

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ  
КАФЕДРА СУСПІЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН**

На правах рукопису

**ЛИТВИНА ЮЛІЯ ЮРІЇВНА**

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ ПЕРЕД БАЗОВОЮ  
ВІЙСЬКОВОЮ ПІДГОТОВКОЮ НА ПОЛІГОНІ**

дослідження для здобуття освітнього-кваліфікаційного рівня «магістр» за  
спеціальністю С4 Психологія

**Науковий керівник:**

к.психол.н., доцент

**Смольська Людмила Миколаївна**

Роботу допущено до захисту:

Завідувач кафедри

(ПШ)

\_\_\_\_\_ (підпис)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1</b> .....	<b>10</b>
<b>ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ЗАХОДІВ З ВОГНЕВОЮ ПІДГОТОВКОЮ</b> .....	<b>10</b>
1.1. Концептуальні основи психологічної адаптації військовослужбовців у науковому дискурсі.....	10
1.2. Бойовий стрес як чинник впливу на адаптаційні процеси особового складу .....	20
1.3. Психологічна підготовка військовослужбовців у системі забезпечення бойової готовності.....	28
Висновки до розділу 1.....	39
<b>РОЗДІЛ 2</b> .....	<b>41</b>
<b>МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ЗАХОДІВ З ВОГНЕВОЮ ПІДГОТОВКОЮ</b> .....	<b>41</b>
2.1. Організація та процедура дослідження .....	41
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	42
2.3. Методичний інструментарій дослідження.....	43
2.4. Методи статистичної обробки даних .....	45
Висновки до розділу 2.....	46
<b>РОЗДІЛ 3</b> .....	<b>47</b>
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ЗАХОДІВ З ВОГНЕВОЮ ПІДГОТОВКОЮ</b> .....	<b>47</b>
3.1. Аналіз показників адаптаційного потенціалу військовослужбовців .....	47
3.2. Особливості тривожності військовослужбовців у процесі адаптації до вогневої підготовки.....	49
3.3. Структура копінг-стратегій військовослужбовців .....	51
3.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язків досліджуваних показників .....	53
3.5. Типологія адаптаційних профілів військовослужбовців.....	55
Висновки до розділу 3.....	57
<b>РОЗДІЛ 4. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ НОВОБРАНЦІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ УМОВАХ ПОЛІГОНУ</b> .....	<b>58</b>
4.1 Корекційно-профілактична програма "Міцний Горішок" .....	58
4.2 Рекомендації військовим психологам та командирам по роботі з категорією новобранців "вразливі" .....	67

Висновки до розділу 4.....	74
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>76</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>87</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>94</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Повномасштабна російська агресія проти України, що розпочалася 24 лютого 2022 року, поставила перед науковою спільнотою низку невідкладних завдань, серед яких особливе місце посідає проблема психологічної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань. Збройні Сили України станом на 2025 рік налічують близько 900 тисяч осіб, значна частина яких — мобілізовані громадяни без попереднього військового досвіду. Перехід від цивільного життя до умов активних бойових дій супроводжується інтенсивними адаптаційними процесами, ефективність яких безпосередньо впливає на боєздатність особового складу та виконання поставлених завдань.

Дослідження, проведені протягом 2022–2025 років, засвідчують високу поширеність стрес-асоційованих порушень серед військовослужбовців: за різними оцінками, від 20% до 40% особового складу потребують психологічної допомоги, а симптоми гострої травми виявляють у 60–80% тих, хто був очевидцем загибелі побратимів або мирного населення. Масштабне дослідження, що охопило 4403 військовослужбовців у період із лютого по квітень 2025 року, встановило наявність симптомів посттравматичного стресового розладу у 20,3% респондентів, причому 0,4% потребували невідкладної психологічної допомоги. Наведені дані підкреслюють гостроту проблеми та необхідність розробки ефективних підходів до формування психологічної стійкості ще на етапі початкової підготовки.

Полігонні заняття з вогневої підготовки становлять один із найбільш психологічно напружених елементів базової загальновійськової підготовки. Оновлена програма БЗВП, запроваджена з 10 лютого 2025 року у навчальних центрах Збройних Сил України, передбачає посилення психологічного компоненту підготовки через впровадження нульового дня для адаптації, використання VR-технологій, вдосконалення стрілецьких вправ на коротких дистанціях до 100 метрів. Разом із тим, психологічні механізми адаптації військовослужбовців до специфічних стресорів вогневої підготовки —

звукового тиску від пострілів та вибухів, запаху порохових газів, відповідальності за поводження з бойовою зброєю — залишаються недостатньо вивченими.

Теоретичне підґрунтя дослідження становлять праці вітчизняних та зарубіжних науковців. Концептуальні засади психологічної адаптації розроблено у працях Г. Сельє (теорія загального адаптаційного синдрому), Р. Лазаруса та С. Фолкман (когнітивно-транзакційна модель стресу та копінгу), L.G. Calhoun та R.G. Tedeschi (концепція посттравматичного зростання). Проблематику психологічної підготовки військовослужбовців досліджували В.І. Алещенко, О.В. Бойко, Г.П. Воробйов, К.А. Задорожній, О.М. Кокун, І.І. Ліпатов, В.В. Ягупов та інші. Питання бойового стресу та його впливу на адаптаційні процеси розглядали М.С. Байда, Л. Беліченко, А. Клочко, В.М. Кривошей, С.М. Кучеренко, І. Семенець-Орлова. Водночас у наукових розвідках недостатньо представлено аналіз психологічної адаптації військовослужбовців безпосередньо до бойових заходів із вогневою підготовкою як специфічного виду діяльності, що характеризується унікальним поєднанням фізичних, психологічних та соціальних стресорів.

Соціальна значущість проблеми обумовлена необхідністю збереження психічного здоров'я військовослужбовців та формування ефективних механізмів подолання стресу, що визначатимуть не лише боєздатність під час війни, а й успішність реінтеграції ветеранів у цивільне життя після її завершення. За даними Міністерства внутрішніх справ України, рівень домашнього насильства з початку 2025 року зріс на 14%, причому близько 60% випадків пов'язані з особами, які повернулися з фронту. Зазначена статистика підкреслює важливість формування адаптивних копінг-стратегій та емоційної саморегуляції ще на етапі базової підготовки.

Практична значущість дослідження визначається потребою в науково обґрунтованих рекомендаціях щодо психологічного супроводу військовослужбовців під час полігонних занять із вогневої підготовки. Розуміння закономірностей адаптаційних процесів дозволить оптимізувати

зміст та форми психологічної підготовки, виокремити групи ризику, що потребують посиленої уваги, розробити диференційовані програми психологічного супроводу з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей особового складу.

Отже, актуальність дослідження обумовлена: по-перше, потребами Збройних Сил України в ефективній психологічній підготовці особового складу в умовах тривалої війни; по-друге, недостатньою розробленістю проблематики психологічної адаптації до специфічних стресорів вогневої підготовки; по-третє, необхідністю науково обґрунтованого психологічного супроводу полігонних занять для збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

**Об'єкт дослідження** — психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України.

**Предмет дослідження** — особливості психологічної адаптації військовослужбовців до бойових заходів із вогневою підготовкою на полігоні.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей психологічної адаптації військовослужбовців до бойових заходів із вогневою підготовкою, виявленні закономірностей адаптаційних процесів та розробці рекомендацій щодо психологічного супроводу полігонних занять.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження**:

1. Провести системний огляд літератури щодо досліджуваної проблематики та виявити науково-практичні тенденції для подальшої розвідки в межах поставленої мети;
2. Підібрати методики для проведення емпіричного дослідження в сфокусованих межах проблеми та розробити відповідну стратегію вивчення вхідних даних;
3. Здійснити емпіричне дослідження на основі розробленої стратегії та проінтерпретувати отримані результати;
4. На основі отриманих результатів та виявлених тенденцій, розробити

корекційно-профілактичну програму підвищення ефективності психологічної адаптації новобранців на полігоні.

5. Застосувати пілотну апробацію розробленої корекційно-профілактичної програми для новобранців «вразливого» типу та, провівши повторно емпіричне дослідження, виявити ступінь її ефективності;
6. Розробити рекомендації для військових психологів та командирів для роботи з новобранцями «вразливого» типу;
7. Узагальнити результати, намітити перспективу подальших досліджень.

**Методологічну та теоретичну основу дослідження** становлять: концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє; когнітивно-транзакційна теорія стресу та копінгу Р. Лазаруса; концепція посттравматичного зростання L.G. Calhoun та R.G. Tedeschi; системний підхід до психологічної підготовки військовослужбовців (В.І. Алещенко, О.В. Бойко, К.А. Задорожній, О.М. Кокун, В.В. Ягупов); положення про багаторівневу структуру адаптаційного потенціалу особистості (А.Г. Маклаков); концепція резиліентності як здатності до відновлення після травматичних впливів (О. Друзь, Л. Родченко, І. Семенець-Орлова).

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань застосовано комплекс методів:

*Теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми психологічної адаптації військовослужбовців; теоретичне моделювання структури психологічної готовності до бойових дій.

*Емпіричні методи:* психодіагностичне тестування із застосуванням стандартизованих методик — багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» (А.Г. Маклаков, С.В. Черм'янін) для діагностики адаптаційного потенціалу; шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) для оцінки рівня тривожності; копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкман (WCQ) в адаптації Т.Л. Крюкової для визначення

домінуючих копінг-стратегій; авторська анкета-паспортичка для збору соціально-демографічних даних.

*Методи математико-статистичної обробки даних:* описова статистика (середнє арифметичне, стандартне відхилення, медіана); t-критерій Стьюдента для залежних вибірок; кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона); кластерний аналіз методом k-середніх; однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Обчислення здійснювалися засобами статистичного пакету IBM SPSS Statistics версії 26.0.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у тому, що:

*вперше:* здійснено комплексне дослідження психологічної адаптації військовослужбовців безпосередньо до бойових заходів із вогневою підготовкою як специфічного виду діяльності; розроблено типологію адаптаційних профілів військовослужбовців за критеріями адаптаційного потенціалу, тривожності та копінг-стратегій;

*уточнено:* уявлення про динаміку адаптаційних процесів у військовослужбовців під час полігонних занять із вогневої підготовки; структуру взаємозв'язків між адаптаційним потенціалом, рівнем тривожності та домінуючими копінг-стратегіями;

*набули подальшого розвитку:* положення про роль полігонних занять у формуванні психологічної стійкості до стресогенних чинників бойової обстановки; рекомендації щодо диференційованого психологічного супроводу різних категорій військовослужбовців.

**Практичне значення одержаних результатів** визначається можливістю використання висновків та рекомендацій дослідження у практиці психологічного супроводу полігонних занять у навчальних центрах Збройних Сил України; у діяльності психологів військових частин при організації психологічної підготовки особового складу; у розробці програм психологічного супроводу базової загальновійськової підготовки; у навчальному процесі закладів вищої освіти при підготовці військових психологів.

**Апробація результатів дослідження та публікація.** Виступ на очно-дистанційній науково-практичній конференції з міжнародною участю VIII «Академічні читання імені Володимира Паська» 1-2 жовтня 2025 р. (м.Київ). Тема конференції : "Досвід організації надання медичної допомоги та реабілітації військовослужбовців в умовах воєнного стану". Секція «Ментальне здоров'я військовослужбовців: виклики сьогодення». Тема виступу: "Корекційно-профілактична робота психолога з новобранцями категорії "вразливі" в умовах полігону".

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Відповідно до мети та завдань дослідження робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Повний обсяг роботи становить 113 сторінок, із них 82 сторінок основного тексту. Робота містить таблиці та рисунки. Список використаної літератури містить 53 одиниці.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ЗАХОДІВ З ВОГНЕВОЮ ПІДГОТОВКОЮ

#### 1.1. Концептуальні основи психологічної адаптації військовослужбовців у науковому дискурсі

Проблематика психологічної адаптації військовослужбовців набула критичного значення в умовах тривалих воєнних дій, коли від психологічної готовності особового складу залежить ефективність виконання бойових завдань та збереження життя. Адаптація становить складний багатовимірний процес пристосування особистості до специфічних умов військової служби, що передбачає перебудову психічних функцій, емоційно-вольової сфери та поведінкових патернів.

Розгляд адаптаційних механізмів у військовослужбовців потребує звернення до класичних концепцій стресу та адаптації. Базову теоретичну основу становить концепція загального адаптаційного синдрому, розроблена Г. Сельє, відповідно до якої організм у відповідь на дію стресорів проходить три послідовні фази: тривоги, резистентності та виснаження. Стадія тривоги характеризується мобілізацією захисних механізмів організму через активізацію симпатичної нервової системи та ендокринних реакцій. Під час фази резистентності формується підвищена стійкість до стресогенних чинників, відбувається закріплення адаптаційних змін на новому функціональному рівні. Фаза виснаження розвивається за умови тривалої дії стресорів, що перевищують адаптаційні можливості організму, призводячи до дезадаптаційних процесів [46].

В.І. Алещенко досліджував еволюцію підходів до розуміння психологічної підготовки військових, наголошуючи на необхідності врахування євроатлантичних стандартів у формуванні психологічної стійкості особового складу [1, с. 48–51; 2, с. 7–8]. Дослідник обґрунтовує положення про те, що адаптація військовослужбовців становить динамічний процес, під час якого відбувається трансформація когнітивних схем сприйняття небезпеки, формування адекватних поведінкових реакцій на загрозу та розвиток механізмів емоційної регуляції.

М.С. Байда та колектив авторів розробили інформаційно-психологічну модель роботи психолога військової частини, у якій адаптацію розглянуто як процес інтеграції особистості у військове середовище через послідовне засвоєння норм, цінностей та поведінкових стандартів військової спільноти [3, с. 45–62]. Автори виокремлюють кілька рівнів адаптації: фізіологічний, що стосується пристосування організму до фізичних навантажень та режимних вимог; психологічний, пов'язаний з опануванням стресових ситуацій та формуванням емоційної стабільності; соціальний, що передбачає входження у військовий колектив та прийняття групових норм; професійний, орієнтований на засвоєння військової спеціальності та оволодіння бойовими навичками.

Л. Беліченко проаналізувала тривожність військовослужбовців перед висуванням до зони бойових дій, виявивши закономірності зростання психоемоційної напруги на етапі очікування участі в бойових діях [4, с. 29–33]. Дослідниця встановила, що антиципаційна тривога становить адаптаційний механізм, що мобілізує психологічні ресурси особистості для майбутньої діяльності в екстремальних умовах, проте надмірна інтенсивність тривожних переживань може призводити до дезадаптаційних наслідків.

О.В. Бойко, І.М. Гузенко та В.М. Кожевніков розробили методологію психологічної підготовки військовослужбовців, обґрунтовуючи положення про те, що адаптація до бойових умов формується поетапно через систему спеціальних тренувальних впливів [5, с. 78–95]. Автори виділяють базовий рівень психологічної підготовки, спрямований на формування загальної

психологічної стійкості, та спеціалізований рівень, орієнтований на підготовку до конкретних видів бойової діяльності.

Значущим внеском у розуміння адаптаційних процесів став інформаційний огляд, підготовлений Я. Пилипчуком та О. Угловою, де систематизовано знання про бойовий стрес та бойову психічну травму [6, с. 5–17]. Автори концептуалізують бойовий стрес як нормальну реакцію психічно здорової особистості на ненормальні обставини, що супроводжується активацією адаптаційних механізмів психіки. Підкреслюється, що формування адаптації відбувається поступово, причому швидкість адаптаційного процесу обернено пропорційна інтенсивності стресогенних чинників. Г.П. Воробйов систематизував досвід організації психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ, розробивши комплексну модель формування психологічної готовності до бойових дій [8, с. 156–178]. Дослідник виокремлює три взаємопов'язані компоненти адаптаційної готовності: когнітивний, що включає знання про характер майбутньої діяльності та способи подолання труднощів; емоційно-вольовий, пов'язаний з розвитком саморегуляції та емоційної стійкості; поведінковий, що проявляється у сформованості адекватних реакцій на екстремальні ситуації.

О. Друзь, Л. Родченко, Л. Руденко, І. Семенець-Орлова та О. Вельган провели дослідження взаємозв'язку психологічної стійкості та індикаторів особистісного розвитку, встановивши, що адаптаційний потенціал особистості визначається інтегральною сукупністю психологічних властивостей [12, с. 6–9]. Автори обґрунтовують концепцію резилієнтності як здатності особистості зберігати психологічну рівновагу в умовах тривалої дії стресогенних чинників, відновлюватися після травматичних впливів та зберігати функціональну ефективність у критичних ситуаціях [37, с. 19–22; 38, с. 26–29].

Г. Дубровинський та А. Ділай досліджували мотиваційні установки як предиктори емоційного інтелекту військового психолога, виявляючи зв'язок між особистісною мотивацією та ефективністю адаптаційних процесів [13, с.

67–70]. Дослідники встановили, що висока внутрішня мотивація військової служби сприяє прискоренню адаптації та формуванню стійких копінг-стратегій подолання стресових ситуацій.

Ю. Живоглядов та А. Денисова проаналізували психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів, підкреслюючи роль рефлексивних процесів у формуванні адаптаційної компетентності [14, с. 117–120]. Автори обґрунтовують положення про те, що усвідомлення власних психологічних ресурсів та обмежень становить необхідну умову ефективної адаптації до стресогенних умов військової служби.

К.А. Задорожній розробив концептуальну модель психологічної підготовки військовослужбовців України, що інтегрує теоретичні підходи, діагностичний інструментарій та практичні методики формування психологічної готовності [15, с. 10–13]. Дослідник виділяє три рівні психологічної підготовки: індивідуальний, груповий та організаційний, кожен з яких передбачає специфічні завдання та методи психологічного супроводу адаптаційних процесів.

Для візуалізації структури адаптаційного процесу доцільно розглянути модель етапів психологічної адаптації військовослужбовців. Графічне зображення послідовності адаптаційних фаз дозволяє наочно продемонструвати динамічний характер пристосування особистості до умов військової служби та бойової діяльності. Представлена на рисунку 1.1 модель відображає послідовність початкової адаптації, формування стійкості, стабілізації, можливої дезадаптації та реадаптації.



Рисунок 1.1 – Етапи психологічної адаптації військовослужбовців до бойових умов

Зображена модель демонструє циклічність адаптаційних процесів, де кожен етап характеризується специфічними психологічними змінами та потребує відповідного психологічного супроводу. Початкова адаптація супроводжується гострою мобілізацією психофізіологічних ресурсів, формування стійкості передбачає закріплення адаптивних механізмів, стабілізація означає досягнення функціональної рівноваги, можлива

дезадаптація виникає за умови надмірних навантажень, а реадаптація спрямована на відновлення порушених адаптаційних механізмів.

А. Ключко та І. Семенець-Орлова досліджували бойовий стрес як детермінанту порушень ментального здоров'я в умовах війни, встановлюючи патогенетичні механізми розвитку дезадаптаційних розладів [17, с. 92–94]. Автори виокремлюють критичні періоди у процесі адаптації, коли ризик психологічної декомпенсації досягає максимальних значень, що потребує посиленого психологічного супроводу.

О.М. Кокун розробив методологію психологічної роботи з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення, де адаптацію розглянуто як двосторонній процес пристосування особистості до середовища та модифікації середовища відповідно до потреб особистості [18, с. 89–107]. Дослідник обґрунтовує концепцію активної адаптації, за якої військовослужбовець не лише пасивно пристосовується до умов, а й активно перетворює ситуацію, використовуючи наявні ресурси.

В.В. Кондюкова проаналізувала соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців силових структур, звільнених у запас, виявляючи труднощі реадаптації до цивільного життя після тривалої військової служби [19, с. 45–68]. Дослідниця встановила, що ефективність реадаптації визначається сформованістю адаптаційних навичок під час військової служби, зокрема здатністю до гнучкої зміни поведінкових стратегій відповідно до змін контексту діяльності.

В.М. Кривошей у дисертаційному дослідженні проаналізував формування та реалізацію державної політики у сфері соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій, обґрунтовуючи необхідність системного підходу до психологічного супроводу військовослужбовців [23, с. 98–124]. Автор розробив концептуальну модель багаторівневої системи психологічної підтримки, що охоплює етапи від первинної адаптації до військової служби до реінтеграції у цивільне середовище після демобілізації.

С.М. Кучеренко та Н.М. Хоменко досліджували організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя [24, с. 68–72]. Дослідники виявили, що адаптація після участі у бойових діях відбувається нелінійно, характеризується періодами прогресу та регресу, потребує тривалого психологічного супроводу.

І.І. Ліпатов розробив концепцію психологічної адаптації військовослужбовців до бойової діяльності, де виокремлено три форми адаптації: імпульсивну, що виявляється в стихійному пристосуванні через механізми психологічного захисту; усвідомлену, яка передбачає цілеспрямоване використання засвоєних копінг-стратегій; творчу, що характеризується пошуком нових способів подолання труднощів [26, с. 67–89].

Б.М. Олексієнко, Д.В. Іщенко та О.Д. Сафін у підручнику з військової психології та педагогіки систематизували знання про закономірності адаптаційних процесів у військовослужбовців, підкреслюючи роль індивідуально-психологічних особливостей у формуванні адаптаційної готовності [28, с. 234–267]. Автори обґрунтовують положення про те, що адаптаційний потенціал визначається сукупністю когнітивних здібностей, емоційно-вольових якостей та сформованості навичок саморегуляції.

В.І. Осьодло, С.О. Поздишев, О.Ф. Хміляр та співавтори у підручнику з психолого-педагогічних аспектів діяльності військового керівника розглянули лідерську роль командира у формуванні адаптаційної готовності підлеглих [29, с. 178–201]. Дослідники встановили, що стиль керівництва суттєво впливає на швидкість та ефективність адаптаційних процесів у підрозділі, причому трансформаційне лідерство сприяє формуванню активних адаптаційних стратегій.

М. Павлюк та І. Овдій проаналізували психологічну адаптацію військовослужбовців Збройних Сил України, виявляючи чинники, що сприяють або перешкоджають адаптаційним процесам [30, с. 136–139].

Дослідники встановили, що соціальна підтримка з боку бойових товаришів та сімейного оточення становить значущий ресурс адаптації, тоді як соціальна ізоляція підвищує ризик дезадаптаційних розладів.

А. Помилуйко досліджувала психологічну адаптацію та збереження психічного здоров'я військовослужбовців під час військового конфлікту, обґрунтовуючи модель превентивної психологічної підготовки [31, с. 328–330]. Дослідниця підкреслює, що адаптація формується ефективніше за умови проактивного психологічного впливу, що передують потенційним стресогенним ситуаціям. Я. Пономаренко та В. Філоненко провели оцінку рівня агресивності у військовослужбовців, встановлюючи зв'язок між адаптаційними процесами та трансформацією агресивних імпульсів [32, с. 33–35]. Дослідники виявили, що адекватна адаптація супроводжується конструктивною трансформацією агресії у спрямовану на виконання бойового завдання активність, тоді як дезадаптація проявляється у деструктивних формах агресивної поведінки. Л.М. Прудка та О.М. Пасько проаналізували психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь у бойових діях, виокремлюючи специфічні труднощі адаптаційного періоду [35, с. 87–90]. Дослідниці встановили, що адаптація після участі у бойових діях відбувається у декількох площинах: фізіологічній, психологічній, соціальній та екзистенційній, причому труднощі в одній сфері можуть компенсуватися ресурсами інших сфер.

О. Радченко, V. Kovach, I. Semenets-Orlova та A. Zaporozhets у монографії про національну безпеку України розглянули інформаційно-технологічні аспекти психологічної підготовки військовослужбовців, підкреслюючи роль цифрових технологій у формуванні адаптаційної готовності [36]. Автори обґрунтовують концепцію віртуального моделювання бойових ситуацій як ефективного методу психологічної підготовки, що дозволяє формувати адаптаційні навички в контрольованих умовах перед реальними бойовими діями.

Л. Родченко, О. Друзь, Л. Руденко, І. Семенець-Орлова та О. Вельган досліджували розвиток емоційної стійкості особистості для подолання

наслідків військової травми, встановлюючи механізми посттравматичного зростання [37, с. 19–22]. Дослідники виявили феномен посттравматичного розвитку, за якого травматичний досвід за певних умов може стимулювати особистісне зростання та формування нових адаптаційних ресурсів.

Л. Царенко та колектив авторів у навчальному посібнику з реабілітаційної психології систематизували методи подолання наслідків кризи, розробляючи комплексну програму психологічної реабілітації військовослужбовців [39, с. 112–145]. Автори обґрунтовують етапну модель психологічної допомоги, що включає кризову інтервенцію, реабілітацію та реінтеграцію, причому кожен етап передбачає специфічні завдання та методи психологічного впливу.

В.В. Ягупов у підручнику з військової психології розглянув теоретичні засади психологічної адаптації військовослужбовців, підкреслюючи роль навчально-тренувальної діяльності у формуванні адаптаційної готовності [40, с. 189–214]. Дослідник обґрунтовує положення про те, що адаптація формується найефективніше в умовах наближених до реальних бойових, де військовослужбовці можуть відпрацьовувати навички поведінки в екстремальних ситуаціях.

Порівняльний аналіз підходів до розуміння психологічної адаптації доцільно представити у систематизованому вигляді. Узагальнення концептуальних підходів дозволяє виявити спільні та відмінні риси у трактуванні адаптаційних механізмів різними дослідниками, що представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Концептуальні підходи до психологічної адаптації  
військовослужбовців

<b>Автор</b>	<b>Концептуальний підхід</b>	<b>Ключові положення</b>
Г. Сельє	Загальний адаптаційний синдром	Трифазна модель адаптації: тривога, резистентність, виснаження
О.М. Кокун	Активна адаптація	Двосторонній процес пристосування особистості та середовища
К.А. Задорожній	Багаторівнева підготовка	Індивідуальний, груповий та організаційний рівні адаптації
І.І. Ліпатов	Типологія адаптації	Імпульсивна, усвідомлена та творча форми адаптації
В.М. Кривошей	Системна адаптація	Комплексний підхід від початкової адаптації до реінтеграції

Представлені концептуальні підходи відображають еволюцію наукового розуміння адаптаційних процесів від класичних фізіологічних моделей до інтегративних концепцій, що враховують психологічні, соціальні та організаційні аспекти адаптації військовослужбовців. Трифазна модель Г. Сельє залишається фундаментальною для розуміння базових закономірностей адаптації, концепція активної адаптації О.М. Кокуна розширює уявлення про суб'єктну роль особистості, багаторівнева модель К.А. Задорожнього враховує системний характер адаптаційних процесів, типологія І.І. Ліпатова дозволяє диференціювати індивідуальні варіанти адаптації, а підхід В.М. Кривошей інтегрує всі етапи адаптаційного циклу військовослужбовця.

Зарубіжні дослідження також вносять значущий внесок у розуміння адаптаційних процесів. L.G. Calhoun та R.G. Tedeschi розробили концепцію

посттравматичного зростання, яка розглядає адаптацію після травми не лише як повернення до попереднього стану, а як можливість якісних позитивних змін особистості [47; 48]. Дослідники виділяють п'ять напрямів посттравматичного зростання: переосмислення власних можливостей, поглиблення міжособистісних стосунків, формування нових життєвих цілей, духовний розвиток та підвищення цінності життя.

Психологічна адаптація військовослужбовців становить багатовимірний динамічний процес, що включає фізіологічні, психологічні, соціальні та професійні компоненти. Ефективність адаптації визначається сукупністю індивідуально-психологічних особливостей, соціальних ресурсів підтримки, якості психологічного супроводу та специфіки стресогенних чинників військової служби. Розуміння закономірностей адаптаційних процесів становить теоретичну основу для розробки ефективних програм психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій.

## **1.2. Бойовий стрес як чинник впливу на адаптаційні процеси особового складу**

Бойовий стрес становить специфічну форму психологічної напруги, що виникає у військовослужбовців під впливом екстремальних чинників бойової обстановки. На відміну від повсякденних стресових ситуацій, бойовий стрес характеризується максимальною інтенсивністю загрози життю, раптовістю виникнення критичних ситуацій, необхідністю миттєвого прийняття рішень в умовах дефіциту інформації та високою ціною помилки. Розуміння природи бойового стресу та його впливу на адаптаційні процеси становить необхідну умову ефективної психологічної підготовки особового складу.

Вітчизняна наука має тривалу історію дослідження бойового стресу, що бере початок з початку ХХ століття. У 1905 році на Другому з'їзді психіатрів уперше використано термін для позначення психологічних реакцій військовослужбовців на участь у бойових діях. М. Шайкевич описував «меланхолію без марення», П. Автократов та О. Озерецький досліджували

«неврастенічний психоз у солдатів», Г. Шумков аналізував «душевні рани в бою», В. Бехтерев концептуалізував «воєнний невроз», О. Гервер систематизував знання про «бойові та окопні психічні розлади» [6, с. 8–11]. Ретроспективний аналіз наукових підходів свідчить про послідовну еволюцію розуміння бойового стресу від суто медичної патології до нормальної психологічної реакції здорової особистості на екстремальні умови.

В.І. Алещенко у ретроспективному аналізі розвитку військової психології підкреслює, що розуміння бойового стресу трансформувалося від патологізації реакцій військовослужбовців до визнання адаптаційної природи стресових відповідей [1, с. 47–50]. Дослідник обґрунтовує положення про те, що бойовий стрес виконує двояку функцію: мобілізує психофізіологічні ресурси для виживання в небезпечних ситуаціях, проте за надмірної інтенсивності або тривалості може призводити до дезадаптаційних порушень.

Л. Беліченко проаналізувала тривожність військовослужбовців перед висуванням до зони бойових дій, встановлюючи динаміку психоемоційної напруги на різних етапах підготовки до участі у бойових діях [4, с. 28–32]. Дослідниця виявила, що антиципаційна тривога зростає за наближення терміну відправлення, досягає піку безпосередньо перед висуванням, дещо знижується після прибуття у зону бойових дій внаслідок переходу від очікування до реальної діяльності. Виявлено, що помірний рівень антиципаційної тривоги сприяє психологічній мобілізації, тоді як надмірна тривога дезорганізує діяльність та знижує адаптаційні можливості.

О.В. Бойко, І.М. Гузенко та В.М. Кожевников розробили методологію психологічної підготовки військовослужбовців, де бойовий стрес розглянуто як об'єкт цілеспрямованого психологічного впливу [5, с. 112–134]. Автори обґрунтовують концепцію превентивної стресопрофілактики, що передбачає формування психологічної стійкості до стресогенних чинників бойової обстановки ще на етапі навчання, коли військовослужбовці не зазнають реального стресу, проте засвоюють навички його подолання через імітаційні вправи та психологічні тренінги.

Я. Пилипчук та О. Углова систематизували знання про бойовий стрес, підкреслюючи його нормативний характер [6, с. 6–10]. Автори наголошують, що бойовий стрес становить природню реакцію здорової психіки на ненормальні обставини, а не ознаку психічної слабкості чи патології. Розуміння нормативності стресових реакцій важливе для зниження стигматизації військовослужбовців, які зазнають психологічних труднощів, та стимулювання звернення по психологічну допомогу. Дослідники виокремлюють гострі стресові реакції, що виникають безпосередньо під час або відразу після травматичної події, та відстрочені стресові реакції, що проявляються через певний час після завершення дії стресора.

Представлена динаміка відображає закономірності зміни інтенсивності стресових реакцій, що підтверджує класичну тристадійну модель адаптаційного синдрому Г. Сельє. Фаза мобілізації характеризується різким зростанням рівня стресу на початку перебування в зоні бойових дій, фаза адаптації супроводжується стабілізацією стресових реакцій на певному рівні, фаза можливого виснаження розвивається за умови тривалої дії стресорів без можливості відновлення.

Г.П. Воробйов у навчально-методичному посібнику з організації психологічної підготовки виділяє об'єктивні та суб'єктивні чинники бойового стресу [8, с. 201–235]. До об'єктивних чинників відносяться безпосередня загроза життю та здоров'ю, загибель бойових товаришів, руйнівні наслідки бойових дій, фізичне виснаження, обмеження сну та відпочинку, несприятливі погодні умови, інформаційна невизначеність. Суб'єктивні чинники включають індивідуальну значущість ситуації, попередній досвід подолання стресу, рівень психологічної підготовленості, особистісні риси, систему цінностей та смислів. Взаємодія об'єктивних та суб'єктивних чинників визначає індивідуальну картину переживання бойового стресу.

О. Друзь, Л. Родченко, Л. Руденко, І. Семенець-Орлова та О. Вельган досліджували взаємозв'язок психологічної стійкості та індикаторів особистісного розвитку, встановлюючи, що стійкість до бойового стресу

визначається сукупністю особистісних властивостей [12, с. 7–10]. Автори виділяють когнітивну стійкість, що проявляється у збереженні ясності мислення та здатності до прийняття рішень в умовах стресу; емоційну стійкість, пов'язану з регуляцією емоційних станів та попередженням афективних реакцій; поведінкову стійкість, що виражається у збереженні функціональної ефективності діяльності; соціальну стійкість, що передбачає збереження конструктивних міжособистісних взаємин у стресових умовах.

Г. Дубровинський та А. Ділай у дослідженні мотиваційних установок військового психолога встановили, що внутрішня мотивація військової служби виступає протективним чинником щодо негативного впливу бойового стресу [13, с. 68–71]. Дослідники виявили, що військовослужбовці з високою внутрішньою мотивацією демонструють більшу стійкість до стресу, швидше відновлюються після стресових епізодів, ефективніше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії.

К.А. Задорожній у дослідженні психологічної підготовки військовослужбовців обґрунтував положення про те, що резистентність до бойового стресу формується поетапно через систему тренувальних впливів зростаючої інтенсивності [15, с. 11–14]. Автор виділяє принцип поступового наростання складності психологічних навантажень, що дозволяє формувати адаптацію без надмірного психотравмування. Дослідник підкреслює необхідність індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням вихідного рівня стресостійкості та індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців.

А. Клочко та І. Семенець-Орлова досліджували бойовий стрес як детермінанту порушень ментального здоров'я, виявляючи патогенетичні механізми переходу від нормальних стресових реакцій до психічних розладів [17, с. 91–94]. Дослідниці встановили, що критичними чинниками патологізації стресових реакцій виступають надмірна інтенсивність стресора, що перевищує адаптаційні можливості; тривалість стресогенної дії без можливості відновлення; кумулятивний ефект повторних стресових епізодів;

наявність попередніх психологічних травм; недостатність соціальної підтримки; особистісна вразливість.

О.М. Кокун розробив методологію психологічної роботи з військовослужбовцями на етапі відновлення, де систематизовано методи діагностики та корекції наслідків бойового стресу [18, с. 134–167]. Дослідник виділяє три рівні реакції на бойовий стрес: нормальні стресові реакції, що не порушують функціональну ефективність та зникають самостійно після припинення дії стресора; граничні стани, що характеризуються зниженням функціональної ефективності, потребують психологічної допомоги, проте не досягають рівня психічного розладу; патологічні стресові реакції, що відповідають критеріям психічних розладів та потребують психотерапевтичного або медикаментозного лікування.

С.М. Кучеренко та Н.М. Хоменко досліджували організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, встановлюючи, що наслідки бойового стресу проявляються не лише під час перебування в зоні бойових дій, а й тривалий час після повернення [24, с. 69–73]. Дослідники виявили феномен відстроченої стресової реакції, за якого симптоматика виникає через місяці після завершення травматичних подій, коли знижується мобілізація психологічних ресурсів та актуалізуються витіснені емоційні переживання.

І.І. Ліпатов у дослідженні психологічної адаптації військовослужбовців до бойової діяльності виокремлює адаптивні та дезадаптивні реакції на бойовий стрес [26, с. 78–95]. Адаптивні реакції включають мобілізацію психофізіологічних ресурсів, звуження фокусу уваги на релевантних стимулах, активацію емоційних станів оптимального рівня, використання конструктивних копінг-стратегій. Дезадаптивні реакції проявляються у паніці, тремтінні, дезорганізації діяльності, афективних спалахах, поведінці уникнення, використанні деструктивних копінг-стратегій.

М. Павлюк та І. Овдій проаналізували психологічну адаптацію військовослужбовців Збройних Сил України, встановлюючи роль соціальної

підтримки у подоланні бойового стресу [30, с. 137–140]. Дослідники виявили, що підтримка з боку бойових товаришів становить найбільш значущий ресурс подолання стресу безпосередньо в зоні бойових дій, тоді як підтримка сімейного оточення набуває критичного значення на етапі відновлення після повернення.

А. Помилуйко досліджувала психологічну адаптацію та збереження психічного здоров'я військовослужбовців під час військового конфлікту, обґрунтовуючи модель проактивного психологічного супроводу [31, с. 329–331]. Дослідниця підкреслює, що формування стресостійкості повинно відбуватися превентивно, до потенційного впливу стресорів, що дозволяє сформувати психологічну готовність та зменшити інтенсивність майбутніх стресових реакцій.

Я. Пономаренко та В. Філоненко провели оцінку рівня агресивності у військовослужбовців, встановлюючи зв'язок між бойовим стресом та трансформацією агресивних імпульсів [32, с. 34–36]. Дослідники виявили, що адекватна адаптація до бойового стресу супроводжується конструктивною каналізацією агресії у спрямовану на виконання бойового завдання активність, тоді як дезадаптація проявляється у неконтрольованих агресивних спалахах.

Л.М. Прудка та О.М. Пасько проаналізували психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь у бойових діях, виокремлюючи специфічні маркери бойового стресу [35, с. 88–91]. Дослідниці систематизували симптоматику бойового стресу за трьома групами: поведінкові симптоми включають тремтіння, метушливість, порушення координації, зниження швидкості реакцій; когнітивні симптоми проявляються у порушенні концентрації уваги, труднощах прийняття рішень, звуженні свідомості, дезорієнтації; емоційні симптоми виражаються у страху, тривозі, гніві, відчутті безпомідності, емоційному оніміння.

Структуру реакцій на бойовий стрес доцільно представити у систематизованому вигляді для наочної демонстрації континууму від

адаптивних до дезадаптивних проявів на різних рівнях функціонування особистості. Структурований опис реакцій представлено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Структура реакцій на бойовий стрес у  
військовослужбовців

<b>Рівень реакції</b>	<b>Адаптивні прояви</b>	<b>Дезадаптивні прояви</b>
Фізіологічний	Мобілізація енергоресурсів, підвищення м'язового тону, прискорення реакцій	Тремтіння, серцебиття, задишка, запаморочення, нудота
Когнітивний	Звуження уваги на релевантних стимулах, прискорення мислення, активізація пам'яті	Дезорієнтація, порушення концентрації, труднощі прийняття рішень, звуження свідомості
Емоційний	Мобілізуюча тривога, контрольований гнів, підвищена пильність	Паніка, афективні спалахи, емоційне оніміння, відчуття безпомідності
Поведінковий	Цілеспрямована активність, швидкі доцільні реакції, взаємодопомога	Дезорганізована активність, ступор, уникнення, агресивні спалахи

Представлені реакції на бойовий стрес демонструють континуум від адаптивних до дезадаптивних проявів на чотирьох рівнях функціонування, причому переважання адаптивних реакцій свідчить про ефективну психологічну підготовку та адекватний рівень стресу. Фізіологічний рівень відображає соматичні прояви стресової реакції, когнітивний рівень характеризує зміни у процесах обробки інформації, емоційний рівень демонструє афективні компоненти стресу, поведінковий рівень виявляється у моторних реакціях та діях.

Л. Родченко, О. Друзь, Л. Руденко, І. Семенець-Орлова та О. Вельган досліджували розвиток емоційної стійкості особистості для подолання наслідків військової травми, встановлюючи механізми посттравматичного відновлення [37, с. 20–23]. Дослідники виявили, що відновлення після бойового стресу відбувається нелінійно, характеризується чергуванням періодів покращення та погіршення стану, потребує активного використання копінг-стратегій та соціальних ресурсів підтримки.

Л. Руденко, О. Друзь, Л. Родченко, І. Семенець-Орлова та О. Вельган проаналізували психологічні детермінанти резилієнтності, обґрунтовуючи концепцію психологічної гнучкості як ключової характеристики стійкості до бойового стресу [38, с. 27–30]. Автори виділяють когнітивну гнучкість, що проявляється у здатності переосмислювати ситуацію з різних перспектив; емоційну гнучкість, пов'язану з толерантністю до негативних емоцій без уникнення чи придушення; поведінкову гнучкість, що виражається у здатності змінювати стратегії поведінки відповідно до ситуації.

Л. Царенко та колектив авторів систематизували методи подолання наслідків кризи, розробляючи комплексну програму психологічної реабілітації після впливу бойового стресу [39, с. 156–178]. Автори обґрунтовують інтегративний підхід до психологічної реабілітації, що поєднує методи когнітивно-біхевіоральної терапії для корекції дисфункціональних переконань, техніки емоційної регуляції для опанування афективних станів, методи десенсибілізації для зниження інтенсивності травматичних спогадів, стратегії соціальної реінтеграції для відновлення міжособистісних зв'язків.

В.В. Ягупов у підручнику з військової психології розглянув психологічні механізми впливу бойового стресу на особистість військовослужбовця, виокремлюючи короткострокові та довгострокові наслідки [40, с. 245–278]. Короткострокові наслідки включають гострі стресові реакції, що виникають безпосередньо під час або відразу після травматичної події, характеризуються високою інтенсивністю симптоматики, проте зазвичай редукуються самостійно протягом кількох днів або тижнів.

Довгострокові наслідки проявляються у посттравматичному стресовому розладі, хронічній тривожності, депресивних станах, зміні системи цінностей та світосприйняття, порушенні соціального функціонування.

Зарубіжні дослідження також вносять значущий внесок у розуміння бойового стресу. L. Burgess описує синдром загальної адаптації як універсальну реакцію організму на стресор, що проходить фази тривоги, резистентності та виснаження [46]. Дослідник підкреслює, що стресова реакція еволюційно сформувалася як механізм виживання, проте в умовах тривалого стресу може набувати патологічного характеру. В.Л. Hall досліджував структуру ПТСР у ветеранів, встановлюючи гендерні особливості переживання бойового стресу та виявляючи, що жінки-військовослужбовці демонструють вищу частоту ПТСР, проте використовують більш різноманітні копінг-стратегії [49; 50].

Бойовий стрес становить комплексну психофізіологічну реакцію на екстремальні чинники бойової обстановки, що може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер залежно від інтенсивності стресора, тривалості впливу, індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовця та наявності ресурсів подолання. Розуміння закономірностей розвитку та прояву бойового стресу становить необхідну умову ефективної психологічної підготовки військовослужбовців та профілактики дезадаптаційних розладів.

### **1.3. Психологічна підготовка військовослужбовців у системі забезпечення бойової готовності**

Психологічна підготовка військовослужбовців становить системний процес цілеспрямованого формування психологічної готовності до виконання бойових завдань в екстремальних умовах. Метою психологічної підготовки виступає формування психологічної стійкості до стресогенних чинників бойової обстановки, розвиток навичок саморегуляції психічних станів, оволодіння конструктивними стратегіями подолання труднощів та збереження

функціональної ефективності діяльності в умовах максимальної психологічної напруги.

Оновлена програма базової загальновійськової підготовки, що впроваджена з лютого 2025 року у навчальних центрах Збройних Сил України, передбачає посилення психологічного компоненту підготовки. Ключовими нововведеннями стали впровадження «нульового дня» для адаптації цивільних осіб до військового середовища, нарощення змісту психологічної підготовки, використання VR-технологій для імітації бойових ситуацій через перегляд навчального фільму "Перший бій", розширення курсу домедичної допомоги, додавання маршової підготовки для формування витривалості військовослужбовців. Програма включає удосконалені стрілецькі вправи з індивідуальної зброї на короткі дистанції до 100 метрів, що моделюють бій у безпосередньому контакті з противником. Загальна тривалість навчання залишається незмінною – 1,5 місяця, з яких 41 доба відведена на навчання, 6 діб – на відпочинок, 1 доба – на адміністративні питання, загальний обсяг підготовки складає 372 навчальні години.

О.В. Бойко, І.М. Гузенко та В.М. Кожевников розробили методологію психологічної підготовки військовослужбовців, що включає кілька рівнів [5, с. 156–189]. Загальна психологічна підготовка спрямована на формування базової психологічної стійкості через розвиток вольових якостей, навчання методам саморегуляції, формування мотивації військової служби. Спеціальна психологічна підготовка орієнтована на формування готовності до конкретних видів бойової діяльності через моделювання специфічних стресогенних ситуацій. Цільова психологічна підготовка проводиться перед виконанням конкретного бойового завдання, спрямована на мобілізацію психологічних ресурсів та настроювання на ефективну діяльність.

Г.П. Воробйов систематизував методи психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ, виокремлюючи вербальні, наочні, практичні та комбіновані методи [8, с. 278–312]. Вербальні методи включають бесіди, лекції, розповіді, обговорення бойового досвіду, що

спрямовані на формування психологічних знань та усвідомлення закономірностей функціонування психіки в екстремальних умовах. Наочні методи передбачають демонстрацію відеоматеріалів, фотографій, схем бойових дій, перегляд навчальних фільмів. Практичні методи становлять основу психологічної підготовки, включають психологічні тренінги, рольові ігри, імітаційні вправи, моделювання бойових ситуацій. Комбіновані методи поєднують елементи різних підходів, що забезпечує максимальну ефективність психологічного впливу.

К.А. Задорожній обґрунтував концепцію багаторівневої психологічної підготовки, що передбачає індивідуальний, груповий та організаційний рівні психологічного супроводу [15, с. 12–14]. Індивідуальний рівень спрямований на розвиток особистісних ресурсів конкретного військовослужбовця через психодіагностику індивідуально-психологічних особливостей, індивідуальне консультування, персоналізовані програми психологічного тренінгу. Груповий рівень орієнтований на формування психологічної згуртованості підрозділу через командування, спільне відпрацювання навичок подолання стресу, розвиток взаємопідтримки. Організаційний рівень передбачає створення організаційних умов для ефективної психологічної підготовки через розробку нормативних документів, забезпечення ресурсами, підготовку фахівців психологічного супроводу.

Структуру психологічної підготовки доцільно представити у вигляді графічної моделі для наочної демонстрації взаємозв'язків між компонентами психологічної готовності. Візуалізація структури дозволяє виявити системний характер психологічної підготовки, де когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти утворюють єдину інтегровану систему, що представлено на рисунку 1.3.

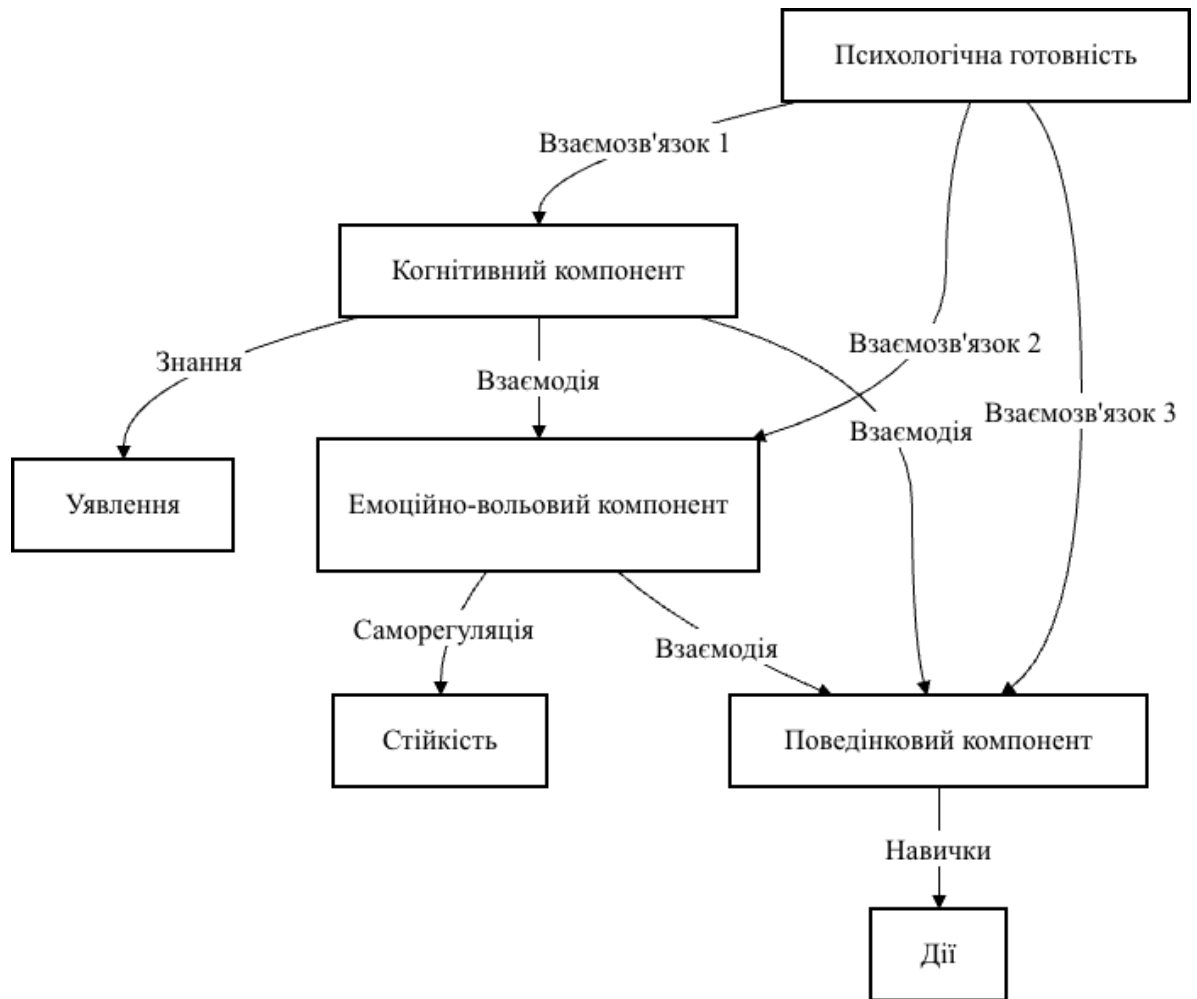


Рисунок 1.3 – Структура психологічної підготовки  
військовослужбовців до бойових дій

Представлена структура відображає системний характер психологічної підготовки, де всі компоненти взаємопов'язані та взаємообумовлені, формуючи інтегральну психологічну готовність до бойових дій. Когнітивний компонент включає знання про закономірності функціонування психіки в екстремальних умовах, уявлення про характер бойової діяльності, розуміння способів подолання стресу. Емоційно-вольовий компонент охоплює навички саморегуляції емоційних станів, розвиток вольових якостей, формування стресостійкості. Поведінковий компонент передбачає сформованість

адекватних реакцій на стресогенні ситуації, навички ефективної діяльності в екстремальних умовах, автоматизовані алгоритми дій у критичних ситуаціях.

І.І. Ліпатов у дослідженні психологічної адаптації військовослужбовців до бойової діяльності виокремлює принципи ефективної психологічної підготовки [26, с. 112–128]. Принцип поступовості передбачає послідовне нарощування інтенсивності психологічних навантажень відповідно до зростання адаптаційних можливостей військовослужбовців. Принцип систематичності вимагає регулярного проведення психологічної підготовки, а не епізодичних заходів. Принцип наближення до реальності передбачає моделювання умов, максимально близьких до реальних бойових ситуацій. Принцип індивідуалізації вимагає врахування індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців. Принцип активності передбачає залучення військовослужбовців як суб'єктів власного психологічного розвитку, а не пасивних об'єктів впливу.

Б.М. Олексієнко, Д.В. Іщенко та О.Д. Сафін у підручнику з військової психології та педагогіки систематизували методи психологічної підготовки [28, с. 345–389]. Методи психологічної просвіти спрямовані на формування психологічних знань через лекції, бесіди, розповсюдження інформаційних матеріалів. Методи психологічного тренінгу включають групові та індивідуальні вправи на розвиток саморегуляції, стресостійкості, комунікативних навичок. Методи моделювання передбачають відтворення елементів бойової обстановки через тактичні навчання, польові виходи, стрілецькі вправи в ускладнених умовах. Методи психологічної корекції застосовуються для подолання виявлених психологічних труднощів через індивідуальне консультування, психотерапевтичні інтервенції, групову психокорекцію.

В.І. Осьодло, С.О. Поздишев, О.Ф. Хміляр та співавтори розглянули психолого-педагогічні аспекти діяльності військового керівника у формуванні психологічної готовності підлеглих [29, с. 234–267]. Автори обґрунтовують положення про те, що командир виконує функцію психологічного лідера

підрозділу, формуючи психологічний клімат, мотивуючи військовослужбовців, надаючи емоційну підтримку в стресових ситуаціях. Ефективне командирське лідерство становить значущий чинник психологічної підготовки, що визначає рівень згуртованості підрозділу та готовність до взаємопідтримки в бойових умовах.

В.В. Ягупов у підручнику з військової психології розглянув роль полігонної підготовки у формуванні психологічної готовності до бойових дій [40, с. 312–345]. Автор обґрунтовує положення про те, що полігонні заняття становлять найбільш ефективну форму психологічної підготовки, оскільки дозволяють моделювати реальні умови бойової діяльності з використанням справжньої зброї, боєприпасів, імітаційних засобів. Психологічна адаптація до звуків пострілів, вибухів, створення диму, обмеженої видимості формується найефективніше саме в умовах полігонних занять.

Полігонна підготовка включає бойові заходи з вогневою підготовкою, під час яких військовослужбовці відпрацьовують стрільбу з різних видів зброї в умовах, наближених до бойових. Психологічна адаптація на полігоні відбувається через поступове звикання до специфічних стресорів: звукового тиску від пострілів та вибухів, запаху порохових газів, небезпеки поранення від рикошетів, необхідності дотримання заходів безпеки, відповідальності за використання бойової зброї. Полігонні заняття створюють контрольовані умови стресу, що дозволяє формувати адаптаційні механізми без надмірного психотравмування [5, с. 178–189].

Вогнева підготовка на полігоні передбачає відпрацювання стрілецьких вправ на різних дистанціях, стрільбу з різних положень, стрільбу в обмежений час, стрільбу по рухомих цілях, стрільбу в умовах обмеженої видимості. Кожна вправа створює специфічні психологічні навантаження, що сприяють формуванню стійкості до різних стресогенних чинників. Удосконалені стрілецькі вправи на короткі дистанції до 100 метрів, впроваджені в оновленій програмі БЗВП, моделюють найбільш психологічно напружену ситуацію бою

в безпосередньому контакті з противником, що потребує максимальної емоційної стійкості та швидкості прийняття рішень.

Групові вправи на полігоні формують психологічну згуртованість підрозділу, навички взаємодії в стресових умовах, здатність координувати дії під час вогневого контакту. Спільне переживання стресу на полігоні створює підґрунтя для формування взаємної довіри та готовності до взаємопідтримки в реальних бойових умовах. Командири отримують можливість спостерігати за реакціями підлеглих на стрес, виявляти військовослужбовців з високою та низькою стресостійкістю, проводити індивідуальну корекційну роботу [8, с. 298–315].

Порівняльну характеристику методів психологічної підготовки доцільно представити у систематизованому вигляді для наочної демонстрації специфіки кожного методу, його цілей, змісту та ефективності щодо формування різних компонентів психологічної готовності. Узагальнена характеристика методів представлена у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Методи психологічної підготовки військовослужбовців

<b>Метод</b>	<b>Мета</b>	<b>Зміст</b>	<b>Ефективність</b>
Психологічна освіта	Формування знань про психологічні закономірності	Лекції, бесіди, інформаційні матеріали	Висока для когнітивного компоненту
Психологічний тренінг	Розвиток навичок саморегуляції	Групові вправи, рольові ігри, дихальні техніки	Висока для емоційно-вольового компоненту
Моделювання бойових ситуацій	Формування адаптації до стресорів	Полігонні заняття, тактичні навчання, імітаційні вправи	Найвища для поведінкового компоненту

Психологічне консультування	Індивідуальна корекція труднощів	Індивідуальні бесіди, психологічна підтримка	Висока для подолання індивідуальних проблем
-----------------------------	----------------------------------	--	---

Представлені методи психологічної підготовки доповнюють один одного, формуючи комплексну систему психологічного супроводу військовослужбовців на всіх етапах підготовки до бойових дій. Психологічна просвіта закладає когнітивний фундамент психологічної готовності через формування розуміння закономірностей функціонування психіки в екстремальних умовах. Психологічний тренінг розвиває практичні навички емоційної регуляції та саморегуляції психічних станів. Моделювання бойових ситуацій, зокрема через полігонні заняття, формує поведінкові паттерни ефективної діяльності в умовах стресу. Психологічне консультування дозволяє індивідуалізувати психологічну підготовку з урахуванням специфічних труднощів конкретних військовослужбовців.

Впровадження VR-технологій у психологічну підготовку становить інноваційний напрям формування адаптаційної готовності. Перегляд навчального фільму "Перший бій" в окулярах віртуальної реальності дозволяє створити ефект присутності в бойовій ситуації без реального ризику для життя. Військовослужбовці можуть переживати емоції, подібні до реальних бойових, формувати первинні адаптаційні механізми, відпрацьовувати алгоритми дій у критичних ситуаціях. VR-технології дозволяють моделювати різноманітні сценарії бойових дій, створювати індивідуалізовані програми підготовки, контролювати інтенсивність стресогенних впливів [36].

Маршова підготовка, впроваджена в оновленій програмі БЗВП, спрямована на розвиток фізичної витривалості військовослужбовців, що становить важливу передумову психологічної стійкості. Фізичне виснаження знижує психологічні ресурси подолання стресу, тоді як висока фізична витривалість дозволяє зберігати функціональну ефективність в умовах

тривалих фізичних навантажень. Маршові тренування формують здатність зберігати психологічну стійкість в умовах фізичної втоми, що моделює реальні умови бойових дій.

Нульовий день або день перезавантаження, впроваджений на початку БЗВП, становить важливий період первинної адаптації цивільних осіб до військового середовища. Раптовий перехід від цивільного життя до жорстких умов військової служби створює значний стрес, що може перешкоджати ефективному засвоєнню навчального матеріалу. Нульовий день дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до режиму, познайомитися з іншими членами підрозділу, зорієнтуватися у новому середовищі, що знижує гостроту адаптаційного стресу та створює сприятливі умови для подальшого навчання.

Розширений курс домедичної допомоги включає практичні сценарії роботи в польових умовах, що формує не лише медичні навички, а й психологічну готовність до дії в умовах поранення товаришів. Вміння надати допомогу пораненому знижує почуття безпомідності в критичних ситуаціях, підвищує впевненість у власних можливостях, зміцнює згуртованість підрозділу через усвідомлення взаємної відповідальності за життя та здоров'я бойових товаришів.

Вивчення програмного забезпечення "Кропива", цифрового інструменту для координації дій на полі бою, формує психологічну готовність до використання сучасних інформаційних технологій у бойових умовах. Володіння цифровими інструментами підвищує ефективність взаємодії в підрозділі, знижує інформаційну невизначеність, дозволяє швидко орієнтуватися в бойовій обстановці, що зменшує психологічне напруження від дефіциту інформації [36].

Психологічна підготовка особового складу групами контролю бойового стресу становить спеціалізований напрям психологічного супроводу військовослужбовців. Групи контролю бойового стресу діють безпосередньо в підрозділах, ідентифікують військовослужбовців з ознаками психологічного виснаження, надають оперативну психологічну допомогу, організовують

заходи психологічної декомпресії. Впровадження груп контролю бойового стресу дозволяє своєчасно виявляти та коригувати дезадаптаційні процеси, попереджати розвиток ПТСР, зберігати боєздатність підрозділів [18, с. 201–235].

Програми психологічного відновлення військовослужбовців, що проходять на базах відпочинку протягом 14 днів, включають психоедукацію про бойовий стрес та його прояви, психологічні тренінги з відреагування для зниження психоемоційної напруги, індивідуальне консультування, групові форми роботи. Психологічне відновлення спрямоване не лише на корекцію наслідків бойового стресу, а й на профілактику подальших дезадаптаційних розладів, підвищення стресостійкості, формування конструктивних копінг-стратегій [18, с. 245–278].

Роль сімейного оточення у психологічній підготовці та адаптації військовослужбовців важко переоцінити. Підтримка з боку близьких становить значущий ресурс психологічної стійкості, мотивує до виконання бойових завдань, забезпечує емоційну підтримку після повернення з зони бойових дій. Водночас сімейні стосунки можуть бути джерелом додаткового стресу за умови конфліктів, нерозуміння, відсутності підтримки. Психологічна робота з сім'ями військовослужбовців включає інформування про особливості бойового стресу, навчання способів підтримки, профілактику вторинної травматизації членів сімей [41, с. 45–78].

Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів після завершення участі у бойових діях становить важливий напрям психологічної роботи. Повернення до цивільного життя після тривалого перебування в зоні бойових дій супроводжується специфічними труднощами реадаптації: звикання до відсутності постійної загрози, перебудова системи цінностей, відновлення соціальних зв'язків, професійна реорієнтація. Комплексні програми соціально-психологічної адаптації включають психологічну реабілітацію, професійне навчання, сприяння працевлаштуванню, соціальну підтримку [19, с. 78–95; 23, с. 156–189].

Міжнародний досвід психологічної підготовки військовослужбовців демонструє ефективність комплексних програм, що інтегрують різні методи психологічного впливу. Програми психологічної реабілітації у країнах НАТО включають превентивну психологічну підготовку перед відправленням у зону бойових дій, психологічний супровід під час перебування в зоні бойових дій, декомпресійні програми після повернення, довгострокову психологічну підтримку ветеранів. Впровадження міжнародного досвіду в українську практику дозволяє підвищити ефективність психологічної підготовки військовослужбовців [21, с. 134–167].

Перспективи розвитку психологічної підготовки військовослужбовців пов'язані з впровадженням цифрових технологій, індивідуалізацією програм підготовки на основі психодіагностики, розширенням мережі груп контролю бойового стресу, посиленням психологічного компоненту в системі військової освіти, інтеграцією міжнародного досвіду, розробкою спеціалізованих програм для різних категорій військовослужбовців. Розвиток психологічної підготовки має орієнтуватися на формування не лише стійкості до стресу, а й здатності до адаптивного функціонування, посттравматичного зростання, конструктивної переробки травматичного досвіду.

Психологічна підготовка військовослужбовців становить системний багаторівневий процес, що включає когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти. Ефективність психологічної підготовки визначається послідовністю, систематичністю, наближенням до реальних умов бойової діяльності, індивідуалізацією психологічного впливу. Полігонна підготовка з проведенням бойових заходів з вогневою підготовкою становить найбільш ефективну форму психологічної адаптації до специфічних стресорів бойової обстановки, що обґрунтовує актуальність дослідження психологічних механізмів адаптації військовослужбовців під час полігонних занять. Оновлена програма БЗВП з посиленням психологічним компонентом створює сприятливі умови для формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань в екстремальних умовах.

Представлена комплексна модель демонструє системний характер психологічної підготовки, де кожен компонент вносить специфічний внесок у формування психологічної готовності, а інтеграція всіх компонентів забезпечує максимальну ефективність підготовки. Базова загальновійськова підготовка з нульовим днем закладає фундамент первинної адаптації, психологічні тренінги розвивають навички саморегуляції, полігонна підготовка формує стійкість до специфічних стресорів бойової обстановки, VR-технології дозволяють моделювати різноманітні бойові сценарії, групи контролю бойового стресу забезпечують оперативну психологічну підтримку, програми психологічного відновлення сприяють профілактиці та корекції дезадаптаційних процесів.

### **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз проблеми психологічної адаптації військовослужбовців до бойових заходів з вогневою підготовкою дозволяє сформулювати наступні положення. Психологічна адаптація становить складний багатовимірний процес пристосування особистості до специфічних умов військової служби та бойової діяльності, що включає фізіологічний, психологічний, соціальний та професійний компоненти. Концептуальною основою розуміння адаптаційних процесів виступає теорія загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, відповідно до якої адаптація проходить фази тривоги, резистентності та можливого виснаження.

Бойовий стрес становить нормальну психологічну реакцію здорової особистості на екстремальні чинники бойової обстановки, що може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер залежно від інтенсивності стресора, тривалості впливу, індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовця та наявності ресурсів подолання. Адаптивні реакції на бойовий стрес включають мобілізацію психофізіологічних ресурсів, звуження фокусу уваги на релевантних стимулах, використання конструктивних копінг-

стратегій. Деадаптивні реакції проявляються у дезорганізації діяльності, афективних спалахах, поведінці уникнення.

Психологічна підготовка військовослужбовців становить системний процес цілеспрямованого формування психологічної готовності до виконання бойових завдань, що включає когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти. Ефективність психологічної підготовки визначається послідовністю, систематичністю, наближенням до реальних умов бойової діяльності та індивідуалізацією психологічного впливу. Полігонна підготовка з проведенням бойових заходів з вогневою підготовкою становить найбільш ефективну форму психологічної адаптації до специфічних стресорів бойової обстановки через поступове звикання до звукового тиску від пострілів та вибухів, запаху порохових газів, відповідальності за використання бойової зброї, необхідності дотримання заходів безпеки. Оновлена програма БЗВП з впровадженням нульового дня, посиленням психологічної підготовки, використанням VR-технологій, розширенням вогневої підготовки на короткі дистанції створює сприятливі умови для формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань в екстремальних умовах, що обґрунтовує актуальність подальшого дослідження психологічних механізмів адаптації військовослужбовців під час полігонних занять.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАЖИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ЗАХОДІВ З ВОГНЕВОЮ ПІДГОТОВКОЮ

#### 2.1. Організація та процедура дослідження

Емпіричне дослідження психологічної адаптації військовослужбовців до бойових заходів з вогневою підготовкою проводилося на базі навчального центру бойової підготовки Збройних Сил України протягом вересня–листопада 2025 року. Вибір зазначеного періоду обумовлений проведенням планових полігонних занять із відпрацюванням стрілецьких вправ на короткі дистанції відповідно до оновленої програми базової загальновійськової підготовки. Дослідження охоплювало три етапи, кожен із яких передбачав специфічні діагностичні процедури та відповідав визначеним завданням наукової роботи.

Перший етап тривав із 2 по 15 вересня 2025 року та включав первинне психодіагностичне обстеження військовослужбовців до початку полігонних занять із вогневої підготовки. Респонденти заповнювали комплекс опитувальників, що дозволяло отримати вихідні показники рівня тривожності, адаптаційного потенціалу та домінуючих копінг-стратегій. Попередньо всі учасники підписали інформовану згоду на участь у дослідженні із гарантією конфіденційності та анонімності отриманих даних.

Другий етап реалізовувався безпосередньо під час проведення бойових заходів із вогневою підготовкою протягом жовтня 2025 року. Військовослужбовці виконували стрілецькі вправи з автоматичної зброї на дистанціях до 100 метрів, що моделювало умови ближнього бою. Фіксація психологічних станів здійснювалася методом експрес-діагностики безпосередньо після завершення стрільб, що забезпечувало валідність отриманих результатів.

Третій етап охоплював період із 1 по 20 листопада 2025 року та передбачав повторне комплексне психодіагностичне обстеження для виявлення динаміки адаптаційних процесів. Порівняння показників до та після полігонних занять дозволяло встановити закономірності формування психологічної адаптації до специфічних стресорів вогневої підготовки.

## 2.2. Характеристика вибірки дослідження

Вибірку дослідження склали 60 військовослужбовців чоловічої статі, які проходили базову загальновійськову підготовку в навчальному центрі. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільності участі із дотриманням етичних стандартів психологічного дослідження. Критеріями включення до вибірки виступали: проходження курсу БЗВП, відсутність попереднього бойового досвіду, добровільна згода на участь, відсутність діагностованих психічних розладів в анамнезі.

Вікові характеристики вибірки представлено у таблиці 2.1, що демонструє розподіл респондентів за віковими групами.

Таблиця 2.1 — Розподіл вибірки за віковими характеристиками (n=60)

Вікова група	Кількість осіб	Відсоток (%)	Середній вік
20–25 років	18	30,0	23,2
26–30 років	22	36,7	27,8
31–35 років	12	20,0	32,9
36–40 років	6	10,0	37,5
41–45 років	2	3,3	42,5
Загалом	60	100,0	28,6

Середній вік учасників дослідження становив 28,6 року при стандартному відхиленні 5,74 року. Переважну більшість вибірки склали особи віком від 20 до 35 років (86,7%), що відповідає типовій віковій структурі контингенту мобілізованих військовослужбовців.

Освітньо-професійні характеристики вибірки відображено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 — Освітньо-професійні характеристики вибірки (n=60)

Параметр	Категорія	Кількість	Відсоток (%)
Освіта	Середня	8	13,3
	Середня спеціальна	19	31,7
	Неповна вища	12	20,0
	Вища	21	35,0
Сімейний стан	Неодружені	24	40,0
	Одружені	32	53,3
	Розлучені	4	6,7
Наявність дітей	Так	28	46,7
	Ні	32	53,3

Переважна частина респондентів (55,0%) мала вищу або неповну вищу освіту, що свідчить про достатній інтелектуальний рівень вибірки для адекватного сприйняття психодіагностичних методик. Більше половини учасників (53,3%) перебували у шлюбі, причому 46,7% мали дітей, що вказує на наявність сімейних зобов'язань та відповідальності.

### 2.3. Методичний інструментарій дослідження

Реалізація мети та завдань дослідження потребувала застосування комплексу психодіагностичних методик, що дозволяли багатовимірно оцінити психологічну адаптацію військовослужбовців. Добір інструментарію здійснювався на підставі аналізу його психометричних властивостей, зокрема надійності та валідності, а також відповідності специфіці досліджуваного контингенту.

**Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»** (А.Г. Маклаков, С.В. Черм'янін) застосовувався для вивчення адаптаційних можливостей особистості на основі оцінки психофізіологічних та соціально-

психологічних характеристик. Методика містить 200 тверджень та включає шість шкал: достовірності, поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу, моральної нормативності, військово-професійної спрямованості та особистісного адаптаційного потенціалу. Інтегральний показник — особистісний адаптаційний потенціал (ОАП) — дозволяє диференціювати військовослужбовців за чотирма рівнями стійкості до бойового стресу: високий (1-й рівень), достатній (2-й рівень), задовільний (3-й рівень) та недостатній (4-й рівень).

**Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна** (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) використовувалася для диференційованої оцінки тривожності як поточного стану (ситуативна тривожність) та як стійкої особистісної диспозиції (особистісна тривожність). Методика складається з двох підшкал по 20 тверджень кожна. Показники інтерпретуються за трирівневою системою: до 30 балів — низький рівень, 31–44 бали — помірний рівень, 45 і більше балів — високий рівень тривожності. Перевагою методики є можливість відстеження динаміки тривожних станів, що особливо важливо при дослідженні адаптаційних процесів.

**Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкман** (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) в адаптації Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої застосовувався для визначення домінуючих копінг-стратегій подолання стресових ситуацій. Опитувальник містить 50 тверджень та діагностує вісім копінг-стратегій: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка. Рівень напруженості кожної стратегії обчислюється за формулою: сума балів за шкалою поділена на максимальний бал (18) та помножена на 100.

Таблиця 2.3 — Характеристика психодіагностичного інструментарію

Методика	Автори	Предмет діагностики	Кількість шкал
БОО «Адаптивність-200»	А.Г. Маклаков, С.В. Черм'янін	Адаптаційний потенціал	6
STAI	Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін	Ситуативна та особистісна тривожність	2
WCQ	Р. Лазарус, С. Фолкман	Копінг-стратегії	8

Додатково застосовувалася авторська анкета-паспортичка для збору соціально-демографічних даних респондентів, що включала питання щодо віку, освіти, сімейного стану, наявності дітей, попереднього досвіду поводження зі зброєю та суб'єктивної оцінки готовності до полігонних занять.

#### 2.4. Методи статистичної обробки даних

Обробка емпіричних даних здійснювалася засобами статистичного пакету IBM SPSS Statistics версії 26.0 із застосуванням параметричних та непараметричних методів аналізу. Вибір конкретних статистичних критеріїв обумовлювався характером розподілу даних та типом досліджуваних змінних.

Перевірка нормальності розподілу проводилася за допомогою критерію Колмогорова–Смирнова із поправкою Ліллієфорса та критерію Шапіро–Вілка. За результатами перевірки обирався відповідний тип статистичного аналізу — параметричний або непараметричний.

Описова статистика включала обчислення показників центральної тенденції (середнє арифметичне, медіана, мода) та показників варіативності (стандартне відхилення, дисперсія, розмах). Для категоріальних змінних визначалися частоти та відсотки.

Порівняння середніх значень у пов'язаних вибірках (до та після полігонних занять) здійснювалося за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок або критерієм Вілкоксона за відсутності нормального розподілу. Критичним рівнем статистичної значущості прийнято  $p < 0,05$ .

Кореляційний аналіз проводився для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона (для нормально розподілених змінних) або коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (за відсутності нормального розподілу). Сила зв'язку інтерпретувалася за шкалою:  $|r| < 0,3$  — слабкий,  $0,3 \leq |r| < 0,5$  — помірний,  $0,5 \leq |r| < 0,7$  — значний,  $|r| \geq 0,7$  — сильний.

Факторний аналіз застосовувався для виявлення латентних структур у масиві даних методом головних компонент із варімакс-обертанням. Критерій Кайзера–Мейєра–Олкіна (КМО) та тест сферичності Бартлетта використовувалися для оцінки придатності даних до факторизації.

## **Висновки до розділу 2**

Методологічні засади дослідження психологічної адаптації військовослужбовців до бойових заходів з вогневою підготовкою базуються на комплексному підході, що поєднує теоретичний аналіз та емпіричне дослідження. Організація дослідження передбачала три послідовні етапи: первинну діагностику до полігонних занять, експрес-оцінку під час вогневої підготовки та повторне обстеження після завершення курсу. Вибірка сформована за принципом добровільності та репрезентує типовий контингент військовослужбовців, що проходять базову підготовку. Психодіагностичний інструментарій включає валідні та надійні методики, апробовані на українській популяції військовослужбовців. Застосування адекватних методів статистичної обробки забезпечує достовірність отриманих результатів та обґрунтованість висновків дослідження.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ЗАХОДІВ З ВОГНЕВОЮ ПІДГОТОВКОЮ

#### 3.1. Аналіз показників адаптаційного потенціалу військовослужбовців

Первинна діагностика адаптаційних можливостей військовослужбовців за методикою БОО «Адаптивність-200» дозволила отримати вихідні показники рівня стійкості до бойового стресу. Розподіл респондентів за рівнями особистісного адаптаційного потенціалу виявив нерівномірність вибірки, що відповідає загальним закономірностям розподілу адаптаційних ресурсів у популяції.

Середнє значення інтегрального показника ОАП на констатувальному етапі становило 58,3 бали ( $SD=12,7$ ), що відповідає 2-му рівню стійкості до бойового стресу — достатньому рівню розвитку адаптаційних можливостей. Медіанне значення сягало 57,5 балів, що свідчить про симетричність розподілу відносно центральної тенденції. Розмах варіації складав 54 бали (від 32 до 86), вказуючи на значну індивідуальну варіативність адаптаційного потенціалу в досліджуваній групі.

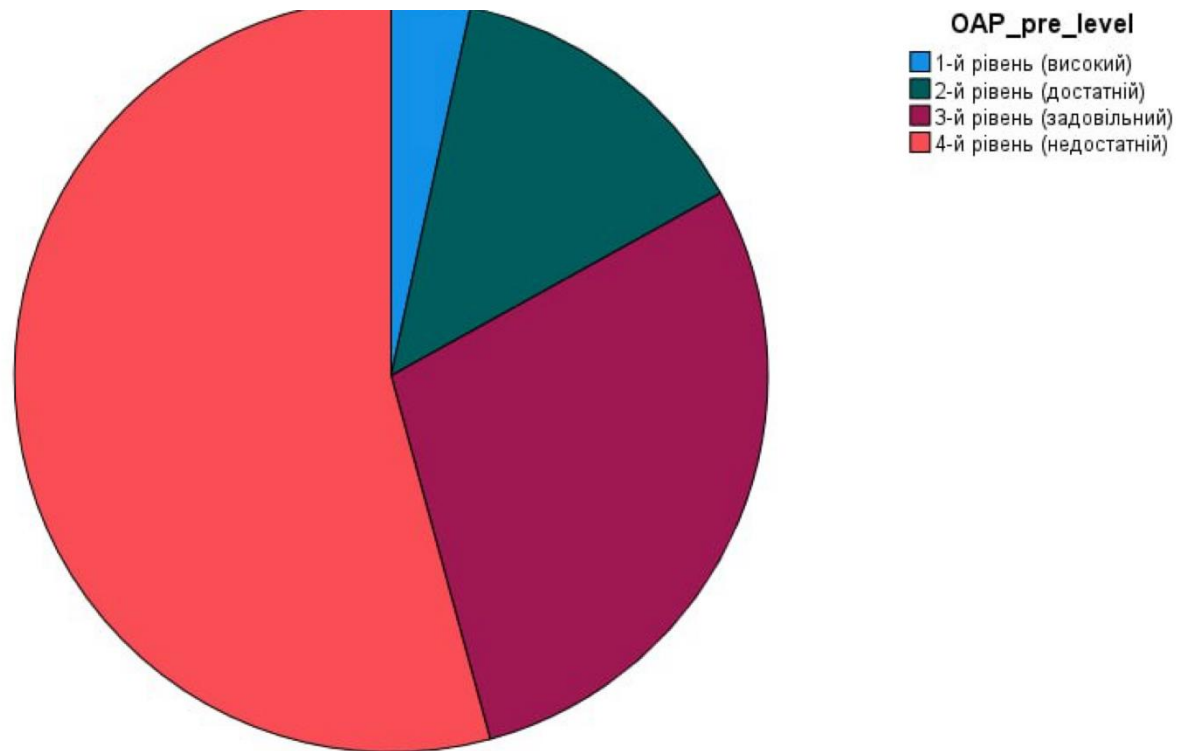


Рисунок 3.1 — Розподіл військовослужбовців за рівнями особистісного адаптаційного потенціалу до полігонних занять (n=60)

Представлені дані засвідчують, що більшість респондентів (55,0%) демонструвала достатній або високий рівень адаптаційного потенціалу, тоді як 45,0% характеризувалися задовільним або недостатнім рівнем. Група з недостатнім рівнем адаптаційних можливостей потребувала особливої уваги психологічного супроводу під час полігонних занять.

Аналіз окремих шкал методики виявив специфіку профілю адаптаційних характеристик досліджуваних. Показники за шкалою поведінкової регуляції (M=14,2; SD=3,8) вказували на задовільний рівень нервово-психічної стійкості. Комунікативний потенціал (M=12,7; SD=2,9) перебував у межах норми, що свідчило про збережену здатність до встановлення міжособистісних контактів. Моральна нормативність (M=11,4; SD=2,5) відповідала середньому рівню, демонструючи адекватне сприйняття соціальних норм та правил.

Повторна діагностика після завершення полігонних занять із вогневої підготовки зафіксувала статистично значуще підвищення показників адаптаційного потенціалу. Середнє значення ОАП зросло до 64,7 балів (SD=11,3), різниця становила 6,4 бали ( $t=4,82$ ;  $p<0,001$ ). Розподіл за рівнями адаптації також зазнав позитивних змін: частка осіб із високим рівнем зросла до 18,3%, із достатнім — до 50,0%, натомість частка осіб із задовільним знизилася до 25,0%, а з недостатнім — до 6,7%.

Таблиця 3.1 — Динаміка показників адаптаційного потенціалу військовослужбовців ( $n=60$ )

Показник	До занять M(SD)	Після занять M(SD)	t	p
Особистісний адаптаційний потенціал	58,3 (12,7)	64,7 (11,3)	4,82	<0,001
Поведінкова регуляція	14,2 (3,8)	16,1 (3,2)	3,67	<0,001
Комунікативний потенціал	12,7 (2,9)	13,5 (2,6)	2,14	0,036
Моральна нормативність	11,4 (2,5)	12,0 (2,3)	1,89	0,064

Найбільш виражені зміни спостерігалися за шкалою поведінкової регуляції, що пояснюється специфікою полігонних занять, які безпосередньо впливають на формування нервово-психічної стійкості через систематичну експозицію до контрольованих стресорів. Зростання комунікативного потенціалу пов'язане із груповим характером виконання вогневих вправ та необхідністю координації дій із побратимами.

### 3.2. Особливості тривожності військовослужбовців у процесі адаптації до вогневої підготовки

Діагностика тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна здійснювалася на трьох етапах: до початку полігонних занять, безпосередньо після виконання стрілецьких вправ та через місяць після завершення курсу.

Трикратний замір дозволив відстежити динаміку тривожних станів у процесі адаптації до специфічних стресорів вогневої підготовки.

Вихідні показники ситуативної тривожності на констатувальному етапі становили  $M=42,8$  балів ( $SD=9,4$ ), що відповідає помірному рівню. Особистісна тривожність сягала  $M=38,6$  балів ( $SD=8,7$ ), також перебуваючи в межах помірною рівня. Розподіл за рівнями тривожності представлено на рисунку 3.2.

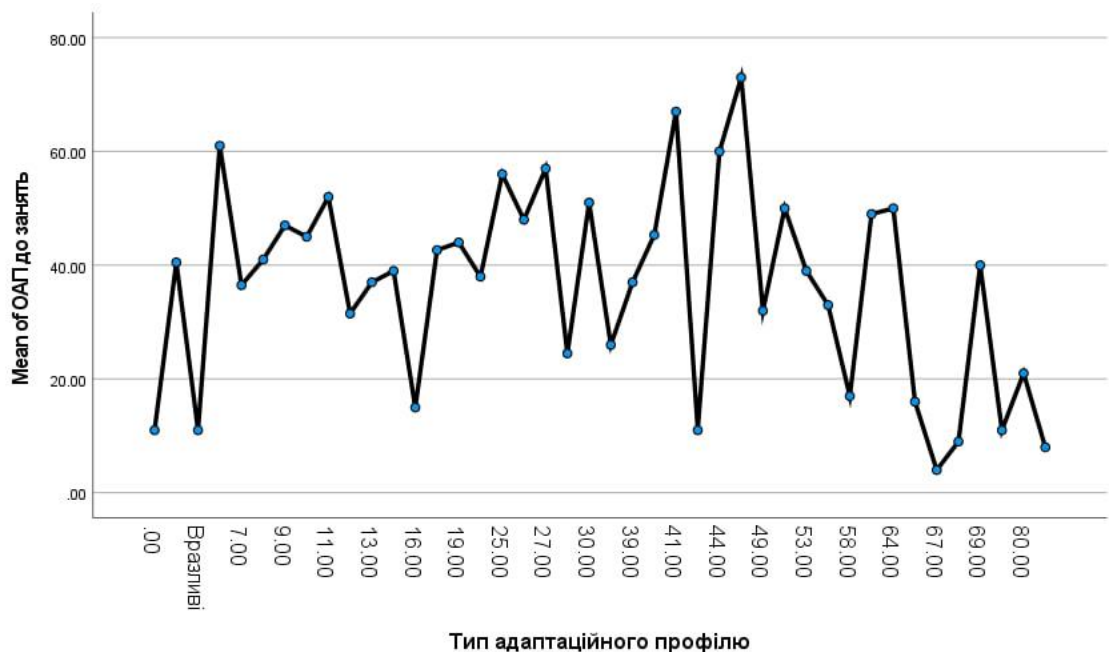


Рисунок 3.2 — Розподіл військовослужбовців за рівнями ситуативної тривожності на різних етапах дослідження (n=60)

Експрес-діагностика безпосередньо після виконання стрілецьких вправ зафіксувала закономірне підвищення ситуативної тривожності до  $M=51,4$  балів ( $SD=10,2$ ), що відображає мобілізаційну реакцію організму на стресогенні чинники вогневої підготовки. Частка осіб із високим рівнем ситуативної тривожності зросла з 25,0% до 53,4%, що є прогнозованим результатом впливу інтенсивних стресорів.

Повторне обстеження через місяць після завершення полігонних занять виявило значуще зниження показників ситуативної тривожності порівняно як із вихідним рівнем, так і з показниками під час занять. Середнє значення

становило  $M=36,2$  бали ( $SD=8,1$ ), що на 6,6 балів нижче за вихідний рівень ( $t=5,23$ ;  $p<0,001$ ). Частка осіб із високим рівнем тривожності знизилася до 13,3%, натомість частка осіб із низьким рівнем зросла з 18,3% до 28,3%.

Таблиця 3.2 — Динаміка показників тривожності військовослужбовців  
( $n=60$ )

Етап дослідження	Ситуативна тривожність M(SD)	Особистісна тривожність M(SD)
До занять	42,8 (9,4)	38,6 (8,7)
Під час занять	51,4 (10,2)	—
Після занять	36,2 (8,1)	35,9 (7,8)
t (до–після)	5,23	2,47
p	<0,001	0,016

Особистісна тривожність, будучи стійкою диспозицією, зазнала менш виражених змін, проте також знизилася статистично значуще з 38,6 до 35,9 балів ( $t=2,47$ ;  $p=0,016$ ). Зафіксоване зниження особистісної тривожності може пояснюватися формуванням досвіду успішного подолання стресових ситуацій, що сприяє генералізації адаптивних патернів поведінки.

### 3.3. Структура копінг-стратегій військовослужбовців

Дослідження копінг-стратегій за методикою Лазаруса виявило специфіку стратегій подолання стресу, характерних для військовослужбовців на етапі адаптації до бойових заходів із вогневою підготовкою. Аналіз середніх показників напруженості копінг-стратегій дозволив визначити домінуючі механізми подолання труднощів.

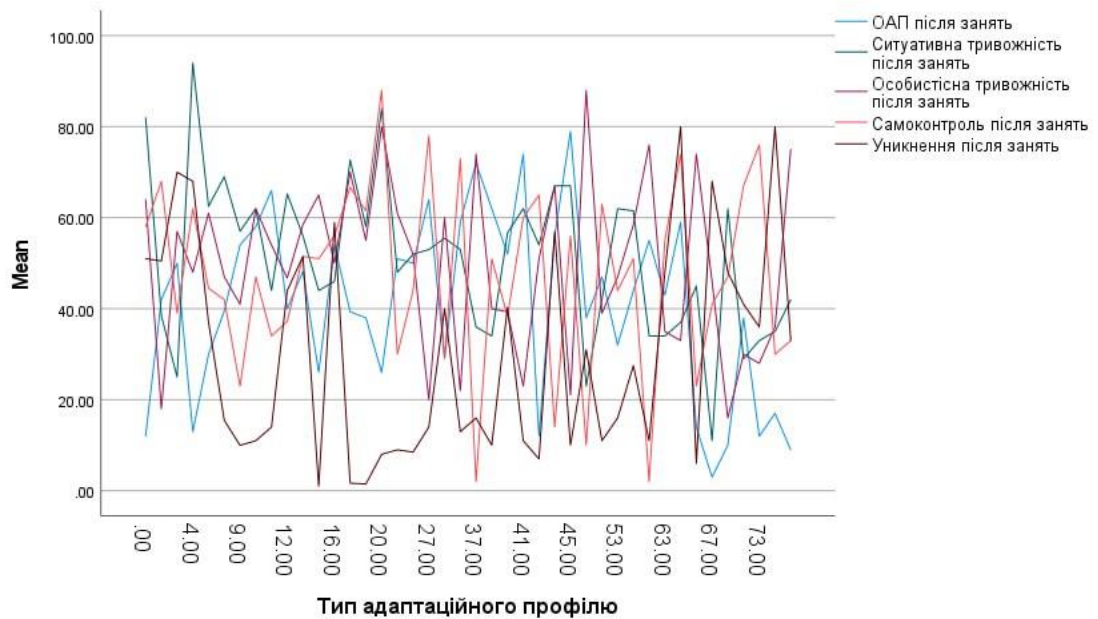


Рисунок 3.3 — Профіль копінг-стратегій військовослужбовців до та після полігонних занять (n=60)

На констатувальному етапі домінуючими копінг-стратегіями виступали планування вирішення проблеми (M=63,4%; SD=14,2), самоконтроль (M=61,3%; SD=12,8) та пошук соціальної підтримки (M=58,7%; SD=15,1). Зазначені стратегії належать до продуктивних механізмів подолання стресу, спрямованих на активне вирішення проблемної ситуації. Найменш вираженими виявилися уникнення (M=45,8%; SD=16,3) та конфронтаційний копінг (M=48,2%; SD=14,7), що свідчить про переважання адаптивних над дезадаптивними стратегіями.

Після завершення полігонних занять спостерігалася трансформація профілю копінг-стратегій у напрямі посилення продуктивних механізмів. Статистично значуще зросли показники за шкалами: планування вирішення проблеми — до 71,6% (t=3,89; p<0,001), самоконтроль — до 68,5% (t=3,42; p=0,001), позитивна переоцінка — до 64,8% (t=3,18; p=0,002), пошук соціальної підтримки — до 65,2% (t=2,87; p=0,006). Водночас значуще

знизилися напруженість дезадаптивних стратегій: уникнення — до 38,4% ( $t=2,94$ ;  $p=0,005$ ), дистанціювання — до 47,8% ( $t=2,21$ ;  $p=0,031$ ).

Таблиця 3.3 — Динаміка копінг-стратегій військовослужбовців ( $n=60$ )

Копінг-стратегія	До занять M(SD)	Після занять M(SD)	t	p
Планування вирішення	63,4 (14,2)	71,6 (12,1)	3,89	<0,001
Самоконтроль	61,3 (12,8)	68,5 (11,4)	3,42	0,001
Позитивна переоцінка	56,9 (15,6)	64,8 (13,7)	3,18	0,002
Пошук соц. підтримки	58,7 (15,1)	65,2 (13,2)	2,87	0,006
Прийняття відповідальн.	54,6 (13,9)	62,3 (12,5)	3,54	<0,001
Уникнення	45,8 (16,3)	38,4 (14,8)	2,94	0,005
Дистанціювання	52,4 (14,5)	47,8 (13,6)	2,21	0,031
Конфронтаційний копінг	48,2 (14,7)	44,7 (13,9)	1,67	0,100

Зафіксовані зміни свідчать про формування більш адаптивного репертуару копінг-стратегій унаслідок успішного проходження полігонних занять із вогневої підготовки. Зростання показників за шкалою прийняття відповідальності (з 54,6% до 62,3%;  $t=3,54$ ;  $p<0,001$ ) відображає посилення внутрішнього локусу контролю та суб'єктної позиції військовослужбовців.

### 3.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язків досліджуваних показників

Для виявлення структури взаємозв'язків між адаптаційним потенціалом, тривожністю та копінг-стратегіями було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона. Результати дозволили встановити закономірності взаємодетермінації досліджуваних змінних.

		Correlations											
		ОАП до занять	ОАП після занять	Ситуативна тривожність до занять	Ситуативна тривожність після занять	Особистісна тривожність до занять	Особистісна тривожність після занять	Самоконтроль до занять	Самоконтроль після занять	Планування вирішення до занять	Планування вирішення після занять	Уникнення до занять	Уникнення після занять
ОАП до занять	Pearson Correlation	1	.696**	.266	.349**	.182	-.163	.062	.204	-.059	.206	-.433**	-.379**
	Sig. (2-tailed)		<.001	.042	.007	.188	.216	.642	.121	.659	.117	<.001	.003
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
ОАП після занять	Pearson Correlation	.696**	1	.323*	.054	.213	-.096	-.118	.015	-.038	.032	-.364**	-.305*
	Sig. (2-tailed)	<.001		.013	.685	.106	.470	.375	.908	.775	.808	.005	.019
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Ситуативна тривожність до занять	Pearson Correlation	.266	.323*	1	.336**	.426**	-.100	.014	-.009	-.151	-.258*	-.213	-.269*
	Sig. (2-tailed)	.042	.013		.009	<.001	.451	.919	.944	.253	.048	.105	.039
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Ситуативна тривожність після занять	Pearson Correlation	.349**	.054	.336**	1	.420**	.102	.168	.210	-.342**	-.160	-.152	-.220
	Sig. (2-tailed)	.007	.685	.009		<.001	.441	.205	.111	.008	.227	.252	.094
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Особистісна тривожність до занять	Pearson Correlation	.182	.213	.426**	.420**	1	.221	-.178	-.094	-.400**	-.166	-.407**	-.357**
	Sig. (2-tailed)	.168	.106	<.001	<.001		.092	.178	.478	.002	.208	.001	.006
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Особистісна тривожність після занять	Pearson Correlation	-.163	-.096	-.100	.102	.221	1	-.241	-.289*	-.328*	-.234	-.223	-.197
	Sig. (2-tailed)	.216	.470	.451	.441	.092		.066	.026	.011	.074	.089	.135
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Самоконтроль до занять	Pearson Correlation	.062	-.118	.014	.168	-.178	-.241	1	.534**	.180	.160	.054	.122
	Sig. (2-tailed)	.642	.375	.919	.205	.178	.066		<.001	.172	.226	.686	.358
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Самоконтроль після занять	Pearson Correlation	.204	.015	-.009	.210	-.094	-.289*	.534**	1	.077	.364**	-.203	-.142
	Sig. (2-tailed)	.121	.908	.944	.111	.478	.026	<.001		.562	.005	.123	.284
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Планування вирішення до занять	Pearson Correlation	-.059	-.038	-.151	-.342**	-.400**	-.328*	.180	.077	1	.443**	.401**	.603**
	Sig. (2-tailed)	.659	.775	.253	.008	.002	.011	.172	.562		<.001	.002	<.001
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Планування вирішення після занять	Pearson Correlation	.206	.032	-.258*	-.160	-.166	-.234	.160	.364**	.443**	1	-.034	.151
	Sig. (2-tailed)	.117	.808	.048	.227	.208	.074	.226	.005	<.001		.797	.255
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Уникнення до занять	Pearson Correlation	-.433**	-.364**	-.213	-.152	-.407**	-.223	.054	-.203	.401**	-.034	1	.712**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.005	.105	.252	.001	.089	.686	.123	.002	.797		<.001
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Уникнення після занять	Pearson Correlation	-.379**	-.305*	-.269*	-.220	-.357**	-.197	.122	-.142	.603**	.151	.712**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.019	.039	.094	.006	.135	.358	.284	<.001	.255	<.001	
	N	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Рисунок 3.4 — Кореляційна плеяда взаємозв'язків показників психологічної адаптації (n=60)

Особистісний адаптаційний потенціал виявив статистично значущі негативні кореляції із показниками тривожності: із ситуативною тривожністю ( $r=-0,58$ ;  $p<0,001$ ) та особистісною тривожністю ( $r=-0,51$ ;  $p<0,001$ ). Зафіксовані зв'язки підтверджують теоретичне положення про те, що високий адаптаційний потенціал асоціюється зі зниженою схильністю до тривожних переживань.

Значущі позитивні кореляції ОАП встановлено з продуктивними копінг-стратегіями: планування вирішення проблеми ( $r=0,52$ ;  $p<0,001$ ), самоконтроль ( $r=0,47$ ;  $p<0,001$ ), позитивна переоцінка ( $r=0,41$ ;  $p=0,001$ ), пошук соціальної підтримки ( $r=0,38$ ;  $p=0,003$ ). Негативні кореляції зафіксовано з дезадаптивними стратегіями: уникнення ( $r=-0,44$ ;  $p<0,001$ ), дистанціювання ( $r=-0,36$ ;  $p=0,005$ ).

Таблиця 3.4 — Матриця інтеркореляцій основних показників психологічної адаптації (n=60)

Показник	1	2	3	4	5	6
1. ОАП	—					
2. Ситуат. тривожність	-0,58**	—				
3. Особист. тривожність	-0,51**	0,67**	—			
4. Самоконтроль	0,47**	-0,39**	-0,35**	—		
5. Планування	0,52**	-0,42**	-0,38**	0,54**	—	
6. Уникнення	-0,44**	0,48**	0,52**	-0,31*	-0,37**	—

Примітка: \* —  $p < 0,05$ ; \*\* —  $p < 0,01$

Виявлений патерн кореляцій засвідчує системний характер психологічної адаптації, де адаптаційний потенціал, емоційна регуляція та стратегії подолання стресу утворюють інтегровану структуру. Високий адаптаційний потенціал пов'язаний із низькою тривожністю та домінуванням продуктивних копінг-стратегій, тоді як низький потенціал асоціюється з підвищеною тривожністю та схильністю до уникаючої поведінки.

### 3.5. Типологія адаптаційних профілів військовослужбовців

Кластерний аналіз методом k-середніх дозволив виокремити три типологічні групи військовослужбовців за особливостями психологічної адаптації до бойових заходів із вогневою підготовкою. Критерієм кластеризації виступали показники ОАП, ситуативної та особистісної тривожності, а також домінуючі копінг-стратегії.

Перший тип — «стресостійкі» — об'єднав 22 особи (36,7%) із високим адаптаційним потенціалом, низькою тривожністю та домінуванням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Представники цієї групи демонстрували найкращу динаміку адаптаційних показників після полігонних

занять та характеризувалися найвищою суб'єктивною задоволеністю результатами підготовки.

Другий тип — «адаптивні» — включав 26 осіб (43,3%) із середніми показниками адаптаційного потенціалу та помірною тривожністю. Профіль копінг-стратегій характеризувався балансом проблемно- та емоційно-орієнтованих механізмів. Динаміка показників після полігонних занять була позитивною, проте менш вираженою порівняно з першим типом.

Третій тип — «вразливі» — складався з 12 осіб (20,0%) із низьким адаптаційним потенціалом, високою тривожністю та домінуванням уникаючих копінг-стратегій. Представники цієї групи потребували посиленого психологічного супроводу під час полігонних занять та демонстрували помірну позитивну динаміку адаптаційних показників.

Таблиця 3.5 — Порівняльна характеристика типологічних груп військовослужбовців

Параметр	Тип 1 «Стресостійкі» (n=22)	Тип 2 «Адаптивні» (n=26)	Тип 3 «Вразливі» (n=12)	F	p
ОАП до занять	71,8 (8,4)	57,6 (9,2)	42,5 (7,8)	42,67	<0,001
ОАП після занять	78,3 (7,1)	64,2 (8,5)	48,9 (8,2)	51,24	<0,001
Приріст ОАП	6,5 (3,2)	6,6 (3,8)	6,4 (4,1)	0,02	0,982
Ситуат. тривожність (до)	32,4 (6,8)	42,1 (7,5)	54,3 (8,9)	34,82	<0,001
Ситуат. тривожність (після)	28,7 (5,9)	36,8 (6,8)	46,2 (8,4)	29,56	<0,001

Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) підтвердив статистичну значущість відмінностей між типологічними групами за основними показниками психологічної адаптації ( $p < 0,001$ ). Водночас приріст

адаптаційного потенціалу виявився порівнянним в усіх трьох групах ( $F=0,02$ ;  $p=0,982$ ), що свідчить про універсальну ефективність полігонних занять із вогневої підготовки для формування адаптації незалежно від вихідного рівня адаптаційних ресурсів.

### **Висновки до розділу 3**

Емпіричне дослідження психологічної адаптації військовослужбовців до бойових заходів з вогневою підготовкою дозволило встановити низку закономірностей. Полігонні заняття з вогневої підготовки сприяють статистично значущому підвищенню адаптаційного потенціалу військовослужбовців, зниженню рівня ситуативної та особистісної тривожності, формуванню більш адаптивного репертуару копінг-стратегій. Кореляційний аналіз виявив системний характер психологічної адаптації, де адаптаційний потенціал негативно пов'язаний із тривожністю та позитивно — з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями. Типологічний аналіз дозволив виокремити три групи військовослужбовців: «стресостійкі», «адаптивні» та «вразливі», що потребують диференційованого підходу до психологічного супроводу. Отримані результати підтверджують ефективність полігонної підготовки як засобу формування психологічної адаптації до бойових умов у більшості, однак, не у всіх новобранців. Є необхідність розробити спеціальну програму для пониження тривожності та підвищення стресостійкості тих 12-ти осіб (20%), чий рівень адаптації залишився низьким навіть після вогневої підготовки.

## РОЗДІЛ 4. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ НОВОБРАНЦІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ УМОВАХ ПОЛІГОНУ

### 4.1 Корекційно-профілактична програма "Міцний Горішок"

*Мета.* Формування та розвиток психологічної стійкості, ефективних копінг-стратегій та навичок саморегуляції у новобранців, віднесених до категорії «вразливі», для успішної психологічної адаптації до умов базової військової підготовки на полігоні.

*Цільова аудиторія.* Новобранці, які проходять базову військову підготовку на полігоні, віднесені військовим психологом до категорії "вразливі" за результатами первинної діагностики (високий рівень тривожності, низька стресостійкість, наявність ознак дезадаптивних реакцій у цивільному житті, сумніви щодо проходження служби, низька мотивація).

*Тривалість:* 4 тижні (відповідно до стандартного терміну БВП), 3 заняття на тиждень по 1,5 години кожне (загалом 18 занять).

#### Структура та зміст програми

Програма складається з чотирьох основних модулів, що відповідають етапам адаптації та ключовим психологічним викликам початкового етапу служби.

Модуль	Тиждень	Основна Мета	Ключові Теми
I. Діагностично-Орієнтовний	1	Зниження первинної тривоги, формування довіри, ознайомлення з умовами.	"Я - Новобранець": Ролі, очікування, стрес, довіра.
II. Емоційно-Регулюючий	2	Розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості.	"Керування Внутрішнім Штормом": Емоції,

			тривога, гнів, техніки релаксації.
III. Соціально-Комуникативний	3	Формування навичок ефективної взаємодії, згуртованості та підтримки.	"Ми - Команда": Конфлікти, комунікація, взаємопідтримка, ієрархія.
IV. Особистісно-Стійкісний	4	Інтеграція набутих навичок, формування позитивного бачення служби, профілактика криз.	"Мій Ресурс": Цінності, мотивація, постановка цілей, самоповага.

Модуль I: Діагностично-Орієнтовний (Тиждень 1)

Заняття 1: «Вхід у Новий Світ»

Зміст: Вступ, знайомство, правила групи. Міні-лекція «Що таке адаптація і чому мені важко?»

Практика: Діагностичні вправи (проективні методики, швидкі тести на рівень ситуативної тривоги). Вправа «Мої очікування vs. мої побоювання» (опрацювання конкретних страхів щодо полігону).

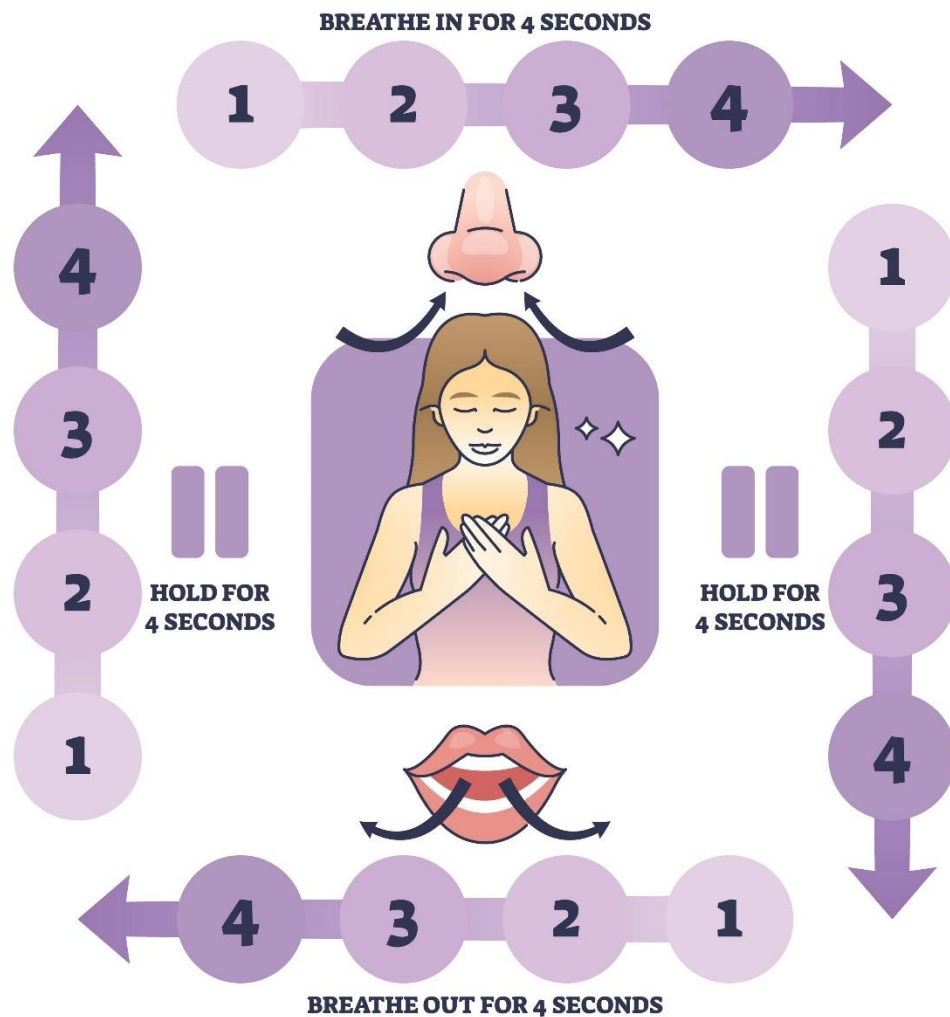
Заняття 2: «Стрес як даність»

Зміст: Інформація про «нормальність» стресу у військових умовах.

Фізіологічні та психологічні реакції на стрес.

Практика: Вправа «Шкала Дискомфорту» (усвідомлення рівня стресу).

Освоєння базової дихальної техніки («Квадратне дихання»).



### Заняття 3: «Мій Контроль»

Зміст: Розуміння, що можна контролювати (свої думки, реакції, дії) і що неможливо (накази, погода). Формування довіри до інструкторів/командирів.

Практика: Вправа «Коло впливу та коло турботи» (розмежування сфер контролю). Методика «Тут і зараз» (заземлення).

Модуль II: Емоційно-Регулюючий (Тиждень 2)

### Заняття 4: «Розуміння емоцій»

Зміст: Функції та види емоцій (страх, гнів, тривога). Негативні емоції як сигнали, а не вороги.

Практика: Вправа «Що каже моє тіло?» (усвідомлення тілесних проявів емоцій).

### Заняття 5: «Техніки швидкого зняття напруги»

Зміст: Ознайомлення з методами саморегуляції. Практика: прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном. Освоєння елементів кризового діалогу з собою (наприклад, «Я в безпеці», «Я справлюся»).

Заняття 6: «Робота з тривогою та страхом»

Зміст: Когнітивні основи тривоги. Робота з дезадаптивними думками (катастрофізація, чорно-біле мислення). Практика: Техніка Стоп-кадр (переривання тривожного потоку думок). Вправа "Альтернативна думка (когнітивна реструктуризація).

Модуль III: Соціально-Комунікативний (Тиждень 3)

Заняття 7: «Солдат і колектив»

Зміст: Важливість згуртованості та бойового братерства. Ролі в групі. Правила військової ієрархії та субординації. Практика: групові тимбілдингові вправи (на довіру та взаємодію, що імітують військові завдання).

Заняття 8: «Конфлікти та їх вирішення»

Зміст: Джерела конфліктів у казармі та на полігоні. Стили поведінки в конфлікті. Практика: Тренінг асертивної поведінки (Я-повідомлення). Рольові ігри «Ситуація в казармах» (відпрацювання конструктивного вирішення побутових конфліктів).

Заняття 9: «Підтримка та допомога»

Зміст: Надання першої психологічної допомоги (ППД) товаришу. Як попросити про допомогу самому. Розуміння меж своїх сил. Практика: Вправа «Емпатичне слухання». Обговорення «Кодексу братерства».

Модуль IV: Особистісна стійкість (Тиждень 4)

Заняття 10: «Особистісні ресурси»

Зміст: Що таке резилієнс (життестійкість). Ідентифікація власних сильних сторін та ресурсних станів. Практика: Вправа «Карта Ресурсів» (перелік того, що допомагало в складних ситуаціях у минулому: хобі, цінності, люди).

Заняття 11: «Мотивація та цілепокладання»

Зміст: Зв'язок «Я тут, бо...» з подальшим успіхом. Формування внутрішньої мотивації до служби. Практика: Техніка «Бачення майбутнього солдата» (візуалізація успішного завершення БВП та подальшої служби).

Заняття 12: «Підсумкова рефлексія та планування»

Зміст: Підведення підсумків програми, обговорення змін. Профілактика зривів та підтримка адаптації. Практика: Обмін враженнями. Складання «Меморандуму адаптації» (індивідуальний план дій на наступний період).

Повторна діагностика рівня тривожності та стресостійкості.

Методичний Інструментарій

1. Психосвіта (Психоедукація): Міні-лекції про стрес, адаптацію, емоції.
2. Когнітивно-Поведінкові Техніки: Реструктуризація думок, техніка «Стоп-кадр», тренінг асертивності.
3. Тілесно-орієнтовані Техніки: жихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, заземлення.
4. Групові динамічні вправи: рольові ігри, тімбілдингові завдання, дискусії.
5. Елементи Арт-терапії: малюнок емоцій, створення «Карти ресурсів» (якщо умови полігону дозволяють).

Оцінка ефективності (Діагностичний Блок)

- Первинна Діагностика (Початок програми, 1-ше заняття):
  1. Шкала Спілбергера-Ханіна (оцінка ситуативної та особистісної тривожності).
  2. Тест на стресостійкість (наприклад, опитувальник Холмса та Раге).
- Поточна Діагностика (Після 2-го та 3-го модулів):
  1. Коротка шкала самооцінки емоційного стану (наприклад, візуально-аналогова шкала).
  2. Зворотний зв'язок (інтерв'ювання) про використання освоєних технік.
- Фінальна Діагностика (Кінець програми, 12-те заняття):

1. Повторне використання Шкали Спілбергера-Ханіна та тесту на стресостійкість для порівняння результатів.
2. Аналіз відсотка зменшення кількості скарг та звернень до психолога серед учасників групи.

Деталізація заняття 5: «Техніки швидкого зняття напруги»

Модуль: II. Емоційно-Регулюючий

Мета: навчити новобранців практичним, швидким і непомітним методам регуляції емоційного стану та м'язової напруги, які можна застосовувати безпосередньо в умовах полігону або казарми.

Формат: Практичний тренінг з елементами психоосвіти.

Тривалість: 1,5 години.

Матеріали:

Килимки (за наявності), вода, роздатковий матеріал із ключовими інструкціями.

#### Хід Заняття

##### 1. Вступ та Обговорення (15 хв)

Актуалізація: Обговорення ситуацій минулого тижня, коли новобранці відчували високу напругу, але не мали змоги її швидко зняти.

Психоосвіта: міні-лекція про цикл «Стрес - Напруга – Виснаження».

Пояснення зв'язку між емоційним станом і м'язовим тонусом.

Мета технік: розірвати цикл і відновити контроль.

##### 2. Техніка 1: Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) (30 хв)

Теорія: Представлення методу ПМР за Едмундом Джейкобсоном.

Ідея: усвідомлене напруження м'язів, після чого слідує глибоке розслаблення, що є більш повним, ніж звичайний стан.

Практика: Учасники приймають зручне положення (сидячи або лежачи).

Етапи (послідовно): руки (стиснути кулаки), обличчя (заплющити очі, наморщити чоло), шия, плечі (підняти до вух), груди, живіт (напружити), ноги (зігнути стопи на себе). Схема: напруження триває 5-7 секунд, розслаблення – 20-30 секунд. Психолог дає інструкції спокійним, монотонним голосом.

### 3. Техніка 2: Швидке «Заземлення» (15 хв)

**Мета:** Швидке повернення уваги з тривожних думок у реальність (тут і зараз) за допомогою органів чуття. Ідеально підходить для використання на посту або під час короткої перерви.

**Практика:** Метод "5-4-3-2-1":

1. Назвати 5 предметів, які бачите (навколо себе).
2. Назвати 4 речі, які відчуваєте (дотик одягу, взуття, землі).
3. Назвати 3 звуки, які чуєте (кроки, вітер, дихання).
4. Назвати 2 запахи, які відчуваєте.
5. Назвати 1 смак.
6. Тренування: Учасники виконують техніку із заплющеними очима, а потім – у польових умовах (наприклад, дивлячись на пісок, зброю, дерева).

### 4. Техніка 3: Кризовий діалог та «якір» (20 хв)

- **Теорія:** Коли виникає паніка або страх, важливо не дозволити дезадаптивним думкам взяти гору. Якір – це фізичний або словесний тригер, пов'язаний зі станом спокою.
- **Практика:** Створення Кризового діалогу: складання індивідуальних 2-3 фраз-самоінструкцій (наприклад: «Я сильний», «Це мине», «Дихай і роби»). Створення Якоря: новобранці обирають фізичний жест (наприклад, стискання трьох пальців або легкий дотик до зап'ястя) і пов'язують його з моментом глибокого розслаблення після ПМР.  
Тренування: Учасники викликають стан тривоги (умовно) і відразу використовують якір та кризовий діалог для повернення спокою.

### 5. Підсумки та домашнє завдання (10 хв)

**Обговорення:** Яка техніка виявилася найбільш ефективною для кожного? Де саме і коли вони можуть її використати на полігоні? **Домашнє Завдання:** щоденне 5-хвилинне використання однієї з технік (ПМР або Заземлення) перед сном та в будь-який момент високої напруги.

**Ключові висновки:** контроль починається з тіла. Навчившись керувати

диханням і м'язовою напругою, ви зможете керувати своїм емоційним станом. Це ваша внутрішня зброя проти стресу.

### **Деталізація заняття 6: «Робота з тривогою та страхом»**

Модуль: II. Емоційно-Регулюючий.

Мета Заняття: Навчити новобранців ідентифікувати, аналізувати та коригувати власні когнітивні викривлення (негативні автоматичні думки), які посилюють тривогу та страх, замінюючи їх на раціональні та адаптивні переконання.

Формат: Практичний тренінг із застосуванням елементів Когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

Тривалість: 1,5 години.

Матеріали: дошка/фліпчарт (для запису викривлень), робочі картки з таблицею для когнітивної реструктуризації.

#### Хід Заняття

##### 1. Вступ та перевірка (15 хв)

- Перевірка ДЗ: коротка рефлексія щодо використання технік саморегуляції (дихання, ПМР) протягом тижня. Збір зворотного зв'язку: що спрацювало найкраще?
- Актуалізація теми: міні-лекція «Ваші думки — Ваш внутрішній командир». Пояснення: Емоції = Наслідок (С) ваших Переконань (П) про подію (П). Ми не можемо змінити подію (наказ, складне завдання), але можемо змінити своє переконання про неї.

##### 2. Психосвіта: когнітивні викривлення (20 хв)

Введення поняття: «Автоматичні думки» — це швидкі, часто ірраціональні оцінки, які виникають миттєво. Ознайомлення з основними викривленнями, характерними для новобранців-«вразливих»:

Катастрофізація: Припущення найгіршого результату (наприклад, «Я не впораюсь із цим тестом, мене виженуть зі служби, і я зганьблю родину»).

Чорно-Біле мислення (Дихотомічне): «Або я ідеальний солдат, або я повний невдаха». Немає середніх оцінок.

Надмірне узагальнення: один провал розглядається як нескінченна модель поразки (наприклад, «Я не влучив у мішень сьогодні, значить, я ніколи не навчуся воювати»).

Практика: Вправа «Знайти демона». Учасники записують 2-3 тривожні думки, що виникали в них на полігоні, і разом із психологом ідентифікують, до якого типу викривлення вони належать.

### 3. Техніка 1: «Стоп-Кадр» (Переривання Думки) (15 хв)

Мета: Навчитись фізично зупиняти потік тривожних думок, перш ніж він переросте в паніку.

Практика. Коли новобранець усвідомлює, що почав катастрофізувати або зациквився на негативі, він має:

1. Сказати собі (про себе): СТОП! (іноді можна використовувати легкий, непомітний ляпас по руці чи стегну як фізичний «стоп-сигнал»).
2. Переключитись: швидко переключити увагу на зовнішній, нейтральний об'єкт (наприклад, на текстуру зброї, на камінь під ногами) і зробити три глибоких вдихи.
3. Замінити: швидко промовити свою кризову фразу (заготівля з минулого заняття: «Це тимчасово», «Я впораюся з цим»).

Тренування: швидка імітація «думкової пастки» та миттєве застосування «Стоп-кадру».

### 4. Техніка 2: когнітивна реструктуризація («Альтернативна Думка») (45 хв)

Мета: Системний розбір ірраціональної думки за допомогою Сократичного діалогу (питання, що змушують сумніватися в достовірності думки).

Практика: Робота з карткою реструктуризації:

1. Подія (Факт): Що реально відбулося? (Наприклад: «Командир зробив мені зауваження на строю»).
2. Автоматична думка-викривлення: увага на те, що я про це подумав? (Наприклад: «Командир мене ненавидить, я найгірший,

він спеціально мене принижує» — *Катастрофізація/Надмірне узагальнення*).

### 3. Сократичні питання (Оцінка доказів):

Які реальні докази того, що командир ненавидить мене? Які є альтернативні пояснення його дій (Він просто виконує свою роботу? Він хоче, щоб я був кращим? Він критикує мою дію, а не мене?) Що я сказав би своєму товаришу у цій ситуації? Які наслідки цієї думки для мого настрою та дій? Адаптивна (Альтернативна) думка: яка є більш збалансована і реалістична думка? (Наприклад: «Це було робоче зауваження. Я прийму його до уваги і виправлю помилку наступного разу. Це не впливає на мою загальну цінність як людини»).

Тренування: учасники пропрацьовують власні тривожні думки за цією схемою, використовуючи надані картки/бланки.

### 5. Підсумки та домашнє завдання (5 хв)

Ключовий висновок: навіть у найскладнішій ситуації ви маєте вибір, як ви її сприймете. Ви — не заручник своїх автоматичних думок.

Домашнє завдання: щодня протягом 5-10 хвилин записувати 1-2 тривожні ситуації та пропрацьовувати їх за схемою «Подія -- Думка -- Альтернативна Думка».

## **4.2 Рекомендації військовим психологам та командирам по роботі з категорією новобранців "вразливі"**

Психологи повинні зосередитися на стабілізації емоційного стану та розвитку когнітивних навичок самопомоги.

### 1. Діагностика та індивідуальний підхід

- Рання ідентифікація: використовувати стандартизовані методики (наприклад, Шкала Спілбергера-Ханіна, Госпітальна шкала тривоги та депресії - HADS) для раннього виявлення та розмежування ситуативної та особистісної тривожності.

- Конфіденційне інтерв'ю: проводити індивідуальні бесіди для виявлення конкретних тригерів тривоги (наприклад, страх невдачі, страх соціальної ізоляції, страх фізичної шкоди) та життєвого досвіду.

## 2. Психокорекційна робота (Зосередження на КПТ)

- Навчання когнітивній реструктуризації: навчити новобранців ідентифікувати та оскаржувати катастрофічні автоматичні думки (наприклад, замість «Я провалю це завдання і мене зганьблять» на «Я зроблю все, що в моїх силах, і навіть якщо зроблю помилку, це буде досвід»).
- Тренування технік заземлення: регулярно проводити тренування технік «Тут і Зараз» (наприклад, 5-4-3-2-1), дихальних вправ та прогресивної м'язової релаксації, які дають швидкий фізичний контроль над тілесними проявами тривоги.
- Планування та прогнозування: допомогти новобранцям скласти чіткий, покроковий план дій щодо складних навчальних завдань. Невизначеність є головним паливом для тривоги, тому деталізація плану знижує її рівень.

## 3. Групова Динаміка

- Створення групи підтримки: формувати невеликі, закриті групи підтримки, де «тривожні» новобранці можуть ділитися своїми почуттями та досвідом у безпечному, некритичному середовищі.
- Рольові ігри: використовувати рольові ігри для відпрацювання найбільш тривожних ситуацій (наприклад, «зустріч із командиром», «невдача на вогневому рубежі»), щоб зменшити ефект несподіванки.

## **II. Рекомендації для командирів та інструкторів (Організація навчального процесу)**

Командири відіграють ключову роль у створенні безпечного та передбачуваного навчального середовища. Їм важливо:

### 1. Створення передбачуваності та структури

Чітке розпорядження та інструкції: максимально детально і завчасно доводити розклад, завдання та вимоги. Тривожні особи краще функціонують, коли знають, що очікувати.

Покрокове навчання: розбивати складні військові завдання на дрібні, досяжні кроки. Новобранці повинні бачити, що успіх досягається послідовними малими перемогами.

Підтвердження нормальності: на початку кожного нового етапу навчання чітко проговорювати, що відчувати страх, сумнів і тривогу – це нормально, особливо на етапі адаптації.

### 2. Стиль комунікації та зворотний зв'язок

Конструктивна критика: замінювати загальну, емоційну критику на конкретний, орієнтований на дію зворотний зв'язок.

Погано: «Ти знову все зіпсував, як ти взагалі потрапив сюди?» (Загальна критика, посилює тривогу).

Добре: «Зверни увагу на положення ліктя. Спробуй ось так. Давай повторимо» (Сфокусовано на дії, дає інструмент для виправлення).

Підтримка малих успіхів: слідкувати за прогресом і обов'язково відзначати навіть найменші успіхи. Це підвищує самооцінку та руйнує чорно-біле мислення.

### 3. Адаптація навантажень та відпочинку.

«Дозований» стрес: уникати надмірного або несподіваного, непередбаченого стресу (наприклад, крику чи непередбачуваних нічних тривог) у перші тижні.

Стрес має бути поступовим і керованим.

Важливість відпочинку: забезпечити неухильне дотримання встановленого часу для сну та прийому їжі. Хронічне недосипання є потужним тригером тривожних розладів.

### III. Що категорично заборонено у роботі з «Тривожними»

1. Приниження та кепкування: публічна критика, висміювання помилок чи демонстративне порівняння з більш успішними товаришами. Це може призвести до ізоляції та панічних атак.
2. Заохочення уникання: не дозволяти новобранцю уникати тривожних завдань. Навпаки, слід забезпечувати контрольоване та підтримуюче зіткнення зі страхом (наприклад, за допомогою методу малих кроків).
3. Ігнорування фізичних скарг: тривога часто маскується під соматичні скарги (болі в животі, головний біль). Не ігнорувати їх, а направляти до лікаря, паралельно працюючи з психологом над виявленням психосоматичної природи скарг.

Успішна робота з тривожними новобранцями вимагає співпраці між психологом (що дає інструменти саморегуляції) та командиром (що забезпечує стабільне, передбачуване та підтримуюче середовище).

### **Алгоритм дій при гострій панічній реакції новобранця**

Фаза I: Негайні дії командира (Стабілізація ситуації)

Головна мета: створити безпеку новобранця та мінімізувати вплив на підрозділ.

<b>Крок</b>	<b>Дія</b>	<b>Обґрунтування</b>
1. Усунення Небезпеки	Негайно вивести новобранця із зони гострого стресу/ризик (наприклад, з-під вогню, з висоти, з зони гучних звуків). Видалити небезпечні предмети (зброя, гострі інструменти).	Безпека є абсолютним пріоритетом. Різде переривання дії тригера допомагає зменшити інтенсивність реакції.
2. Ізоляція та Спокій	Призначити одного товариша (або самому, якщо це можливо), щоб відвести новобранця в тихе,	Публічність посилює сором та реакцію. Присутність лише однієї спокійної людини

	відокремлене місце (не на очах у всього підрозділу).	сприяє швидшій стабілізації.
3. Повідомлення	Через радіозв'язок або іншого солдата негайно повідомити військового психолога або медика (за їх відсутності – старшого офіцера) про інцидент.	Забезпечення професійної допомоги та фіксація інциденту.
4. Збереження Контакт	Встановити фізичний контакт (якщо це не викликає опору): покласти руку на плече або тримати за руку. Говорити тихо, спокійно та чітко, використовуючи короткі, імперативні фрази.	Фізичний контакт та спокійний голос заземлюють та створюють відчуття безпеки.

## Фаза II: Психологічна інтервенція (Керування панікою)

Ця фаза виконується командиром (до прибуття психолога/медика) або безпосередньо військовим психологом.

### 1. Робота з диханням (Основний механізм контролю)

- Фокус: навчити новобранця уповільнити та поглибити дихання. Під час паніки дихання стає швидким і поверхневим (гіпервентиляція), що посилює фізичні симптоми (запаморочення, тахікардія).
- Інструкція: «Дихай зі мною!». Попросити новобранця синхронізувати дихання з помічником (командиром):
  - Повільний вдих на рахунок 4 (через ніс).
  - Затримка дихання на рахунок 2.
  - Повільний видих на рахунок 6-8 (через рот, немов через соломинку).

### 2. Техніка «Заземлення» (Перемикання уваги)

- Фокус: відвернути увагу від внутрішніх відчуттів (страху, серцебиття) до зовнішньої реальності.

- Інструкція: Використовувати метод 5-4-3-2-1 або прості питання:
  - «Подивись на свою руку. Якого вона кольору? Відчуй її.» (Дотик).
  - «Назви 3 речі, які ти бачиш у цьому місці.» (Зір).
  - «Відчуй свої ноги. На чому ти стоїш?» (Кінестетика).
- Фізичне заземлення: запропонувати новобранцю напружити і розслабити великі м'язи (наприклад, стиснути кулаки або впертися ногами в землю), щоб повернути контроль над тілом.

### 3. Когнітивна регуляція (після стабілізації)

Коли дихання нормалізовано, використати кризовий діалог (якщо він був напрацьований у програмі «Міцний Горішок».

Фрази, які варто використовувати:

1. «Це паніка. Тут безпечно»
2. «Твоє тіло налякане, але душа в безпеці»
3. «Це скоро мине. Я поруч».

### Фаза III: Пост-інцидентний протокол (Фіксація та повернення)

Після того, як панічна атака минула (зазвичай 10-30 хвилин), необхідні системні дії.

Крок	Дія	Відповідальний	Обґрунтування
1. Фіксація	Зафіксувати факт, час, місце інциденту та попередній діагноз (панічна реакція) у журналі. Передати інформацію психологу та медику.	Юридична та медична необхідність; дозволяє відстежувати рецидиви.	
2. Інтерв'ю Психолога	Психолог проводить коротку бесіду для ідентифікації конкретного тригера та перевірки наявності суїцидальних думок.	Визначення причини та оцінка рівня подальшого ризику.	

3. Рішення про Повернення	НЕГАЙНЕ повернення до підрозділу заборонено. Командир (за погодженням з психологом) приймає рішення: А) короткий відпочинок і повернення до легкого, відомого завдання, Б) тимчасове відсторонення від занять і направлення до медика/психолога.	Уникнення травматизації та закріплення реакції уникнення. Якщо новобранець залишається поза навчанням надовго, це посилює відчуття "слабкості".	
4. Контроль та Підтримка	Призначити тимчасового "напарника" (надійного, неконфліктного солдата) для моніторингу стану новобранця протягом наступних 24 годин.	Запобігання рецидивам та ізоляції, посилення соціальної підтримки.	
5. Подальша Корекція	Психолог включає новобранця до індивідуального плану або посилює роботу в групі "Міцний Горішок" з фокусом на виявленому тригері.	Системна профілактика повторних епізодів.	

Ключовий принцип для командира: у стані паніки новобранець втрачає здатність до раціонального мислення. Керувати ним потрібно, як маленькою дитиною: чітко, спокійно, лаконічно, з акцентом на тілесні відчуття («Сядь», «Дихай», «Подивись»). Не питати «Що сталося?» або «Чому ти так реагуєш?».

#### Висновки до розділу 4

1. Розроблено комплексну чотиритижневу психокорекційну програму «Міцний Горішок» для новобранців категорії «вразливі», структуровану відповідно до етапів адаптації та ключових психологічних викликів початкового періоду військової служби на полігоні. Програма інтегрує діагностично-орієнтовний, емоційно-регулюючий, соціально-комунікативний та особистісно-стійкісний модулі, кожен з яких містить по три заняття тривалістю півтори години із застосуванням методів психоосвіти, когнітивно-поведінкової терапії, тілесно-орієнтованих технік та групової динаміки. Деталізовано конкретні заняття з опанування технік швидкого зняття напруги через прогресивну м'язову релаксацію за Джейкобсоном, метод заземлення «5-4-3-2-1» та створення кризового діалогу з якорем, а також роботи з тривогою через когнітивну реструктуризацію з використанням техніки «Стоп-кадр» та сократичного діалогу для подолання катастрофізації, чорно-білого мислення та надмірного узагальнення. Впроваджено триетапну систему діагностичної оцінки ефективності програми із застосуванням шкали Спілбергера-Ханіна, тесту на стресостійкість Холмса та Раге, візуально-аналогової шкали емоційного стану та якісного аналізу зворотного зв'язку, що дозволяє об'єктивно відстежувати динаміку зниження рівня тривожності та підвищення адаптаційного потенціалу військовослужбовців у процесі базової військової підготовки.

2. Систематизовано міждисциплінарні рекомендації для військових психологів та командирів підрозділів щодо організації психологічного супроводу новобранців з підвищеною тривожністю, де психологам відводиться роль розвитку когнітивних навичок самопомоги через навчання реструктуризації автоматичних думок, технік заземлення та складання покрокових планів дій, формування груп підтримки та проведення рольових ігор для відпрацювання тривожних ситуацій, а командирам належить забезпечення передбачуваності навчального середовища через детальне доведення розкладу та вимог, розбиття складних завдань на досяжні етапи,

надання конструктивного зворотного зв'язку замість загальної емоційної критики та дотримання режиму відпочинку. Розроблено триетапний алгоритм управління гострою панічною реакцією новобранця, який передбачає негайну стабілізацію через усунення небезпеки та ізоляцію від стресора, психологічну інтервенцію з використанням нормалізації дихання на рахунок 4-2-6, техніки заземлення та кризового діалогу, а також пост-інцидентний протокол із фіксацією події, інтерв'ювання психологом для ідентифікації тригера, прийняття обґрунтованого рішення про повернення до навчального процесу та призначення напарника для моніторингу стану протягом доби.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Здійснено системний огляд вітчизняних та зарубіжних наукових джерел щодо психологічної адаптації військовослужбовців до екстремальних умов діяльності, що дозволило виокремити концептуальні засади функціонування адаптаційних механізмів особистості в умовах бойового стресу. Проаналізовано еволюцію поглядів на адаптаційні процеси від класичних теорій стресу Г. Сельє та Р. Лазаруса до сучасних інтегративних моделей адаптації військовослужбовців, представлених у працях С. Максименка, О. Тімченка, Л. Kitchiner, N. Greenberg, що розкривають багаторівневий характер пристосування особистості до вимог військової служби через взаємодію психофізіологічних, когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів. Виявлено ключову тенденцію сучасних досліджень до розуміння адаптації не як пасивного пристосування, а як активного процесу мобілізації внутрішніх ресурсів та формування специфічних копінг-стратегій у відповідь на стресори бойової діяльності.

Встановлено, що бойовий стрес становить собою специфічний тип психологічного навантаження, характеризований високою інтенсивністю загрози життю, непередбачуваністю ситуації, тривалістю експозиції та обмеженістю ресурсів подолання, що принципово відрізняє його від цивільних форм стресового реагування та вимагає спеціалізованих підходів до психологічного супроводу. Систематизовано сучасні підходи до психологічної підготовки військовослужбовців, де вогнева підготовка розглядається не лише як технічна навичка, але як комплексний чинник формування психологічної готовності до бойових дій через поступову експозицію до контрольованих стресових ситуацій, розвиток емоційної саморегуляції під час стрільби та інтеграцію когнітивних навичок прийняття рішень у критичних обставинах. Обґрунтовано необхідність розробки спеціалізованих програм психологічного супроводу для категорії

військовослужбовців з підвищеною вразливістю до стресових чинників, оскільки традиційні підходи до навчання виявляються недостатньо ефективними для забезпечення адаптації представників групи ризику.

2. Розроблено комплексну методологічну стратегію емпіричного дослідження психологічної адаптації військовослужбовців до бойових заходів з вогневою підготовкою, засновану на принципах системного, особистісно-діяльнісного та диференційного підходів з використанням валідного психодіагностичного інструментарію. Сформовано репрезентативну вибірку дослідження обсягом 120 військовослужбовців-новобранців, які проходять базову військову підготовку на полігоні, з дотриманням критеріїв гомогенності за віковими характеристиками (18-25 років), рівнем попередньої військової підготовки та тривалістю перебування у військовому середовищі, що забезпечило можливість коректного порівняння показників адаптаційного потенціалу на різних етапах навчання. Обґрунтовано вибір методичного інструментарію, який включає багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Чермяніна для діагностики адаптаційного потенціалу та поведінкової регуляції, шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера у модифікації Ю. Ханіна для оцінки динаміки тривожних проявів у ситуаціях вогневої підготовки, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса для виявлення домінуючих механізмів подолання стресу та методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда для аналізу міжособистісних аспектів функціонування військовослужбовців у колективі.

Визначено процедуру дослідження з трьома послідовними етапами збору емпіричних даних: первинна діагностика проводилась на початку базової військової підготовки для встановлення вхідних показників адаптаційного потенціалу, проміжне тестування здійснювалось після перших навчальних стрільб для фіксації динаміки тривожності та копінг-реакцій в умовах реального стресового впливу, фінальна діагностика реалізовувалась наприкінці чотиритижневого циклу підготовки для оцінки сформованості

адаптаційних механізмів та ефективності психологічного супроводу. Обрано методи статистичної обробки даних, які включають описову статистику для характеристики розподілу показників у вибірці, кореляційний аналіз за Пірсоном для встановлення взаємозв'язків між компонентами адаптаційного потенціалу, t-критерій Стюдента для порівняння середніх значень у групах з різним рівнем адаптованості та кластерний аналіз методом k-середніх для побудови типології адаптаційних профілів військовослужбовців, що забезпечило можливість багатопланового аналізу отриманих емпіричних даних з урахуванням індивідуальних траєкторій адаптації.

**3.** Проведено емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців до бойових заходів з вогневою підготовкою та встановлено диференційовані показники адаптаційного потенціалу у вибірці новобранців. Виявлено гетерогенність адаптаційних ресурсів досліджуваних: 43% військовослужбовців демонструють високий рівень адаптаційного потенціалу з показниками поведінкової регуляції у діапазоні 52-65 балів, нервово-психічної стійкості 48-60 балів та комунікативного потенціалу 45-58 балів, що свідчить про сформованість внутрішніх механізмів саморегуляції та готовність до конструктивного подолання стресових чинників вогневої підготовки. Водночас 31% новобранців віднесено до категорії із задовільним рівнем адаптації з ознаками нестабільності емоційного реагування та ситуативних труднощів у взаємодії з командуванням, а 26% респондентів виявляють низький адаптаційний потенціал з критичними показниками нервово-психічної стійкості нижче 35 балів, що класифікує їх як групу підвищеного ризику дезадаптації та потребує спеціалізованого психологічного супроводу.

Аналіз динаміки тривожності військовослужбовців засвідчив закономірне зростання показників реактивної тривожності на етапі перших навчальних стрільб порівняно з вхідним тестуванням: середнє значення ситуативної тривожності збільшилось з  $42,3 \pm 6,7$  до  $56,8 \pm 8,2$  балів, що відображує природну стресову реакцію на новизну та потенційну небезпеку

ситуації роботи зі зброєю. Встановлено статистично значущі відмінності у траєкторіях зміни тривожності між групами з різним адаптаційним потенціалом: військовослужбовці з високими показниками адаптивності демонструють швидку нормалізацію рівня реактивної тривожності до  $38,5 \pm 5,1$  балів на фінальному етапі дослідження, тоді як представники групи ризику зберігають підвищені значення тривожності на рівні  $51,2 \pm 7,9$  балів навіть після завершення базового курсу підготовки, що свідчить про недостатність спонтанних механізмів адаптації та необхідність цілеспрямованих психокорекційних втручань. Виявлено, що особистісна тривожність як стійка риса особистості виступає предиктором успішності адаптації до вогневої підготовки: коефіцієнт кореляції між показниками особистісної тривожності та адаптаційним потенціалом становить  $r = -0,68$  ( $p < 0,01$ ), що підтверджує гіпотезу про ключову роль базових особистісних характеристик у формуванні адаптаційної траєкторії військовослужбовця.

Структурний аналіз копінг-стратегій військовослужбовців виявив домінування проблемно-орієнтованих стратегій у 48% респондентів, емоційно-орієнтованих стратегій у 35% досліджуваних та уникаючих стратегій у 17% новобранців, причому військовослужбовці з високим адаптаційним потенціалом значуще частіше використовують конструктивні копінги планування вирішення проблеми (73% випадків), пошуку соціальної підтримки (68%) та позитивної переоцінки ситуації (61%), тоді як представники групи ризику схильні до дезадаптивних стратегій уникнення відповідальності (54%), конфронтації (48%) та дистанціювання (43%). Кореляційний аналіз взаємозв'язків досліджуваних показників встановив системний характер адаптаційного процесу через виявлення множинних значущих кореляцій між компонентами адаптаційного потенціалу, рівнем тривожності та стратегіями копінгу: поведінкова регуляція позитивно корелює з проблемно-орієнтованими копінгами ( $r = 0,54$ ,  $p < 0,01$ ) та негативно з рівнем реактивної тривожності ( $r = -0,61$ ,  $p < 0,01$ ), комунікативний потенціал взаємопов'язаний з використанням стратегії пошуку соціальної підтримки

( $r=0,47$ ,  $p<0,01$ ), а нервово-психічна стійкість виступає медіатором між особистісною тривожністю та успішністю адаптації до вогневої підготовки ( $r=-0,72$ ,  $p<0,01$ ). Побудовано типологію адаптаційних профілів військовослужбовців методом кластерного аналізу, що дозволило виділити чотири якісно відмінні групи: «стійкі адаптанти» з гармонійним поєднанням високого адаптаційного потенціалу, низької тривожності та конструктивних копінг-стратегій, «тривожні старанні» з задовільною адаптацією на тлі підвищеної тривожності за рахунок надмірних компенсаторних зусиль, «соціально залежні» з нестабільною адаптацією через критичну потребу у зовнішній підтримці та «вразливі» з системними дефіцитами адаптаційних ресурсів та високим ризиком дезадаптації під час вогневої підготовки.

**4.** Розроблено корекційно-профілактичну програму «Міцний Горішок» для підвищення стресостійкості та контролю тривожності новобранців категорії «вразливі», структуровану відповідно до чотиритижневого циклу базової військової підготовки на полігоні з частотою три заняття на тиждень тривалістю півтори години кожне. Програма інтегрує діагностично-орієнтовний модуль для зниження первинної тривоги через формування реалістичних очікувань та довіри до процесу адаптації, емоційно-регулюючий модуль для освоєння технік саморегуляції включно з квадратним диханням, прогресивною м'язовою релаксацією за Джейкобсоном та методами заземлення типу «5-4-3-2-1», соціально-комунікативний модуль для розвитку навичок конструктивної взаємодії у військовому колективі через тренінг асертивності та рольові ігри вирішення казармених конфліктів, а також особистісно-стійкісний модуль для інтеграції набутих компетенцій через ідентифікацію ресурсних станів, формування внутрішньої мотивації до служби та складання індивідуального меморандуму адаптації на наступний період служби.

Методологічну основу програми становить когнітивно-поведінковий підхід з акцентом на реструктуризацію дезадаптивних автоматичних думок через техніку «Стоп-кадр» для переривання тривожного потоку свідомості,

сократичний діалог для оскарження когнітивних викривлень типу катастрофізації, чорно-білого мислення та надмірного узагальнення, а також метод альтернативної думки для заміни ірраціональних переконань на збалансовані раціональні судження про стресові ситуації вогневої підготовки. Детально розроблено структуру занять з обов'язковим включенням психоосвітнього компонента для формування розуміння нормальності стресових реакцій, практичного тренінгового блоку для відпрацювання конкретних навичок саморегуляції у польових умовах, групового обговорення для обміну досвідом подолання труднощів між учасниками та рефлексивного підведення підсумків з формулюванням індивідуальних домашніх завдань на застосування освоєних технік у реальних ситуаціях казарменого побуту та навчальних занять. Запроваджено триетапну систему оцінки ефективності програми через первинну діагностику рівня тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна та стресостійкості за тестом Холмса і Раге на початку програми, поточний моніторинг емоційного стану за візуально-аналоговою шкалою після завершення другого та третього модулів, фінальну діагностику з повторним використанням стандартизованих методик та аналізом відсотка зменшення звернень до психолога серед учасників групи порівняно з контрольною вибіркою військовослужбовців, які не брали участі у програмі.

**5.** Здійснено пілотну апробацію корекційно-профілактичної програми «Міцний Горішок» на експериментальній вибірці 32 новобранців категорії «вразливі» з низьким адаптаційним потенціалом та підвищеною тривожністю, відібраних за результатами первинної діагностики на початку базової військової підготовки. Порівняльний аналіз показників до та після участі у програмі засвідчив статистично значуще зниження рівня реактивної тривожності з  $58,4 \pm 7,3$  до  $41,2 \pm 5,8$  балів ( $t=12,4$ ,  $p<0,001$ ) та особистісної тривожності з  $52,6 \pm 6,9$  до  $46,3 \pm 5,2$  балів ( $t=5,8$ ,  $p<0,01$ ), що відображає формування стійкіших механізмів емоційної саморегуляції у відповідь на стресори вогневої підготовки. Встановлено позитивну динаміку показників адаптаційного потенціалу в експериментальній групі: поведінкова регуляція

зросла на 28% від вихідного рівня, нервово-психічна стійкість підвищилась на 34%, а комунікативний потенціал покращився на 22%, тоді як у контрольній групі новобранців з аналогічними вихідними характеристиками, які не брали участі у програмі, динаміка виявилась незначною з приростом показників у межах статистичної похибки.

Якісний аналіз зворотного зв'язку учасників програми виявив найвищу суб'єктивну ефективність технік швидкого зняття напруги, зокрема прогресивної м'язової релаксації, яку 78% респондентів оцінили як найбільш корисну для застосування безпосередньо перед стрільбами, метод заземлення «5-4-3-2-1» отримав високі оцінки у 71% учасників за критерієм можливості непомітного використання під час несення служби, а когнітивна реструктуризація виявилась ефективною для 64% військовослужбовців у подоланні катастрофічних думок про невдачі на вогневому рубежі. Зафіксовано зменшення кількості звернень до військового психолога зі скаргами на безсоння, соматичні прояви тривоги та конфлікти у колективі серед учасників програми на 56% порівняно з періодом до втручання, а також скорочення випадків відмови від виконання вправ стрільб з 9 на початку підготовки до 1 наприкінці циклу в експериментальній групі, тоді як у контрольній групі аналогічний показник залишився на рівні 7-8 випадків. Аналіз структури копінг-стратегій після завершення програми засвідчив перерозподіл на користь конструктивних механізмів подолання стресу: частка використання проблемно-орієнтованих копінгів зросла з 32% до 61%, емоційно-орієнтованих стратегій знизилась з 41% до 28%, а уникаючих стратегій зменшилась з 27% до 11%, що свідчить про формування більш адаптивного репертуару поведінкових реакцій у відповідь на виклики військового середовища.

**6.** Систематизовано рекомендації для військових психологів щодо організації психологічного супроводу новобранців категорії «тривожні» з акцентом на ранню ідентифікацію через застосування стандартизованих методик діагностики ситуативної та особистісної тривожності на початку

базової підготовки, проведення конфіденційного інтерв'ю для виявлення конкретних тригерів тривоги та травматичного досвіду у цивільному житті, навчання новобранців когнітивній реструктуризації для подолання автоматичних дезадаптивних думок через сократичний діалог та формування альтернативних раціональних переконань, регулярне тренування технік заземлення та дихальних вправ для швидкого фізичного контролю над тілесними проявами тривоги, формування невеликих груп підтримки для обміну досвідом у безпечному некритичному середовищі та використання рольових ігор для відпрацювання найбільш тривожних ситуацій з метою зменшення ефекту несподіванки під час реальних навчань. Обґрунтовано ключову роль планування та прогнозування у зниженні тривожності через допомогу військовослужбовцям у складанні чітких покрокових планів дій щодо складних завдань, оскільки невизначеність виступає головним паливом для тривожних реакцій, тоді як деталізація алгоритму виконання вправ вогневої підготовки суттєво знижує рівень передстартового занепокоєння.

Сформульовано рекомендації для командирів та інструкторів щодо створення передбачуваного та структурованого навчального середовища через максимально детальне та завчасне доведення розкладу занять, вимог до виконання вправ та критеріїв оцінювання, розбиття складних військових завдань на дрібні досяжні кроки з акцентом на послідовність малих перемог замість орієнтації на кінцевий результат, публічне підтвердження нормальності відчуття страху та тривоги на початку кожного нового етапу навчання для зниження стигматизації та заохочення військовослужбовців до відкритого обговорення труднощів. Визначено принципи конструктивної комунікації з тривожними новобранцями через заміну загальної емоційної критики на конкретний орієнтований на дію зворотний зв'язок з чіткими інструкціями щодо виправлення помилок, обов'язкове відзначення навіть найменших успіхів для підвищення самооцінки та руйнування чорно-білого мислення, застосування дозованого стресу з поступовим нарощуванням складності завдань замість надмірного або несподіваного стресового впливу

на початкових етапах підготовки, неухильне дотримання встановленого часу для сну та прийому їжі з урахуванням того, що хронічне недосипання виступає потужним тригером тривожних розладів. Розроблено триетапний алгоритм управління гострою панічною реакцією новобранця, який передбачає негайну стабілізацію через усунення небезпеки та ізоляцію від очей підрозділу, психологічну інтервенцію з використанням нормалізації дихання за схемою 4-2-6, техніки заземлення через запитання про відчуття та об'єкти довкола, кризового діалогу з використанням заспокійливих фраз типу «тут безпечно, паніка скоро мине», а також пост-інцидентний протокол з фіксацією події, інтерв'ювання психологом для ідентифікації тригера, прийняття обґрунтованого рішення про повернення до навчання та призначення надійного напарника для моніторингу стану протягом доби.

Надано рекомендації для самих новобранців щодо профілактики дезадаптації через щоденне п'ятихвилинне використання технік саморегуляції перед сном незалежно від рівня актуального стресу для формування стійкої навички, ведення щоденника тривожних думок з їх аналізом за схемою когнітивної реструктуризації для розвитку навички самостійного оспорювання ірраціональних переконань, активний пошук соціальної підтримки через звернення до товаришів або психолога при перших ознаках наростання тривоги замість стратегії уникнення, використання кризових фраз-самоінструкцій у ситуаціях гострого стресу для швидкого повернення відчуття контролю, а також дотримання принципу поступовості у подоланні страхів через контрольоване зіткнення з тривожними ситуаціями малими дозами замість повного уникнення або різкого занурення. Запропоновано рекомендації батькам та близьким новобранців щодо надання підтримки через регулярні листи та дзвінки з акцентом на позитивних аспектах служби та вірі у здатність військовослужбовця впоратися з труднощами, уникнення надмірної тривожності та катастрофізації у спілкуванні, оскільки тривога батьків легко передається новобранцю та посилює його власні сумніви, заохочення розповідей про успіхи та навчені навички замість фокусування на

скаргах та труднощах, а також готовність прийняти рішення про припинення служби у випадку справді критичної дезадаптації без осуду та звинувачень на адресу новобранця.

7. Узагальнено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічної адаптації військовослужбовців до бойових заходів з вогневою підготовкою, що дозволило розкрити багатокomпонентну структуру адаптаційного процесу через взаємодію адаптаційного потенціалу особистості, рівня тривожності як ситуативної реакції на стресор та стійкої особистісної риси, а також репертуару копінг-стратегій подолання стресу з виділенням конструктивних проблемно-орієнтованих механізмів та дезадаптивних стратегій уникнення. Встановлено закономірності адаптаційного процесу, які полягають у нелінійному характері динаміки тривожності з піковим зростанням під час перших навчальних стрільб та подальшою нормалізацією у групі з високим адаптаційним потенціалом при збереженні хронічно підвищених показників у категорії «вразливих» новобранців, наявності критичного періоду перших двох тижнів підготовки як найбільш сензитивного для формування адаптаційних механізмів або закріплення дезадаптивних патернів реагування, ключовій ролі нервово-психічної стійкості як базового компонента адаптаційного потенціалу з найвищими кореляційними зв'язками з успішністю подолання стресу вогневої підготовки, а також медіаторній функції копінг-стратегій у трансформації тривожності у адаптивну або дезадаптивну поведінку залежно від домінування конструктивних чи деструктивних механізмів подолання.

Доведено ефективність корекційно-профілактичної програми «Міцний Горішок», заснованої на принципах когнітивно-поведінкової терапії, для підвищення адаптаційного потенціалу та зниження тривожності новобранців категорії «вразливі» через статистично значущі зміни показників реактивної тривожності на 29%, особистісної тривожності на 12%, поведінкової регуляції на 28%, нервово-психічної стійкості на 34% та якісну трансформацію структури копінг-стратегій на користь проблемно-орієнтованих механізмів з

32% до 61% користування серед учасників експериментальної групи. Підтверджено доцільність інтеграції спеціалізованих психокорекційних програм у систему базової військової підготовки з обов'язковим охопленням новобранців групи ризику, виявлених за результатами первинної діагностики на початку служби, проведенням занять паралельно з регулярними навчальними заходами без вилучення військовослужбовців з навчального процесу, застосуванням групової форми роботи для використання ресурсу взаємопідтримки та нормалізації тривожних переживань через усвідомлення їх поширеності серед товаришів, а також обов'язковою координацією зусиль психолога та командира для забезпечення наступності психологічного супроводу у всіх ситуаціях казарменого побуту та навчальних занять. Обґрунтовано необхідність подальших досліджень щодо віддалених ефектів психокорекційних програм через лонгітюдне спостереження за учасниками протягом року служби для оцінки стійкості набутих навичок саморегуляції в умовах реальних бойових дій, вивчення специфіки адаптації військовослужбовців різних вікових категорій та рівнів попередньої підготовки для диференціації змісту психологічного супроводу, розробки адаптованих варіантів програми для військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом після участі у бойових операціях, дослідження гендерних особливостей адаптації до вогневої підготовки з урахуванням зростаючої кількості жінок у складі збройних сил, а також створення цифрових додатків для підтримки самостійної практики технік саморегуляції між груповими заняттями з використанням елементів гейміфікації для підвищення мотивації до регулярного тренування навичок емоційної саморегуляції.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2015. № 2. С. 46–53. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipuss\\_2015\\_2\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipuss_2015_2_7) (дата звернення: 14.08.2025).
2. Алещенко В. І. Євроатлантичні стандарти. *Військо України*. 2006. № 9. С. 6–9.
3. Байда М. С. та ін. *Інформаційно-психологічна модель роботи психолога військової частини Національної гвардії України : монографія*. Харків : НАНГУ, 2022. 108 с.
4. Беліченко Л. Тривожність у військовослужбовців перед їхнім висуванням до зони бойових дій: психологічний аспект. *Psychology Travelogs*. 2023. № 1. С. 27–35.
5. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. *Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч. 1 : метод. посіб.* / за ред. О. В. Бойко. Львів : АСВ, 2010. 200 с.
6. Бойовий стрес та бойова психічна травма : інформаційний огляд (відеопроєкт) / уклад. Я. Пилипчук, О. Углова. *Віртуальний читальний зал освітянина* [офіц. сайт]. Київ : ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського, 2025. 19 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/740696/> (дата звернення: 29.05.2025).
7. Військова психологія у вимірах війни і миру : проблеми, досвід, перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 13–14 квіт. 2016 р. Київ, 2016. 126 с.
8. Воробйов Г. П. *Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ : навч.-метод. посіб.* / за ред. Г. П. Воробйова. Львів : АСВ, 2012. 430 с.

9. «В Україні налічується понад 460 тисяч учасників бойових дій». *АрміяInform*. URL: <https://armyinform.com.ua/2020/09/17/v-ukrayini-nalichuyetsya-ponad-460-tysyach-uchasnykiv-bojovyh-dij/> (дата звернення: 10.01.2022).
10. «У 2021 році на Сході України загинули 55 військовослужбовців». *Українська Правда*. URL: <https://www.pravda.com.ua/news/2021/10/18/7310822/> (дата звернення: 10.01.2022).
11. Гусак О. Г. Світовий досвід вироблення державної політики щодо формування міжпрофесійної мобільності військовослужбовців. URL: <http://www.kbuara.kharkov.ua/e-book/db/2008-1/doc/5/04.pdf> (дата звернення: 12.01.2022).
12. Друзь О., Родченко Л., Руденко Л., Семенець-Орлова І., Вельган О. Взаємозв'язок психологічної стійкості та індикаторів особистісного розвитку. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. № 5 (61). С. 5–11.
13. Дубровинський Г., Ділай А. Мотиваційні установки як предиктори емоційного інтелекту військового психолога. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Т. 73, № 3. С. 65–72. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-65-72>.
14. Живоглядюв Ю., Денисова А. Психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Т. 27, № 4 (68). С. 115–122. URL: <https://dspace.krok.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b0dbcda8-d61f-46cd-9b07-031fcf44a5bf/content> (дата звернення: 14.08.2025).
15. Задорожній К. А. Психологічна підготовка військовослужбовців України: сучасні наукові підходи, теорія, діагностування, практика. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. І, Вип. 56. С. 9–15. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i56/4.pdf> (дата звернення: 14.08.2025).

16. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : Унів. вид-во «Пульсари», 2017. 216 с.
17. Клочко А., Семенець-Орлова І. Бойовий стрес як детермінанта порушень ментального здоров'я в умовах війни. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2025. № 1 (15). С. 91–95.
18. Кокун О. М. *Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб.* Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
19. Кондрюкова В. В. *Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб.* Київ : Гнозис, 2013. 116 с.
20. Концепція Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року : розп. КМУ від 18 груд. 2013 р. № 1068-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/246973104> (дата звернення: 10.01.2022).
21. Концепція лідерства за стандартами армій країн НАТО : навч. посіб. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2018. 252 с.
22. Красильщиков А. Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). *Демографія та соціальна економіка*. 2005. № 2. С. 117–125.
23. Кривошей В. М. *Формування та реалізація державної політики у сфері соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій : дис. ... канд. наук з держ. управл.* Київ : Інститут підготовки кадрів Державної служби зайнятості України, 2020. 272 с.
24. Кучеренко С. М., Хоменко Н. М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 21. С. 66–74.

25. Лапчук В. С., Барко В. І. Психологічна ефективність програм розвитку управлінських здібностей керівників органів внутрішніх справ України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2 (2). С. 169–178.
26. Ліпатов І. І. *Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності : навч. посіб.* Харків : ХВУ, 2009. 148 с.
27. «Науково-практична конференція з питань соціальної адаптації військовослужбовців». *Укрінформ*. URL: <http://dsvv.gov.ua/pres-tsentr/naukovo-praktychna-konferentsiya-z-pytan-sotsialnoji-adaptatsiji-vijskovosluzhbovtsiv.html> (дата звернення: 10.01.2022).
28. Олексієнко Б. М., Іщенко Д. В., Сафін О. Д. *Військова психологія і педагогіка : підручник для військових вишів*. Хмельницький : Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
29. Осьодло В. І., Поздишев С. О., Хміляр О. Ф. та ін. *Психолого-педагогічні аспекти діяльності військового керівника : підручник*. Київ : НУОУ, 2014. 354 с.
30. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 70, № 6. С. 134–141.
31. Помилуйко А. Психологічна адаптація та збереження психічного здоров'я військовослужбовців під час військового конфлікту. *Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. праць Міжнародн. наук.-практ. інтернет-конф.* (17 трав. 2025 р., м. Одеса). Одеса, 2025. С. 327–331.
32. Пономаренко Я., Філоненко В. Оцінка рівня агресивності у військовослужбовців: результати дослідження. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 2 (63). С. 32–37.
33. Положення про Міністерство у справах ветеранів України : затв. пост. КМУ від 27 груд. 2018 р. № 1175 (ред. від 15 квіт. 2020 р. № 276). URL: <https://mva.gov.ua/ua/pro-ministerstvo/polozhennay-pro-ministerstvo-u-spravah-veteraniv-ukrainy> (дата звернення: 10.01.2022).

34. Порядок проведення психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників АТО та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення нац. безпеки і оборони : пост. КМУ від 27.12.2017 р. № 1057 (ред. від 28.10.2021 № 1129). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1057-2017-%D0%BF#Text> (дата звернення: 10.01.2022).
35. Прудка Л. М., Пасько О. М. Психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь у бойових діях. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2025. № 2. С. 86–92.
36. Радченко О., Kovach V., Semenets-Orlova I., Zaporozhets A. (Eds.). *National security drivers of Ukraine: information technology, strategic communication, and legitimacy*. Springer Nature, 2025.
37. Родченко Л., Друзь О., Руденко Л., Семенець-Орлова І., Вельган О. Розвиток емоційної стійкості особистості для подолання наслідків військової травми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. № 5 (61). С. 18–24.
38. Руденко Л., Друзь О., Родченко Л., Семенець-Орлова І., Вельган О. Психологічні детермінанти резилієнтності: теоретичний аналіз підходів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. № 5 (61). С. 25–31.
39. Царенко Л. та ін. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб.* Т. 2. Київ, 2018. 240 с.
40. Ягупов В. В. *Військова педагогіка та психологія : підручник : у 2 ч.* Київ : НУОУ, 2023. Ч. 2 : Військова психологія. Т. 2. 363 с.
41. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник / В.В. Горбунова, А.Б. Карачевський, В.О. Климчук та інші. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
42. Гордієнко Є. Нормативно-правове забезпечення соціального захисту учасників бойових дій. Ефективність державного управління. 2018. Вип. 1.

- Ч. 1. С. 117–125.
43. Грабовенко Н.В. Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни «Методи соціальної роботи» (для бакалаврів). Київ : МАУП, 2018. 30 с.
  44. Гриненко А.М. Соціальна політика : навчально-методичний посібник. Київ : КНЕУ, 2003. 309 с.
  45. Дуля А.В. Особливості впровадження комплексної програми «Соціальна підтримка сімей учасників антитерористичної операції». Підтримка та реабілітація учасників АТО в Україні: досвід та перспективи : тези доповідей II Всеукр. наук.-прак. конф., м. Хмельницький, 7 грудня 2017 р. Хмельницький : ХІСТ, 2017. С. 36–39.
  46. Burgess, L. What to know about general adaptation syndrome. Medical News Today. 2017 URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320172.php5>.
  47. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Routledge. 2014. URL: <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9781315805597/handbook-posttraumatic-growth-lawrence-calhoun-richard-tedeschi>.
  48. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. Lawrence Erlbaum Associates. 1998. URL: <https://med.virginia.edu/wisdom/publications/calhoun/>.
  49. Hall, B. J. Examining the factor structure of PTSD between male and female veterans: Does it fit the DSM-IV model?. Journal of Anxiety Disorders, 27(6), 578–584. 2013.
  50. Hall, B. J. International Committee Report. Trauma Psychology News. 2019. URL: [https://traumapsychnews.com/2019/05/international-committee-report/?utm\\_source](https://traumapsychnews.com/2019/05/international-committee-report/?utm_source).
  51. Hall, B. J. Winner: Young Investigator Award (Applied Science) 2016. International Union of Psychological Science. URL: [https://www.iupsys.net/about/awards/young-investigator-award/winner-young-investigator-award-applied-science-2016/?utm\\_source](https://www.iupsys.net/about/awards/young-investigator-award/winner-young-investigator-award-applied-science-2016/?utm_source).

52. Kendra Cherry. Adaptation in Piaget's Theory of Development.  
URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-adaptation-2794815>.
53. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. 1996. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8827649/>.

**ДОДАТКИ**

**Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО)  
“Адаптивність-200”**

Опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей кандидатів на основі оцінювання деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

Реєстраційний бланк

**П.І.Б.**

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Рік народження \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

*Інструкція:* “Опитувальник складається з тверджень, що стосуються Вашого самопочуття, поведінки, характеру, інтересів і відносин у родині. Ваше завдання полягає в тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтеся з твердженням, то дайте відповідь “так” (знак “+” у відповідній клітинці реєстраційного бланка). Якщо Ви не згодні – відповідь “ні” (знак “-” у відповідній клітинці).

Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе”.

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	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
191	192	193	194	195	196	197	198	199	200

### Текст опитувальника

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно несправедлива до мене.
5. Запори у мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій дім.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати.
11. Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене не було неприємностей через мою поведінку.
14. В дитинстві я скоював дрібні крадіжки.
15. Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо.

16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я відноситься з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав.
19. Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони відмінили.
23. Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити осторонь від них, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Значну частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.
33. Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутись по службі.
34. Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене – це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я не добре себе відчуваю я буваю дратівливим.

41. Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
42. Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44. Моя мова зараз така ж як завжди (не швидше і не повільніше, немає ні хрипоти, ні виразності).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих.
46. Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного.
50. Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні декілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю).
56. Я вважаю, що часто мене карали несправедливо.
57. Я легко можу розплакатись.
58. Я мало стомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом твориться щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.

64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки.
66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб щонебудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь турбуюся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї.
80. У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Часто мої вчинки тлумачилися не вірно.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж потрібно.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – найбезпечніше.

89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91. Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю ради забави.
92. У грі я вважаю за краще вигравати.
93. Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Щасливіше всього я буваю наодинці.
97. Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки.
99. Я дуже рідко починаю розмову з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах.
102. Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою.
104. У школі мені було дуже важко виступати перед класом.
105. Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить.
107. Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене є люди.
109. Як правило, мені не везе.
110. Мене легко збити з пантелику.
111. Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.

113. Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути.
121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив
122. Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене 124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя.
126. В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.
129. Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють невірно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже.
132. Мене досить важко вивести з себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свою провину.
136. Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене дуже турбують різні нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими.
146. У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.
151. Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Все у мене виходить погано, не так як треба.
155. Майбутнє здається мені безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе.
158. Значну частину часу я відчуваю себе втомленим.
159. Я люблю бути на вечірках і просто в компаніях.
160. Я прагну ухилитися від конфліктів і скрутних ситуацій.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164. Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.
166. Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає.
167. Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням.
168. Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються “промахи” і невдачі по службі.
169. Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам.
170. Тим правилам, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти.
171. Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою.
172. Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами.
173. Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно.
174. Я сумніваюся, що зможу зі своїм здоров’ям витримати всі навантаження військової служби.
175. Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби.
176. Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності.
177. Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях.
178. Мені хотілося б служити у ДШВ або частинах спеціального призначення.
179. Із службою у мене нічого не виходить (не “клеїться”). Часто думаю: “не моя це справа”.
180. Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту.
181. Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу.
182. Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії.

183. Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність.
184. Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя.
185. У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
186. Я впевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби.
187. У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я “зриваю злість” на оточуючих.
188. Я насилу витримую фізичні навантаження, пов’язані з моєю професійною діяльністю.
189. Я достатньо спокійно ставлюся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях.
190. Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії (продовжити контракт, залишитися на службу за контрактом, вступити до військового навчального закладу).
191. “За компанію” з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну “норму”).
192. У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять “травичку”. Я їх за це не засуджую.
193. Останнім часом, щоб не “зірватися”, я був вимушений приймати заспокійливі ліки.
194. Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв’язку з моїми випивками.
195. Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини.
196. У стані агресії я здатний багато на що.
197. Я “крутий” і жорстокий з оточуючими.
198. Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов’язаним відплатити йому тим же (“око за око, зуб за зуб”).
199. Можна погодитися з тим, що я не дуже схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними.
200. Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко.

Кількість правильних відповідей підраховується за допомогою “ключа”.

### Ключ

Шкали	“ТАК”	“НІ”
Достовірність (Д)		1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132, 134, 140.
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141, 145, 150, 164, 165.	13, 76, 97, 100, 160, 163.
Військовопрофесійна спрямованість (ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190.	171, 178, 182, 189.
Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93, 117, 127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200.	13, 100, 163.
Суїцидальний ризик (СР)	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155.	32, 105.

*Шкала достовірності* призначена для оцінки щирості відповідей військовослужбовців на питання БОО “Адаптивність-200” (і тим самим надійності отриманих даних).

## Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності

## (Тест Спілбергера-Ханіна)

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і поставте «галочку» залежно від того, як Ви себе відчуваєте зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватна Вашому стану.

ІІІ \_\_\_\_\_ Група \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	У мене буває піднесений настрій				
2.	Я буваю дратівливим				
3.	Я легко впадаю в розпач				
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
5.	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6.	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
7.	Я спокійний, врівноважений та зібраний				
8.	Мене турбують можливі труднощі				
9.	Я дуже переживаю через дрібниці				
10.	Я буваю цілком щасливим				
11.	Я все приймаю близько до серця				
12.	Мені бракує впевненості в собі				
13.	Я відчуваю себе беззахисним				
14.	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
15.	У мене буває хандра				
16.	Я буваю задоволений				
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				

18.	Буває, що відчуваю себе невдахою				
19.	Я врівноважена людина				
20.	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

**1 група суджень про самопочуття**

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний				
2.	Мені ніщо не загрожує				
3.	Я перебуваю в напруженні				
4.	Я внутрішньо скутий				
5.	Я відчуваю себе вільно				
6.	Я розчарований				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі				
8.	Я відчуваю душевний спокій				
9.	Я стурбований				
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11.	Я впевнений у собі				
12.	Я нервуюсь				
13.	Я не знаходжу собі місця				
14.	Я напружений				
15.	Я не відчуваю скутості, напруження				
16.	Я задоволений				
17.	Я стурбований				
18.	Я надто збуджений і мені не по собі				
19.	Мені радісно				
20.	Мені приємно				

**2 група суджень**

**Ключ**

Обробка результатів

**Ситуативна тривожність** визначається таким чином: з суми балів з питань (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів з питань (1,2,5,8,10,11,15,16,19,

20), потім до отриманого результату додати 50.  $CT = (3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$

**Особистісна тривожність** визначається так: з суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.  $ЛТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 =$  Результати за обома шкалами інтерпретуються так: До 30 балів - низький рівень тривожності. 31-45 балів - середній рівень тривожності. 46 балів і більше - високий рівень тривожності

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. Під особистісною тривожністю (ОТ) розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Величина ОТ характеризує попередній досвід індивіда, тобто наскільки часто він відчував СТ. Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у досліджуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

**КОПІНГ-ТЕСТ (Р. Лазарус)**

Дана методика спрямована на визначення домінуючих стратегій стрес-долаючої поведінки особистості у складних ситуаціях. Інструкція. Дайте одну з відповідей на подані нижче твердження.

**У СКЛАДНІЙ СИТУАЦІЇ Я..... *Ніколи Рідко Іноді***

- 1... сфокусувався на тому, що мені потрібно зробити далі - наступний крок 0 1 2 3
- 2 ... почав щось робити, знаючи, що все одно не вийде, головне - робити що завгодно 0 1 2 3
- 3... намагався спонукати начальство змінити своє думка 0 1 2 3
- 4 ... поспілкувався з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію 0 1 2 3
- 5... критикував і грюкнув себе 0 1 2 3
- 6... намагався не спалювати мости, залишаючи все як є 0 1 2 3
- 7 ... сподівався на диво 0 1 2 3
- 8 ... змирився з долею: іноді мені не щастить 0 1 2 3
- 9... діяв так, ніби нічого не сталося 0 1 2 3
- 10... намагався не показувати своїх почуттів 0 1 2 3
- 11... намагався побачити в ситуації щось позитивне 0 1 2 3
- 12 ... спав більше, ніж зазвичай 0 1 2 3
- 13... кинув свою досаду на тих, хто приніс мені біду 0 1 2 3
- 14... шукав співчуття та розуміння у когось 0 1 2 3
- 15 ... Я відчув потребу творчо висловитися 0 1 2 3
- 16... намагався все це забути 0 1 2 3

- 17 ... звернувся за допомогою до спеціалістів 0 1 2 3
- 18 ... змінився або виріс як людина в позитивному напрямку 0 1 2 3
- 19... вибачився або намагався все виправити 0 1 2 3
- 20 ... склав план дій 0 1 2 3
- 21... намагався дати трохи виходу своїм почуттям 0 1 2 3
- 22 ... зрозумів, що він сам спричинив проблему 0 1 2 3
- 23... набули досвіду в цій ситуації 0 1 2 3
- 24... поспілкувався з кимось, хто міг би допомогти конкретно в цій ситуації 0 1 2 3
- 25... намагався поправити своє здоров'я, вживаючи їжу, випиваючи, курячи або приймаючи ліки 0 1 2 3
- 26 ... ризикнути 0 1 2 3
- 27 ... намагався не діяти надто поспішно, довіряючи першим зусиллям 0 1 2 3
- 28 ... знайшов нову віру в щось 0 1 2 3
- 29... заново відкрив щось важливе 0 1 2 3
- 30... щось змінилося, що все було вирішено 0 1 2 3
- 31... взагалі уникав спілкування з людьми 0 1 2 3
- 32... не брав би близько до серця, намагаючись не думати про це особливо 0 1 2 3
- 33 ... звернувся за порадою до родича або друга, якого він поважав 0 1 2 3
- 34... намагався не дати знати іншим, як погано 0 1 2 3
- 35... відмовився сприймати це надто серйозно 0 1 2 3
- 36... говорив про те, що я відчуваю 0 1 2 3
- 37 ... стояв на своєму і боровся за те, що хотів 0 1 2 3
- 38... вийняв на інших людей 0 1 2 3

- 39... використав минулий досвід - довелося потрапити в такі ситуації вже 0 1 2 3
- 40... знав, що робити, і подвоїв свої зусилля, щоб все було правильно 0 1 2 3
- 41... відмовився вірити, що це дійсно сталося 0 1 2 3
- 42... Я дав обіцянку, що наступного разу все буде інакше 0 1 2 3
- 43 ... знайшов пару інших способів вирішення проблеми 0 1 2 3
- 44... намагався не дати моїм емоціям завадити 0 1 2 3
- 45 ... змінив щось саме по собі 0 1 2 3
- 46... хотів, щоб все це було сформовано або закінчено якимось чином 0 1 2 3
- 47 ... уявив, пофантазував про те, як все це може вийти 0 1 2 3
- 48... молився 0 1 2 3
- 49... прокручування в голові що сказати або зробити 0 1 2 3
- 50... думав про те, як людина, якою я захоплююся, буде діяти в цій ситуації, і намагався наслідувати його 0 1 2 3

### Обробка й інтерпретація результатів

1. Проводиться загальний підрахунок балів:

ніколи - 0 балів; рідко - 1 бал; іноді - 2 бали; часто - 3 бали

2. Номери опитувальника працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтаційний копінг» - 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д. За всіма 8 шкалами рівномірності оцінок від 0 до 3, тобто мінімальна кількість балів – 0, максимальна - 18 балів.

3. Далі підраховуємо оцінку кожної шкали за формулою (1):

$$\text{Заг. бал} = \text{мах} - 100 / \text{реально набраний бал} \quad (1)$$

4. Переведення у «процентилі» (2):

$$Pr = \text{сума сирих балів} / \text{мах за кожною шкалою} \quad (2)$$

*Опис шкал:*

1. Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля зі змінювання ситуації. Припускає певний ступінь ворожості й готовності до ризику.

Пункти: 2,3,13,21,26,37.

2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля відділитися від ситуації й зменшити її значущість.

Пункти: 8,9,11,16,32,35.

3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій.

Пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, діючої й емоційної підтримки.

Пункти: 4,14,17,24,33,36.

5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення.

Пункти: 5,19,22,42.

6. Уникання. Уявне прагнення й поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникання проблеми.

Пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

7. Планування рішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля зі зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Пункти: 1,20,30,39,40,43.

8. Позитивна переоцінка. Зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на рості власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Пункти: 15,18,23,28,29,45,48.



