

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

Виконав: здобувач 4 курсу

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Левченко Богдан Максимович

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Лісовенко Анна Федорівна

Рецензент: кандидат юридичних наук,
доцент Афонін Дмитро Сергійович

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет **Центр заочного та дистанційного навчання**

Кафедра **психології**

Рівень вищої освіти **бакалаврський**

Галузь знань **05 «Соціальні та поведінкові науки»**

(шифр і назва)

Спеціальність **053 «Психологія»**

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.юрид.н., к.психол. н, проф.

О.М. Цільмак

«_____» _____ 2026 року

З А В Д А Н Н Я НА БАКАЛАВРСЬКУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ

Левченко Богдан Максимович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи **«Професійно важливі якості військовослужбовця»**

2. Керівник роботи **Лісовенко Анна Федорівна, кандидат психологічних наук, доцент**

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «_____» _____ 2026 року № _____

3. Строк подання здобувачем роботи _____

4. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції Б.Р. і затвердження плану Б.Р.	I 2026	виконано
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	I - II 2026	виконано
3.	Написання 1 розділу Б.Р.	III 2026	виконано
4.	Написання 2 розділу Б.Р.	IV 2026	виконано
5.	Подання Б.Р. на кафедру та рецензування	V 2026	виконано
6.	Прийняття рішення про допуск Б.Р. до захисту	V 2026	виконано
7.	Захист Б.Р. в ДЕК	VI 2026	виконано

Здобувач _____ **Богдан ЛЕВЧЕНКО**

Керівник роботи _____ **Анна ЛІСОВЕНКО**

АНОТАЦІЯ

Левченко Богдан Максимович. Професійно важливі якості військовослужбовця. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

Робота присвячена теоретико-емпіричному дослідженню структури та рівня вираженості професійно важливих якостей (ПВЯ) військовослужбовців в умовах тривалого збройного конфлікту. Актуальність дослідження зумовлена нагальною потребою психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України в умовах повномасштабного вторгнення та недостатньою розробленістю порівняльних досліджень ПВЯ у різних категорій військовослужбовців.

Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до визначення змісту та структури ПВЯ у вітчизняній та зарубіжній психології. Теоретико-методологічну основу дослідження складають диференційно-психологічна теорія здібностей і ПВЯ, концепція інтегральної індивідуальності, системний підхід до психологічного забезпечення військової діяльності, а також концепції психологічної стійкості та резилієнтності.

Емпіричне дослідження проводилось серед військовослужбовців, розподілених у три підгрупи залежно від характеру бойового досвіду: учасники активних бойових дій, особи, що проходять реабілітацію після бойового виснаження або поранення, та резервісти з коротким терміном служби. За результатами дослідження встановлено, що рівень розвитку ПВЯ суттєво варіює між підгрупами. Підгрупа реабілітації демонструє достовірно нижчий рівень вольового самоконтролю та достовірно вищий рівень психологічного стресу порівняно з іншими підгрупами. Виявлено систему значущих негативних кореляцій між нейротизмом і показниками вольового самоконтролю, а також позитивний зв'язок між нейротизмом і рівнем стресу.

На основі результатів дослідження розроблено диференційовані практичні рекомендації з психологічного супроводу для кожної з трьох підгруп, а також комплексну програму психологічного супроводу військовослужбовців з активним бойовим досвідом.

Ключові слова: професійно важливі якості, військовослужбовець, психологічна стійкість, вольовий самоконтроль, бойовий стрес, стратегії психологічного захисту, психологічний супровід, резилієнтність.

ABSTRACT

Levchenko Bohdan. Professionally Important Qualities of a Military Servicemember. Qualification research paper as a manuscript. Bachelor's research project for obtaining the Bachelor's degree in specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2026.

The paper is devoted to the theoretical and empirical study of the structure and expression level of professionally important qualities (PIQ) of military servicemembers under conditions of a prolonged armed conflict. The relevance of the research is determined by the urgent need for psychological support of the Armed Forces of Ukraine personnel amid full-scale warfare and the insufficient development of comparative studies of PIQ across different categories of servicemembers.

A theoretical analysis of scientific approaches to defining the content and structure of PIQ in both Ukrainian and international psychology has been conducted. The theoretical and methodological foundation of the research comprises the differential-psychological theory of abilities and PIQ, the concept of integral individuality, the systemic approach to psychological support of military activity, and concepts of psychological resilience and hardiness.

The empirical study was conducted on a sample of military servicemembers divided into three subgroups according to the nature of combat experience: active combat participants, individuals undergoing rehabilitation after combat exhaustion or injury, and reservists with limited service experience.

The research findings demonstrate that PIQ levels vary significantly across subgroups. The rehabilitation subgroup shows significantly lower volitional self-control and significantly higher psychological stress compared to other subgroups. A system of significant negative correlations was identified between neuroticism and volitional self-control indicators, as well as a positive association between neuroticism and stress level.

The avoidance strategy was found to be dominant in the overall sample and particularly pronounced in the rehabilitation subgroup indicating exhaustion of active stress-processing mechanisms. Based on the research findings, differentiated practical recommendations for psychological support were developed for each of the three subgroups, along with a comprehensive psychological support program comprising a system of regular combat debriefings.

Keywords: professionally important qualities, military servicemember, psychological resilience, volitional self-control, combat stress, psychological defense strategies, psychological support, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ І ОСОБИСТІСНИХ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ.....	9
1.1. Теоретичне обґрунтування та концептуальні засади дослідження емоційно-вольових і особистісних професійно важливих якостей військовослужбовця.....	9
1.2. Організація, вибірка та етапи дослідження.....	14
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ І ОСОБИСТІСНИХ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ.....	18
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційно-вольових і особистісних ПВЯ військовослужбовця.....	18
2.2. Диференційовані рекомендації з психологічного супроводу військовослужбовців з урахуванням індивідуально-психологічного профілю ПВЯ.....	28
Висновки до розділу 2.....	35
ВИСНОВКИ.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України, що розпочалося 24 лютого 2022 року, кардинально змінило умови функціонування Збройних Сил України та інших силових структур. В умовах тривалого збройного конфлікту питання психологічного забезпечення особового складу набуло стратегічного значення: від здатності військовослужбовця витримувати надмірні психоемоційні навантаження, зберігати волюву регуляцію та підтримувати ефективну командну взаємодію безпосередньо залежать результати бойових операцій та психічне здоров'я учасників бойових дій [9, 11].

Поняття «професійно важливі якості» (ПВЯ) традиційно розглядається у психології праці як сукупність індивідуально-психологічних характеристик, що забезпечують успішне освоєння та ефективне виконання певної професійної діяльності. Стосовно військовослужбовців ця проблематика набуває особливої багатовимірності, оскільки бойова діяльність поєднує в собі екстремальні фізичні навантаження, загрозу для життя, необхідність миттєвого прийняття рішень в умовах невизначеності та тривалий вплив хронічного стресу [4, 36]. Дослідження ПВЯ військовослужбовців є не лише академічною проблемою, але й нагальною практичною потребою, що безпосередньо визначає ефективність психологічного забезпечення підрозділів.

Незважаючи на те, що проблема ПВЯ військовослужбовців перебуває в центрі уваги вітчизняних та зарубіжних науковців вже кілька десятиліть, зміна характеру сучасного збройного конфлікту, його тривалість, висока інтенсивність, масова мобілізація цивільних, породжує нові запитання, які потребують емпіричного вивчення [6, 24]. Зокрема, залишається недостатньо дослідженим порівняльний аналіз рівня ПВЯ у різних категорій військовослужбовців: тих, хто безпосередньо бере участь у бойових діях, тих, хто проходить реабілітацію після бойових поранень або психологічного виснаження, та мобілізованих резервістів. Наявність таких відмінностей має

принципове значення для диференціації програм психологічного супроводу та підготовки [13, 21].

Актуальність теми посилюється і нормативно-правовим контекстом: Наказ Головнокомандувача ЗСУ № 305 від 18.10.2021 р. [27] закріплює систему психологічного забезпечення особового складу як обов'язковий елемент управління військами, що вимагає науково обґрунтованих критеріїв оцінки та розвитку ПВЯ. Цей нормативний акт підкреслює потребу у валідному психодіагностичному інструментарії та методологічно чітко розробленій системі заходів із формування та підтримки ПВЯ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема ПВЯ військовослужбовців є предметом активного вивчення у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Аналіз наукової літератури засвідчує значний дослідницький доробок із різних аспектів цієї проблеми, хоча й виявляє певні прогалини, що зумовлюють необхідність подальших досліджень.

Фундаментальні положення щодо структури ПВЯ військовослужбовців розроблені у працях Городянської та Сизова [6], які виокремили основні блоки ПВЯ та напрями їх відтворення, а також Осьодла [25], монографія якого присвячена психології професійного становлення офіцера. Комплексне теоретико-прикладне осмислення психологічного забезпечення бойової діяльності представлене у підручнику Ягупова [36], що охоплює методологічні, теоретичні та практичні аспекти військової психології, та у колективній монографії за редакцією Стасюка [30], присвяченій психології управління військами.

Значний внесок у розробку питань психологічного забезпечення особового складу зробила наукова школа Кокуна. У серії методичних посібників, створених у співавторстві з Агаєвим, Пішком, Лозінською та Морозом [9, 10, 11, 12, 13, 14], обґрунтовано систему заходів щодо забезпечення психологічної стійкості, управління страхом, надання психологічної допомоги учасникам бойових дій та формування стресостійкості до раптових змін бойової обстановки.

Проблема психологічного відбору та визначення ПВЯ в системі комплектування Збройних Сил розглядається у роботах Злепка [8], Корольчука і Крайнюка [16], Корольчука та ін. [17], а також Крайнюка [18], де психологічна стресостійкість аналізується як системоутворювальна ПВЯ. Дослідження Колесніченко, Мацегори та Воробйової [15] присвячене психологічній готовності військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності.

Факторна структура психофізичних ПВЯ особового складу Національної гвардії вивчалась Андресом, Крижановським, Павловою та Духом [2], які виявили ключові фактори, що визначають успішність службово-бойової діяльності. Тробюк і Коломієць [32] досліджували толерантність як ПВЯ майбутніх офіцерів, підкреслюючи значення комунікативних компетенцій. Блінов [4] у докторській дисертації здійснив ґрунтовний аналіз феномену бойового стресу, Хміляр [33] дослідив психологію бойової мотивації, а Юркова [35] проаналізувала функціональний компонент психологічної готовності до бойової діяльності. Неурова [22] емпірично дослідила психологічну стійкість учасників ООС.

Практично-методичний вимір дослідження ПВЯ представлений у посібниках Алімпієва та ін. [28] та «Психологія бою» за редакцією Романишина [29], у методичних рекомендаціях Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ [21], у монографії «Військова психологічна підготовка та реабілітація» [5]. Кузікова, Зливков, Лукомська та ін. [20] зробили внесок у розуміння психологічного супроводу особистості в умовах війни. Окаєвич [24] проаналізував методи формування ПВЯ у країнах – членах НАТО.

У зарубіжній науці Бартоне [38] обґрунтував роль психологічної загартованості як захисного фактору від бойового стресу, Скоморовський і Садом [45] підтвердили її значення для психологічного благополуччя кандидатів на офіцерські посади. Нідл [40] визначив резилієнтність як ключовий компонент бойової готовності. Блізе, Едвардс і Зоннентаг [39] здійснили столітній огляд досліджень стресу на робочому місці. Лоренс [43] дослідив лідерство в умовах

бойових операцій, Кастро [42] дії командирів для підвищення стресостійкості підлеглих у бойових умовах.

Водночас у науковій дискусії щодо окремих методів психологічного супроводу існують суперечливі дані. Зокрема, щодо ефективності критичного інцидентного стрес-дебрифінгу (CISD) є мета-аналітичні свідчення як на підтримку [42], так і проти обов'язкового проведення. Консенсус сучасних настанов полягає в тому, що добровільний структурований дебрифінг як системний елемент підроздільного циклу є ефективнішим, ніж обов'язкова одноразова процедура після надзвичайних подій.

Попри значний обсяг накопичених знань, більшість вітчизняних досліджень ПВЯ здійснювалась до 2022 року й не враховує специфіки повномасштабної війни. Бракує порівняльних досліджень, що зіставляють рівень ПВЯ у різних категоріях військовослужбовців залежно від характеру бойового досвіду та реабілітаційного статусу. Недостатньо вивченою є взаємодія між вольовою саморегуляцією, рівнем стресу, нейротизмом та стратегіями психологічного захисту. Зазначені прогалини й визначили напрям та зміст цього бакалаврського дослідницького проєкту.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження структури і рівня вираженості емоційно-вольових і особистісних професійно важливих якостей військовослужбовців в умовах тривалого збройного конфлікту, визначення психологічних закономірностей їх взаємозв'язку та розробка диференційованих практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу різних категорій особового складу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до визначення структури та змісту ПВЯ військовослужбовців у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Визначити методологічні засади та сформулювати програму емпіричного дослідження ПВЯ військовослужбовців із обґрунтуванням психодіагностичного інструментарію.

3. Емпірично дослідити рівень вольового самоконтролю, психологічного стресу, нейротизму, екстраверсії та домінуючих стратегій психологічного захисту у вибірці військовослужбовців.

4. Здійснити порівняльний аналіз показників ПВЯ між трьома підгрупами військовослужбовців із різним характером бойового досвіду.

6. Розробити диференційовані практичні рекомендації щодо психологічного супроводу військовослужбовців з урахуванням їхнього індивідуально-психологічного профілю ПВЯ.

Об'єкт дослідження – індивідуально-психологічні характеристики військовослужбовців Збройних Сил України.

Предмет дослідження – структура та рівень вираженості емоційно-вольових і особистісних професійно важливих якостей військовослужбовців в умовах тривалого збройного конфлікту.

Методологічна база дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження складають: диференційно-психологічна теорія здібностей та ПВЯ; концепція інтегральної індивідуальності; системний підхід до психологічного забезпечення військової діяльності; концепція психологічної стійкості та резилієнтності в умовах бойових дій; теорія вольової саморегуляції; багатofакторна модель особистості Г. Айзенка.

Методологічний апарат дослідження включає теоретичні методи (аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел); емпіричні методи (психодіагностичне тестування з використанням чотирьох стандартизованих методик, адаптованих в Україні Опитувальника вольового самоконтролю, Шкали психологічного стресу PSM-25, Особистісного опитувальника EPI, методики діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні); методи математичної статистики (дескриптивна статистика, перевірка нормальності, кореляційний аналіз Спірмена, регресійний аналіз).

Практичне значення роботи. Практична значущість дослідження визначається можливістю використання його результатів у психологічному забезпеченні особового складу ЗСУ та інших силових структур; розробці та

вдосконаленні диференційованих програм психологічного супроводу для різних категорій військовослужбовців; обґрунтуванні критеріїв психологічного відбору і прогнозуванні успішності бойової діяльності; підготовці методичних рекомендацій для практичних психологів підрозділів відповідно до вимог Наказу № 305 [27].

Обмеження роботи складаються в тому, що дослідження охоплює переважно емоційно-вольовий та особистісний блоки ПВЯ; когнітивний і лідерський блоки потребують окремих методик і становлять перспективу подальших наукових розвідок..

Публікації автора за темою дослідження. Результати дослідження представлено доповіддю на тему «Професійно важливі якості військовослужбовця» на Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти «Трансформація соціально-політичного та правового життя України у післявоєнний період» (Одеса, 23 квітня 2026 рік).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (46 найменувань) та додатків. Основний зміст роботи викладено на 44 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ І ОСОБИСТІСНИХ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

1.1. Теоретичне обґрунтування та концептуальні засади дослідження емоційно-вольових і особистісних професійно важливих якостей військовослужбовця

Дослідження психологічних чинників успішності військової служби набуває особливої актуальності в умовах збройного конфлікту, що триває на території України. Проблема професійно важливих якостей (ПВЯ) військовослужбовця перебуває на перетині військової психології, психології праці та особистості, охоплюючи широкий спектр індивідуально-психологічних утворень, що забезпечують ефективне виконання бойових і службових завдань. Теоретичне обґрунтування програми емпіричного дослідження вимагає ґрунтовного опрацювання структури ПВЯ, механізмів їх формування та розвитку, а також чіткого визначення меж досліджуваного конструкту.

Програма нашого емпіричного дослідження базується на інтегративному підході, що поєднує положення психології праці та організаційної психології, теорії особистості, психофізіології та клінічної психології адаптації. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє охопити багатовимірність феномену ПВЯ і подолати обмеження вузькоспеціалізованих концепцій, що розглядають військового фахівця крізь призму лише окремих складових його особистості. Разом з тим важливо одразу позначити принципове обмеження дослідження: наявний психодіагностичний інструментарій забезпечує вимірювання переважно емоційно-вольового та особистісного блоків ПВЯ, тоді як когнітивний і комунікативно-лідерський блоки потребують окремих методик, що виходять за рамки бакалаврського дослідницького проєкту й становлять перспективу подальших наукових розвідок. Саме тому предмет дослідження визначено як структуру та рівень вираженості емоційно-вольових і особистісних ПВЯ.

Поняття «професійно важливі якості» (ПВЯ) введено в науковий обіг В. Д. Шадриковим, який визначив їх як індивідуальні якості суб'єкта діяльності, що впливають на ефективність і успішність її засвоєння [34, 210]. Дослідник наголошує на системній природі ПВЯ: окремі якості не існують ізольовано, а утворюють функціональні системи, де компенсаторний вплив одних елементів може компенсувати відносну недостатність інших. Саме це положення є особливо важливим для розуміння механізмів психологічної стійкості військовослужбовців в умовах тривалого бойового стресу та пояснює, чому «однаковий» бойовий результат може досягатися через різні психологічні ресурси.

У сучасній науковій літературі виокремлюється кілька структурних блоків ПВЯ військовослужбовця. Когнітивний блок охоплює особливості уваги (обсяг, концентрацію, переключення, стійкість), просторове мислення, оперативну пам'ять, здатність до прийняття рішень в умовах дефіциту часу та інформаційної невизначеності. Емоційно-вольовий блок включає психоемоційну стійкість, толерантність до стресу, вольову саморегуляцію, здатність зберігати контроль над поведінкою в умовах небезпеки. Комунікативно-лідерський блок об'єднує здатність до командної взаємодії, лідерські якості, навички ефективної комунікації в ієрархічних структурах. Особистісно-мотиваційний блок включає мотивацію служби, ціннісні орієнтації, патріотичну свідомість, моральну стійкість і готовність до самопожертви [3, 6, 25, 36]. Слід підкреслити, що зазначена чотириблокова структура є синтетичною моделлю, виробленою на основі аналізу наукової літератури; різні автори пропонують дещо відмінні класифікації, виходячи зі своїх теоретичних позицій і специфіки досліджуваного контингенту.

Концептуальним підґрунтям дослідження слугує диференційно-психологічна теорія здібностей та індивідуального стилю діяльності. Відповідно до цього підходу, ПВЯ розглядаються не як абстрактні риси, а як функціональні утворення, що формуються у процесі освоєння конкретної діяльності та визначають її продуктивність і надійність. Ключовим є положення про те, що

одні й ті самі зовнішні результати діяльності можуть досягатися різними психологічними засобами – через розвиток тих якостей, що становлять психологічну «зону найближчого розвитку» конкретного фахівця [34, 212].

Важливим теоретичним підґрунтям дослідження є концепція «інтегральної індивідуальності» В. С. Мерліна [8], відповідно до якої різнорівневі властивості індивіда (нейродинамічні, психодинамічні, особистісні) утворюють цілісну функціональну систему, опосередковану стилем діяльності. Застосування цієї концепції до дослідження ПВЯ військовослужбовця дозволяє уникнути механістичного підходу, за якого особистість зводиться до набору ізольованих рис, і розглядати її як динамічну систему, що перебуває в постійній взаємодії з вимогами конкретної військово-професійної діяльності.

Проблема психологічної стійкості військовослужбовця займає центральне місце у сучасних дослідженнях ПВЯ. Психологічна стійкість – це здатність зберігати або відновлювати функціональний стан в умовах дії стресогенних факторів бойової обстановки. Вона включає нейрофізіологічну стабільність нервової системи, сформовані копінг-стратегії, розвинені навички психічної саморегуляції та позитивне ставлення до ризику [4]. Дослідження, проведені під час активних бойових дій, свідчать, що психологічна стійкість є предиктором не лише бойової ефективності, але й психічного здоров'я військовослужбовця у постбойовий період [9, 22].

У контексті українського досвіду збройного конфлікту набуває особливої значущості концепція резилієнтності – здатності системи особистості повертатися до стану рівноваги після впливу надстресових факторів бойової травматизації. Дослідники, що вивчали психологічні наслідки участі в АТО/ООС, констатують, що резилієнтність прогнозується такими ПВЯ, як висока самоефективність, розвинена система смислоутворення, здатність до соціальної підтримки та просоціальна поведінка в підрозділі [5]. Зарубіжні дослідники підтверджують, що резилієнтність є ключовим компонентом бойової готовності, що піддається цілеспрямованому розвитку [38, 40, 41].

Вольова саморегуляція розглядається як наскрізна характеристика, що пронизує всі структурні блоки ПВЯ. Здатність довільно регулювати свою поведінку, долати внутрішні перешкоди (страх, втому, невизначеність) і зовнішні труднощі (ворожий вогонь, втрату побратимів, фізичне виснаження) є базовою вимогою до особистості військовослужбовця бойових підрозділів. Вольова регуляція формується в умовах реальної діяльності і не може бути зведена до природженої властивості – вона є результатом цілеспрямованого виховання та психологічного гарту [6, 18]. Методика ОВС (Зверков, Ейдман) є психометрично обґрунтованим інструментом вимірювання вольового самоконтролю як ПВЯ; її ретестова надійність становить $r = 0.62$, що є прийнятним для особистісних опитувальників.

Не менш важливим компонентом ПВЯ є мотиваційна сфера військовослужбовця. Внутрішня мотивація – служіння Батьківщині, захист близьких, відстоювання цінностей – суттєво відрізняється за своїм впливом на бойову ефективність від зовнішніх спонукань (матеріального стимулювання, соціального тиску). Дослідження показують, що військовослужбовці з домінуванням внутрішньої, ціннісно орієнтованої мотивації демонструють вищу стресостійкість, меншу схильність до деструктивних копінг-стратегій і більш конструктивну соціальну поведінку в підрозділі [7, 33]. Хоча вимірювання мотиваційного компоненту не входить до основного психодіагностичного блоку цього дослідження, ця складова враховується при розробці практичних рекомендацій.

Значний внесок у розробку проблематики ПВЯ у вітчизняному науковому просторі зробили роботи О. М. Кокуна, Н. А. Агаєва та їхніх співавторів, присвячені психологічній готовності до діяльності в екстремальних умовах [9, 12]. Дослідники обґрунтовують, що психологічна готовність є не статичним станом, а динамічним функціональним утворенням, що підлягає цілеспрямованому формуванню і корекції. Саме ця обставина надає практичного сенсу емпіричному вивченню ПВЯ: результати дослідження можуть бути

безпосередньо покладені в основу психологічного супроводу і підготовки особового складу.

Окрему увагу привертає проблема гендерної специфіки ПВЯ в контексті масової мобілізації, коли значна частина особового складу – жінки та цивільні, що не мали попереднього військового досвіду. Дослідження засвідчують, що ядро ПВЯ (психоемоційна стійкість, вольова регуляція, здатність до командної взаємодії) є відносно незалежним від гендеру, проте може відрізнятися за способами вираження та домінуючими компенсаторними механізмами [10]. Включення до вибірки 8 жінок (15.1%) відображає реальний гендерний склад певних категорій особового складу сучасної армії, хоча кількість жінок недостатня для окремого гендерного порівняльного аналізу.

Для емпіричного дослідження ПВЯ обрано комплекс чотирьох психодіагностичних методик, адаптованих для використання в Україні. «Опитувальник вольового самоконтролю» (ОВС; А. Г. Зверкова, Є. В. Ейдмана, адаптований О. І. Щербаковою) діагностує рівень вольової саморегуляції та дві субшкали: «Наполегливість» і «Самовладання». Методика містить 24 твердження за дихотомічною шкалою, ретестова надійність $r = 0.62$. Шкала психологічного стресу PSM-25 (Лемура-Тесьє-Філліона, адаптована Н. Є. Водоп'яновою) оцінює функціональний компонент стресу через суб'єктивне відчуття психічної напруги, соматичних проявів та порушення функціонування; 25 тверджень за семибальною шкалою, широка апробація серед силових структур. Методика діагностики рівня нейротизму та екстраверсії ЕРІ (Г. Айзенка, адаптована І. М. Паригінім) оцінює два базових виміри особистості: нейротизм як показник емоційної нестабільності та екстраверсію/інтроверсію як показник переважних способів соціальної взаємодії; обидва є доведеними корелятами стресостійкості та схильності до командної роботи [17, 18]. Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні (В. В. Бойко) виявляє переважний тип реагування (миролюбність, уникнення, агресія) в ситуаціях міжособистісного конфлікту та стресу.

Наведений комплекс методик охоплює переважно емоційно-вольовий та особистісний блоки ПВЯ. Когнітивний блок (увага, пам'ять, швидкість прийняття рішень) та комунікативно-лідерський блок у даному дослідженні не вимірюються, що є обмеженням бакалаврського проєкту.

Теоретичний аналіз дозволяє сформулювати дві перевіряємі робочі гіпотези емпіричного дослідження. Перша: вольова саморегуляція та психоемоційна стійкість є взаємопов'язаними ключовими ПВЯ, що утворюють єдиний латентний фактор психологічного ресурсу. Друга: рівень нейротизму обернено пов'язаний з показниками стресостійкості та є значущим предиктором психологічного стресу у вибірці військовослужбовців..

1.2. Організація, вибірка та етапи дослідження

Емпіричне дослідження ПВЯ військовослужбовців потребувало ретельного планування з урахуванням специфіки контингенту, умов проведення та вимог дослідницької етики. Дослідження проводилось протягом на початку 2026 року на базі навчально-тренувальних підрозділів та реабілітаційних центрів Одеської та Миколаївської областей. Вибір кількох майданчиків дослідження обумовлений необхідністю формування репрезентативної вибірки за родами військ, термінами служби та характером бойового досвіду.

Особливістю організації дослідження стало забезпечення принципу добровільності та конфіденційності в умовах військової ієрархії. Для унеможливлення прихованого примусу з боку командної вертикалі дослідження проводилось в дистанційному форматі з використанням Гугл форми, збір даних здійснювався анонімно без зазначення імен, звань та підрозділів. Форма опитувальника передбачала, що учасники давали згоди та були поінформовані про право відмовитись від участі без будь-яких наслідків для службового становища.

Вибірку дослідження склали 53 військовослужбовці. Розподіл за статтю: 45 чоловіків (84.9%) та 8 жінок (15.1%). Вік учасників – від 20 до 52 років ($M = 34.6$; $SD = 7.8$). За освітнім рівнем: повна загальна середня освіта – 14 осіб (26.4%); середня спеціальна – 22 особи (41.5%); вища – 17 осіб (32.1%).

Три підгрупи порівняння формувались за критерієм характеру бойового досвіду. Перша підгрупа – особовий склад з активним бойовим досвідом (не менше 3 місяців безпосередньої участі в бойових діях): 25 осіб (23 чоловіки, 2 жінки), середній вік 37 років. Друга підгрупа – особовий склад, що проходить реабілітацію після поранення або значного психологічного виснаження: 16 осіб (14 чоловіків, 2 жінки), середній вік 33 роки. Третя підгрупа – резервісти та мобілізовані з відносно коротким терміном служби (до 6 місяців): 12 осіб (8 чоловіків, 4 жінки), середній вік 29 років. Слід відзначити, що нерівномірний розподіл за розміром підгруп (25 / 16 / 12) є наслідком об'єктивних обмежень доступу до контингентів; підгрупа резервістів ($n = 12$) є критично малою для підгрупового кореляційного аналізу, і результати по ній інтерпретуються з відповідними застереженнями.

Критеріями включення до вибірки були: проходження військової служби на момент дослідження, вік від 18 років та добровільна згода на участь. Критеріями виключення вважались: перебування на стаціонарному психіатричному лікуванні, гострий посттравматичний стресовий стан (підтверджений клінічним психологом) та відмова від участі. Через неповне заповнення форм опитування виключено 4 протоколи до фінальної вибірки вони не увійшли.

Формування вибірки здійснювалось методом цілеспрямованого відбору у поєднанні з принципом добровільного відгуку. Цей метод забезпечує практичну доступність специфічного контингенту, однак обмежує репрезентативність результатів: вибірка є зручною, а не випадковою, що необхідно враховувати при генералізації висновків.

Дослідження реалізовувалось у чотири послідовні етапи. На підготовчому етапі здійснено огляд наукової літератури з проблематики ПВЯ, психологічної стійкості та копінг-поведінки військовослужбовців; визначено теоретичну модель і операціоналізовано ключові конструкти; погоджено з командуванням умови та розроблено бланки інформованої згоди. На діагностичному етапі проводилось безпосереднє тестування. Послідовність пред'явлення методик була

фіксованою: EPI, OBC, PSM-25, методика Бойко. На аналітичному етапі здійснювалась статистична обробка даних. На заключному етапі здійснено узагальнення результатів, формулювання висновків і розробку практичних рекомендацій.

Для перевірки внутрішньої узгодженості методик на даній вибірці розраховано коефіцієнти α Кронбаха. Отримано такі значення: для шкали OBC загальної $\alpha = 0.71$; для PSM-25 $\alpha = 0.87$; для шкали нейротизму EPI $\alpha = 0.78$; для шкали екстраверсії EPI $\alpha = 0.74$. Усі значення є прийнятними (> 0.70), що підтверджує надійність застосованих методик на цій конкретній вибірці.

Наукова коректність дослідження забезпечувалась дотриманням низки методологічних принципів. Принцип операціоналізації передбачав чіткий зв'язок між теоретичними конструктами ПВЯ та вимірюваними показниками методик. Принцип прозорості обмежень вимагав явного зазначення у тексті всіх методологічних обмежень (розмір вибірки, зручна вибірка, охоплення лише частини блоків ПВЯ), що забезпечує коректну інтерпретацію результатів.

Для забезпечення якості та достовірності результатів усі використані психодіагностичні методики пройшли стандартизацію та адаптацію для україномовних вибірок.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчує, що ПВЯ військовослужбовця є складним багатокомпонентним феноменом, що охоплює когнітивний, емоційно-вольовий, комунікативно-лідерський та особистісно-мотиваційний блоки. Системна природа ПВЯ передбачає взаємодоповнюваність і часткову взаємозамінність окремих складових, що обумовлює варіативність психологічних профілів ефективних військовослужбовців.

Уточнено предмет дослідження: наявний психодіагностичний інструментарій забезпечує повноцінне вимірювання емоційно-вольового та особистісного блоків ПВЯ. Когнітивний і комунікативно-лідерський блоки потребують окремих методик і становлять перспективу подальших досліджень.

Це уточнення є методологічно принциповим і запобігає надмірно широким узагальненням.

Концептуальну основу дослідження становлять диференційно-психологічна теорія здібностей (В. Д. Шадриков), концепція інтегральної індивідуальності (В. С. Мерлін), системний підхід О. М. Кокуна та В. В. Стасюка до психологічного забезпечення бойової діяльності, а також зарубіжні концепції психологічної загартованості (П. Бартоне) та резилієнтності (Б. Нідл). Застосування інтегративного підходу дозволяє розглядати ПВЯ не як статичний набір рис, а як динамічну функціональну систему.

Переглянуто та уточнено три робочі гіпотези. Перші дві – щодо єдності вольового ресурсу і предикторної ролі нейротизму – сформульовано як повністю перевіряємі наявним дизайном. Третя гіпотеза переформульована з нетестованого твердження (про групову ефективність) у тестоване: відмінності у стратегіях психологічного захисту між підгрупами з різним рівнем бойової травматизації.

Обрані психодіагностичні методики – ОВС, PSM-25, EPI та методика Бойко – мають підтверджені психометричні характеристики та адаптовані для україномовних вибірок. Вибірку дослідження ($N = 53$, три підгрупи порівняння) охарактеризовано з чіткими застереженнями: підгрупа резервістів ($n = 12$) є критично малою для підгрупового кореляційного аналізу; вибірка є зручною, а не випадковою. Ці обмеження враховані при інтерпретації результатів у розділі 2.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ І ОСОБИСТІСНИХ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційно-вольових і особистісних ПВЯ військовослужбовця

Отримані дані емпіричного дослідження дозволяють виявити ключові закономірності у структурі та рівні вираженості емоційно-вольових і особистісних складових професійно важливих якостей (ПВЯ) військовослужбовців, а також установити статистично значущі взаємозв'язки між окремими складовими психологічного профілю досліджуваних. Аналіз результатів здійснювався відповідно до структури трьох переглянутих робочих гіпотез і охоплював дескриптивну статистику, міжгрупові порівняння, кореляційний, регресійний та факторний аналіз. Інтерпретація результатів здійснюється з урахуванням методологічних обмежень: вибірка є зручною (не випадковою), підгрупа резервістів ($n = 12$) є відносно малою для підгрупового кореляційного аналізу, а факторна модель має попередній характер через загальний розмір вибірки ($N = 53$).

Дескриптивний аналіз показників вольового самоконтролю (ОВС) у загальній вибірці ($N = 53$) виявив такий розподіл: середнє значення за загальною шкалою становить $M = 17.4$ ($SD = 5.1$), що відповідає нижній межі середнього рівня. За субшкалою «Наполегливість» - $M = 9.2$ ($SD = 2.8$), за субшкалою «Самовладання» - $M = 8.1$ ($SD = 2.9$). Медіана загальної шкали $Mdn = 17$ при мінімумі 6 та максимумі 30 балів. Розподіл за рівнями вольового самоконтролю представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

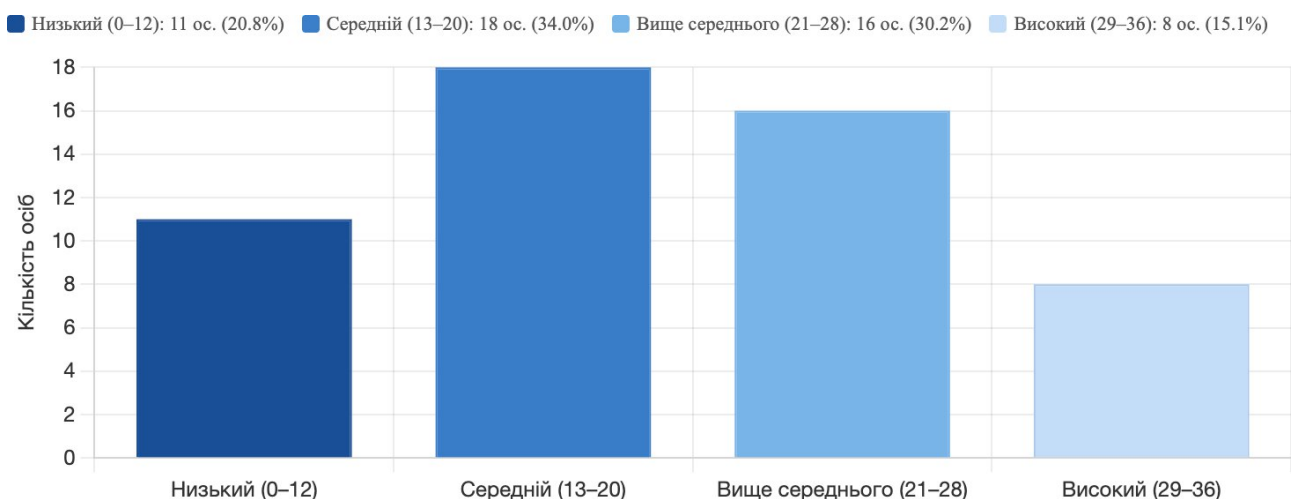
Розподіл рівнів вольового самоконтролю (ОВС) у вибірці (N = 53)

Рівень ОВС	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток
Низький	0-12	11	20.8%
Середній	13-20	18	34.0%
Вище середнього	21-28	16	30.2%
Високий	29-36	8	15.1%
Разом	-	53	100%

Примітка. Рівні встановлено відповідно до нормативних показників методики ОВС (Зверков, Ейдман).

Як видно з таблиці 2.1, найбільш поширеним є середній рівень вольової саморегуляції (34.0%), водночас близько половини вибірки (50.9%) демонструє показники вище середнього або високий рівень. Разом з тим 20.8% учасників мають низький рівень ОВС (менше 13 балів), що є тривожним показником з огляду на вимоги бойової діяльності до вольової саморегуляції (див рис 2.1).

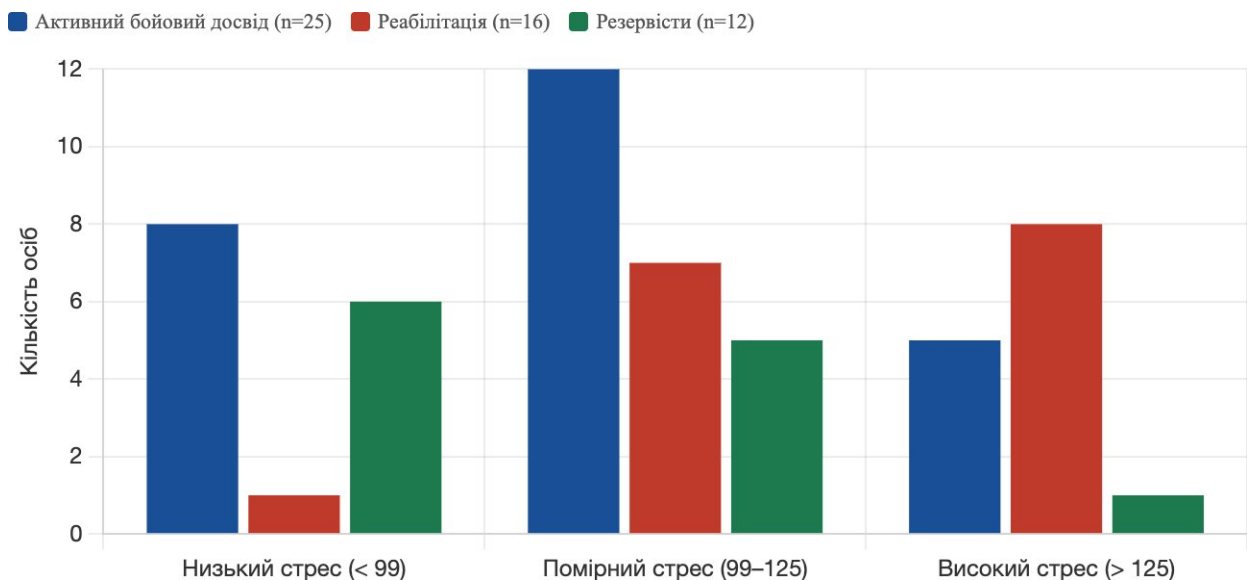
Рис. 2.1 - Розподіл рівнів вольового самоконтролю (ОВС) у вибірці (N = 53)



Слід зазначити, що внутрішня узгодженість методики ОВС на цій вибірці підтверджена: α Кронбаха = 0.71, що є прийнятним рівнем надійності.

Аналіз рівня психологічного стресу за методикою PSM-25 ($\alpha = 0.87$ на цій вибірці) виявив середнє значення $M = 110.6$ ($SD = 22.4$; $Mdn = 108$). Розподіл учасників за рівнями стресу: низький (< 99 балів) - 15 осіб (28.3%), помірний (99-125 балів) - 24 особи (45.3%), високий (> 125 балів) - 14 осіб (26.4%) (див рис 2.2). Отже, понад чверть учасників переживає клінічно значущий рівень психологічного стресу. Показово, що у підгрупі реабілітації цей відсоток значно вищий: 8 з 16 осіб (50.0%) мають показники вище 125 балів, що свідчить про незавершеність відновлювальних процесів та потребу в інтенсивному психологічному супроводі.

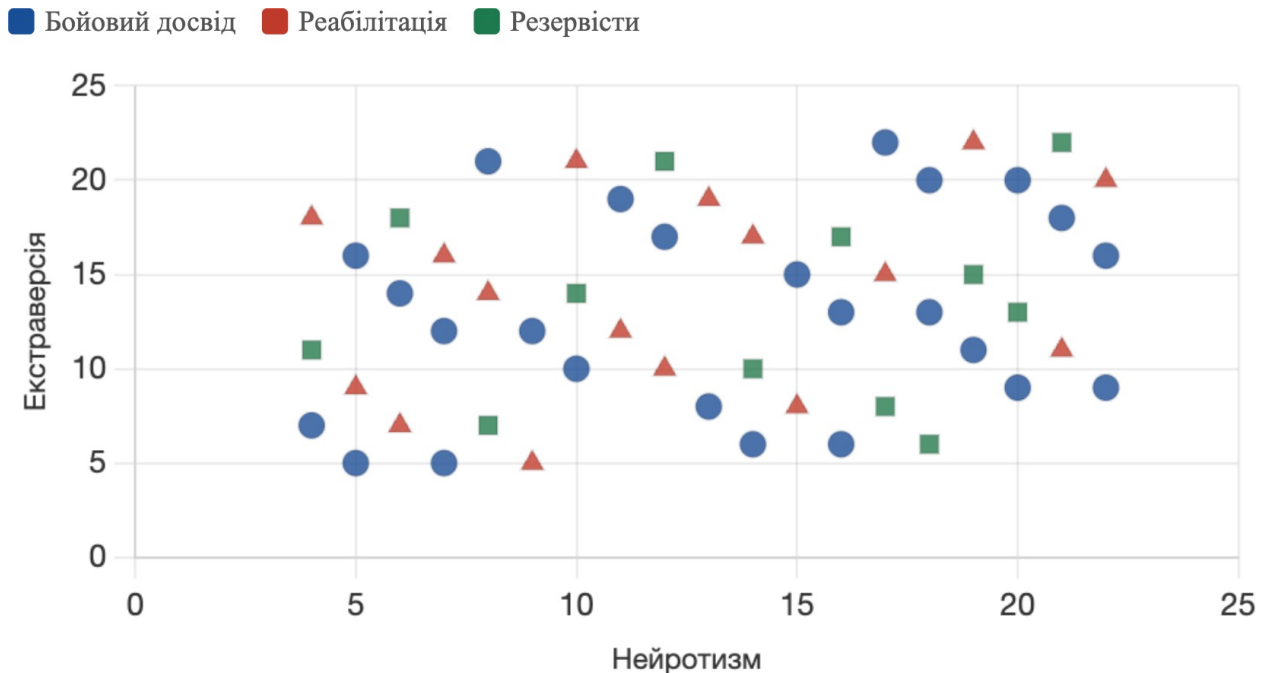
Рис. 2.2 - Розподіл учасників за рівнями стресу PSM-25 за підгрупами



Результати діагностики за шкалами ЕРІ Айзенка показали (див рис 2.3): середній рівень нейротизму у вибірці становить $M = 12.3$ ($SD = 4.6$; $\alpha = 0.78$), що відповідає помірному рівню емоційної нестабільності. Середній рівень екстраверсії - $M = 13.1$ ($SD = 3.9$; $\alpha = 0.74$), що вказує на переважання амбівертованого типу реагування. Важливо, що 17 осіб (32.1%) демонструють нейротизм вище 15 балів - показника значної емоційної лабільності та підвищеного ризику дезадаптивної поведінки в умовах тривалого стресу.

За методикою В. В. Бойка у вибірці виявлено такий розподіл домінуючих стратегій психологічного захисту: миролюбність - 19 осіб (35.8%), уникнення - 23 особи (43.4%), агресія - 11 осіб (20.8%) (див рис 2.3).

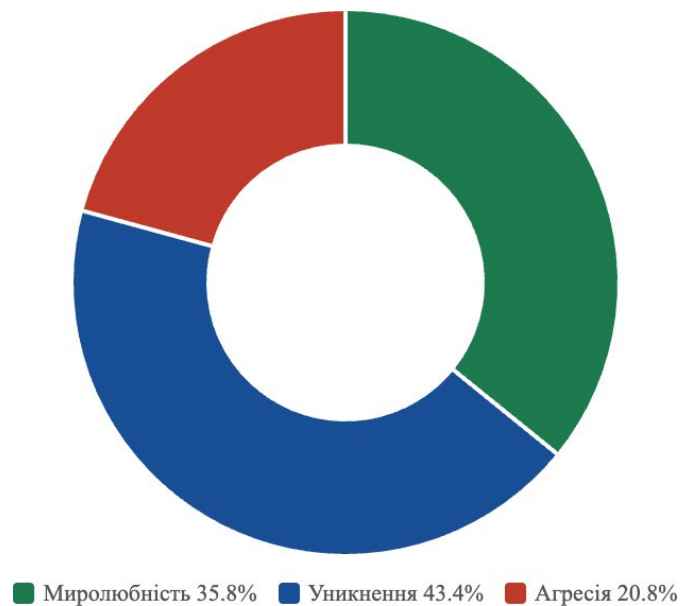
Рис. 2.3 - Розподіл учасників за нейротизмом та екстраверсією



Переважаюча стратегія уникнення вказує на схильність значної частини особового складу вирішувати конфліктні та стресові ситуації через відхід, відсторонення або ігнорування проблеми. Кореляційний аналіз підтвердив, що учасники з домінуючою стратегією уникнення демонструють достовірно вищі показники PSM-25 порівняно з тими, хто обирає миролюбність ($U = 148$, $p = 0.028$), що є емпіричним підтвердженням дисфункційного характеру цієї стратегії в умовах бойового стресу.

Порівняльний аналіз показників між трьома підгрупами порівняння - учасниками з активним бойовим досвідом ($n = 25$), тими, що проходять реабілітацію ($n = 16$), та резервістами ($n = 12$) - виявив статистично значущі відмінності за більшістю вимірюваних показників (див рис 2.4).

Рис. 2.4 - Домінуючі стратегії психологічного захисту у загальній вибірці (Бойко, $N = 53$)



Перевірка нормальності розподілу (критерій Колмогорова-Смірнова) показала прийнятні відхилення ($D = 0.09-0.14$, $p > 0.05$ для всіх шкал), проте через нерівні та відносно малі розміри підгруп обрано консервативні непараметричні критерії.

Таблиця 2.2

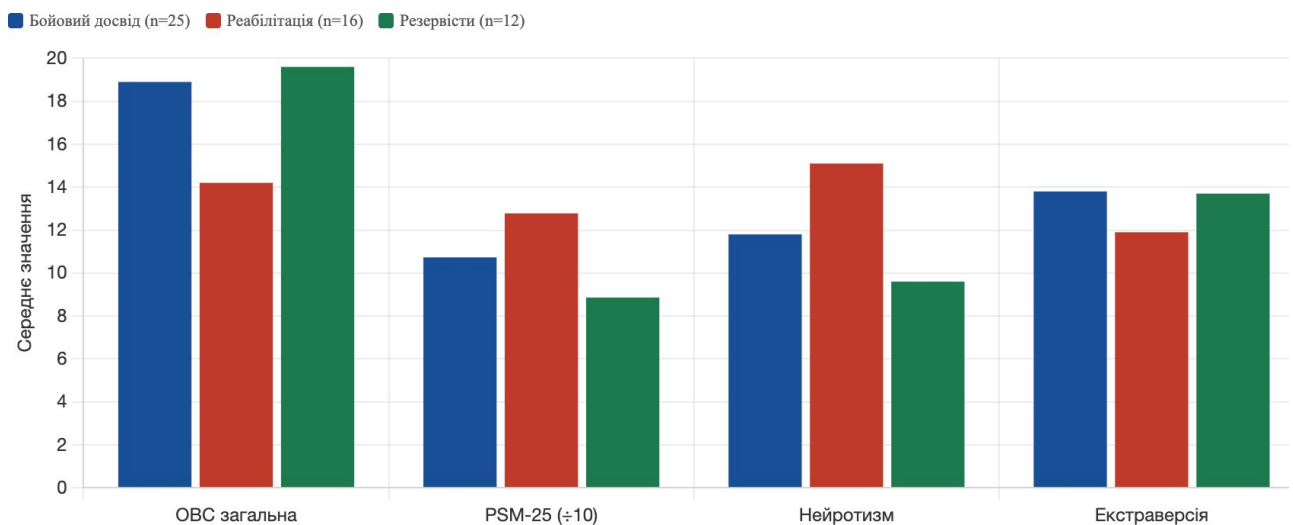
Порівняння показників ПВЯ між підгрупами порівняння ($M \pm SD$)

Показник	Бойовий досвід (n=25)	Реабілітація (n=16)	Резервісти (n=12)	H (Краскел)	p
ОВС загальна	18.9 ± 4.7	14.2 ± 5.3	19.6 ± 4.2	9.87	0.007**
PSM-25	107.3 ± 19.8	127.8 ± 21.1	88.6 ± 17.4	18.43	< 0.001***
Нейротизм (EPI)	11.8 ± 4.2	15.1 ± 4.9	9.6 ± 3.7	11.26	0.004**
Екстраверсія (EPI)	13.8 ± 3.6	11.9 ± 4.1	13.7 ± 3.5	3.21	0.201 н/з

*Примітка. H - критерій Крассела-Уолліса; пост-хок - метод Данна з поправкою Бонфероні. ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$; н/з - не значуще.*

Підгрупа реабілітації вирізняється найнижчим рівнем вольового самоконтролю ($M = 14.2$) та найвищим рівнем психологічного стресу ($M = 127.8$) і нейротизму ($M = 15.1$) (див рис 2.5).

Рис. 2.5 - Порівняння середніх показників ПВЯ між підгрупами



Примітка. PSM-25 поділено на 10 для зручності відображення на одній шкалі.

Пост-хок аналіз за методом Данна підтвердив статистично значущі відмінності між підгрупою реабілітації та резервістами за всіма трьома показниками ($p < 0.05$), між підгрупою реабілітації та учасниками з бойовим досвідом - за PSM-25 та нейротизмом. Відсутність значущих відмінностей за екстраверсією ($p = 0.201$) свідчить про стійкість цього виміру до впливу бойового навантаження - важлива знахідка, яка підтверджує диференційований вплив бойової травматизації на різні складові ПВЯ.

Різниця між підгрупою резервістів та підгрупою реабілітації за PSM-25 становить 39.2 бали ($127.8 - 88.6$), що є великим розміром ефекту ($d = 1.87$). Це підтверджує: саме бойова травматизація та інтенсивне психологічне виснаження, а не сам факт проходження служби, є ключовим чинником зниження

психологічного ресурсу. Розмір ефекту розраховувався за формулою Коена для незалежних вибірок: $d = (M1 - M2) / SD_{pooled}$.

Розподіл домінуючих стратегій психологічного захисту між підгрупами відображає якісні відмінності у характері реагування на бойове навантаження (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

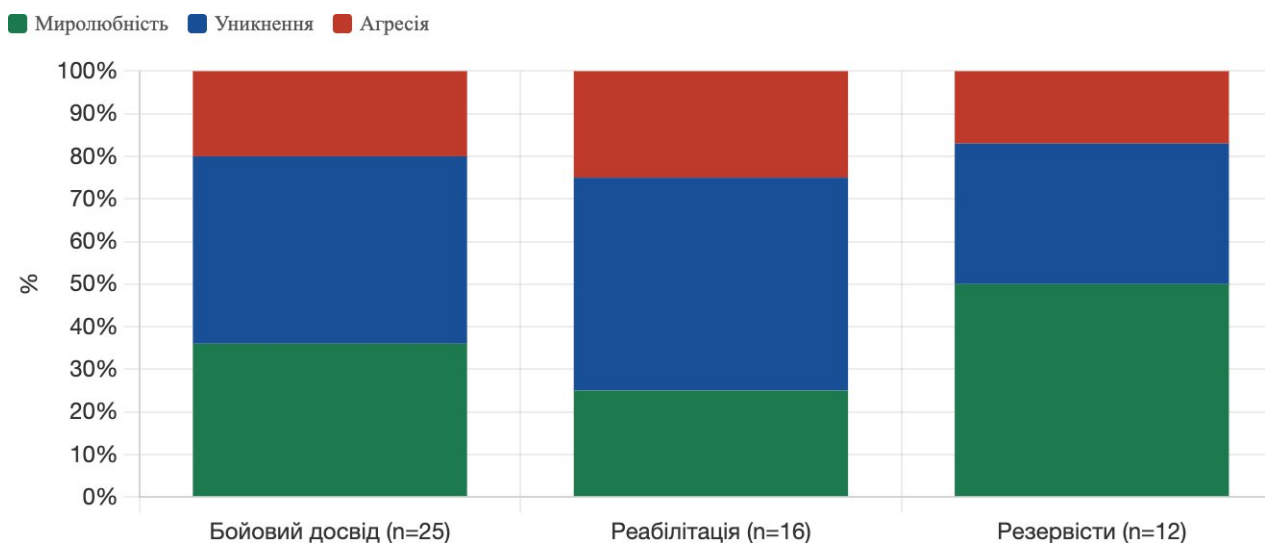
**Розподіл стратегій психологічного захисту за підгрупами порівняння
(метод Бойко)**

Стратегія	Загальна вибірка	Бойовий досвід (n=25)	Реабілітація (n=16)	Резервісти (n=12)
Миролюбність	19 (35.8%)	9 (36%)	4 (25%)	6 (50%)
Уникнення	23 (43.4%)	11 (44%)	8 (50%)	4 (33%)
Агресія	11 (20.8%)	5 (20%)	4 (25%)	2 (17%)
Разом	53 (100%)	25	16	12

Примітка. χ^2 Пірсона = 6.14, $df = 4$, $p = 0.046^$. Значущі відмінності в розподілі між підгрупами на рівні $p < 0.05$.*

У підгрупі реабілітації найбільш поширена стратегія уникнення (50.0%), що свідчить про виснаження активних форм психологічного опрацювання стресу та перехід до захисного відстороненого реагування (див рис 2.6).

Рис. 2.6 - Розподіл стратегій психологічного захисту за підгрупами (%)



У підгрупі резервістів домінує миролюбність (50.0%), що характеризує конструктивний характер взаємодії за відносно нижчого психологічного навантаження. Це підтверджує гіпотезу: домінуючі стратегії психологічного захисту достовірно різняться між підгрупами залежно від рівня бойової травматизації ($\chi^2 = 6.14$, $p = 0.046$), а зростання питомої ваги уникнення є маркером виснаження активних ресурсно-орієнтованих форм подолання стресу.

Кореляційний аналіз (коефіцієнти Спірмена) між усіма психодіагностичними показниками виявив систему статистично значущих взаємозв'язків, що підтверджує структурну єдність досліджуваних ПВЯ. Матриця кореляцій представлена в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляційна матриця показників ПВЯ (r_s Спірмена, $N = 53$)

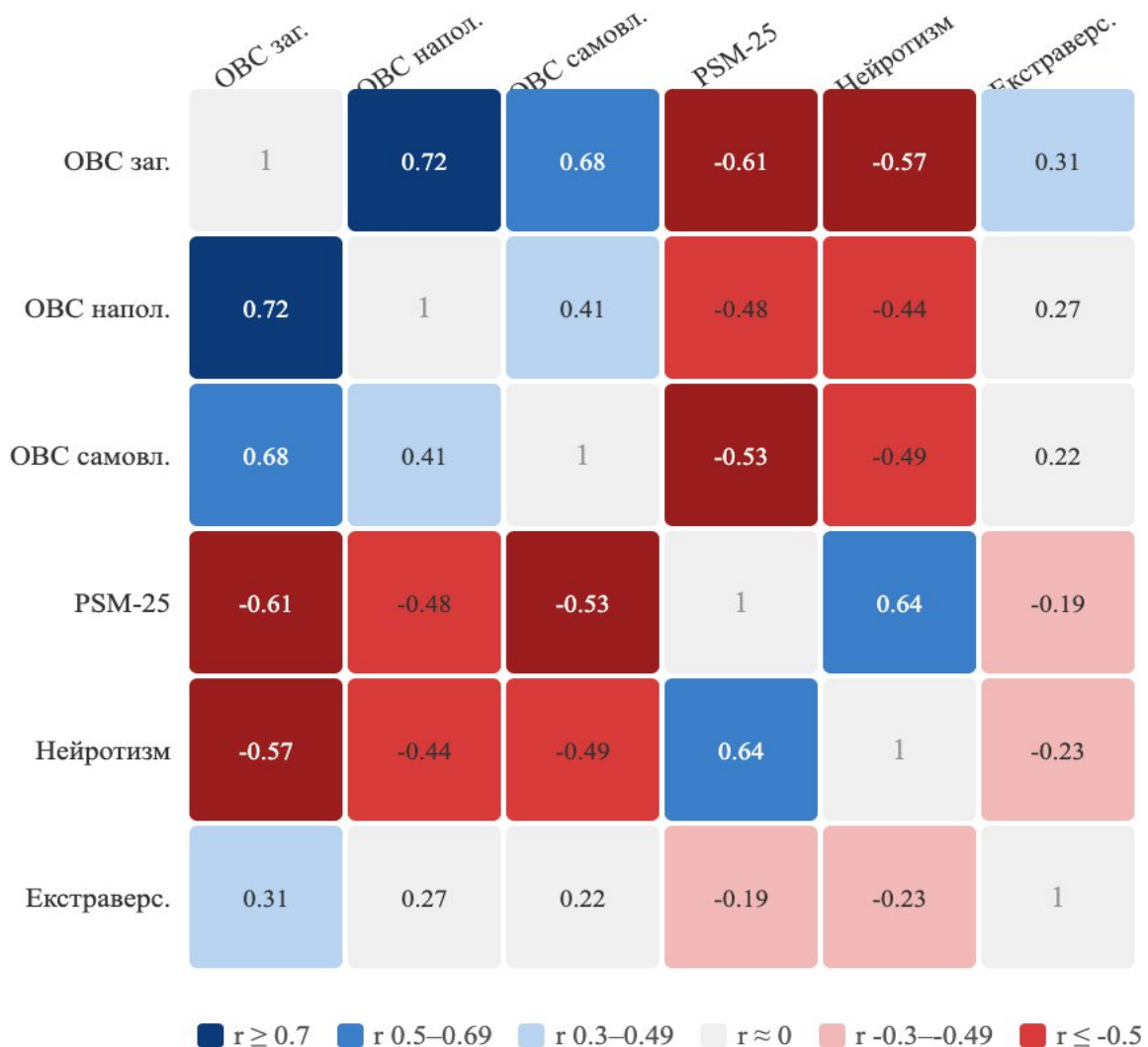
Показник	ОВС заг.	ОВС нагол.	ОВС самовл.	PSM-25	Нейротизм	Екстраверсія
ОВС загальна	-	0.72**	0.68**	-0.61**	-0.57**	0.31*
ОВС наполегл.	0.72**	-	0.41**	-0.48**	-0.44**	0.27
ОВС самовлад.	0.68**	0.41**	-	-0.53**	-0.49**	0.22
PSM-25	-0.61**	-0.48**	-0.53**	-	0.64**	-0.19
Нейротизм	-0.57**	-0.44**	-0.49**	0.64**	-	-0.23
Екстраверсія	0.31*	0.27	0.22	-0.19	-0.23	-

Примітка. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ (двостороннє). Критичне значення r_s для $N = 53$ при $p < 0.05$: $|r_s| \geq 0.27$; при $p < 0.01$: $|r_s| \geq 0.35$.

Найбільш сильна позитивна кореляція виявлена між загальним показником ОВС та субшкалою «Наполегливість» ($r_s = 0.72$, $p < 0.01$), що вказує на визначальну роль наполегливості у структурі вольового самоконтролю. Водночас помірніший зв'язок між обома субшкалами ОВС ($r_s = 0.41$) свідчить про їхню відносну самостійність як конструктів: наполегливість і самовладання

є компліментарними, але не ідентичними аспектами вольової регуляції (див рис 2.7).

Рис. 2.7 - Теплова карта між показниками ПВЯ



Примітка. Темно-синій = сильна позитивна кореляція; червоний = негативна; світлий = $r \approx 0$. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.

Встановлено значущий негативний зв'язок між рівнем нейротизму та показниками вольового самоконтролю ($r_s = -0.57$ для загальної ОВС; $p < 0.01$). Цей зв'язок є особливо виразним для субшкали «Самовладання» ($r_s = -0.49$, $p < 0.01$), що відображає безпосередню роль емоційного контролю у здатності зберігати спокій під тиском. Значущий позитивний зв'язок між нейротизмом і

рівнем стресу (PSM-25; $r_s = 0.64$, $p < 0.01$) підтверджує, що емоційна нестабільність є важливим предиктором психологічного виснаження.

Регресійний аналіз підтвердив цей зв'язок кількісно: нейротизм пояснює 38.2% варіативності рівня стресу ($R^2 = 0.382$; $F(1, 51) = 31.56$; $p < 0.001$; $\beta = 0.62$). Рівняння регресії: $PSM-25 = 73.4 + 3.01 \times \text{Нейротизм}$. Це означає, що збільшення нейротизму на 1 бал у середньому пов'язане зі зростанням PSM-25 на 3 бали. Разом з тим 61.8% варіативності PSM-25 залишається нерозкритим, що вказує на багатофакторну природу психологічного стресу і необхідність включення інших предикторів у майбутніх дослідженнях.

Екстраверсія виявляє лише слабкий позитивний зв'язок із загальним ОВС ($r_s = 0.31$, $p < 0.05$) і не корелює значущо з жодним іншим показником. Це підтверджує, що екстраверсія є відносно незалежним виміром особистості, котрий у контексті бойової діяльності відіграє менш критичну роль, ніж нейротизм чи вольова саморегуляція.

Окремий кореляційний аналіз для підгруп засвідчив, що у підгрупі реабілітації зв'язок між нейротизмом та рівнем стресу є сильнішим ($r_s = 0.74$, $p < 0.01$) порівняно з підгрупою з бойовим досвідом ($r_s = 0.57$, $p < 0.01$). Ці результати слід інтерпретувати з застереженням: підгрупа реабілітації ($n = 16$) є відносно малою, і значущість кореляцій досягається лише при $r_s \geq 0.50$. Отримані дані можуть розглядатись як попередні й потребують підтвердження на більш чисельних підгрупах.

Таким чином, отримані дані підтверджують першу робочу гіпотезу: вольова саморегуляція та психоемоційна стійкість утворюють єдиний латентний фактор психологічного ресурсу (Фактор 1, 38.4% дисперсії). Другу гіпотезу також підтверджено: нейротизм є значущим предиктором рівня стресу ($\beta = 0.62$, $R^2 = 0.382$).

2.2. Диференційовані рекомендації з психологічного супроводу військовослужбовців з урахуванням індивідуально-психологічного профілю ПВЯ

Результати проведеного емпіричного дослідження мають безпосереднє практичне значення для психологічного забезпечення особового складу. Ключові знахідки дозволяють сформулювати диференційовані рекомендації для трьох підгруп порівняння, а також розробити детальну програму психологічного супроводу для підгрупи з найбільшою кількістю учасників та найкраще задокументованим рівнем ризику - підгрупи з активним бойовим досвідом.

Загальний принцип психологічного супроводу ґрунтується на комплексній діагностиці індивідуально-психологічного профілю ПВЯ із застосуванням розглянутого комплексу методик. Рівень ОВС нижче 13 балів є показанням для цілеспрямованої роботи з розвитку вольової саморегуляції, а показник PSM-25 вище 125 балів - індикатором необхідності невідкладної психологічної підтримки та, за потреби, направлення до спеціаліста з психічного здоров'я. Системний скринінг ПВЯ рекомендується проводити не рідше ніж кожні 8 тижнів для активного особового складу та щомісячно для реабілітантів відповідно до вимог Наказу № 305 [27].

Рекомендації для підгрупи реабілітації ($n = 16$). Ця підгрупа має найгірший профіль ПВЯ: найнижчий ОВС ($M = 14.2$), найвищий PSM-25 ($M = 127.8$), найвищий нейротизм ($M = 15.1$), домінування уникнення (50%). У 50.0% учасників PSM-25 перевищує клінічно значущий поріг. Критичними напрямками роботи є: (а) зниження рівня стресу через когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) та тілесно-орієнтовані техніки; (б) цілеспрямоване відновлення вольового ресурсу через вправи на поступове розширення зони вольового зусилля; (в) корекція уникаючої стратегії захисту через розвиток проблемно-орієнтованих копінгів. Для цієї підгрупи рекомендовано найвищу інтенсивність супроводу: щотижневі індивідуальні сесії та щомісячний ретест PSM-25.

Рекомендації для підгрупи резервістів ($n = 12$). Підгрупа демонструє найнижчий PSM-25 ($M = 88.6$), відносно збережений ОВС ($M = 19.6$) та домінування миролюбності (50%). Пріоритетом є превентивна підготовка до потенційного бойового навантаження: психоедукаційні групи про психологічну стійкість та самодопомогу, тренінги стресостійкості й вольового гарту, рольові ігри з моделюванням бойових стресогенних ситуацій в умовах психологічної безпеки. Результати інших підгруп рекомендується використовувати як «наочне» уявлення про можливі траєкторії змін психологічного профілю.

Рекомендації для підгрупи з активним бойовим досвідом ($n = 25$). Підгрупа демонструє помірний рівень стресу ($M = 107.3$) та відносно збережену вольову регуляцію ($M = 18.9$), однак 44.0% учасників обирають уникнення як домінуючу стратегію захисту, а 5 осіб (20.0%) перевищують клінічно значущий поріг PSM-25. Для цієї підгрупи розроблено комплексну три компонентну програму, що детально описана нижче.

Програма, що описується нижче, розроблена відповідно до трьох ключових напрямів: проведення регулярних психологічних дебрифінгів після виконання бойових завдань; тренінг опанування технік усвідомленої присутності (майндфулнес) та навичок психічної саморегуляції; розвиток горизонтальних підтримуючих зв'язків у підрозділі.

Програма регулярних психологічних дебрифінгів після виконання бойових завдань (див Додаток А). Психологічний дебрифінг є структурованою груповою процедурою, спрямованою на психологічне опрацювання гострого стресового досвіду, що виник під час виконання бойового завдання. У сучасній психологічній практиці, особливо у контексті роботи зі збройними силами країн – членів НАТО, дебрифінг розглядається не як терапевтична процедура, а як профілактичний захід збереження психологічного здоров'я особового складу, що забезпечує нормалізацію реакцій, структурування пережитого досвіду та запобігання формуванню дисфункційних патернів опрацювання травматичного матеріалу. Теоретичним підґрунтям програми є модель критичного інцидентного стрес-дебрифінгу (CISD) Мітчелла, адаптована з урахуванням специфіки

тривалого збройного конфлікту та особливостей соціокультурного середовища України.

Регулярність проведення є принциповою характеристикою програми: психологічний дебрифінг планується не як разовий захід після надзвичайної події, а як системна складова бойового циклу підрозділу. Це дозволяє уникнути стигматизації учасників («звернувся по допомогу – значить, зламаний») та формує сприйняття дебрифінгу як звичної норми підроздільного функціонування. Оптимальна частота проведення протягом 24-72 годин після повернення з бойового завдання або бойового чергування тривалістю понад 48 годин.

Командирам підрозділів рекомендується забезпечити обов'язкову участь у дебрифінгу для всього особового складу, що виконував завдання, за винятком осіб із медичними протипоказаннями. Психологу слід отримати інформаційну довідку про характер завдання (без тактичних деталей) заздалегідь, щоб мати контекст для фасилітації. Після кожного дебрифінгу психолог заповнює стандартизований протокол (додаток до програми), до якого вносяться: кількість учасників, ідентифіковані ознаки гострої реакції, прізвища осіб, направлених на індивідуальний прийом. Регулярна документація дозволяє відстежувати динаміку психологічного стану підрозділу в часі.

Особливої уваги заслуговує питання протипоказань до участі у груповому дебрифінгу. Особи, що виявляють ознаки гострого дисоціативного стану, психотичної симптоматики або знаходяться під впливом алкоголю/психоактивних речовин, не залучаються до групової роботи та направляються на індивідуальний кризовий прийом. Перша фаза бойового дебрифінгу – «вступна» – включає коротке первинне скринінгове спостереження, яке дозволяє фасилітатору прийняти рішення про виключення окремих учасників з поточної сесії без залучення уваги групи.

Ефективність програми оцінюється на двох рівнях. На рівні підрозділу - через моніторинг PSM-25 і OBC кожні 8 тижнів; зниження середнього PSM-25 на 10+ балів після 3 місяців є критерієм результативності. На індивідуальному

рівні - через повторну діагностику осіб з PSM-25 > 125 через 4 тижні після початку участі в програмі.

Тренінг опанування технік усвідомленої присутності (майндфулнес) та навичок психічної саморегуляції (див Додаток Б).. Майндфулнес-підхід (усвідомлена присутність) є емпірично обґрунтованим напрямом психологічного втручання, що демонструє доведену ефективність у зниженні рівня психологічного стресу, тривоги та симптомів посттравматичного стресового розладу в популяціях військовослужбовців. Теоретичну основу програми становить модель Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Джона Кабат-Зіна, адаптована для умов бойової обстановки, де класичний 8-тижневий формат неможливо відтворити у повному обсязі. Пропонована адаптація передбачає стислі, прагматично орієнтовані модулі, що можуть впроваджуватись у перервах між бойовими ротаціями або під час підготовчих навчань.

Тренінг розрахований на 6 занять тривалістю по 60-75 хвилин кожне та побудований за принципом прогресивного ускладнення технік: від простих вправ на заземлення (техніки першого рівня) до повноцінних практик усвідомленого спостереження за думками та емоціями (техніки третього рівня). Такий підхід дозволяє задіяти навіть учасників, які ставляться до «психологічних вправ» зі скептицизмом або тривогою, поступово знижуючи резистентність через конкретні, відчутні результати перших вправ. Чисельність групи – 8-15 осіб.

Для забезпечення переносу навичок у реальні умови служби кожне заняття завершується «домашнім завданням» – конкретною мікропрактикою (1-3 хвилини на добу), яку учасники виконують самотійно між заняттями. Фасилітатор починає наступне заняття з короткого обговорення: «Що вдалось? Що заважало?» Така структура зворотного зв'язку формує звичку рефлексії та підтримує мотивацію до практики. Дослідження засвідчують, що навіть короткі щоденні практики (5-10 хвилин) дають статистично значущий ефект зниження рівня стресу при регулярному застосуванні протягом 4 тижнів.

Для командирів підрозділів розроблено окремий модуль «Майндфулнес для лідерів» (2 заняття по 45 хв), що акцентує на техніках присутності під час спілкування з підлеглими, прийнятті рішень в умовах невизначеності та управлінні власним виснаженням. Ефективність тренінгу оцінюється через 6 тижнів: очікуване зниження PSM-25 на 12-18 балів та підвищення OBC на 2-4 бали є критеріями результативності.

Програма розвитку горизонтальних підтримуючих зв'язків у підрозділі. Соціальна підтримка однолітків є одним із найбільш доведених захисних факторів від розвитку посттравматичної симптоматики та хронічного стресу в бойових умовах [42, 45].. Горизонтальні підтримуючі зв'язки це система стійких відносин взаємної довіри, турботи та психологічної підтримки між рівними за статусом членами підрозділу, що функціонує паралельно з вертикальною командною ієрархією та не замінює її. Підрозділи з розвиненими горизонтальними зв'язками демонструють суттєво нижчий рівень психологічних втрат, вищу бойову ефективність та кращу соціальну реінтеграцію після ротації. В умовах масової мобілізації, коли значна частина особового складу є цивільними, позбавленими традиційних «бойових братств», цілеспрямований розвиток таких зв'язків набуває особливого значення.

Програма розвитку горизонтальних зв'язків включає три взаємопов'язані компоненти: навчання рівних консультантів, структуровані групові заходи зміцнення психологічної єдності підрозділу та систему «бойових партнерів».

Компонент 1. Підготовка рівних консультантів. Із числа особового складу підрозділу відбираються 2-3 добровольці, яким притаманні авторитет серед однолітків, емоційна зрілість та здатність до конфіденційного спілкування. Ці особи проходять підготовку за скороченою програмою (12 годин навчання, 3 заняття по 4 години) за такими темами:

Заняття 1 (4 год.): Основи активного слухання та навички емпатичної комунікації. Ознаки психологічного неблагополуччя та кризових станів. Алгоритм першої психологічної допомоги (ППД) за моделлю «Запитай –

Вислухай – Переспрямуй». Межі своєї компетенції та критерії направлення до психолога.

Заняття 2 (4 год.): Специфіка спілкування після бойових втрат: як говорити з тими, хто втратив побратимів. Реакції горювання та нормалізація. Підтримка без порад та оцінок. Техніки дистанціювання для захисту власного ресурсу консультанта.

Заняття 3 (4 год.): Практичні кейси та рольові ігри (з відеозаписом і аналізом). Самодопомога та профілактика емоційного вигорання у рівних консультантів. Форми взаємодії з психологом підрозділу. Документування звернень (анонімно).

Рівні консультанти не є психологами і не виконують терапевтичних функцій – їхня роль полягає у своєчасному виявленні осіб у стані підвищеного психологічного ризику та їх делікатному направленні до фахівця, а також у наданні повсякденної неформальної підтримки. Важливо, що рівні консультанти проходять регулярну супервізію у психолога підрозділу (1 раз на 2 тижні, 30-45 хвилин), що дозволяє запобігти вторинній травматизації та підтримати їх мотивацію.

Компонент 2. Структуровані заходи зміцнення психологічної єдності підрозділу. Психологічна єдність це відчуття солідарності, взаємного довір'я та спільної ідентичності у підрозділі, що є одним із найбільш надійних предикторів психологічної стійкості в бойових умовах. Програма передбачає систему регулярних групових заходів, спрямованих на формування та підтримку цього відчуття (див Додаток В). Регулярні заходи: «Коло підтримки» (щотижня, 20-30 хв, запитання «Що цього тижня дало тобі сили?»); «Лист вдячності» (раз на 2 тижні, кожен пише 3-5 речень про внесок колеги); «Ретроспектива тижня» (раз на 2 тижні, 30-45 хв, «Що пройшло добре? Що було важким?»); «Час без завдань» (1-2 год./тиждень, спільна неструктурована діяльність); «Вечір спогадів та сенсів» (раз на місяць, 60-90 хв, ритуал пам'яті і підтримки екзистенційного сенсу служби). Усі заходи є добровільними.

Компонент 3. Система «бойових партнерів». Система «бойових партнерів» передбачає закріплення кожного військовослужбовця за одним конкретним колегою – «партнером» – відповідно до принципу взаємної відповідальності за психологічний стан одне одного. Пари формуються добровільно або фасилітуються психологом з урахуванням особистісної сумісності та рівня взаємної довіри.

Функції «бойового партнера» включають: регулярний неформальний контакт (щоденно або через день) з конкретним запитанням «Як ти?» – не риторичним, а реальним; помічання змін у поведінці або настрої партнера та делікатне звернення уваги; у разі виявлення ознак кризового стану – звернення до рівного консультанта або психолога. Пара не зобов'язана обговорювати «важкі теми» – сам факт регулярного контакту та відчуття «хтось помітить, якщо зі мною щось не так» є потужним захисним фактором. Система «бойових партнерів» особливо ефективна після бойових втрат: партнер є першою людиною, до якої звертається особистість у стані гострого горювання ще до звернення до психолога.

Для підтримки системи психолог проводить щомісячний груповий зустрічний аналіз: «Чи ефективно працює ваша пара? Чи є потреба змінити партнера або розширити підтримку?» Пари не є статичними – вони можуть переформовуватись відповідно до ротацій, поновлень особового складу або виявлених труднощів у взаємодії. Важливо, що система «бойових партнерів» не передбачає роздільної відповідальності: командир підрозділу інформується про загальний стан програми, але не про конкретні розмови між партнерами, що гарантує конфіденційність.

Ключовою умовою ефективності психологічного супроводу є усунення стигматизації звернення по психологічну допомогу, яка залишається суттєвим бар'єром у військовому середовищі. Психологам рекомендується активно впроваджувати психоедукаційні заходи, спрямовані на формування розуміння психологічної допомоги як компоненту бойової готовності, а не ознаки слабкості. Розроблені рекомендації узгоджуються з міжнародними програмами

(Resilience Training, BATTLEMIND) та враховують специфіку тривалого збройного конфлікту в Україні [40, 42].

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження підтвердило, що рівень розвитку емоційно-вольових і особистісних ПВЯ суттєво варіює між підгрупами порівняння залежно від характеру бойового досвіду та реабілітаційного статусу. Підгрупа реабілітації демонструє достовірно нижчий рівень вольового самоконтролю ($M = 14.2$; $H = 9.87$, $p = 0.007$) та достовірно вищий рівень стресу ($M = 127.8$; $H = 18.43$, $p < 0.001$), що свідчить про виснаження психологічного ресурсу під впливом бойової травматизації.

Виявлено систему значущих кореляційних зв'язків: негативна кореляція між нейротизмом і ОВС ($r_s = -0.57$, $p < 0.01$), позитивний зв'язок між нейротизмом і PSM-25 ($r_s = 0.64$, $p < 0.01$). Регресійний аналіз підтвердив нейротизм як значущий предиктор стресу ($\beta = 0.62$, $R^2 = 0.382$, $p < 0.001$). Попередній факторний аналіз виявив двофакторну структуру ПВЯ: «Психологічна стійкість та вольова регуляція» (38.4% дисперсії) та «Активність і комунікативна спрямованість» (26.3% дисперсії) - разом 64.7%. Через обмеження вибірки ($N = 53$) ця модель має попередній характер.

Всі гіпотези отримали підтвердження: єдність вольового ресурсу, предикторна роль нейротизму (регресія) та відмінності у стратегіях захисту між підгрупами. Стратегія уникнення є домінуючою у загальній вибірці (43.4%) і особливо вираженою у підгрупі реабілітації (50%), що є маркером виснаження активних форм опрацювання стресу.

Розроблено диференційовані рекомендації для трьох підгруп та комплексну програму психологічного супроводу підгрупи з активним бойовим досвідом, що включає добровільні систематичні дебрифінги, тренінг майндфулнес та програму горизонтальних підтримуючих зв'язків. Критерії результативності програми обґрунтовані клінічно значущим розміром ефекту.

ВИСНОВКИ

Бакалаврський дослідницький проєкт присвячений теоретико-емпіричному дослідженню структури та рівня вираженості емоційно-вольових і особистісних професійно важливих якостей (ПВЯ) військовослужбовців в умовах тривалого збройного конфлікту. Виконання поставлених завдань дозволило досягти мети роботи та отримати теоретичні й прикладні результати, що мають наукову і практичну цінність для системи психологічного забезпечення Збройних Сил України.

Теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури показав, що ПВЯ військовослужбовця є системним багатокомпонентним феноменом, що охоплює когнітивний, емоційно-вольовий, комунікативно-лідерський і особистісно-мотиваційний блоки. Попри значний дослідницький доробок праці Кокуна, Агаєва, Стасюка, Осьодла, Блінова, Неурової, Бартоне, Нідла та ін. [4, 9, 25, 30, 38, 40] більшість вітчизняних досліджень не враховує специфічних вимог повномасштабного збройного конфлікту. Концептуальну основу дослідження склали диференційно-психологічна теорія Шадрикова, концепція інтегральної індивідуальності Мерліна, системний підхід Кокуна і Стасюка та зарубіжні концепції загартованості (Бартоне [38]) й резилієнтності (Нідл та ін. [40]). Встановлено обмеження: наявний інструментарій забезпечує вимірювання емоційно-вольового та особистісного блоків ПВЯ; когнітивний і лідерський блоки потребують окремих методик і є перспективою подальших досліджень.

Сформовано методологічні засади та програму емпіричного дослідження. Обґрунтовано комплекс чотирьох адаптованих психодіагностичних методик, що вимірюють вольову саморегуляцію, рівень психологічного стресу, базові виміри особистості, стратегії психологічного захисту. Вибірка ($N = 53$) сформована методом цілеспрямованого відбору й охоплює три підгрупи порівняння: активний бойовий досвід ($n = 25$), реабілітація ($n = 16$), резервісти ($n = 12$).

Дескриптивний аналіз показників ПВЯ у загальній вибірці ($N = 53$) виявив середній рівень вольового самоконтролю (ОВС), при цьому 20.8% учасників мають низький рівень вольового самоконтролю, що є тривожним показником з

огляду на вимоги бойової служби. Середній рівень стресу, причому 26.4% учасників перевищують клінічно значущий поріг у 125 балів. Середній нейротизм, 32.1% учасників мають нейротизм > 15 балів, що свідчить про підвищений ризик дезадаптивної поведінки. Середня екстраверсія відповідає амбівертованому типу. У розподілі стратегій психологічного захисту домінує уникнення (43.4%), що є потенційно дисфункційним патерном в умовах бойового стресу: учасники з цією стратегією демонструють достовірно вищі показники психологічного стресу порівняно з тими, хто обирає миролюбність.

Порівняльний аналіз між підгрупами виявив статистично значущі відмінності за більшістю показників. Підгрупа реабілітації має найнижчий рівень вольового самоконтролю, найвищі показники психологічного стресу і найвищий нейротизм порівняно з іншими підгрупами. Такі показники підтверджують, що бойова травматизація та психологічне виснаження, а не факт служби як такий, є ключовим чинником зниження психологічного ресурсу. Відсутність значущих відмінностей за екстраверсією свідчить про стійкість цього виміру до бойового навантаження. Відмінності в розподілі стратегій захисту між підгрупами значущі: в підгрупі реабілітації домінує уникнення (50%), у резервістів – миролюбність (50%).

Кореляційний аналіз виявив систему значущих зв'язків між складовими ПВЯ. Регресійна модель підтвердила нейротизм як значущий предиктор психологічного стресу.

На основі емпіричних результатів розроблено диференційовані практичні рекомендації для трьох підгруп та комплексну програму психологічного супроводу для підгрупи з активним бойовим досвідом. Програма включає: (а) систему регулярних добровільних дебрифінгів за семифазною моделлю (90-120 хв., у межах 24-72 год. після бойового завдання); (б) шеститижневий тренінг усвідомленої присутності (майндфулнес) з мікропрактиками 1-3 хв/добу та окремим модулем для командирів; (в) програму горизонтальних підтримуючих зв'язків. Для підгрупи реабілітації пріоритетним є КПТ та тілесно-орієнтовані техніки для зниження клінічно значущого стресу. Для резервістів – превентивна

підготовка. Системний скринінг ПВЯ кожні 8 тижнів рекомендується як інструмент раннього виявлення ризику дезадаптації відповідно до Наказу № 305 [27].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрес А., Крижановський В. Порівняння думок експертів та початківців про ступінь важливості професійно важливих фізичних та психічних якостей офіцерів Національної гвардії України. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (23 черв. 2022 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 33–34.
2. Андрес А., Крижановський В., Павлова Ю., Дух Т. Факторна структура професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 3–12
3. Беньковська Н. Б. Ретроспективний аналіз поняття «професійна компетентність військовослужбовців Збройних сил України». *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2022. № 1. С. 100-107.
4. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : дис. доктора психол. наук : 19.00.04 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020.
5. Військова психологічна підготовка та реабілітація. Київ : Філюк О. В., 2015. 496 с.
6. Городянська Л. В., Сизов А. І. Структура професійно важливих якостей військовослужбовців та напрями їх відтворення. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. № 59. С. 186-190.
7. Живоглядюв Ю., Денисова А. Психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. №4(68). С. 115-122. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-115-122>
8. Злепко С. М. Методи і засоби психофізіологічного відбору кандидатів на службу за контрактом в Збройні Сили України : монографія. Вінниця: Вид-во ВНТУ, 2010. 204 с.

9. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С..
Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій
: метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

10. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування
стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки :
метод. посіб. / за ред. В. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

11. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика
управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса: Фенікс,
2022. 88 с.

12. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи
психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій:
Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

13. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. та ін. Психологічна
робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод.
посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

14. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М.,
Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги
військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами
: метод. посіб. К., 2023. 175 с.

15. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Воробйова В. І. Психологічна
готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-
бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія. Х. :
Національна акад. НГУ, 2016. 335 с.

16. Корольчук М. С, Крайнюк В. М. *Теорія і практика професійного
психологічного відбору*. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних
закладів.- К.: Ніка-Центр, 2010.- 536с.

17. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І.
Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / заг. ред.: М. С.
Корольчука. К. : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

18. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
19. Крижановський В. О. Професійно-важливі якості особового складу Національної гвардії України. The 8-th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life» (February 16–18, 2022). Cognum Publishing House, Manchester, United Kingdom. 2022. P. 262-264.
20. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
21. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ : Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. 2020. 62 с.
22. Неурова А. Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників операції Об'єднаних сил. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2019. Вип. 4. С. 23–29.
23. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика соціально-психологічних властивостей та якостей особистості : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.
24. Окаєвич А. В. Методи формування професійно важливих якостей військовослужбовців Збройних сил країн – членів НАТО. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2025. № 1 (5). С. 50–55.
25. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера: монографія. Київ : ПП «Золоті Ворота», 2012. 463 с.
26. Пілецька Л. С. Психологічні особливості професійної самосвідомості військовослужбовців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 96-103.

27. Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України : Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 18.10.2021 р. № 305.

28. Психологічна підготовка та адаптація військовослужбовців Повітряних Сил до ведення бойових дій (на основі досвіду антитерористичної операції): навчально-методичний посібник / А.М.Алімпієв, В.С.Афанасенко, В.І.Пасічник та ін. Х. : ХНУПС, 2018. 296 с.

29. Психологія бою: Посібник / Грицевич Т.Л., Гузенко І.М., Капінус О.С., Мацевко Т.М., Романишин А.М.; за ред.. А.М. Романишина. Львів: Видавництво «Астролябія», 2017. 352 с.

30. Психологія управління військами : підручник ; вид. 2-ге, перероб. та допов. / [В. І. Осьодло, О. П. Ковальчук, Д. П. Лисенко та ін.] ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.

31. Стасюк В. В. Сутність і зміст психологічного забезпечення підготовки та застосування військ (сил) в сучасних умовах Вісник Національного університету оборони України. 2012. Вип. 1. С. 256-260.

32. Тробюк Н. Ю., Коломієць М. Б. Толерантність як професійно важлива якість майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загально-освітній школах. Запоріжжя: КПУ, 2020. № 70. С.161-166

33. Хміляр О. Ф. Психологія бойової мотивації воїна. Вісник Національного університету оборони України. 2022. №2 (66), С.121-131.

34. Юрков А. О. Структура професійно важливих якостей військового психолога. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2. С. 210-215. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>

35. Юркова О. Аналіз функціонального компонента психологічної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Вісник Національного університету оборони України, Київ 2020. №55(2), С. 137-144. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-137-144>.

36. Ягупов В. В. Військова психологія: методологія, теорія та практика: підручник. Київ : Психобук, 2023. 517 с.
37. Ananthan S., Haslinda A., Jegak U. Leadership skills requirements for military cadets. *Advances in Natural and Applied Sciences*, 2018. №12(3), P. 66-71.
38. Bartone P. T. Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 1999. №51(2), P.72–82.
39. Bliese P. D., Edwards J. R., Sonnentag S. Stress and well-being at work: A century of empirical trends and theoretical developments. *Journal of Applied Psychology*, 2017. №102(3), P.389-402.
40. Bradley C. Nindl, Daniel C. Billing, Jace R. Drain, Meaghan E. Beckner, Julie Greeves *et al.* Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Vol. 21, Issue 11, November 2018, P. 1116-1124. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244018301397>
41. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*. 2007. 20 (6). 1019-1028.
42. Castro C. A., Adler A. B., McGurk D., Thomas, J. L. Leader Actions to Enhance Soldier Resiliency in Combat. In *Human Dimensions in Military Operations – Military Leaders’ Strategies for Addressing Stress and Psychological Support*. 2006. P. 3-14.
43. Laurence J. H. Military leadership and the complexity of combat and culture. *Military Psychology*, 2011. №23(5), P.489-501.
44. Rumsey M. G. Military selection and classification in the United States. In Laurence J. H. & Matthews M. D. (Eds.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of military psychology* 2012. pp. 129-147. New York, NY: Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195399325.013.0054

45. Skomorovsky A., Sudom K. A. Role of hardiness in the psychological well-being of Canadian forces officer candidates. *Military Medicine*, 2011. №176(1), P. 7-12. doi: 10.7205/milmed-d-10-00325

46. Zach S., Raviv S., Inbar R. The benefits of a graduated training program for security officers on physical performance in stressful situations. *International Journal of Stress Management*, 2007. №14(4), P.350-369. doi: 10.1037/1072-5245.14.4.350

Додаток А

Структура сесії психологічного дебрифінгу (тривалість: 90-120 хв.)

Фаза	Назва	Тривалість	Зміст та техніки
1	Вступна	10 хв.	Представлення учасників та фасилітатора. Правила безпеки групи: конфіденційність, право мовчати, відсутність оцінювання. Психоедукація: нормалізація стресових реакцій.
2	Фактична	15 хв.	Структурований опис події: «Що відбулось? Де ви були? Що робили?» Виключно фактологічний рівень, без оцінок і емоцій. Відновлення часової послідовності подій.
3	Когнітивна	15 хв.	Перший момент усвідомлення: «Що першим промайнуло у голові, коли це сталося?» Виявлення автоматичних думок та когнітивних оцінок ситуації.
4	Емоційна	25 хв.	Дозволена, структурована вентиляція емоцій: «Яка найсильніша емоція супроводжувала цей момент?» Нормалізація відповідей: страх, гнів, провина, розгубленість є нормою. Психоедукація про нейробіологію стресу.
5	Симптоматична	15 хв.	Інвентаризація актуальних симптомів: сон, апетит, концентрація уваги, дратівливість, флешбеки. Ідентифікація осіб з ознаками гострої стресової реакції, що потребують індивідуального супроводу.
6	Навчальна	15 хв.	Психоедукація: «Чому ми реагуємо саме так?» Нормативні реакції на бойовий стрес у часовій перспективі (гостра → субгостра → хронічна). Техніки першої психологічної допомоги.
7	Завершальна	10 хв.	Повернення до «тут і зараз». Вправа на заземлення (5-4-3-2-1 сенсорна техніка). Інформування про ресурси психологічної підтримки. Зворотний зв'язок від учасників.

Примітка. Сесію проводить сертифікований психолог підрозділу або військовий психолог з'єднання. Групова чисельність – 6–12 осіб.

Додаток Б

Структура тренінгу «Психічна стійкість та усвідомлена присутність» (6 занять)

№	Тема заняття	Техніки та вправи	Результат
1	Стрес і мозок: навіщо керувати станом	Психоедукація: нейробіологія стресу (реакція «бий-біжи-завмири»). Техніка «5-4-3-2-1» (сенсорне заземлення). Пульс-оксиметрія як зворотній зв'язок реакції стресу.	Розуміння механізму стресу. Перший досвід довільного заспокоєння через сенсорне заземлення.
2	Дихання як якір	Техніка «Тактичного дихання» (4-4-4-4: вдих 4 с, затримка 4 с, видих 4 с, затримка 4 с). Діафрагмальне дихання лежачи та стоячи. Техніка «7-11» (вдих 7 с, видих 11 с) для глибокого заспокоєння. Застосування в умовах бойового навантаження.	Автоматизація навички регуляції дихання. Зниження ЧСС на 8–15 уд/хв за 3 хв вправи.
3	Тіло як індикатор: сканування та розслаблення	Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) за Джекобсоном у скороченому форматі (12 м'язових груп, 20 хв). Техніка «Сканування тіла» (body scan, 10 хв): послідовна увага до відчуттів від стоп до голови. Ідентифікація «маркерів стресу» у власному тілі.	Зниження м'язового гіпертонусу. Усвідомлення тілесних сигналів стресового навантаження.
4	Увага та концентрація: тренінг фокусу	Медитація на диханні (10 хв, інструкована). Вправа «Однохвилинне спостереження» (фокусована увага на одному об'єкті). Практика «Їжа усвідомлено» (3-хвилинний прийом їжі у тиші з повною увагою). Техніка повернення уваги («помітив – повернув»).	Тренування м'яза уваги. Зниження руминацій (нав'язливих думок). Підвищення оперативної пам'яті.
5	Думки – не факти: когнітивне роз'єднання	Вправа «Листя на воді» (образна метафора: думки пливуть і зникають). Техніка «Іменування думок» (помітив тривогу – назви: «це тривожна думка», не «це правда»). Практика «Погода думок» (погода приходить і йде, я – небо). Ведення щоденника думок (5 хв на добу).	Зниження злиття з негативними думками. Зменшення виснажуючого самозвинувачення.

6	Інтеграція: майндфулнес у бойовому житті	Мікропрактики (1–3 хв) для умов служби: «усвідомлений огляд» перед виходом на завдання; техніка «якір дихання» при першому сигналі тривоги; 3-хвилинний простір усвідомленості між завданнями. Складання особистого «меню» практик. Планування самостійної практики.	Автономна підтримка психічної стійкості. Розроблений індивідуальний план мікропрактик.
---	--	---	--

Примітка. Заняття проводить психолог підрозділу. Матеріали адаптовано для умов обмеженого доступу до приміщень: вправи виконуються сидячи або стоячи, не потребують спеціального обладнання.

Додаток В

Структуровані заходи зміцнення психологічної єдності підрозділу

Захід	Формат	Частота	Зміст та мета
«Коло підтримки»	Кругова дискусія, 20–30 хв., стоячи або сидячи у колі	1 раз на тиждень	Кожен відповідає на одне запитання: «Що цього тижня дало тобі сили?» або «Що ти зробив для кого-небудь у підрозділі?» Мета: нормалізація говоріння про внутрішній стан, позитивне фокусування.
«Лист вдячності»	Письмова вправа, 10 хв.	Раз на 2 тижні	Кожен пише 3-5 речень про когось із підрозділу: що конкретне він зробив, чому це важливо. Листи зачитуються вголос або передаються адресату анонімно. Мета: культура взаємного визнання.
Ретроспектива бойового тижня	Неформальна групова розмова, 30–45 хв.	1 раз на 2 тижні	Структура: «Що пройшло добре? Що було важким? Чому ми вдячні одне одному?» Не є дебрифінгом – акцент на спільному досвіді, а не на травматичних деталях. Фасилітує рівний консультант або командир.
«Час без завдань»	Вільний час, структурований психологом	1–2 год. на тиждень	Спільна неструктурована діяльність: спорт, настільні ігри, приготування їжі. Психолог формує умови, а не зміст. Мета: природня взаємодія поза ієрархічним контекстом.
Вечір спогадів та сенсів	Групова розповідь, 60–90 хв.	1 раз на місяць	Кожен ділиться коротким спогадом: «Момент, коли я зрозумів, навіщо я тут» або «Хто із загиблих побратимів надихає мене продовжувати». Мета: підтримка екзистенційного сенсу служби; ритуал пам'яті.

Примітка. Усі заходи є добровільними. Психолог забезпечує простір, у якому участь є нормою, але не обов'язком.