заради яких людина долає екзистенційні кризи в житті;

– регуляторний компонент стресостійкості – використання особистісних ресурсів для боротьби зі стресом, адаптації до стресових ситуацій та відновлення емоційної рівноваги. Це стосується взаємин військовослужбовців з членами їхніх сімей, близьким оточенням, друзями та іншими учасниками бойових дій, а також необхідності застосування процесів адаптації в бойових ситуаціях [15].

Як бачимо, особистісні ресурси в роботі військовослужбовців відіграють важливе значення, відповідно виникає необхідність їх формування та розвитку. До необхідних особистісних ресурсів військовослужбовців належать: активна мотивація до подолання, внутрішній локус контролю, впевненість у собі, позитивне та раціональне мислення, розуміння власних цілей, емоційно-вольові якості, емоційний інтелект, життєвий досвід, досвід подолання стресових ситуацій, здатність просити та приймати допомогу, здатність формувати мережу підтримки, навички психічної саморегуляції, управління часом тощо.

Вивчення та узагальнення теоретичних та практичних дослідження дозволяють нам зазначити, що фактично сукупність особистісних характеристик, які забезпечують ефективну адаптацію людини до умов професійної діяльності, можна розділити на основні (необхідні протягом усього циклу) та додаткові (актуалізуються в певні періоди).

Виявлені основні особистісні ресурси задіяні в усіх фазах циклу «адаптація – реабілітація». До цієї групи належать емоційно-вольові характеристики особистості (емоційна стійкість, емоційний комфорт, сміливість, високий самоконтроль, внутрішній контроль).

На кожному етапі циклу оновлюються додаткові особистісні ресурси, які не відіграють вирішальної ролі на інших етапах. Так, протягом активного періоду фази адаптації (через 2 тижні після початку служби) актуалізуються якості, що свідчать про реалістичне ставлення до життя (надійність, практичність, розслабленість, самостійність). У латентному періоді (через 2 місяці після початку служби) – якості, спрямовані на конструктивне

спілкування (товариськість, інтелект, надійність, правдивість, уникнення конфліктів). На етапі реабілітації (через 2 тижні після завершення служби) було виявлено два комплекси особистісних ресурсів. Перший комплекс дозволяє здійснити реальну реабілітацію. Дослідники стверджують, що справжній реабілітації сприяють якості, що свідчать про готовність реагувати на ширше соціальне середовище та вирішувати майбутні завдання (виражена сила «Я», чуйність, вимогливість). Другий комплекс особистісних ресурсів стосується хибної реабілітації. Хибна реабілітація забезпечується особистісними ресурсами, що сприяють обмеженню соціальних контактів та відмові від прийняття самостійних рішень (невпевненість, залежність, втеча) [1, 6].

Вище окреслене дозволяє констатувати, що в процесі вивчення особистісного ресурсу військовослужбовців, найбільший акцент має робитися:

– по-перше, на ролі особистісного ресурсу в ефективній адаптації солдата до екстремальних умов праці та збереження його здоров’я;

– по-друге, спостерігається орієнтація на прогнозування виникнення несприятливих станів та профілактики їх виникнення;

– по-третє, визнано конструктивним прикладний підхід, який дозволяє більшої уваги надати не опрацюванню базової категорії, а створенню робочого інструмента, де сприятливими особистісними якостями виступають емоційний і вольовий самоконтроль, і риси, що знижують особистісний ресурс – нейротизм, ізоляція [1, 7].

Анисимова Є. пропонує розглядати категорію «особистісний ресурс» у контексті вивчення життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці крізь призму мобілізації всіх ресурсів організму для підтримки оптимального функціонування. Адже екстремальні ситуації можна визначити як «ситуації гіперстресу, коли на людину одночасно впливає або велика кількість різних видів стресу, або один, дуже потужний вид стресу, але діючий несподівано та дуже тривалий час» [1, 6].

Тому в екстремальних умовах праці військовослужбовці повинні адаптуватися до цих умов протягом усього перебування, до яких неможливо виробити звичну поведінку, оскільки екстремум часто буває різким, непередбачуваним, а вплив надмірно інтенсивним.

Еверт О.В. включає такі ознаки високоінтенсивного військово-професійного стресу:

– різке збільшення або, навпаки, зниження бойової активності, невідповідне обстановці служби;

– невідповідне ситуації посилення емоційного збудження або, навпаки, емоційне оніміння, емоційне «заціпеніння»;

– виникнення руйнівних для діяльності форм мотивації або, навпаки, бажання «відірватися» та врятувати своє життя будь-якою ціною;

– втрата орієнтації в обстановці;

– відчуття нереальності екстремальної ситуації;

– самовідчуження;

– різке та незвичне зниження дисципліни у конкретного військовослужбовця, поява порушень моральних норм міжособистісних відносин, яких раніше не спостерігалося, деструктивні форми спілкування з оточуючими та неприборкана поведінка;

– високий рівень безпідставної дратівливості, гніву, агресії;

– різке зростання тривожності або, навпаки, невиправдана відсутність усвідомлення небезпеки;

– нездатність впоратися з переживанням страху;

– поява ізоляції, депресії, апатії;

– втрата інтересу до життя, поява суїцидальних думок;

– значне підвищення психічної напруги та пильності;

– розпорошення уваги або труднощі з її швидкою зміною;

– різке зниження психологічної витривалості або, навпаки, підвищення ригідності психічних процесів;

– поява схильності до паніки [13, 310].

Характер екстремальних умов праці вимагає мобілізації всіх доступних людських ресурсів. Розгляд категорії «особистісний ресурс» як інтегральної характеристики військовослужбовця, дозволяє охопити всі рівні та дозволяє враховувати всі можливості протистояння людини крайнощам з метою збереження здоров'я та ефективності діяльності.

Одна важлива особиста сфера, яка суттєво змінюється під час війни, – це ставлення до навколишнього середовища. У травмованої людини майже завжди виникають нові або загострюються проблеми у стосунках з близькими, колегами, сусідами та друзями. Втрачається толерантність, знижується здатність приймати інших з усіма їхніми особливостями. Це зрештою призводить до погіршення якості комунікації та співпраці. Знижується здатність до емпатії, посилюється егоцентризм, байдужість, іноді конфлікти, агресія та іноді бажання повністю ізолюватися від контактів [39].

Тривала травма також негативно впливає на творчий потенціал, продуктивність та самоефективність людини. Заробляти на життя собі та своїй родині в такому ж обсязі, як до війни, неможливо. Робити те, що любиш, стає дедалі складніше. Помітно знижується ентузіазм, творчі ідеї майже не виникають, а якщо й виникають, то людина навіть не намагається їх втілити, бо немає сил, немає впевненості в собі, немає віри в те, що у неї є перспективи. Особливе місце у впливі війни на особистість займає проблема наслідків фізичних травм, отриманих військовослужбовцями під час участі у бойових діях, та проблема полону, особливо для тих з них, хто зазнав тортур або інших видів жорстокого поводження [17, 42].

Таким чином, формування та розвиток особистісних ресурсів як фактору психологічної стійкості військовослужбовців є дуже важливим, оскільки пережитий бойовий стрес негативно впливає на психологічний стан людини та необхідно його коригувати.

# РОЗДІЛ 2
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

## 2.1 Організація та методи дослідження

Провівши теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння особистісних ресурсів військовослужбовців, їх структури та особливостей функціонування в умовах бойових дій, а також визначивши специфіку впливу складних життєвих ситуацій на психологічний стан військовослужбовців, вважаємо доцільним провести емпіричне дослідження рівня розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців та їхньої ролі у подоланні складних життєвих ситуацій, за результатами емпіричного дослідження визначити провідні ресурси та особливості психологічної стійкості.

Вибірку нашого дослідження склали 50 військовослужбовців Збройних Сил України віком від 32 до 53 років. Слід відзначити, що більшість респондентів (78%), які приймали участь в дослідженні мають бойовий досвід та брали участь в бойових діях. Також варто зауважити, що всі ці військовослужбовці мали бойовий стрес, який пов’язаний з травматичним стресом, адже всі вони відчували загрозу власному життю та здоров’ю протягом тривалого часу.

Дослідження проводилось в офлайн-форматі впродовж січня-квітня 2025 року.

Дослідження проводилось по згоді респондентів, які надали письмову згоду на участь у дослідженні та були обрані методом випадкової вибірки серед військовослужбовців різних підрозділів. Кожному респонденту було присвоєно порядковий номер, під яким він проходив всі опитування, задля захисту персональних даних.

Дослідження особистісних ресурсів військовослужбовців проводилося за наступними етапами:

1. Дослідження теоретичних даних про особистісні ресурси військовослужбовців, умови виконання ними бойових завдань, особливості психологічного стану та іншої інформації, яка дозволила зробити дослідження більш глибоким.

2. Підбір методик дослідження особистісних ресурсів військовослужбовців відповідно до визначених особливостей їхньої професійної діяльності та психологічного стану.

3. Організація дослідження, проведення опитування, бесід та інших обраних методик.

4. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.

5. Розробка та реалізація програми розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців.

6. Підбиття підсумків та формування висновків.

Підбір методичного матеріалу для емпіричного дослідження здійснювався з урахуванням розробок українських та зарубіжних психологів, що спеціалізуються на питаннях стресостійкості та особистісних ресурсів у контексті кризових ситуацій.

З розглянутих психологічних методів вивчення нами було обрано методики, які відповідали меті дослідження, а саме:

1. Тест BASIC Ph (автор – Мулі Лахад) – адаптовано в Україні відповідно протоколам затвердженим Міністерством оборони України та міжнародними військово-психологічними програмами адаптації.

2. Протокол TRiM (Trauma Risk Management, розробка ВМС Великобританії) адаптовано в Україні відповідно до рекомендацій з управління ризиками психологічних травм, розроблених для використання у Збройних Силах України на основі міжнародних стандартів психічного здоров’я військовослужбовців, з урахуванням принципів та підходів, затверджених відповідними протоколами Міністерства оборони України.

3. Опитувальник «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC) адаптовано в Україні Стаднік А.В., Мельник Ю.Б. [40].

Вважаємо доцільним розкрити обрані нами методики більш ґрунтовно:

**1. Тест BASIC Ph (автор – Мулі Лахад)** (Додаток А). Мета: визначення домінуючих механізмів психологічної адаптації особистості до стресових ситуацій.

Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph передбачала 36 тверджень, на які респонденти мали дати відповіді за запропонованими варіантами, відповідно до відповідей автор методики запропонував 6 модальностей, які дозволяють подолати стрес.

Методика базується на концепції шести основних каналів подолання стресу:

— **B** (Beliefs) – віра, переконання;

— **A** (Affect) – емоції;

— **S** (Social) – соціальна підтримка;

— **I** (Imagination) – уява;

— **C** (Cognition) – когніція, мислення;

— **Ph** (Physiology) – фізіологічні реакції.

Оцінювання: учасники тестування обирають висловлювання, які найкраще описують їхню поведінку в стресових ситуаціях. За результатами формується профіль особистості з акцентом на провідні адаптивні стратегії.

**2. Протокол TRiM (Trauma Risk Management, розробка ВМС Великобританії) (Додаток Б).** Мета: оцінка ризику розвитку психологічних наслідків після травматичних подій та виявлення рівня потреби у додатковій психологічній підтримці.

Методика є структурованим інтерв’ю, яке дозволяє зафіксувати рівень суб’єктивного стресу, наявність підтримуючих ресурсів, когнітивних і поведінкових реакцій на стресову подію.

В протоколі зазначено десять факторів, на які слід звернути увагу, аналізуючи ситуацію загрози психотравми: втрата контролю, загроза смерті або травма, звинувачення інших, почуття сорому і провини за свою поведінку, симптоми, пов'язані з травматичним досвідом, попередній травматичний досвід, додаткові стресори після травматичної ситуації, складність з рутинною діяльністю, недолік соціальної підтримки, вживання психоактивних речовин. Кожен із зазначених критеріїв оцінюється за 0, 1, 2 бали; якщо відсутній симптом є, але пацієнт не повідомляє про нього, пацієнт сам про нього згадує. Загальна сума балів визначає рівень травматизації пацієнта – до 10 балів – низький, до 15 – помірний, до 20 – високий.

Оцінювання: заповнення стандартної форми опитування, що містить запитання про самопочуття, підтримку оточення, наявність деструктивних переживань. Результати дають змогу визначити необхідність індивідуальної або групової психологічної допомоги.

3. **Опитувальник «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC) (Додаток В).** Мета опитування: оцінка рівня психологічної стійкості особистості.

Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості:

1. Здатність адаптуватися до змін.

2. Здатність справлятися з тим, що трапляється.

3. Здатність справлятися зі стресом.

4. Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.

5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.

6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40.

Можливі варіанти відповідей: 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно».

Нами було визначення нормативні діапазони інтерпретації індивідуальних результатів за Шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона

*Таблиця 2.1*

**Нормативні показники рівня життєстійкості Коннора-Девідсона**

| № | Рівень життєстійкості | Бали |
|---|---|---|
| 1 | Низький | 0-15 |
| 2 | Нижчий за середній | 16-20 |
| 3 | Середній | 21-25 |
| 4 | Вищий за середній | 26-30 |
| 5 | Високий | 31-40 |

Отже, використання методик BASIC Ph, CD-RISC та TRiM дозволяє здійснити комплексний аналіз особистісних ресурсів військовослужбовців і їхньої ролі у процесі подолання складних життєвих ситуацій, що відповідає завданням дослідження.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація дослідження

Виконання бойових завдань пов’язано із значним стресом, який негативно впливає на стан здоров’я військовослужбовців, адже досягнення поставлених перед ними задач передбачає значний ризик їхньому життю, здоров’ю, психічному стану тощо. Тож першою методикою дослідження став тест BASIC Ph (автор – Мулі Лахад), який адаптовано в Україні відповідно протоколам затвердженим Міністерством оборони України та міжнародними військово-психологічними програмами адаптації.

Вихідні дані первинного дослідження за тестом BASIC Ph представлено в таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Вихідні дані первинного дослідження за тестом BASIC Ph**

| № респон–дента | Віра і цінності | Вираження емоцій та почуттів | Соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна прина-лежність, спілкування | Уява, мрії, спогади, творчість | Розум, пізнання, когнітивні стратегії | Фізична активність, тілесні ресурси | ∑ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 28 | 25 | 22 | 27 | 19 | 14 | 135 |
| 2 | 27 | 12 | 18 | 19 | 13 | 13 | 102 |
| 3 | 36 | 18 | 9 | 16 | 13 | 18 | 110 |
| 4 | 14 | 19 | 20 | 25 | 15 | 26 | 119 |
| 5 | 16 | 21 | 31 | 21 | 24 | 18 | 131 |
| 6 | 25 | 24 | 16 | 32 | 20 | 17 | 134 |
| 7 | 21 | 18 | 21 | 18 | 27 | 19 | 124 |
| 8 | 32 | 18 | 32 | 18 | 16 | 14 | 130 |
| 9 | 17 | 6 | 17 | 6 | 14 | 16 | 76 |
| 10 | 8 | 14 | 8 | 14 | 13 | 8 | 65 |
| 11 | 19 | 13 | 9 | 13 | 18 | 14 | 86 |
| 12 | 21 | 18 | 33 | 19 | 26 | 16 | 133 |
| 13 | 32 | 18 | 21 | 18 | 24 | 33 | 146 |
| 14 | 17 | 6 | 32 | 18 | 20 | 18 | 111 |
| 15 | 12 | 14 | 17 | 15 | 31 | 16 | 105 |
| 16 | 16 | 18 | 8 | 14 | 16 | 18 | 90 |
| 17 | 25 | 24 | 14 | 36 | 32 | 18 | 149 |
| 18 | 21 | 18 | 16 | 36 | 17 | 6 | 114 |
| 19 | 14 | 13 | 25 | 24 | 8 | 14 | 98 |
| 20 | 16 | 13 | 21 | 18 | 36 | 33 | 137 |
| 21 | 25 | 14 | 32 | 18 | 21 | 29 | 139 |
| 22 | 21 | 16 | 17 | 21 | 18 | 24 | 117 |
| 23 | 32 | 25 | 24 | 32 | 18 | 20 | 151 |
| 24 | 14 | 36 | 18 | 17 | 6 | 18 | 109 |
| 25 | 16 | 36 | 18 | 19 | 14 | 16 | 119 |
| 26 | 25 | 24 | 6 | 29 | 33 | 18 | 135 |
| 27 | 21 | 18 | 16 | 36 | 29 | 19 | 139 |
| 28 | 32 | 18 | 25 | 24 | 16 | 22 | 137 |
| 29 | 17 | 6 | 21 | 18 | 25 | 16 | 103 |
| 30 | 24 | 24 | 25 | 27 | 21 | 25 | 146 |
| 31 | 18 | 17 | 21 | 35 | 32 | 21 | 144 |
| 32 | 18 | 8 | 32 | 18 | 17 | 32 | 125 |
| 33 | 12 | 21 | 17 | 19 | 19 | 17 | 105 |

*Продовження таблиці 2.2*

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 34 | 16 | 13 | 8 | 14 | 14 | 28 | 93 |
| 35 | 25 | 24 | 36 | 25 | 24 | 16 | 150 |
| 36 | 21 | 18 | 31 | 24 | 32 | 29 | 155 |
| 37 | 32 | 18 | 28 | 18 | 17 | 16 | 129 |
| 38 | 13 | 15 | 27 | 18 | 8 | 25 | 106 |
| 39 | 24 | 31 | 24 | 32 | 24 | 21 | 156 |
| 40 | 18 | 17 | 18 | 16 | 23 | 32 | 124 |
| 41 | 18 | 8 | 18 | 25 | 24 | 16 | 109 |
| 42 | 26 | 12 | 13 | 21 | 18 | 25 | 115 |
| 43 | 16 | 16 | 16 | 32 | 18 | 21 | 119 |
| 44 | 25 | 24 | 25 | 24 | 21 | 32 | 151 |
| 45 | 27 | 18 | 21 | 18 | 16 | 21 | 121 |
| 46 | 32 | 18 | 19 | 18 | 25 | 32 | 144 |
| 47 | 33 | 36 | 25 | 24 | 21 | 23 | 162 |
| 48 | 36 | 25 | 24 | 19 | 32 | 19 | 155 |
| 49 | 22 | 29 | 21 | 17 | 18 | 16 | 123 |
| 50 | 23 | 21 | 19 | 16 | 16 | 19 | 114 |
| Середнє значення | 21,98 | 18,72 | 20,7 | 21,62 | 20,44 | 20,34 | X |

З таблиці 2.2 бачимо, що на перший план у військовослужбовців виходять такі модальності, як віра (цінності), а також уява, мрії, спогади. Проілюструємо отримані дані на рисунку 2.1.




**Рис. 2.1. Групування результатів первинного дослідження за тестом BASIC Ph**

З отриманих даних анкетування та бесіди виходить, що більшість військовослужбовців надають перевагу такій модальності, як віра та цінності, адже вона набрала середній бал 21,98. 26% респондентів відзначили, що почали вірити в Бога після виконання бойових завдань та відчувають його захист, також на твердження «Я прошу допомоги у Бога в молитві» 70% відповіли «часто».

Друге місце серед модальностей займає «Уява, мрії, спогади, творчість», яка набрала середній бал 21,26, так військовослужбовці відзначали, що все частіше згадують минуле, події до початку повномасштабного вторгнення, їм важче зосередитися на теперішньому і вони мріють про закінчення війни, як вони повернуться до дому тощо. В той же час це призводить до втрати реальності не лише під час бойових завдань, а й під час відпустки.

Бойовий стрес та бойова обстановка здійснюють значний негативний вплив на стан психіки військовослужбовців та також відбувається зниження рівня психологічної безпеки особистості, часто в неї з’являються неспецифічні доклінічні психологічні прояви, які формують бойову психічну травму.

Результати дослідження за тестом BASIC Ph показали, що військовослужбовці занурюються в свій внутрішній світ, менше спілкуються з оточуючими, так 40% респондентів відзначили, що не розповідаються своїм близьким те, що вони пережили, щоб не травмувати їх, також 58% відзначили, що часто не кажуть, коли йдуть на бойове завдання, щоб рідні не хвилювалися.

Відповідно людина залишається сам на сам із стресовою ситуацією, адже немає можливість поспілкуватися з кимось про свої страхи, пережите, адже більшість військовослужбовців (88%) також відзначили, що не розмовляють про страхи із побратимами, щоб не падав бойовий дух.

Розглянемо питому вагу респондентів, в яких переважає певна модальність в таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3*

**Групування результатів дослідження за тестом BASIC Ph**

| Модальність | Результати, % |
|---|---|
| Віра і цінності | 26 |
| Вираження емоцій та почуттів | 12 |
| Соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування | 16 |
| Уява, мрії, спогади, творчість | 20 |
| Розум, пізнання, когнітивні стратегії | 12 |
| Фізична активність, тілесні ресурси | 14 |

Представим дані на рисунку 2.2.

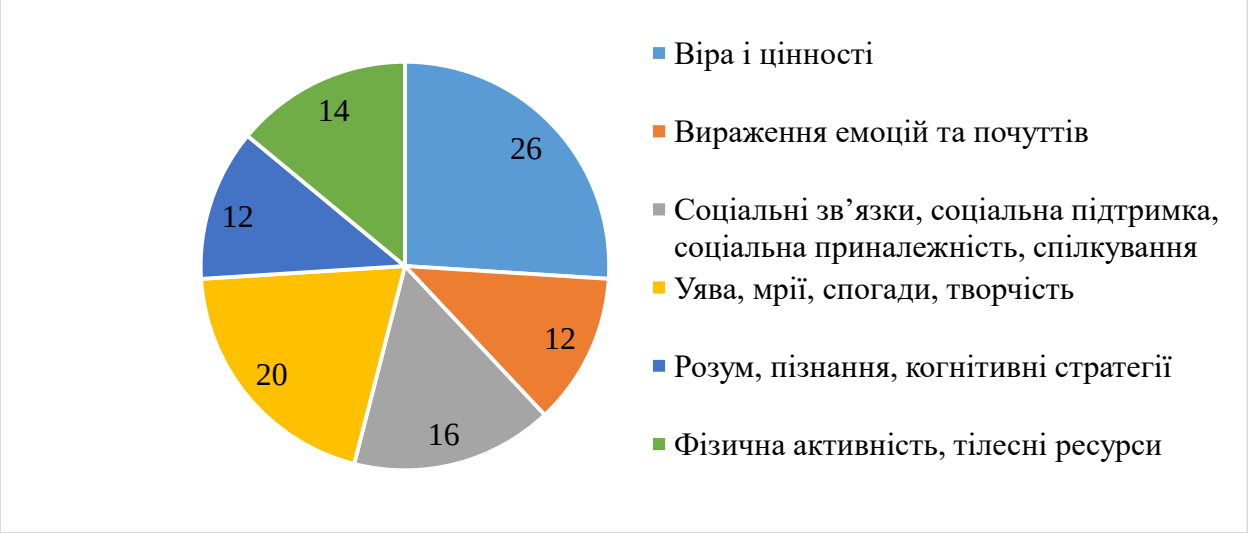



**Рис. 2.2. Групування результатів дослідження за тестом BASIC Ph**

Представлені дані свідчать, що:

– 26% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок віри і цінностей, провідними установками даної категорії опитаних є «Бог з нами», «Бог допоможе», «добро має перемогти», військовослужбовці зазначають, що вони роблять максимум, що від них залежить, все інше залежить від долі і волі Бога;

– 20% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок уяви, мрій, спогадів, творчості, провідними установками даної категорії опитаних є «я втікаю від реальності», «тут занадто страшно», «плани на майбутнє змушують мене рухатися вперед», військовослужбовці зазначають, що вони за рахунок планів на майбутнє, мрій намагаються мотивувати себе не здаватися, спогади про минуле, про рідних дозволяють долати стрес та йти далі;

– 16% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок соціальних зв'язків, соціальної підтримки, соціальної приналежності, спілкування, провідними установками даної категорії опитаних є «голос рідних та спілкування з ними надає мені сил», військовослужбовці зазначають, що спілкування з рідними надає їм сил;

– 14% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок фізичної активності, тілесних ресурсів, провідними установками даної категорії опитаних є «коли є можливість та час я роблю фізичні вправи», військовослужбовці зазначають, що високе фізичне навантаження допомагає їм трішки зменшити тривожність та погані думки. Проте, слід зазначити, що більшість військовослужбовців зазначають, що не мають можливість використовувати фізичну активність під час служби, адже часто перебувають на лінії зіткнення;

– 12% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок вираження емоцій та почуттів, провідними установками даної категорії опитаних є «я не можу стримувати емоції», військовослужбовці зазначають, що розуміють, що в деяких ситуаціях не можуть себе втримати і часто виражають емоції відкрито;

– 12% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок розуму, пізнання, когнітивних стратегій, провідними установками даної категорії опитаних є «я маю діяти раціонально та послідовно, застосовувати критичне мислення, планувати та робити все, що від мене залежить», військовослужбовці зазначають, що хоч це і важко в умовах виконання бойових завдань, проте вони роблять все від них залежне.

Таким чином, результати дослідження за тестом BASIC Ph показали, що 26% військовослужбовців, які приймали участь в анкетуванні та бесіді, для подолання стресу обирають модальність «віра і цінності»; 20% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок уяви, мрій, спогадів, творчості; 16% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок соціальних зв'язків, соціальної підтримки, соціальної приналежності, спілкування; 14% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок фізичної активності, тілесних ресурсів; 12% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок вираження емоцій та почуттів; 12% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок розуму, пізнання, когнітивних стратегій.

Наступною методикою дослідження було використано протокол TRiM (Trauma Risk Management, розробка ВМС Великобританії), результати представлено в таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4*

**Результати дослідження за протоколом TRiM (Trauma Risk Management, розробка ВМС Великобританії)**

| № респондента | Загальний бал | Рівень травматизації |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 14 | помірний |
| 2 | 18 | високий |
| 3 | 9 | низький |
| 4 | 12 | помірний |
| 5 | 13 | помірний |
| 6 | 16 | високий |
| 7 | 18 | високий |
| 8 | 19 | високий |
| 9 | 17 | високий |
| 10 | 20 | високий |
| 11 | 19 | високий |
| 12 | 18 | високий |
| 13 | 15 | помірний |
| 14 | 9 | низький |
| 15 | 16 | високий |

*Продовження таблиці 2.4*

| | | |
|---|---|---|
| 16 | 17 | Високий |
| 17 | 19 | високий |
| 18 | 18 | високий |
| 19 | 16 | високий |
| 20 | 20 | високий |
| 21 | 16 | високий |
| 22 | 18 | високий |
| 23 | 19 | високий |
| 24 | 9 | низький |
| 25 | 15 | помірний |
| 26 | 11 | помірний |
| 27 | 16 | високий |
| 28 | 16 | високий |
| 29 | 19 | високий |
| 30 | 20 | високий |
| 31 | 14 | помірний |
| 32 | 8 | низький |
| 33 | 14 | помірний |
| 34 | 13 | помірний |
| 35 | 9 | низький |
| 36 | 14 | помірний |
| 37 | 16 | високий |
| 38 | 16 | високий |
| 39 | 15 | помірний |
| 40 | 13 | помірний |
| 41 | 7 | низький |
| 42 | 19 | високий |
| 43 | 19 | високий |
| 44 | 18 | високий |
| 45 | 17 | високий |
| 46 | 20 | високий |
| 47 | 19 | високий |
| 48 | 9 | низький |
| 49 | 19 | високий |
| 50 | 16 | високий |
| Середнє | 15,54 | високий |

З таблиці 2.4 бачимо, що середнє значення рівня травматизації серед опитаних знаходилося на високому рівні. Значна кількість респондентів (74%) намагалися уникати травматичних спогадів, оскільки будь-який негативний спогад викликав неприємні почуття, негативні емоції

деструктивного характеру, іноді страх і тремтіння, які, у свою чергу, викликають дистрес, провокують бажання вживати психотропні речовини, як то кажуть, «забути, заглушити спогади тощо». Цій категорії респондентів було важко обговорювати травматичні спогади, вони обрали тактику уникнення всіляких розмов, пояснень, глибоко розуміючи, що «мирні» люди, навіть їхні близькі, їх не зрозуміють, а тим більше психологи чи інші фахівці, бо вони не були в зоні бойових дій.

Згрупуємо отримані дані в таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Групування результатів дослідження за протоколом TRiM (Trauma Risk Management, розробка BMC Великобританії)**

| Рівень травматизації | Кількість військовослужбовців, осіб | % |
|---|---|---|
| Низький | 7 | 14 |
| Помірний | 12 | 24 |
| Високий | 31 | 62 |

Представлені дані свідчать, що 14% респондентів, що брали участь в дослідженні проявляли низький рівень травматизації, що склало 7 осіб, помірний рівень травматизації проявило 12 осіб, що склало 24%. Проте 62% респондентів мали високий рівень травматизації, а саме 31 особа.

Представимо дані на рисунку 2.3.

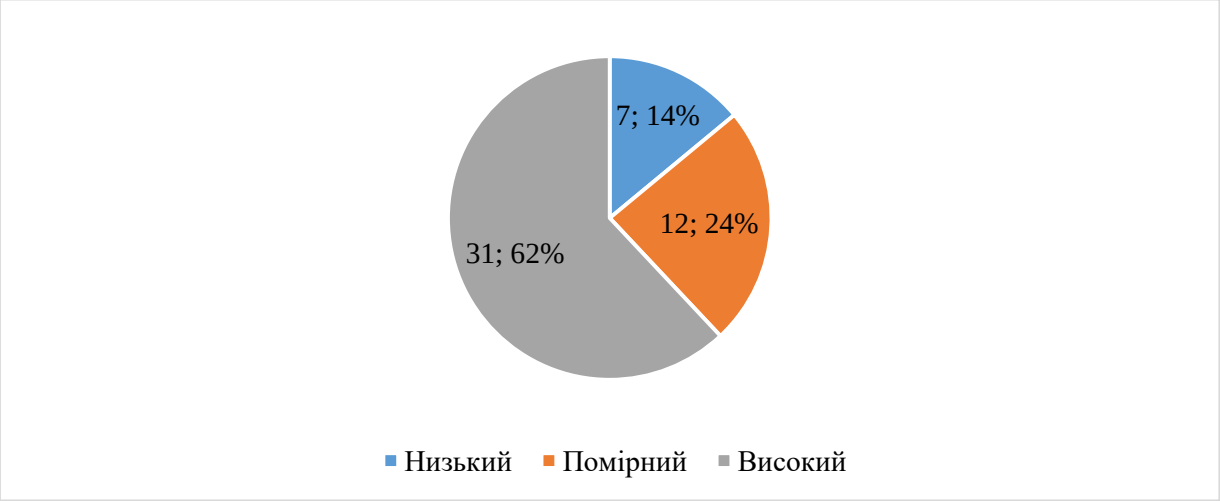



**Рис. 2.3. Результати дослідження за протоколом TRiM (Trauma Risk Management, розробка BMC Великобританії)**

Таким чином, дослідження за протоколом TRiM (Trauma Risk Management, розробка ВМС Великобританії) підтверджують, що бойові дії та бойова обстановка, ризик втрати життя, виконання службових обов'язків в надскладних психологічних умовах призводить до високого рівня травматизації. Так, 62% респондентів мали високий рівень травматизації та лише 14% низький.

Наступним для дослідження особистісних ресурсів військовослужбовців був використаних опитувальник «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC), який адаптовано в Україні Стаднік А.В., Мельник Ю.Б.

Результати дослідження за опитувальником «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC) представлено в таблиці 2.6.

*Таблиця 2.6*

**Результати дослідження за опитувальником «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC)**

| № респондента | Загальний бал | Рівень життєстійкості |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 5 | низький |
| 2 | 18 | нижчий за середній |
| 3 | 33 | високий |
| 4 | 25 | середній |
| 5 | 19 | нижчий за середній |
| 6 | 17 | нижчий за середній |
| 7 | 27 | вищий за середній |
| 8 | 29 | вищий за середній |
| 9 | 24 | середній |
| 10 | 23 | середній |
| 11 | 8 | низький |
| 12 | 25 | середній |
| 13 | 25 | середній |
| 14 | 31 | високий |
| 15 | 17 | нижчий за середній |
| 16 | 24 | середній |
| 17 | 24 | середній |
| 18 | 25 | середній |
| 19 | 29 | вищий за середній |
| 20 | 24 | середній |

*Продовження таблиці 2.6*

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| 21 | 23 | середній |
| 22 | 19 | нижчий за середній |
| 23 | 29 | вищий за середній |
| 24 | 24 | середній |
| 25 | 23 | середній |
| 26 | 11 | низький |
| 27 | 19 | нижчий за середній |
| 28 | 17 | нижчий за середній |
| 29 | 24 | середній |
| 30 | 25 | середній |
| 31 | 17 | нижчий за середній |
| 32 | 24 | середній |
| 33 | 19 | нижчий за середній |
| 34 | 19 | нижчий за середній |
| 35 | 33 | високий |
| 36 | 24 | середній |
| 37 | 25 | середній |
| 38 | 18 | нижчий за середній |
| 39 | 17 | нижчий за середній |
| 40 | 18 | нижчий за середній |
| 41 | 4 | низький |
| 42 | 14 | низький |
| 43 | 13 | низький |
| 44 | 19 | нижчий за середній |
| 45 | 17 | нижчий за середній |
| 46 | 24 | середній |
| 47 | 14 | низький |
| 48 | 35 | високий |
| 49 | 17 | нижчий за середній |
| 50 | 24 | середній |
| Середнє | 21,22 | середній |

З таблиці 2.6 бачимо, що середнє значення рівня життєстійкості військовослужбовців, які приймали участь в дослідженні склали 21,22, що відповідає середньому рівню життєстійкості. Життєстійкість в житті кожної людини відіграє важливе значення, проте в умовах війни життєстійкість військовослужбовців є надважливим показником, адже передбачає можливість відновлятися після стресових подій, переживати ті складнощі та

труднощі, які обумовленні виконанням бойових завдань.

Згідно отриманих даних, у військовослужбовців середнє значення показників життєстійкості знаходиться на середньому рівні. Так, війна, з одного боку, дозволяє учасникам бойових дій усвідомити та зрозуміти важливість інших людей – як тих, хто стоїть поруч і разом виконує бойові завдання, так і тих, хто чекає на їхнє повернення. З іншого боку, вона повертає їх до себе, до своєї особистості. Таким чином, переживши травматичний досвід війни, солдати почуваються впевненіше, сильніше та сприймають себе «кращими», ніж раніше.

Згрупуємо результати дослідження за опитувальником «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC) на рис. 2.4.

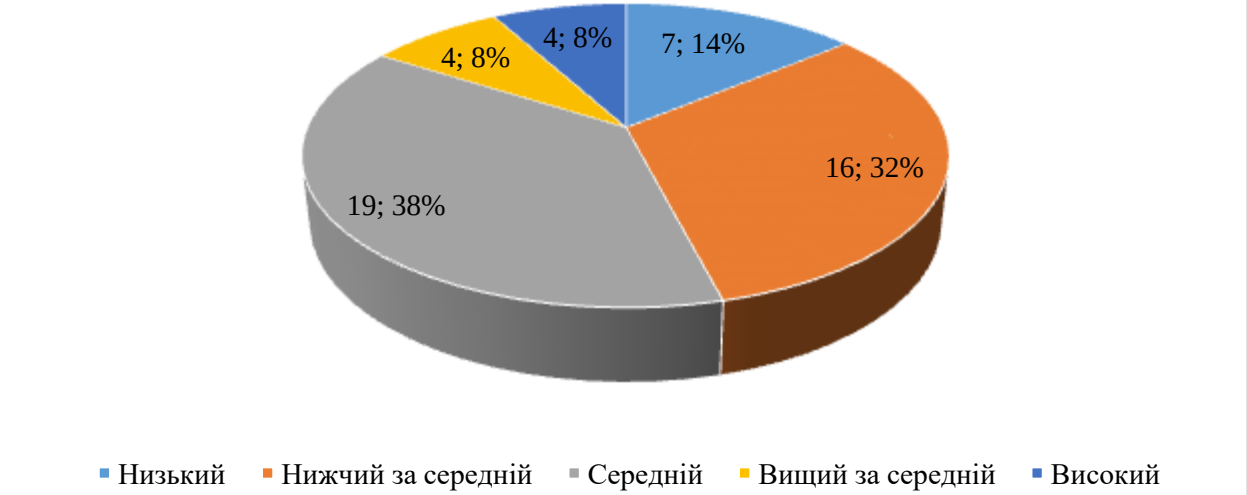



**Рис.2.4. Групування результатів дослідження за опитувальником «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC)**

Проведене дослідження свідчить, що високий та вищий за середній рівень життєстійкості мають 16%. Частина військовослужбовців за рахунок проходження складних життєвих випробувань почувають в собі більшу впевненість, більше відчуття особистих досягнень, більше прагнуть здобути мудрість та працювати над собою, краще здатні відновлювати власні ресурси та більше шукають нового сенсу в житті. Військовослужбовці мають більший потенціал життєстійкості, адже з одного боку, вони в пошуку нового сенсу в

житті, з іншого боку, вони краще знають способи зниження та зняття стресу та вміють використовувати їх для заспокоєння та відчуття внутрішньої рівноваги, а також мають навички поповнення своїх психологічних ресурсів через творчість, успіх та любов. Проте більшість військовослужбовців (38%) мали середній рівень життєстійкості.

Дослідження показало, що військовослужбовці після бойового досвіду стикаються з наступними емоційними станами:

– безсоння (54%);

– агресія (18%);

– тривога (64%);

– роздратованість (66%);

– відчай (44%);

– зневіра (46%).

Під час бесіди військовослужбовці зазначали, що часто безпідставно відчувають себе стурбованими, їм важко досягнути спокою, навіть під час відпочинку, вони відчувають загрозу, їм стало важче розмовляти і розуміти близьких і оточуючих, наявне відчуття, що їх ніхто не розуміє, час від часу спогади заважають нормальному життю тощо.

Таким чином, результати дослідження за тестом BASIC Ph показали, що 26% військовослужбовців, які приймали участь в анкетуванні та бесіді, для подолання стресу обирають модальність «віра і цінності»; 20% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок уяви, мрій, спогадів, творчості. Дослідження за протоколом TRiM (Trauma Risk Management, розробка ВМС Великобританії) показало, що бойові дії та бойова обстановка призводять до високо рівня травматизації військовослужбовців (62% респондентів). Результати дослідження за опитувальником «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC) свідчать, що більшість військовослужбовців (38%) мали середній рівень життєстійкості.

## 2.3. Програма розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців

Виконання службових обов'язків військовослужбовцями передбачає значні випробування, які можуть призвести, як до зміцнення – особистісного та професійного, так і до незворотного деструктивного впливу – погіршення фізичного та психічного здоров'я, негативних соціальні змін, особистісну деградацію тощо. Фактично, те, що відбуватиметься з різними людьми в певний час під впливом однакових стресових факторів значною мірою визначається рівнем їхньої біологічної, особистісної та професійної стійкості [16, 4].

Специфіка безпосереднього бойового досвіду військовослужбовця у воєнний час відобразиться у факторах його посттравматичного зростання. Реалізація свого особистісного потенціалу, побудова вектору руху успішного професіонала – це стратегія досягнення посттравматичного зростання цивільної особистості. Реабілітаційні заходи психологічного консультування для посттравматичного зростання військовослужбовців повинні включати вправи, які сприятимуть відкриттю любові в універсальному сенсі, прийняттю іншої людини як цінності та унікальності [31, 61].

Посттравматичне зростання стосується позитивних змін та особистісних трансформацій, які можуть відбуватися в людині після переживання травматичних подій або стресових переживань. Це поняття визначається як психологічний розвиток і зміцнення особистості, що відбувається в умовах складних життєвих обставин. Однією зі стратегій самозбереження та посттравматичного зростання в умовах війни, яку пропонує Т. Титаренко, є мобілізація внутрішніх ресурсів самозбереження, самовідновлення та саморозвитку, що сприяють посттравматичному зростанню [42, 8].

При відновленні після пережитого важлива сама людина, а точніше, те, наскільки вона відчуває можливість зробити власний вибір – не

занурюватися в жаль і депресію, а адекватно оцінювати ситуацію, на що вона зараз може впливати, контролювати, на що їй слід витрачати власні сили та ресурси. Тому важливо вивчати особистісні ресурси солдатів як:

– фактор психологічної стійкості;

– резерв формування життєстійкості;

– можливість пережити стрес та випробування.

Проведені емпіричні дослідження показали, що більшість військовослужбовців, які приймали участь в дослідженні потребують психологічної допомоги. В роботі розроблено Програму розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців, яка представлена в таблиці 2.7.

*Таблиця 2.7*

**Програма розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців**

| Заняття | Тема | Мета | Програма заходу | Тривалість |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Заняття 1. Ввідне теоретичне | Стрес та його вплив на організм | Надати теоретичні знання про стрес та стресостійкість | 1. Визначення стресу та стресостійкості.<br>2. Фази і компоненти стресу.<br>3. Вільне спілкування, відповіді на запитання | 1 година |
| Заняття 2. Практичне | Стресостійкість | Надати практичні знання про формування навичок самодопомоги при стресі, що виникає під впливом стрес-чинників бойової обстановки | 1. Рекомендації з протидії впливу стресу.<br>2. Виконання вправ на протидію стресу.<br>3. Виконання дихальних вправ та вправ на релаксацію.<br>4. Вільне спілкування, відповіді на запитання | 1 година |
| Заняття 3. Ввідне теоретичне | Життєстійкість та її формування | Надати теоретичні знання про життєстійкість та формування життєстійкості на основі внутрішніх ресурсів | 1. Визначення життєстійкості.<br>2. Складові життєстійкості та як її формувати<br>3. Вільне спілкування, відповіді на запитання | 1 година |

Продовження табл. 2.7

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| Заняття 4. Практичне | Мої ресурси | Сформувати уявлення про власні ресурси та можливості | За допомогою арт-терапії покращити свій моральний стан, отримати уявлення про власні ресурси та можливості | 1 година |
| Заняття 5. Практичне | Самодопомога та саморегуляція | покращити моральний стан військовослужбовців, сформувати знання про самодопомогу та саморегуляцію. | За допомогою тілесно-орієнтованої психотерапії покращити моральний стан військовослужбовців, сформувати знання про самодопомогу та саморегуляцію. | 1 година |
| Заняття 6. Заключне | Заключна бесіда | Підбиття підсумків | Через вільне спілкування оцінити результати проведеної роботи, сформувати нове розуміння як переживати стрес, формувати власну життєстійкість, використовувати наявні ресурси, надавати самодопомогу та саморегуляцію | 2 години |

Програма розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців передбачала проведення занять два рази на тиждень. Програма розрахована на три тижні.

Структура програми представлена нижче.

Заняття 1. Стрес та його вплив на організм.

Мета: надати теоретичні знання про стрес та стресостійкість.

Стрес (від латинського тиск, напруга) – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що пред’являється до нього. Цей термін використовується для позначення широкого спектру станів людини, що виникають у відповідь на різні екстремальні впливи [34, 5].

Стресостійкість – це особистісна якість, окремими аспектами якої є стабільність, врівноваженість та стійкість. Вона дозволяє людині мати змогу

протистояти різним видам труднощів, несприятливому тиску обставин та зберігати своє благополуччя та працездатність у різних випробуваннях [34, 5].

Стрес є невід'ємною частиною життя. Людина не може повноцінно функціонувати, якщо на її органи чуття не впливає достатня кількість відповідних подразників. У цьому випадку організм реагує станом стресу, який відіграє мобілізуючу, а отже, позитивну роль. Натомість, подразники підвищеної інтенсивності, що виникають у надмірних кількостях, можуть викликати дистрес і призвести до соматичних захворювань, психічної деформації та навіть смерті [34, 5].

Розвиток стресу відбувається у три стадії:

1. Фаза тривоги. Це найперша стадія, яка настає з появою стресового подразника. Наявність такого подразника викликає низку фізіологічних змін: у людини частішає дихання, дещо підвищується артеріальний тиск, частішає пульс. Психічні функції також змінюються: збудження підвищується, вся увага зосереджена на подразнику, а також зростає ступінь особистого контролю над ситуацією. Всі ці елементи спрямовані на мобілізацію захисних сил організму та механізмів саморегуляції для захисту від стресу. Якщо цієї дії достатньо, тривога та збудження зменшуються, стрес закінчується. Більшість стресу на цьому етапі припиняється.

2. Стадія опору. Це трапляється, якщо стресор, який викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищає себе від стресу, витрачаючи свою «резервну» енергію, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, здатність протистояти стресу знижується, оскільки резерви людини виснажуються. Загальний опір організму знижується. Стрес «захоплює» людину та може призвести до хвороби або навіть смерті [34, 6].

На занятті має відбутися демонстрація відеороліку про вплив стресу на організм та можливі заходи протидії йому.

Заняття 2. Стресостійкість.

Мета: надати практичні знання про формування навичок самодопомоги при стресі, що виникає під впливом стрес-чинників бойової обстановки.

Рекомендації щодо протидії наслідкам стресу:

– намагайтеся зосередитися, щоб контролювати свої дії;

– робить все максимально точно;

– намагайтеся контролювати не лише себе, а й навколишню ситуацію в цілому;

– спробуйте побачити себе з боку;

– спробуйте уявити ситуацію в цілому ззовні;

– не піддавайтеся емоціям, подумайте про своє бойове завдання, для цього запитайте себе: «Хто я? Де я? Яке моє бойове завдання (що я маю робити?)»;

– щоб контролювати себе, намагайтеся відтворити вголос (якщо можливо) ситуацію, в якій ви перебуваєте, але не давайте їй емоційних оцінок;

– намагатися сприймати все, що відбувається, як єдине ціле [34, 8].

У ситуаціях надмірного стресу:

– якщо ви втратили чутливість до зовнішніх впливів або не можете впоратися з емоціями страху чи паніки – завдайте собі болю (ущипніть себе) та зосередьтеся на цьому відчутті болю;

– якщо ви розгублені – спробуйте відчути положення свого тіла в просторі, зосередьтеся на відчуттях, що виникають від положення вашого тіла, температури повітря та навколишніх предметів;

– якщо вам важко зосередитися, назвіть себе на ім’я, спробуйте розв’язати кілька простих математичних задач [34, 8].

Вправи на подолання стресу представлені в додатку Г.

Тривожність пов’язана зі швидким поверхневим грудним диханням, задля зменшення тривоги виникає необхідність у повільному, розміреному та черевному диханні. Відповідно виникає необхідність навчання дихати

діафрагмою, цьому допомагають дихальні вправи.

Дихальні вправи для подолання стресу представлено в додатку Д.

Також військовослужбовцям слід оволодіти прогресивною м'язовою релаксацією. Тривога вмикає напруження всіх м'язів в тілі, поступове систематичне розслаблення м'язів призводить до зменшення тривоги. Відповідно людина має оволодіти можливістю напружувати та розслабляти основні групи м'язів.

Заняття 3. Життєстійкість

Мета: отримати теоретичні знання про життєстійкість.

Життєстійкість – це стабільна багатовимірна риса особистості, яка являє собою сукупність поглядів та переконань щодо себе та навколишнього світу, що надають людині сміливості та мотивації перетворювати складні ситуації на можливості для зростання, а також здатність залишатися здоровою та виконувати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу [16, 8].

Три основні компоненти життєстійкості – це залученість, контроль та прийняття виклику.

Залученість характеризує здатність людини залишатися залученою до життєвих дій та відчувати сенс у житті. Вона надає сенс життю, сприяє розвитку соціальних зв'язків та характеризує відданість людини собі та своїй роботі. Високозалучені люди намагаються зробити все цікавим і корисним, замість того, щоб відчувати нудьгу та порожнечу.

Контроль (протилежність «безсилля») – це тверда віра у здатність людини впливати на своє оточення, життєву ситуацію та все, що відбувається навколо неї, замість того, щоб почуватися жертвою обставин. Люди з високим рівнем контролю характеризуються вираженим внутрішнім локусом контролю та активними зусиллями щодо перетворення несприятливих ситуацій на власні переваги.

Прийняття виклику, а не загрози (виклику), характеризує сприйняття людиною життєвих змін як природних і позитивних, а також можливостей

для зростання. Розвиток цього компонента в людині зменшує її потребу в почутті безпеки та страх помилок, тим самим сприяючи її особистісному зростанню. Цей компонент також сприяє здатності бути гнучким та адаптуватися до потенційно стресових ситуацій. Під час діагностики стійкості слід враховувати, що залученість, контроль та прийняття виклику, з одного боку, вважаються невід'ємними компонентами загального виміру життєстійкості. З іншого боку, цілком можна розглядати їх як окремі якості. Тому найрозумнішим підходом є розгляд чотирьох показників: залученості, контролю, прийняття виклику та їхньої суми як загального показника життєстійкості. Зрештою, наприклад, певна людина може мати високий рівень сприйняття викликів та контролю, але низький рівень залученості [16, 9].

Заняття 4. Мої ресурси.

Мета: сформувати уявлення про власні ресурси та можливості.

За допомогою арт-терапії покращити свій моральний стан, отримати уявлення про власні ресурси та можливості.

Арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження, де «зцілення» – це досягнення людиною цілісності. Арт-терапія завжди надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самозцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини [6, 43].

Військовослужбовцям запропоновано різні методики арт-терапії, які вони можуть обрати за власним бажанням, відповідно до уподобань (додаток Ж).

Заняття 5. Самодопомога та саморегуляція.

Мета: за допомогою тілесно-орієнтованої психотерапії покращити моральний стан військовослужбовців, сформувати знання про самодопомогу та саморегуляцію.

Тілесно-орієнтована психотерапія – це сучасний напрямок психотерапії, який базується на знаннях про нерозривний зв'язок між

тілом і психічною сферою людини. Тілесно-орієнтована психотерапія допоможе навчитися військовослужбовцям прислухатися до сигналів власного тіла, вчасно реагувати на сигнали тіла, надавати самодопомогу в умовах стресу тощо.

Заняття 6. Підбиття підсумків.

Через вільне спілкування оцінити результати проведеної роботи, сформувати нове розуміння як переживати стрес, формувати власну життєстійкість, використовувати наявні ресурси, надавати самодопомогу та саморегуляцію.

За контролем психолога пропонується в кожній зустрічі приділяти 20 хвилин вільному спілкуванню, щоб краще почути потреби військовослужбовців, дати їм розкритися, висказати власні думки, навіть ті, які вони приховують від близьких, створити таку атмосферу довіри, де кожний з них зможе усвідомити, що його хочуть почути, надати допомогу.

Окрім реалізації розробленої програми вважаємо, що мають бути реалізовані наступні практичні заходи з розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців:

– створення при лікарнях безкоштовних групових заходів під керівництвом провідних психологів, де військовослужбовці матимуть змогу спілкуватися один з одним, підтримувати, отримувати психологічну допомогу;

– надання безкоштовної психологічної допомоги для адаптації військовослужбовців після закінчення служби, під час відпустки тощо;

– надання безкоштовної індивідуальної психологічної допомоги військовослужбовцям;

– психологічний супровід військовослужбовців тощо.

Таким чином, участь в бойових операціях, випробування воєнного часу та психологічні потрясіння здійснюють значний негативний вплив на стан психіки і може призвести до негативних наслідків, з якими військовослужбовець самотужки може не впоратися, часто йому доводиться

стикатися з високим рівнем тривожності, посттравматичним синдромом, негативними спогадами, психічними розлади, що призводить до зловживання алкоголем та наркотиками, підвищений ризик суїцидальних думок, девіантних розладів. Відповідно у держави виникає зобов’язання постійної психологічної підтримки солдат, має здійснюватися психопрофілактичний вплив, спрямований на зниження психологічної напруги; вживатися комплекс заходів для запобігання емоційному виснаженню, відновлення психічного здоров’я, сприяння формуванню адекватних стратегій подолання труднощів, підвищення психологічної стійкості та життєстійкості тощо.

# ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань, в роботі:

– розкрито поняття та структура особистісних ресурсів. Особистісні ресурси – це внутрішні та зовнішні можливості, що сприймаються та використовуються як засоби для досягнення позитивних результатів До їх складу входять: ресурси оптимізму, саморегуляції, самоефективності, толерантності до невизначеності, самоконтролю, стабільності якості життя, особистісного адаптивного потенціалу, стратегій подолання складних проблем, всі вони набувають особливого значення в умовах війни, оскільки вони забезпечують психологічний стан людини.

– визначено вплив бойових дій на психологічний стан військовослужбовців. Професійна діяльність військовослужбовців є суспільно значущою, проте вона характеризується особливими умовами перебігу та об’єктивною наявністю великої кількості стресогенних чинників, які спроможні провокувати стійкі порушення психологічного благополуччя та негативно впливають на моральний стан. Військовослужбовці піддаються впливу значної кількості військових стресорів різної сили та інтенсивності: від стресорів низької інтенсивності – розлука з сім’єю, побутові проблеми тощо, до стресорів високої інтенсивності – загрози здоров’ю та життю, дії під вогнем противника, на замінованій території, в оточенні, під загрозою захоплення, жорстокості, безсоромності ворога, поранень та смерті товаришів, за умов сильного фізичного та психічного напруження.

– проаналізовано особистісні ресурси як чинник подолання складних життєвих ситуацій. Складні життєві ситуації розглядаються як випробування, що вимагають мобілізації внутрішнього потенціалу особистості. Їх подолання залежить не лише від зовнішньої допомоги, але й від таких характеристик, як стресостійкість, емоційна саморегуляція, цілеспрямованість, когнітивна гнучкість і віра у власні сили. Формування та

розвиток особистісних ресурсів як фактору психологічної стійкості військовослужбовців є дуже важливим, оскільки пережитий бойовий стрес негативно впливає на психологічний стан людини та необхідно його коригувати.

– емпірично досліджено особистісні ресурси військовослужбовців. Було обрано методики, які відповідали меті дослідження, а саме: тест BASIC Ph (автор – Мулі Лахад); протокол TRiM (Trauma Risk Management, розробка ВМС Великобританії); опитувальник «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC). Вибірку дослідження склали 50 військовослужбовців Збройних Сил України віком від 32 до 53 років.

Результати дослідження за тестом BASIC Ph показали, що 26% військовослужбовців, які приймали участь в анкетуванні та бесіді, для подолання стресу обирають модальність «віра і цінності»; 20% респондентів намагаються подолати стрес за рахунок уяви, мрій, спогадів, творчості. Дослідження за протоколом TRiM (Trauma Risk Management, розробка ВМС Великобританії) показало, що бойові дії та бойова обстановка призводять до високо рівня травматизації військовослужбовців (62% респондентів). Результати дослідження за опитувальником «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC) свідчать, що більшість військовослужбовців (38%) мали середній рівень життєстійкості.

Поставлена гіпотеза дослідження про те, що рівень розвитку особистісних ресурсів (віра і цінності, уява, соціальні зв’язки, фізична активність, когнітивні стратегії та емоційне самовираження) у військовослужбовців є значущим чинником у подоланні складних життєвих ситуацій: чим вищий рівень ресурсів, тим нижчий рівень психологічної травматизації та вищий рівень життєстійкості – повністю підтверджена.

– розроблено програму розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців. Проведені емпіричні дослідження показали, що більшість військовослужбовців, які приймали участь в дослідженні потребують психологічної допомоги. В роботі розроблено Програму

розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців, яка включала теоретичне заняття, практичні заняття, арт-терапію тілесно-орієнтовану психотерапію.

Участь в бойових операціях, випробування воєнного часу та психологічні потрясіння здійснюють значний негативний вплив на стан психіки і може призвести до негативних наслідків, з якими військовослужбовець самотужки може не впоратися, часто йому доводиться стикатися з високим рівнем тривожності, посттравматичним синдромом, негативними спогадами, психічними розлади, що призводить до зловживання алкоголем та наркотиками, підвищений ризик суїцидальних думок, девіантних розладів. Відповідно у держави виникає зобов’язання постійної психологічної підтримки солдат, має здійснюватися психопрофілактичний вплив, спрямований на зниження психологічної напруги; вживатися комплекс заходів для запобігання емоційному виснаженню, відновлення психічного здоров’я, сприяння формуванню адекватних стратегій подолання труднощів, підвищення психологічної стійкості та життєстійкості тощо.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анисимова Є. Проблема життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці: психологічний сенс особистісного ресурсу. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст* : збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2019. С. 4-7.

2. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О. А. (ОБСБ) : наук. метод. видання. Київ : Талком, 2019. 36 с.

3. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів. Серія міжнародних вебінарів. *Вісник НАПН України*, 2023, 5 (1). С. 1–4.

4. Бочелюк В., Коротков В. Психологічні особливості формування стресостійкості у військовослужбовців. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8 (42). С. 2-7.

5. Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 1(19). С. 436–448.

6. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 3 (29). С. 40-47.

7. Волков Д.С., Абатурова О. А. *Особливості психічного здоров'я учасників бойових дій ЗС України*. Д Волков, О Абатурова. Collection of scientific papers «SCIENTIA». 2022. №3. С.40-43.

8. Грицина О. М. Розвиток психологічної стійкості у керівників органів охорони державного кордону України : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2018. 20 с.

9. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2020. №4. С. 22-27.

10. Жигайло Н., Матеюк О. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 13. С. 64–70.

11. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб / за ред. О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

13. Еверт О.В. Специфіка негативних психічних станів військовослужбовців, що виникають під впливом екстремальних умов службової діяльності. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. 2018. №14. С. 308-314. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/37.pdf

14. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

15. Клименко І., Твердохліб Н., Зінченко М. Особливості формування стресостійкості військовослужбовців у період реабілітації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров’я*. 2023. Вип. 3(12). С. 59–63.

16. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

17. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.

18. Кокун О., Мороз В., Пішко І., Лозінська Н. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс. 2022.

19. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. К., 2017. 184 с.

20. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №4. С. 78-83.

21. Корнєєва Я. А., Симонова Н. Н. Адаптаційні стратегії як механізм управління психологічними ризиками вахтових працівників в Арктиці. *Арктика. XXI ст. Гуманітарні науки*. 2015. № 1 (4). С. 49-52.

22. Костючков С.К. Нейрокогнітивний хакінг як елемент «дестабілізаційної змії» у контексті сучасної гібридної війни. *Вісник Львівського університету*. Серія філософсько-політологічні студії. 2020. Вип. 30. С. 161–169.

23. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. No 2(31). С. 137-144.

24. Лапіна М.Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №14. С. 62-66.

25. Ларіонов С. О., Сашуріна О. Ю. Психологічні ресурси особистості правоохоронця: погляд на проблему. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. №63. С. 208-211.

26. Левенець А. Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України*. Київ, 2017. № 2. С. 62–69.

27. Нестайко І. Вплив воєнних конфліктів на психіку людини (польський досвід). «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки» (до 35 роковин аварії на Чорнобильській АЕС) : зб. тез Міжнародної наукової конференції (22–23 квітня 2021 року). Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2021. С. 44–46.

28. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика соціально-психологічних властивостей та якостей особистості : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.

29. Осуховська О. С., Хаустова О. О., Синіцька Т. В., Салдень В. І., Здорик І. Ф. Актуальні питання психічного здоров'я населення України в умовах воєнних дій. *Modern scientific strategies of development*. 2022, GS Publishing Services. С. 157–169.

30. Погорільська Н. І., Найдьонова Г. О. Психологічні чинники посттравматичного зростання в умовах російсько-української війни. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи* : матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції / за наук. ред. І. В. Данилюка, Г.К. Юрчинської, Н.І. Погорільської, Б.Б. Іваненко. Київ, 2022. С. 105–108.

31. Погорільська Н. І., Найдьонова Г. О., Карпюк Г. В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія.* Том 35 (74). № 4. 2024. С. 57-62.

32. Поклад І. М., Панасенко Н. М. Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. праць за матер. ІІ міжнар. наук.-практ. конф.(м. Херсон, 26–27 верес. 2019 р.) Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 225.

33. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія, 2023. №2. С. 34-38.

34. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

35. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навчально-методичний посібник / за ред. Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія», Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу, Школа соціальної роботи ім. В. Полтавця, Кафедра психології та педагогіки. Київ : НаУКМА, 2017. 91 с.

36. Пузирьов Є.В., Ізвєков В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2023. №1. С. 203-209. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/33.pdf

37. Смірнова Т. М. Психологічна допомога військовослужбовцям учасникам російсько-української війни та членам їх сімей: практичні аспекти. *Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів* : збірник матеріалів науково-практичного семінару (м. Київ, 27 квітня 2023 р.). Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2023. С. 13-17.

38. Сокольська М. В. Особистісне здоров’я професіонала. Харків. 2012. 500 с.

39. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

40. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. Харків: ХОГОКЗ. 2025. 12 с.

41. Стельмащук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2019. 217 с.

42. Титаренко Т.М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5 (19). С. 3–10.

43. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : КСД, 2023. 320 с.

44. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.

45. Харитонова Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology Travelogs*. 2023. №1. С. 167–189.

46. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2023. №(3). С.142-145.

47. Шиделко А.В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*. Серія : «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2022. №1 (6). С. 476-486.

48. Шпортун О., Савчук З. Психологічні особливості військовослужбовців із проявами ПТРС. *Наукові перспективи*. 2024. Вип.1 (43). С. 951–970.

49. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.

50. Штепа О. Види психологічних ресурсів. 2020. 21 с. URL : https://surl.lu/kpjyly

51. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. №39. С. 380–399

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

53. Якимчук А. Психологічна сутність та потенціал людини як різновид особистісного ресурсу. *Психологічні науки*. 2019. №4(15). С. 291-299.

54. Blinov O.A. To the Issue of the Stress Phenomenon and Stress Management Techniques. *Proceedings of the 14th European Conference on Education and Applied Psychology*. Vienna, 2017. P. 68–71.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

## Тест BASIC Ph (автор – Мулі Лахад)

Інструкція. Згадайте, коли ви відчували сильний стрес. Що ви робите, щоб впоратися з цим станом? Що допомагає вам найліпше, а що – незначною мірою? Позначте, наскільки часто ви користуєтеся тим чи тим способом, щоб впоратися зі стресом.

| № з/п | Твердження | Ніколи 0 балів | Рідко 1 бал | Іноді 2 бали | Періодично 3 бали | Часто 4 бали | Майже завжди 5 балів | Завжди 6 балів |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Я здаюся і покладаюся на долю у розв'язанні проблеми | | | | | | | |
| 2 | Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, приміром плачу, коли думаю про себе | | | | | | | |
| 3 | Я шукаю підтримки в людей | | | | | | | |
| 4 | Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад уявляю себе у спокійному, безтурботному місці | | | | | | | |
| 5 | Я збираю інформацію, щоб переконатися, що у мене є найліпший варіант розв'язання проблеми | | | | | | | |
| 6 | Я їм або сплю менше/більше, ніж зазвичай | | | | | | | |
| 7 | Я вірю у власні сили і здатність долати перешкоди | | | | | | | |
| 8 | Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт | | | | | | | |
| 9 | Я спілкуюся з друзями по телефону | | | | | | | |
| 10 | Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або казки – як спосіб пошуку розв'язання проблеми | | | | | | | |
| 11 | Я аналізую проблеми й намагаюся розв'язати їх | | | | | | | |
| 12 | Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад прибираю, готую їжу, працюю з деревом, ремонтую автомобіль тощо | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що» | | | | | | | |
| 14 | Я не тримаю почуття всередині й звільняюсь від них через плач, сміх або крик | | | | | | | |
| 15 | Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї | | | | | | | |
| 16 | Коли я слухаю музику, то даю волю своїй уяві | | | | | | | |
| 17 | Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком | | | | | | | |
| 18 | Я використовую вправи для релаксації | | | | | | | |
| 19 | Я прошу допомоги у Бога в молитві | | | | | | | |
| 20 | Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію | | | | | | | |
| 21 | Я глибоко занурююсь у взаємини з членами громади або організації, до якої я належу | | | | | | | |
| 22 | Я згадую часи, коли мені було ліпше, ніж зараз, або думаю про час, коли все зміниться на краще | | | | | | | |
| 23 | Насамперед, я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається | | | | | | | |
| 24 | Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю | | | | | | | |
| 25 | Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію | | | | | | | |
| 26 | Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії | | | | | | | |
| 27 | Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись | | | | | | | |
| 28 | Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб | | | | | | | |
| 29 | Я зважую всі можливі варіанти розв'язання проблеми і якщо змога – обираю найліпший із них | | | | | | | |
| 30 | Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною діяльністю | | | | | | | |
| 31 | Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим» | | | | | | | |
| 32 | Я даю вихід власним емоціям | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 33 | Я пишу листи та e-mail друзям і сподіваюсь отримати відповідь | | | | | | | |
| 34 | Я мрію та думаю про ліпші часи, уявляю їх | | | | | | | |
| 35 | Я намагаюся знайти розв'язання проблеми у найліпший спосіб, з тих, які знаю, обмірковую кожен з них | | | | | | | |
| 36 | Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ою), аби позбутися надлишку енергії | | | | | | | |

Проаналізуйте результати. Перенесіть бали у таблицю відповідно до номера твердження. Порахуйте кількість балів за кожним блоком і впишіть її в останньому рядку. Так ви визначите домінантні ресурсні канали. А також ті, які слід розвивати, аби впевнено виходити зі стресових ситуацій.

Особистісні ресурси

| B (віра і цінності) | A (емоції) | S (соціальний) | I (уява) | C (пізнання і думка) | Ph (фізіологія і діяльність) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |

**Додаток Б**

## Протокол TRiM (Trauma Risk Management, розробка ВМС Великобританії)

Фактори ризику ПТСР:

1. Контроль (тема втрати контролю – від нас нічого не залежало).
2. Загрози смерті або травми (думав, що не виживу, мабуть, ногу доведеться відрізати).
3. Звинувачування та гнів.
4. Провина та сором.
5. Гострі реакції на стрес.
6. Додаткові стресори та події.
7. Проблеми з рутинною діяльністю.
8. Попередній травматичний досвід.
9. Проблеми із соціальною підтримкою.
10. Вживання психоактивних речовин.

Гострі реакції на стрес:

1. Спогади та думки.
2. Кошмарні сновидіння.
3. Флешбеки.
4. Соматичні реакції на тригер.
5. Роздратування, гнів, агресія.
6. Проблеми з концентрацією уваги, гіперпильність.
7. Дисоціація.
8. Проблеми з пам’яттю.

**Додаток В**

**Опитувальник «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC)**

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості. Опитування є добровільним і анонімним. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин? За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

0 – зовсім не вірно;

1 – рідко вірно;

2 – іноді вірно;

3 – часто вірно;

4 – майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

0 – зовсім не вірно;

1 – рідко вірно;

2 – іноді вірно;

3 – часто вірно;

4 – майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

0 – зовсім не вірно;

1 – рідко вірно;

2 – іноді вірно;

3 – часто вірно;

4 – майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 – зовсім не вірно;

1 – рідко вірно;

2 – іноді вірно;

3 – часто вірно;

4 – майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 – зовсім не вірно;

1 – рідко вірно;

2 – іноді вірно;

3 – часто вірно;

4 – майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 – зовсім не вірно;

1 – рідко вірно;

2 – іноді вірно;

3 – часто вірно;

4 – майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 – зовсім не вірно;

1 – рідко вірно;

2 – іноді вірно;

3 – часто вірно;

4 – майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 – зовсім не вірно;

1 – рідко вірно;

2 – іноді вірно;

3 – часто вірно;

4 – майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:

0 – зовсім не вірно;

1 – рідко вірно;

2 – іноді вірно;

3 – часто вірно;

4 – майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

0 – зовсім не вірно;

1 – рідко вірно;

2 – іноді вірно;

3 – часто вірно;

4 – майже завжди вірно.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 4-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40.

**Додаток Г**

## Вправи на подолання стресу

Вправа 1. «Долаємо стрес». Якщо ти переживаєш стрес і у тебе спостерігаються неприємні відчуття спробуй знайти час для використання простих, але ефективних прийомів:

– легкими рухами рук, не заподіюючи собі болю, помасажуйте найбільш напружені або болючі ділянки шиї. Якщо руки при цьому втомлюються, їх слід час від часу струшувати, продовжуючи самомасаж приблизно протягом 5 хвилин;

– вимовте життєстверджуючу фразу. Слова можуть бути відмінним засобом зняття стресу. Один із способів придушити раптовий стрес – повторити фразу, з якої ви черпаєте силу і впевненість, наприклад, «Я впораюся», «Все добре», «Я люблю і вірю», «Я повністю впевнений в собі», «Я все здолаю», «І це теж пройде»;

– пам’ятайте, що стрес впливає на все ваше тіло, тому, щоб протидіяти йому, можна підібрати тонус для кожного зі своїх органів чуття. Наприклад, якщо у вас є аромат, що нагадує вам про комфорт, тримайте його під рукою, щоб понюхати, коли нервуєте. Ваше відчуття дотику можна використовувати, просто тримаючи в руках матеріал, приємний на дотик, і т.д.;

– жуйте жуйку – це може допомогти відволіктися і заспокоїтися, знизити симптоми стресу.

Вправа 2. «Стратегія подолання стресу». Кожний військовослужбовець отримує аркуш паперу, на якому запропонована схема для складання власної стратегії подолання стресу. Інструкція: «Кожний з вас отримав аркуш зі схемою, яка допоможе вам скласти власну стратегію подолання стресу. Це – своєрідна картка з інструкціями, що дозволяє підготуватися до виникнення дисбалансу за рахунок завчасного складання низки корисних порад або

тверджень, спрямованих на подолання стресу. В подальшому, перечитування цієї картки дозволить натрапляти на корисні думки та способи аналізу ситуації, що за інших обставин виявилося б малодосяжним. Заповніть кожну позицію на отриманій картці. Заповнену картку майте завжди при собі, користуйтеся нею у разі необхідності».

**Додаток Д**

## Дихальні вправи для подолання стресу

Метод сповільненого дихання. Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці і триває всього декілька хвилин.

Мета методу – у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися «тримати» нормальне дихання завжди, то людина зможе краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки.

Для початку людина має зосередитися на своєму диханні. Якщо увага почне «блукати», спробувати повернути її до дихання.

Слід потренуватися дихати діафрагмою. Треба покласти руку на область шлунку; при вдиху спокійно погладжувати це місце. Одночасно намагатися під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима. Така методика утримає від судорожних, різких вдихів-видихів.

Під час наступного вдиху слід затримати дихання на 10 секунд (повільно порахувати до 10). Дуже глибоко не вдихати. Якщо на десять секунд не виходить, слід намагатися хоча б на вісім. Повільно видихати.

Тепер, повільно рахуючи до трьох, слід вдихнути і, також, продовжуючи рахувати, видихни. Далі слід продовжувати дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Слід заспокоїти дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди. Подихати в такому темпі хоча б хвилину.

Якщо паніка не відступає, слід знов затримати дихання на десять секунд і повторити вправу. І повторювати її до тих пір, поки симптоми паніки не втихнуть.

Тренуючись регулярно і достатньо часто (5-6 разів на день), людина невдовзі зможе контролювати дихання постійно.

Розслаблююче дихання. Використовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав’язливих думок. Великим пальцем правої руки пригорніть

праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

Вогненне дихання допоможе звільнитися від гніву, агресії, емоцій, що вирують, тривоги. Вам потрібно представити себе величезним вогнедишним драконом. Уявіть, як вас переповняє енергія, жар і вогонь. Видихайте повільно цей жар, роздмухуючи ніздрі, поступово збільшуючи темп. Дихати потрібно тільки носом, всю увагу зосередьте на видиху.

Дихайте на «свічу». Запаліть свічку або представте, що вона стоїть перед вами. Вдихаєте носом, видихаєте ротом, складаючи губи в трубочку. Ваше завдання: дихати так, щоб полум’я не коливалося. Такий подих допоможе заспокоїтися й зняти зону перезбудження в корі головного мозку.

**Додаток Ж**

**Методи арт-терапії**

ДУДЛІНГ. Така техніка підходить всім, навіть тим, хто зовсім далекий від малювання, оскільки є виведенням найпростіших візерунків і завитків. Тут не потрібна особлива концентрація на тому, що виводить рука на папері – все виходить саме і простір машинально заповнюється спіралями, штрихами, хвилями, кружальцями, лініями, геометричними фігурами. А поки руки трудяться, можна повністю сконцентруватися на своїх думках, а через час помітити, що всередині стало чистіше та спокійніше.

Урізноманітнити цю техніку допоможуть різні підходи і матеріали, адже малювати можна і паличкою на піску, і пальцем на запиленому капоті машини, і ручкою в блокноті, і фарбою по ватману.

МАЛЮНОК МОЇХ РЕСУРСІВ, МОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ. Ця техніка хороша, коли потрібно висловити поточний стан та осмислити його. Потрібно заплющити очі на 1-2 хвилини, прислухатися до себе, щоб усвідомити свої почуття, а потім уявити, якого вони кольору та форми і перенести їх на папір. Малювати треба те, що спадає на думку і так, як хочеться. Головне – висловити свій стан на папері.

МАЛЮВАННЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ. Для виконання цієї техніки знадобиться паперовий лист без ліній, тобто лист з зошита не підійде, а також крейда або кольорові олівці – з них потрібно вибрати 1 колір, до якого рука сама потягнеться. Далі завдання – водити олівцем/крейдою по паперу, поступово зафарбовуючи його. Якщо захочеться натискати сильніше – натискайте, якщо хочеться заповнити ще 1 лист – заповнюйте, поки не виникне почуття, що вистачить. Якщо хаотичних лініях виходить побачити якийсь предмет чи фігуру, можна надати їм чіткішу форму.

НЕЙРОГРАФІКА. Ця техніка допомагає виплеснути емоції, знайти рішення проблеми, що виникла, або перестати її перебільшувати. Тут знадобиться сформулювати проблему чи емоцію, а потім за 3-4 секунди

буквально виплеснути її на папір, але не потрібно намагатися малювати щось конкретне, хай лінії будуть спонтанними. Далі йде робота з караулями, що у вас вийшли – всі гострі кути потрібно скруглити і тут можна сміливо експериментувати, пробуючи різні підходи.

У міру перетворення первісної хаотичної лінії, перенесена на папір емоція/проблема також почне змінюватися: вона перестане бути в центрі, обросте новими лініями, формами, а можливо, і фігурами. Якщо є бажання, малюнок можна розфарбувати.