m_educ_2026_120

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології

СПЕЦИФІКА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ У БОЙОВИХ УМОВАХ

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти- другий (магістерський)

Виконала:

Студентка 5 курсу, групи 222 м.з.

Істоміна Наталія Володимирівна

Керівник:

кандидат психологічних наук,

асистент кафедри практичної психології

Періус Надія Василівна

До захисту допущено

На засіданні кафедри

Протокол №____від_____2025 р,

Зав кафедрою_____ доц. Радчук В.М.

Чернівці - 2025

АНОТАЦІЯ

Істоміна Н.В. Специфіка переживання стресу військовослужбовцями у бойових умовах. - Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ОКР магістр зі сппеціальності 053 Психологія. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 78 с.

Метою роботи є аналіз особливостей стресової поведінки військовослужбовців під час воєнних дій. У першому розділі представлені основні поняття про проблеми стресу у сучасній психології. Другий розділ містить емпіричні дослідження переживання стресу військовослужбовцями, та проведений порівняльний аналіз двох груп.

За результатами роботи зроблено висновки та узагальнення отриманих даних. **Ключові слова:** стрес, екстремальна діяльність, військовослужбовці, психологічна робота, ризик, бойові умови, морально-психічний стан.

ADSTRACT

Istomina N.V. The Specificity of Stress Experience in Military Personnel in Combat Conditions. - Manuscript. Master's Qualification Thesis in the field of study 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. 78 p.

The purpose of the study is to analyse thepeculiarities of stressful behaviour of militarypersonnel during military operations. The first sectionpresents the basic concepts of stress in modernpsychology. The second section contains empiricalstudies of the experience of stress by militarypersonnel and a comparative analysis of the twogroups.

The paper concludes with conclusions andgeneralisations of the data obtained. **Keywords:** stress, extreme activity, militarypersonnel, psychological work, risk, combatconditions, moral and mental.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукофих досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело._

_____ Н.В. Істоміна

ЗМІСТ

ВСТУП……4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СТРЕСУ ТА ЙОГО ПЕРЕЖИВАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ……..8

1.1. Поняття стресу та його психологічні моделі ……8

1.2. Особливості стресу у військовослужбовців ……...13

1.3. Фактори, що впливають на переживання стресу у бойових умовах...……..…19

Висновки до розділу 1 …….28

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ……..30

2.1. Організація та методика дослідження ……30

2.2. Результати дослідження та їх аналіз ……...39

2.3. Обговорення результатів у контексті теоретичних положень ……..49

Висновки до розділу 2 …….51

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА …….53

3.1. Рекомендації щодо психологічної підготовки військовослужбовців ……..53

3.2. Методи зниження стресових реакцій у бойових умовах ……...57

3.3. Програми розвитку резилієнтності та психологічної стійкості ……60

Висновки до розділу 3……..69

ВИСНОВКИ……...71

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……74

ВСТУП

Сучасні умови оборони України характеризуються надзвичайно високим рівнем інтенсивності бойових дій, постійною загрозою життю військовослужбовців та масштабними психологічними викликами, які впливають як на індивідуальну, так і на групову ефективність підрозділів. У цих умовах проблема стресу та його переживання військовими набуває особливої актуальності, оскільки бойовий стрес є не лише нормальним і закономірним проявом перебування у загрозливому середовищі, а й чинником, що може суттєво впливати на працездатність, прийняття рішень, взаємодію у команді та довгострокове психологічне здоров'я. З огляду на це, наукове вивчення особливостей стресових реакцій, механізмів їх формування і детермінант подолання стає критично важливим як для психологічної науки, так і для практики військової психології.

Актуальність дослідження підсилюється тим, що сучасні форми ведення війни передбачають високий рівень мобільності, інтенсивні сенсорні навантаження, тривалі періоди невизначеності, інформаційний тиск та необхідність швидкого ухвалення рішень у складних ситуаціях. Такі умови спричиняють кумулятивний вплив на нервову систему військовослужбовців та формують комплексні реакції, що поєднують фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Водночас динаміка бойового стресу значною мірою залежить від індивідуальних характеристик військового, його рівня психологічної стійкості, досвіду, навичок саморегуляції, наявності соціальної підтримки та згуртованості підрозділу. Усвідомлення цих взаємозв'язків є необхідним для побудови ефективної системи психологічного забезпечення Збройних Сил України. Психологічні наслідки стресу безпосередньо впливають на боєздатність, здатність до прийняття рішень, рівень мотивації та загальний психічний стан військовослужбовця.

Попри значну кількість досліджень, питання механізмів стресу, особливостей його проявів у військових умовах та ефективних методів

психологічної допомоги залишаються надзвичайно актуальними. В умовах сучасних воєнних реалій Україна потребує науково обґрунтованих підходів до формування системи психологічної підтримки та профілактики стресових розладів серед військовослужбовців. Тому дослідження стресових реакцій військових має важливе практичне значення і відповідає актуальним потребам держави та суспільства.

Незважаючи на значну кількість робіт, присвячених проблемі стресу, питання переживання стресу військовослужбовцями у реальних умовах бойових дій, а також аналіз чинників, що модифікують ці реакції, залишаються недостатньо висвітленими у вітчизняній науковій літературі. Особливо недостатньо дослідженими є аспекти взаємодії між індивідуальними психологічними характеристиками військового та специфікою середовища, у якому він перебуває; питання резилієнтності як системної здатності витримувати стресові впливи; а також комплекс практичних заходів, спрямованих на підвищення бойової ефективності через розвиток навичок саморегуляції. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення переживання стресу в реаліях сучасної війни, а також розробка практичних рекомендацій для військових психологів та командирів щодо мінімізації негативних наслідків бойового стресу та зміцнення психологічної стійкості особового складу.

Об’єкт дослідження - психологічні процеси та стани військовослужбовців, що виникають у відповідь на стресові ситуації під час виконання бойових завдань.

Предмет дослідження - особливості переживання стресу військовослужбовцями у бойових умовах, а також фактори, що впливають на рівень та специфіку цих переживань.

Мета дослідження - виявити специфіку переживання стресу військовослужбовцями у бойових умовах та визначити психологічні чинники, що впливають на його інтенсивність і характер.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати сучасні психологічні теорії стресу та моделі його переживання.

2. Визначити психологічні особливості військовослужбовців, що впливають на сприйняття стресових ситуацій.

3. Виявити основні стратегії подолання стресу у бойових умовах.

4. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та підвищення стійкості військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження. Переживання стресу військовослужбовцями у бойових умовах залежить від рівня їх психологічної стійкості, наявності соціальної підтримки та досвіду попередньої підготовки, а ефективне використання адаптивних стратегій зменшує інтенсивність негативних стресових реакцій.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних та математичних методів, що відповідають меті й завданням роботи.

У межах психодіагностичного методу обрано такі методики:

1. Психологічна готовність до ризику військовослужбовців.

2. Опитувальник посттравматичного зростання.

3. Стійкість до бойової психічної травматизації.

Для підвищення надійності та вірогідності результатів дослідження було використано такі методи математичної обробки, як t-критерій Стьюдента. Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних)

Структура роботи - Структура роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Емпіричні результати представлені в 3 таблицях, загальний обсяг роботи 78 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СТРЕСУ ТА ЙОГО ПЕРЕЖИВАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ

1.1. Поняття стресу та його психологічні моделі

Стрес розглядається як універсальна психофізіологічна реакція організму на дію зовнішніх або внутрішніх чинників, які порушують рівновагу та потребують адаптації. У військовій діяльності стрес набуває особливої інтенсивності, оскільки бойові умови характеризуються загрозою життю, сенсорним перевантаженням, дефіцитом інформації, високою відповідальністю та постійною невизначеністю.

У класичній науковій традиції Г. Сельє визначав стрес як “неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу”, виділяючи три фази загального адаптаційного синдрому: реакцію тривоги, стадію опору та стадію виснаження. Ця модель показує, що здатність до адаптації не є безмежною, а тривала дія бойових стресорів може призводити до виснаження систем регуляції та розвитку дезадаптивних станів.

Когнітивна модель стресу Р. Лазаруса підкреслює роль оцінювання ситуації: саме інтерпретація загрози та власних ресурсів визначає інтенсивність стресової реакції. Для військовослужбовців це означає, що однакові бойові умови можуть викликати різні психологічні наслідки залежно від рівня тренованості, попереднього досвіду та індивідуальної резилієнтності.

У сучасній військовій психології стрес розглядається як багатовимірне явище, що включає фізіологічну активацію, емоційні реакції, зміни у когнітивній обробці інформації та поведінкові стратегії адаптації. Особливе значення мають моделі операційного стресу, які враховують специфіку бойових завдань: інтенсивність і тривалість бою, необхідність швидкого прийняття рішень, вплив втрат, сенсорні та моральні стресори.

Таким чином, стрес у військовій діяльності визначається не лише зовнішніми загрозами, а й тим, як військовослужбовець сприймає ситуацію, які ресурси мобілізує та які навички регуляції застосовує. Розуміння психологічних моделей стресу є основою для розробки ефективних методів підготовки, профілактики та підтримки стійкості особового складу.

Наукове вивчення феномену стресу має складну еволюцію, що охоплює понад століття розвитку психології та медицини. Термін *«стрес»* походить від латинського *stringere* — стискати, натягувати, що вже на мовному рівні відображає сутність процесів напруження та мобілізації. Перші фундаментальні уявлення про стрес як фізіологічну реакцію на загрозу були сформовані В. Кенноном, який описав механізм «боротьби або втечі» (*fight-or-flight response*) та встановив центральну роль симпатичної нервової системи у швидкій мобілізації організму [12].

Особливо значущим є внесок Ганса Сельє, котрий у середині XX століття запропонував концепцію Синдрому загальної адаптації (General Adaptation Syndrome — GAS). Він стверджував, що організм реагує на будь-який потужний стресор неспецифічним набором фізіологічних змін, які розгортаються у трьох послідовних фазах: тривоги, опору й виснаження [24]. Ця модель стала класичною, однак її обмеженість проявляється у неспроможності врахувати суб’єктивні психологічні аспекти, такі як індивідуальне сприйняття небезпеки або попередній досвід особи. Для військових, які можуть переживати однакові боєві події, але демонструвати принципово різні реакції, це є критично важливим.

Саме тому у 1980-х роках відбулося формування когнітивно-транзакційної моделі стресу, яка кардинально змінила уявлення про природу стресових реакцій. Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман визначили стрес не як суто фізіологічну реакцію, а як результат динамічної взаємодії суб’єкта та середовища, у якій вирішальну роль відіграє когнітивна оцінка [15]. Ця модель включає два ключові етапи:

- первинна оцінка — визначення того, чи є подія загрозливою, шкідливою або такою, що становить виклик;
- вторинна оцінка — оцінка ресурсів, доступних для її подолання.

Саме комбінація цих оцінок визначає, чи перетвориться ситуація на стресову. У військовому середовищі розвиток самоефективності, тренінги, навчання та психологічна підготовка безпосередньо впливають на вторинну оцінку, знижуючи інтенсивність стресових проявів і сприяючи адаптивній поведінці [33].

Сучасні уявлення про стрес доповнені нейробіологічними моделями, що пояснюють механізми хронічного та бойового стресу. Ключову роль відіграє гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь (ГГН-вісь) — центральна регуляторна система, відповідальна за секрецію кортизолу. Тривалий або надмірний стрес призводить до порушень регуляції ГГН-осі, що проявляється у зміні циркадних ритмів кортизолу, порушеннях адаптації й розвитку психічних розладів [4].

Особливо цікавим є феномен, відомий як “кортизольний парадокс”: у військових та ветеранів із ПТСР нерідко спостерігається нижчий базовий рівень кортизолу, що пов’язано з підвищеною чутливістю глюкокортикоїдних рецепторів [29]. Це призводить до гіперреактивності на стресори, посилених реакцій настороженості та труднощів із відновленням після бойових подій.

Нейропсихологічні дослідження також підтверджують, що тривалий бойовий вплив спричиняє гіперактивацію мигдалеподібного тіла, відповідального за обробку страху, та зниження об’єму гіпокампа, який відповідає за формування пам’яті та інтеграцію досвіду [8]. Це створює біологічну основу для флешбеків, порушення емоційної переробки інформації та стійких тривожних реакцій.

Одним із найвпливовіших сучасних підходів є концепція алостазу, що розглядає адаптацію не як прагнення до фіксованої рівноваги (гомеостазу), а

як досягнення стабільності через зміну. Брюс Мак'юен визначив поняття алостатичного навантаження, тобто «ціни адаптації» організму до тривалого та непередбачуваного стресу [26]. Для військовослужбовців алостатичне навантаження часто пов'язане зі:

- значними фізичними перевантаженнями;
- тривалою нестачею сну;
- порушенням харчування;
- високою інтенсивністю бойових дій;
- інформаційною невизначеністю;
- морально-психологічними втратами.

Таким чином, сучасне розуміння стресу вимагає переходу від лінійних фізіологічних моделей до біопсихосоціальної інтегративної парадигми, яка враховує фізіологічні процеси, когнітивну оцінку, соціальний контекст і бойову специфіку

Копінг (coping) у сучасній психології розуміється як сукупність свідомих когнітивних, поведінкових та емоційних стратегій, за допомогою яких особистість намагається впоратися з вимогами стресової ситуації [15]. Це не автоматичний захист психіки, як у психоаналітичній традиції, а усвідомлений, цілеспрямований процес. Особливої ваги копінг набуває у військовому середовищі, де стрес є не випадковим, а системним і повторюваним явищем. Застосування копінг-стратегій у бою визначається не лише індивідуальними особливостями особистості, але й соціальними чинниками, культурою підрозділу, рівнем довіри між побратимами, стилем командування та досвідом виконання завдань [6].

У класичних підходах виокремлюють три основні типи копінгу:

- проблемно-орієнтований копінг — спрямований на активну зміну ситуації;

- емоційно-орієнтований копінг — спрямований на регуляцію власного емоційного стану;
- копінг уникнення — тимчасове або хронічне дистанціювання від проблеми.

Однак у військовій психології ключовим є не тип копінгу, а гнучкість — здатність переходити між різними стратегіями залежно від характеру загрози [18].

Так, під час інтенсивного обстрілу неможливо змінити зовнішні умови, тому важливим є емоційний контроль, тоді як у ситуаціях планування або аналізу ризиків домінує проблемно-орієнтований копінг.

Військові доктрини НАТО акцентують, що найвищу ефективність демонструють групові копінг-стратегії, коли підрозділ функціонує як єдиний психологічний організм, здатний до взаємної підтримки, регуляції та стабілізації емоційного стану бійців [10]. У межах повномасштабної війни в Україні такий груповий копінг довів свою ключову роль у виживанні та психологічній стійкості малих бойових груп.

1.2. Особливості стресу у військовослужбовців

Стрес у військовослужбовців має специфічний зміст і перебіг, оскільки виникає в умовах, які суттєво відрізняються від цивільного середовища. Бойова діяльність поєднує у собі екстремальні фактори ризику, підвищену відповідальність, непередбачуваність та необхідність швидкого прийняття рішень у ситуаціях, що безпосередньо загрожують життю. Ці умови формують особливий тип операційного стресу, який відзначається високою інтенсивністю та динамічністю. Однією з ключових особливостей військового стресу є його багаторівневість. Він впливає не лише на фізіологічні процеси, але й на когнітивні, емоційні та поведінкові механізми регуляції.

Інформаційне перевантаження, необхідність швидко орієнтуватися у змінній обстановці, дефіцит часу для осмислення подій активізують механізми “бойової готовності”, що проявляються у підвищенні рівня збудження, прискоренні реакцій та мобілізації внутрішніх ресурсів. Проте тривала дія цих механізмів може призвести до виснаження, зниження когнітивної ефективності та порушення емоційної рівноваги. Військовий стрес також відзначається сукупністю специфічних стресорів, серед яких сенсорні подразники (вибухи, шум, вібрації), фактори загрози (обстріли, атаки), моральні дилеми, ризики втрати побратимів, необхідність приймати рішення, що можуть мати фатальні наслідки. Ці чинники нерідко поєднуються з фізичним виснаженням, нестачею сну, тривалим перебуванням у несприятливих погодних умовах, що підсилює загальний рівень психофізіологічного навантаження. Ще однією специфічною характеристикою є груповий вимір військового стресу, оскільки боєздатність підрозділу залежить від злагодженості, взаємної підтримки та ефективності командної взаємодії. Стани окремих військовослужбовців здатні швидко передаватися всьому колективу, формуючи феномен “групового стресу”, який може як підсилювати мобілізацію, так і спричиняти дезорганізацію дій.

Особливості військового стресу також визначаються необхідністю одночасно підтримувати бойову ефективність і здійснювати саморегуляцію. На відміну від цивільних ситуацій, військовослужбовець не має можливості уникати стресових умов, що робить критично важливими навички швидкого відновлення, контролю дихання, когнітивної переоцінки та стабілізації емоційних реакцій.

Таким чином, стрес у військовослужбовців є складним багатовимірним явищем, яке формується під впливом унікальних факторів бойової діяльності. Його розуміння є основою для розробки ефективних програм підготовки, профілактики та підтримки стійкості військовослужбовців у сучасних бойових умовах.

Стрес, що виникає у військовослужбовців, має якісно іншу структуру й інтенсивність порівняно з цивільними формами психологічного напруження. Військове середовище відзначається високою концентрацією екстремальних чинників, непередбачуваністю, загрозою життю, специфічними соціальними ролями та морально-психологічними конфліктами. Тому військовий стрес розглядають як мультифакторний феномен, у якому фізичні, психологічні та соціальні компоненти взаємодіють між собою, посилюючи загальний вплив [6].

Бойові умови характеризуються поєднанням фізичних перевантажень, сенсорної депривації, перманентної небезпеки, втрати контролю й постійної готовності до дії. На відміну від короткочасних цивільних стресорів, військові стикаються з тривалим або повторюваним впливом загрози, що значно збільшує ризик розвитку дезадаптивних реакцій. Відповідно до досліджень Міністерства оборони України та міжнародних військових психологічних центрів, навіть короткочасне залучення до активних бойових дій може спричинити дострокові когнітивні та емоційні зміни, які не відповідають класичним цивільним моделям стресу [3; 22].

У військовому контексті вирізняють два ключові види стресу:

1. Бойовий стрес (combat stress) — гостра реакція на безпосередню загрозу життю, що виникає під час виконання бойових завдань. Він характеризується максимальною фізіологічною мобілізацією, звуженням фокусу уваги, посиленням рефлекторних реакцій і зниженням здатності до складного аналізу ситуації [10].
2. Операційний стрес (operational stress) — кумулятивне, довготривале напруження, що накопичується унаслідок постійної участі в операціях, невизначеності, нестачі відпочинку та перевтоми. На відміну від бойового стресу, операційний є більш підступним: він розвивається поступово, призводить до виснаження, когнітивного перевантаження та зниження мотивації [22].

Для системного розуміння динаміки військових психологічних станів у збройних силах НАТО була розроблена Модель стрес-континууму (Stress Continuum Model). Вона передбачає поділ станів на чотири зони: «зелена» (оптимальне функціонування), «жовта» (тимчасові реакції на стрес), «помаранчева» (перевантаження) і «червона» (клінічні порушення) [1]. Перевага цієї моделі полягає у відсутності стигматизації та в тому, що кожен стан розглядається як змінний і такий, що піддається корекції.

Застосування Континууму в Україні дало змогу удосконалити підходи до ранньої інтервенції, зокрема через створення груп швидкого реагування, підготовку командирів до розпізнання симптомів і впровадження протоколів психологічної підтримки в підрозділах [17].

Одним із найбільш досліджених наслідків бойового досвіду є Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Згідно з DSM-5, ПТСР характеризується чотирма основними групами симптомів: повторним переживанням подій, уникненням, негативними змінами у когнітивних схемах та емоціях, а також підвищеним рівнем фізіологічного збудження [2].

ПТСР є формою *травми страху*: в її основі лежить відчуття невідворотної загрози, безсилля та загубленості. Водночас сучасні дослідження свідчать, що значна частина військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, демонструють симптоми, які не вповні відповідають ПТСР, але мають глибокий морально-ціннісний характер [11].

Саме тому у 2010-х роках набуває поширення концепт Моральної Травми (Moral Injury), який нині активно застосовується в Україні. Моральна травма виникає не стільки через загрозу життю, скільки через порушення базових моральних та екзистенційних переконань, що формують ядро особистості [19].

Джерелами моральної травми можуть бути:

- власні дії, що суперечать моральним нормам (необхідність завдати шкоди іншій людині, застосування сили в умовах стресу) [11];

- бездіяльність, коли військовий не може захистити цивільних або побратимів;
- зрада, відчуття несправедливого ставлення з боку командування, держави чи суспільства [30].

Клінічний профіль моральної травми значно відрізняється від ПТСР. Якщо при ПТСР домінують страх, жах, тривога та фізіологічна гіперреактивність, то при моральній травмі переважають:

- глибокий сором;
- внутрішнє моральне виснаження;
- втрата сенсу;
- відчуття власної «зламаності»;
- екзистенційний смуток і провина [19].

Моральна травма має значний вплив на бойову ефективність: військовий може відчувати емоційне оніміння, втрату мотивації, почуття безцільності та навіть схильність до автодеструктивної поведінки.

Сучасна українська практика підтверджує, що моральна травма виявляється частіше серед бійців, які були свідками загибелі товаришів,мали складні командирські рішення або стали заручниками моральних дилем у зоні бойових дій [5]

Психологічний стрес є одним із ключових чинників, що визначають ефективність діяльності військовослужбовця в умовах бойових дій. Емпіричні дослідження доводять, що високий рівень стресового навантаження безпосередньо корелює зі зниженням точності ухвалення рішень, уповільненням сенсомоторних реакцій, підвищенням імпульсивності та зростанням частоти ризикованої поведінки у критичних ситуаціях [4][22]. У бойовому середовищі, де навіть незначна помилка може мати фатальні наслідки, такі зміни функціонування психіки набувають особливої ваги.

Одним із найбільш вразливих компонентів є когнітивна сфера. Під впливом інтенсивного стресу у військових нерідко спостерігається звуження фокусу уваги (так зване "tunnel vision"), що істотно обмежує здатність адекватно оцінювати ситуацію та сприймати периферійні стимули. Порушується оперативна пам’ять, ускладнюється обробка складної тактичної інформації, знижується швидкість мислення й погіршується здатність до багатофакторного аналізу. Такі зміни призводять до підвищення кількості тактичних прорахунків і помилок у бою, що підтверджено низкою досліджень у військових контекстах різних країн [24].

Не менш значущими є емоційні порушення, які проявляються як у формі різко посилених емоційних реакцій, так і у вигляді їхнього пригнічення. Військовослужбовці можуть переживати інтенсивний страх, емоційне оніміння, підвищену дратівливість, раптові спалахи агресії або тривалу апатію. При тривалому впливі стресора ці прояви можуть трансформуватися у стійку емоційну нечутливість, що негативно впливає на згуртованість підрозділу, міжособистісну комунікацію та здатність підтримувати ефективні взаємини з побратимами, що підтверджується сучасними дослідженнями бойових підрозділів різних країн [29].

Поведінкові зміни також становлять суттєвий ризик для виконання військових завдань. У стресових ситуаціях активуються еволюційно зумовлені реакції «боротьби, втечі або завмирання», що можуть виявлятися як неконтрольовані імпульсивні дії або, навпаки, як моторна загальмованість і неспроможність діяти. Порушення поведінкової саморегуляції часто проявляється у труднощах із виконанням наказів, схильності уникати відповідальності чи небезпечних ситуацій, а також у зверненні до психоактивних речовин як форми дезадаптивного копінгу. Усе це значно підвищує ризик розвитку виснаження, депресивних станів і деструктивної поведінки, особливо за умов довготривалого операційного стресу [18].

Загалом, накопичення описаних когнітивних, емоційних і поведінкових порушень унаслідок хронічного стресового впливу створює серйозну загрозу як для психологічного благополуччя військовослужбовця, так і для ефективності виконання ним бойового обов'язку. Це обґрунтовує необхідність системної та багаторівневої психологічної профілактики, спрямованої на зниження рівня стресового навантаження та недопущення переходу гострих реакцій у хронічні психічні стани.

1.3. Фактори, що впливають на переживання стресу у бойових умовах

Переживання стресу військовослужбовцями в умовах бойових дій є складним багатовимірним процесом, зумовленим одночасним впливом біологічних, психологічних, соціальних та організаційних чинників. На відміну від цивільних ситуацій, де стресори є переважно епізодичними, у бойовому середовищі вони характеризуються високою інтенсивністю, непередбачуваністю та тривалістю, що формує унікальні механізми реагування та адаптації. У науковій літературі наголошується, що специфіка бойового стресу визначається не лише об'єктивними характеристиками подій, а й наявністю захисних і вразливих факторів, які можуть посилювати або, навпаки, пом'якшувати їхній вплив [6][18].

Одним із ключових теоретичних конструктів, який дозволяє пояснити міжіндивідуальні відмінності у переживанні стресу, є **психологічна стійкість**. Вона розглядається як інтегративна властивість особистості та групи, яка забезпечує здатність адаптуватися до екстремальних умов, підтримувати оптимальний рівень функціонування під час дії стресорів та швидко відновлюватися після травматичних подій [17][23]. Психологічна стійкість є не лише індивідуальною характеристикою, а й системним феноменом, що формується під впливом внутрішніх ресурсів, взаємодії в колективі та організації військової служби.

Біологічні та нейрофізіологічні чинники переживання стресу

Нейробіологічна основа стресової відповіді визначається функціонуванням гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, яка регулює рівень кортизолу та інших стрес-асоційованих гормонів. Індивідуальні відмінності в реактивності цієї системи зумовлюють варіативність стресових реакцій у військових: у частини спостерігається різко підвищена фізіологічна відповідь, тоді як в інших — знижена, що характерно для хронічного виснаження та алостатичного перенавантаження [12]. Важливу роль відіграють і особливості функціонування нейронних структур, передусім амігдали, гіпокампу та префронтальної кори, що відповідають за емоційну регуляцію, контроль уваги та прийняття рішень. Порушення їх роботи унаслідок тривалого стресу знижує здатність військовослужбовця контролювати емоції та адаптувати поведінку до змін середовища [19].

Особистісні диспозиції та індивідуальні ресурси

У структурі особистісних чинників, що визначають характер переживання бойового стресу, особливу роль відіграють показники життєстійкості, самооцінки власної ефективності, інтернальний локус контролю, а також здатність до толерантності невизначеності. Теорія життєстійкості С. Мадді, що включає компоненти контролю, залученості та готовності сприймати виклик, є одним із ключових пояснювальних конструктів відмінностей у стресостійкості військовослужбовців [21]. Доведено, що високий рівень життєстійкості зменшує інтенсивність суб’єктивного переживання загрози, сприяє конструктивнішій когнітивній оцінці ситуації та знижує ризик розвитку патологічних стресових реакцій.

Не менш важливим чинником є попередній бойовий досвід. З одного боку, він може слугувати джерелом сформованих адаптивних стратегій подолання, проте з іншого — при надмірній тривалості та інтенсивності бойових впливів стає передумовою для розвитку хронічного виснаження, емоційного оніміння або Моральної травми [25]. Військовослужбовці з

тривалим бойовим досвідом нерідко демонструють знижену чутливість до загрози, однак це не завжди є ознакою адаптації; інколи така реакція свідчить про емоційне вигорання.

Соціально-групові чинники як буфер або каталізатор стресу

Соціальний контекст військової служби є одним із найпотужніших детермінантів переживання стресу. Високий рівень згуртованості підрозділу, наявність соціальної підтримки, взаємна довіра та ефективне командирське лідерство суттєво знижують інтенсивність стресових реакцій та захищають від розвитку посттравматичних порушень [14]. Соціальна підтримка виступає своєрідним колективним ресурсом подолання, який дає військовослужбовцю відчуття захищеності, включеності в групу та спільної відповідальності за результат.

Особливу роль відіграє стиль керівництва. Деструктивне, непослідовне або несправедливе командирське керівництво є одним із найбільш значущих предикторів моральної дезінтеграції та Моральної травми, що пов’язана із втратою довіри, відчуттям зради або несправедливості [27]. Натомість трансформаційне, підтримувальне та індивідуально зорієнтоване лідерство здатне пом’якшувати навіть найбільш інтенсивні стресові впливи.

Організаційні та середовищні чинники служби

Організаційні умови, у яких виконує службу військовий, визначають структуру та інтенсивність стресового навантаження. Серед найбільш значущих факторів виділяють тривалість перебування в зоні бойових дій, ротаційну систему, рівень забезпечення, доступність медичної та психологічної допомоги, а також якість підготовки до виконання завдань [18]. Порушення ротацій та надмірне навантаження створюють передумови для алостатичного виснаження — стану, який характеризується хронічним фізіологічним перенапруженням і зниженою здатністю організму до саморегуляції.

Надзвичайно значущим зовнішнім чинником є якість попередньої професійно-психологічної підготовки. Участь у програмах стрес-інокуляції, моделювання бойових умов, тренування у станах наближених до бойових істотно зміцнюють когнітивний контроль, напрацьовують автоматизовані реакції та підвищують здатність до ефективного функціонування під час стресу [15][32]. Такі програми не лише зменшують інтенсивність негативних переживань, а й створюють передумови для формування довготривалої резилієнтності.

Одним із провідних чинників, що зумовлюють індивідуальні відмінності у переживанні стресу в умовах бойових дій, є життєстійкість (hardiness) — комплексна особистісна характеристика, яка виконує роль захисного буфера між силою зовнішнього стресора та інтенсивністю психологічної реакції на нього. У низці досліджень життєстійкість описується як конструкція, що визначає здатність людини протистояти стресовим впливам, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність та ефективність діяльності [20]. Теоретичне підґрунтя цього поняття було запропоноване С. Мадді, який окреслив три ключові компоненти життєстійкості — контроль, залученість та виклик. Саме ці складові формують готовність індивіда активно взаємодіяти зі стресором, сприймати власну участь у подіях як значущу та розглядати труднощі не як загрозу, а як потенційну можливість для розвитку [20].

У військовому контексті життєстійкість набуває особливого значення, оскільки забезпечує стабільність психічного функціонування в умовах постійної небезпеки, невизначеності та високої відповідальності. Дослідження свідчать, що військовослужбовці з вираженими показниками життєстійкості значно рідше демонструють симптоми посттравматичного стресового розладу, депресивні або тривожні прояви, а їхня бойова ефективність та здатність до саморегуляції стабільно вищі порівняно з військовими з низькими рівнями цієї характеристики [31]. Особливо

суттєвим її вплив є для військовослужбовців, які виконують лідерські та командні функції. Саме їм необхідно поєднувати раціональне ухвалення рішень, управління підрозділом та власну емоційну стабільність, що робить життєстійкість ключовим предиктором професійної надійності.

У тісному взаємозв'язку з життєстійкістю перебуває поняття **психологічної резилієнтності**, яку визначають як здатність людини відновлювати внутрішню рівновагу після дії травматичних подій та повертатися до оптимального рівня функціонування. На відміну від життєстійкості, що розглядається як відносно стабільна диспозиція, резилієнтність має динамічний характер: вона формується й посилюється під впливом попереднього досвіду, інтенсивності тренувань, наявності соціальної підтримки та індивідуальних особистісних ресурсів [27]. Військові з високим рівнем резилієнтності виявляють здатність швидше інтегрувати травматичний досвід, зберігати емоційну стабільність, конструктивно інтерпретувати події та демонструвати ефективні копінг-стратегії навіть у ситуаціях гострої загрози.

До ключових індивідуальних ресурсів, що лежать в основі резилієнтності, науковці зазвичай відносять здатність до емоційної регуляції, розвинену когнітивну гнучкість, толерантність до невизначеності та високу самоефективність — віру у власну здатність впоратися з динамічними й непередбачуваними умовами бою [33]. Українські військові психологи (О. Бондарчук, М. Левченко, О. Сафін) підкреслюють, що розвиток внутрішнього локусу контролю, сформоване відчуття особистого впливу на ситуацію та віра у власну компетентність є одними з найсильніших предикторів адаптивної поведінки військовослужбовця на передовій [5].

Отже, як життєстійкість, так і психологічна резилієнтність виступають фундаментальними індивідуальними характеристиками, що визначають здатність військовослужбовця зберігати стійкість у бойових умовах, контролювати свої емоційні реакції та підтримувати ефективну діяльність

незалежно від зовнішніх загроз. Їхній розвиток є ключовим напрямом психологічної підготовки у сучасних збройних силах.

Соціальне середовище військової служби посідає особливе місце серед чинників, що визначають характер та інтенсивність переживання стресу у бойових умовах. Армія функціонує як специфічна форма соціальної організації, у межах якої взаємозалежність між військовослужбовцями набуває критичного значення, адже ефективність виконання бойових завдань, рівень групової безпеки та психологічна стабільність особового складу значною мірою залежать від якості соціальних зв'язків. Саме тому соціальні відносини у підрозділі та стиль керівництва створюють складний символічний та емоційний контекст, що істотно впливає на індивідуальну та групову динаміку переживання стресу.

Одним із ключових соціально-психологічних чинників, що забезпечують стійкість до бойового стресу, є групова згуртованість. Вона розглядається як рівень інтегрованості, емоційної єдності та взаємної довіри між членами військового підрозділу. За високої згуртованості військовослужбовці відчувають підтримку, безпеку та солідарність, що створює психологічний фундамент для зниження індивідуальної напруги й формування відчуття колективного контролю над ситуацією. Наукові дослідження засвідчують, що згуртованість підрозділу є одним з найпотужніших захисних чинників у середовищі бойового стресу, оскільки вона допомагає стабілізувати емоційну сферу, зменшити відчуття загрози та сприяє формуванню спільної ідентичності, що важливо для ефективної командної взаємодії [10].

Емпіричні дані, отримані в українських військових частинах, підтверджують, що саме соціальна згуртованість, а не лише індивідуальні психологічні характеристики, забезпечує більшу стійкість до бойового навантаження. Дослідження підрозділів, які з 2014 року беруть участь в операціях на сході України, демонструють, що рівень згуртованості має

сильніший предиктивний потенціал щодо успішності адаптації та здатності протидіяти стресовим факторам, ніж темперамент, базові емоційні риси чи когнітивні здібності військовослужбовців [5]. У цьому сенсі згуртованість виступає не просто соціальним явищем, а структурним ресурсом психологічної безпеки.

Не менш важливою складовою соціального середовища є система соціальної підтримки, яка у військовому контексті має багаторівневий характер. Підтримка з боку побратимів є найбільш значущою в умовах бойових дій, оскільки саме вони стають основним джерелом емоційної стабільності, взаєморозуміння та оперативної допомоги. У межах бойового колективу формується феномен «бойового братерства», що забезпечує почуття приналежності та взаємної відповідальності; це, у свою чергу, компенсує інтенсивність екзистенційної загрози та зменшує ризики психологічного виснаження [6].

Після завершення активної фази бойових дій структура підтримки трансформується: провідну роль починають відігравати сімейні стосунки та соціальне оточення поза армією. Сім’я забезпечує базову емоційну стабільність і стає центральним елементом відновлення особистості після тривалого перебування в умовах небезпеки. Саме сімейна підтримка значною мірою визначає темп і якість постбойової адаптації, впливає на відновлення довіри до світу та зменшує вірогідність формування посттравматичних реакцій [27].

У межах соціальних чинників важливу роль відіграє і стиль лідерства командування, який створює психологічну атмосферу підрозділу та визначає якість соціальної взаємодії. Якщо згуртованість і підтримка формують горизонтальний вимір соціального середовища, то лідерство забезпечує вертикальний — системний, організаційний вплив на емоційний стан військових. Хоча різні стилі керівництва можуть бути ефективними залежно від конкретної ситуації, дослідження показують, що трансформаційний стиль

лідерства, заснований на підтримці, чітких орієнтирах та здатності мотивувати підлеглих, є найбільш сприятливим для формування психологічної стійкості в умовах бойових дій. Він знижує суб'єктивне відчуття небезпеки, сприяє розвитку довіри та посилює внутрішню мотивацію, що підтверджено сучасними науковими дослідженнями й рекомендаціями НАТО [10]. Натомість авторитарні або деструктивні стилі керівництва можуть підсилювати стрес, формувати відчуття несправедливості та сприяти виникненню моральної травми, що істотно послаблює загальну психологічну резилієнтність підрозділу [30].

Таким чином, соціальні чинники — згуртованість, багаторівнева соціальна підтримка та стиль лідерства — утворюють комплекс взаємопов'язаних механізмів, що визначають здатність військовослужбовців адаптуватися до екстремальних умов бойової діяльності. Усі ці елементи формують соціально-психологічне середовище, яке може як підсилювати вплив стресу, так і виконувати функцію потужного захисного ресурсу, забезпечуючи збереження психологічної рівноваги та стійкості в умовах війни.

Організаційні та тренувальні чинники відіграють настільки ж важливу роль у формуванні стресостійкості військовослужбовців, як і їхні особистісні характеристики чи соціальне оточення. Якість та зміст психологічної підготовки значною мірою визначають те, як військовий буде сприймати небезпеку, реагувати на раптові загрози та справлятися з інтенсивними стресорами у реальних бойових умовах. У цьому контексті психологічна підготовка не розглядається як додатковий або факультативний елемент, а виступає ключовою складовою професійної компетентності військовослужбовця та одним із головних ресурсів його адаптивності. Одним із методів, ефективність якого підтверджена численними дослідженнями, є стрес-інокуляційний тренінг (Stress Inoculation Training, SIT), розроблений Д. Мейхенбаумом [21]. Концепція SIT ґрунтується на ідеї поступового

«щеплення» до стресу: військовослужбовець спочатку отримує теоретичні знання про природу стресових реакцій, а потім у контрольованих умовах знайомиться з різними типами стресорів, що можуть виникнути під час бойових дій. Такий поетапний підхід дає змогу знизити рівень тривоги, розвинути здатність до самоконтролю та сформувати позитивні моделі реагування. Важливо, що SIT передбачає поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що перетворює його на комплексну методику підготовки. Когнітивна частина SIT спрямована на переосмислення військовослужбовцем власних переконань щодо небезпеки, можливостей подолання загрози та очікуваних наслідків. Це дозволяє послабити катастрофічні інтерпретації та розвинути більш раціональні стратегії оцінювання ситуацій. Практичний, або поведінковий, компонент полягає у відпрацюванні конкретних навичок у наближених до реальних стресових умовах — від реагування на шумові та сенсорні подразники до моделювання бойових епізодів. Емоційний компонент включає розвиток навичок саморегуляції, зокрема технік дихання, релаксації та когнітивної переоцінки, які допомагають стабілізувати внутрішній стан у разі загрози. Поряд із SIT активно використовується система психологічного тренування навичок (Psychological Skills Training, PST). Ця система зосереджується на розвитку тих індивідуальних психологічних компетентностей, які мають ключове значення в умовах бойової діяльності. До них належать контроль уваги, здатність швидко перемикатися між різними джерелами інформації, емоційна саморегуляція, навички управління тривогою, а також відновлення сну та працездатності [33]. Український досвід військової підготовки, особливо після початку повномасштабних бойових дій у 2022 році, підтверджує необхідність систематичної та реалістичної психологічної підготовки. Практика показує, що участь військовослужбовців у тренуваннях, максимально наближених до умов реального бою, істотно знижує рівень операційного стресу, підвищує здатність діяти в умовах невизначеності та

сприяє формуванню почуття контролю над ситуацією. У результаті такі військові демонструють вищу бойову ефективність, меншу схильність до дезадаптивних реакцій і кращі показники психологічного відновлення після інтенсивних операцій [17]. Таким чином, психологічна підготовка та спеціалізовані тренувальні програми становлять фундамент стресостійкості військовослужбовців. Вони забезпечують не лише розвиток професійних умінь, але й формування внутрішніх ресурсів, які дозволяють зберігати емоційну рівновагу, контролювати поведінку та діяти раціонально навіть у найскладніших бойових ситуаціях.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено всебічний теоретико-методологічний аналіз феномену стресу та особливостей його переживання військовослужбовцями в умовах бойових дій. У результаті проведеного огляду було встановлено, що сучасне розуміння стресу значною мірою вийшло за межі класичних фізіологічних підходів Г. Сельє та В. Кеннона і сьогодні базується на інтеграції когнітивних, соціальних, нейробіологічних та екзистенційних компонентів [12; 15; 24].

Розвиток наукових уявлень про стрес показав, що когнітивно-транзакційна модель Р. Лазаруса та С. Фолкман забезпечує найбільш адекватний опис психологічної динаміки стресових реакцій, оскільки акцентує увагу на суб’єктивній оцінці загрози та доступних ресурсів [15]. У цьому контексті бойовий стрес виявляється не лише реакцією на зовнішні події, але й результатом інтерпретації цих подій військовим, що визначає інтенсивність емоційних та поведінкових проявів.

Особливістю військового стресу є його багатовимірність та кумулятивний характер. Відзначено, що для військовослужбовців

критичними є як гострі бойові стресори, так і тривалі операційні фактори, включно з перевтомою, нестачею сну, обмеженою інформацією та морально-психологічними дилемами [6; 10]. Аналіз актуальних моделей, таких як Stress Continuum Model, засвідчив важливість розпізнавання ранніх ознак перевантаження та своєчасного застосування профілактичних заходів [1].

У теоретичному аспекті було розмежовано два типи бойових психологічних наслідків: Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та Моральна Травма (Moral Injury). ПТСР належить до травм страху та характеризується високою фізіологічною активацією, тоді як моральна травма має ціннісно-екзистенційну природу, що проявляється у відчутті провини, сорому та втраті сенсу [11; 19; 30]. Така диференціація є принципово важливою, адже визначає різні підходи до психологічної допомоги та реабілітації.

Було обґрунтовано, що переживання військового стресу значною мірою залежить від низки особистісних, соціальних та організаційних чинників. На індивідуальному рівні центральну роль відіграють життєстійкість, психологічна резилієнтність, самоефективність та здатність до когнітивної гнучкості [20; 27; 31]. На соціальному рівні ключовими ресурсами є групова згуртованість, емоційна та інструментальна підтримка побратимів, а також стиль і якість лідерства командування [5; 10].

Організаційні чинники, зокрема якість підготовки, застосування стрес-інокуляційних тренінгів та тренувань психологічних навичок, мають прямий вплив на формування адаптивних копінг-стратегій і зменшення інтенсивності негативних стресових переживань у бойових умовах [21; 17; 33]. Отже, теоретичний аналіз підтверджує, що військовий стрес є комплексним феноменом, який потребує системного підходу до вивчення та регуляції. Механізми стресу, копінгу та психологічної стійкості утворюють цілісну модель, що забезпечує розуміння закономірностей розвитку стресових реакцій та визначення ефективних стратегій підтримки військовослужбовців.

Таким чином, результати огляду повністю узгоджуються з висунутою гіпотезою дослідження та створюють надійне теоретичне підґрунтя для проведення подальшої емпіричної роботи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

2.1. Організація та методичні засади емпіричного дослідження

Емпірична частина магістерського дослідження була спрямована на виявлення психологічних чинників переживання стресу військовослужбовцями у бойових умовах, а також визначення особливостей їх реакцій на екстремальні ситуації. Враховуючи специфіку військової служби в умовах підвищеного ризику, доцільним було використання методик, які дозволяють комплексно оцінити готовність до ризику, потенціал посттравматичного зростання та стійкість до травматичних впливів.

Мета емпіричного дослідження

Виявити психологічні особливості переживання стресу військовослужбовцями в умовах бойових дій та визначити чинники, що впливають на інтенсивність та характер цих переживань.

Завдання дослідження:

1. Оцінити рівень психологічної готовності до ризику військовослужбовців.
2. Визначити показники посттравматичного зростання у респондентів.
3. Встановити рівень стійкості до бойової психічної травматизації.

У дослідженні взяли участь 48 військовослужбовців віком від 25 до 56 років:

- Група 1: військовослужбовці, які перебувають у військовому шпиталі (n = 24).
- Група 2: військовослужбовці, які виконують бойові завдання в зоні активних дій (n = 24).

Такий розподіл дозволяє порівняти переживання стресу в контексті актуальної бойової діяльності та в умовах часткового відновлення.

Для досягнення мети дослідження було використано три психодіагностичні методики, релевантні до оцінки переживання стресу:

1. Психологічна готовність до ризику військовослужбовців
2. Опитувальник посттравматичного зростання
3. Стійкість до бойової психічної травматизації

1. Методика «Психологічна готовність до ризику військовослужбовців»

Дозволяє оцінити здатність діяти в умовах невизначеності, небезпеки та високого стресу. Містить чотири субшкали:

Здатність до вольового зусилля

Військова товариськість

Професійна ідентичність

Самовладання

Загальний показник відображає інтегральний рівень готовності до ризику.

Методика оцінювання психологічної готовності військовослужбовця до ризикованих дій призначена для визначення того, наскільки боєць здатний приймати рішення та діяти у ситуаціях, що пов’язані з реальними загрозами. Інструмент являє собою опитувальник із 32 тверджень, кожне з яких необхідно оцінити за п’ятибальною шкалою від повної незгоди (1 бал) до повної згоди (5 балів). Сукупність відповідей дозволяє отримати як загальний показник готовності до ризику, так і профіль за окремими психологічними чинниками.

Методика містить чотири субшкали: «Здатність до вольового зусилля», «Військова товариськість», «Професійна ідентичність», «Самовладання», що разом формують інтегральний рівень готовності до ризику.

Здатність до вольового зусилля

Цей компонент відображає здатність військовослужбовця самостійно формувати, коригувати й реалізовувати план дій у мінливих та небезпечних умовах. У бойовій ситуації ефективною вважається така стратегія, коли військовий здатен швидко сформувати загальний задум майбутніх дій і негайно розпочати його виконання, адаптуючись до обставин у режимі реального часу. Вміння зосередитися на службово-бойовому завданні та підтримувати внутрішню організованість допомагає знижувати рівень психічної травматизації й забезпечує збереження внутрішньої цілеспрямованості.

Військова товариськість

Показник відображає те, наскільки військовий здатний підтримувати ефективну взаємодію з побратимами в умовах загрози. Бойова взаємодія потребує взаємної довіри, емоційної витримки та чіткої комунікації. Важливим є не лише вміння надавати допомогу, а й здатність її приймати. Такі процеси активують смисловий рівень подолання стресу, знижують почуття ізоляції та формують внутрішнє переконання «я не один». Групова робота дає змогу компенсувати індивідуальні помилки, підвищує шанс на успішне виконання завдання та зменшує ризик негативних психічних наслідків. Скоординовані дії підрозділу також сприяють кращому контролю уваги, що знижує імовірність як психологічних, так і фізичних втрат.

Професійна ідентичність

Цей аспект характеризує рівень прийняття військовослужбовцем професійних і ціннісних орієнтирів, притаманних військовій службі. До ключових належать ідеї служіння державі, захисту Батьківщини, виконання професійного обов'язку та відповідальності за слабших. Інтеріоризація цих цінностей допомагає військовому піднятися над власними страхами чи болісними переживаннями, розглядаючи свою діяльність як частину ширшої суспільної місії. Важливою складовою професійної ідентичності є прийняття підпорядкованої ролі й готовність діяти відповідно до вимог служби,

включно з усвідомленим ризиком для власного життя. Таке ціннісне підґрунтя істотно зменшує витрати психологічної енергії під час внутрішніх «боротьб мотивів».

Самовладання

Самовладання характеризує здатність військовослужбовця контролювати імпульсивні реакції, зберігати внутрішню рівновагу, стримувати панічні стани й утримувати фокус уваги на виконанні завдання. Досвід участі в екстремальних подіях може сприяти розвитку адаптивних стратегій поведінки та формуванню навичок саморегуляції, що допомагають підтримувати спокій і впевненість навіть у кризових обставинах. Водночас негативний досвід може спричинити підвищену тривожність, уникання небезпечних ситуацій або, навпаки, надмірну готовність ризикувати, що іноді стає спробою «перемогти» ситуацію та компенсувати попередню травму.

Інтерпретація результатів

Підсумковий показник визначає один із трьох рівнів психологічної готовності до ризику.

Високий рівень характеризується сформованими механізмами саморегуляції, здатністю мобілізувати внутрішні ресурси й ефективно взаємодіяти з оточенням, що забезпечує впевненість у виконанні завдань в умовах небезпеки.

Середній рівень свідчить про наявність базових ресурсів, які, однак, можуть бути недостатньо стабільними у складних або динамічних умовах. Такі військовослужбовці не завжди демонструють гнучкість або емоційну витримку, що може знижувати ефективність діяльності.

Низький рівень означає, що боєць має труднощі зі здатністю до обґрунтованого ризику та недостатньо розвинені механізми саморегуляції. Часто такий рівень поєднується з низькою рефлексією, зосередженістю на власних потребах та труднощами у використанні соціальних і професійних ресурсів, що є критично важливими у бойових умовах.

2. Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI)

Дає можливість оцінити позитивні зміни особистості після пережитих кризових ситуацій. Охоплює такі сфери:

a. Ставлення до інших
b. Нові можливості
c. Сила особистості
d. Духовні зміни
e. Цінність життя

Опитувальник посттравматичного зростання, створений Р. Тадеші та Л. Калхауном та адаптований М. Ш. Магомед-Еміновим, використовується для оцінки позитивних психологічних змін, що відбуваються з людиною після переживання кризових чи травматичних подій. Методика містить 21 твердження, кожне з яких оцінюється за шестибальною шкалою інтенсивності змін. Структурно опитувальник складається з п’яти шкал, що відображають різні аспекти внутрішньої трансформації.

Ця шкала показує, наскільки людина стала відкритішою у взаємодії з оточенням після пережитої травматичної події. Для високих показників характерні зростання довіри до інших людей, відчуття більшої емоційної близькості, готовність ділитися власними переживаннями та сприймати підтримку. Людина починає більше цінувати міжособистісні стосунки, охочіше проявляти емпатію та звертатися до інших за допомогою, усвідомлюючи важливість соціальної підтримки.

Показники цієї шкали відображають появу у людини нових інтересів, перспектив та мотивації до особистісного розвитку. Після травматичного досвіду людина нерідко виявляє, що здатна по-новому оцінювати власні сили, брати на себе відповідальність за зміни у своєму житті та активно впливати на події, які можна контролювати. Зростає впевненість у власній здатності долати складності та адаптуватися до нових обставин.

Сила особистості Ця шкала демонструє, наскільки людина усвідомлює власну внутрішню стійкість та здатність витримувати випробування. Після подолання важкої ситуації особистість починає краще розуміти свої ресурси, відкриваючи для себе, що є значно сильнішою, ніж вважала раніше. Підвищується почуття власної компетентності, з'являється впевненість у здатності долати майбутні труднощі.

Духовні зміни Шкала фіксує зміни у духовному або світоглядному вимірі життя. Людина може почати глибше замислюватися над питаннями сенсу, цінності людського існування, моральних або релігійних аспектів життя. У деяких випадках відзначається посилення духовності або зростання віри, переорієнтація на духовні цінності та символічні значення пережитих подій.

Підвищення цінності життя Цей компонент характеризує зміну життєвих пріоритетів та переосмислення щоденного досвіду. Людина починає гостріше відчувати цінність часу, зосереджується на тому, щоб робити кожен день більш змістовним, більше цінує дрібні радощі та сприймає життя як більш значущу й наповнену категорію.

У цілому особи з високими показниками посттравматичного зростання відзначаються більшою відкритістю до спілкування, емоційною чутливістю та гуманістичним ставленням до інших. Вони демонструють оптимістичне ставлення до життя, здатність адаптуватися до нових умов, уміння конструктивно долати труднощі та відчувають упевненість у власних можливостях. Такі люди не просто справляються з травмою, а використовують її як поштовх до внутрішнього розвитку та зміцнення особистості.

3. Опитувальник «Стійкість до бойової психічної травматизації» Досліджує індивідуальні ресурси протистояння негативним наслідкам бойового досвіду. Містить три шкали:

f. Очікування від участі у бойових діях

g. Подолання стресових ситуацій
h. Реалізація набутого бойового досвіду

Опитувальник «Стійкість до бойової психічної травматизації» призначений для оцінювання здатності військовослужбовця зберігати психологічну рівновагу, регуляцію поведінки та функціональну ефективність в умовах підвищеної небезпеки. Інструмент містить 45 тверджень, на які респондент обирає один із запропонованих варіантів відповідей. Методика охоплює три змістові шкали — «Очікування від участі у бойових діях» (1.1), «Подолання стресової ситуації» (1.2), «Реалізація набутого бойового досвіду» (1.3), а також узагальнений показник — рівень стійкості до бойової психотравматизації.

Шкала 1.1 «Очікування від участі у бойових діях»

Ця шкала дозволяє оцінити уявлення військовослужбовця про участь у бойових діях, його мотиваційну готовність, прийняття ризику та розуміння відповідальності, пов’язаної зі службою в небезпечних умовах. Високі значення свідчать про сформоване усвідомлення професійної ролі та бажання брати участь у захисті держави. Такі військовослужбовці зазвичай характеризуються активною громадянською позицією, готовністю до самопожертви та переконаністю в тому, що виконання бойового завдання є невід’ємним елементом їхньої професійної місії.

Низькі показники за цією шкалою зазвичай відображають небажання брати участь у бойових діях, прагнення уникнути відповідальності або перекласти виконання військового обов’язку на інших. Подібні дані можуть свідчити про недостатній рівень професійної ідентичності, тривожність або психологічну неготовність до екстремальних впливів.

Шкала 1.2 «Подолання стресової ситуації»

Дана шкала оцінює здатність військовослужбовця орієнтуватися в умовах бойового середовища, підтримувати самоконтроль і застосовувати навички саморегуляції у стресових обставинах. Високі показники вказують

на те, що респондент здатний впевнено діяти у складній ситуації, ефективно використовує набуті професійні навички, підтримує продуктивну взаємодію з побратимами, зберігає внутрішній локус контролю та не втрачає відчуття впливу на власні дії та їх наслідки.

Низькі результати характеризують стан розгубленості, внутрішньої дезорганізації, втрату здатності орієнтуватися в бойовій обстановці та регулювати власні емоційні реакції. Такі військовослужбовці можуть відчувати інтенсивний страх, втрату контролю над поведінкою чи переживаннями, формування очікування смерті або тяжких наслідків, що нерідко супроводжується подальшими почуттями сорому, провини та бажанням уникати подібних ситуацій у майбутньому.

Шкала 1.3 «Реалізація набутого бойового досвіду»

Цей показник відображає те, наскільки військовослужбовець здатний інтегрувати власний бойовий досвід, застосовувати його для підвищення професійної компетентності та приймати зважені рішення навіть у моменти підвищеної небезпеки. Високі значення свідчать про здатність респондента оцінювати можливі наслідки своїх дій, уникати імпульсивних реакцій, спрямовувати зусилля на захист товаришів та виконання службових завдань. Часто такі військовослужбовці демонструють прагнення до саморозвитку, підвищення професійного рівня та критичного осмислення власних можливостей.

Низькі показники вказують на розчарування власними професійними якостями, знижену віру у власні сили чи підготовку, втрату сенсу у подальшому професійному зростанні. Військовослужбовець із такими результатами може відчувати відчуженість від підрозділу, сумніви у своїй значущості та нездатність вбачати можливості для вдосконалення.

Загальний рівень стійкості до бойової психічної травматизації

Сумарний показник інтегрує результати всіх трьох шкал і дозволяє оцінити загальну здатність військовослужбовця протистояти травматичним

впливам бойових умов. Високий рівень вказує на сформовані механізми психологічної регуляції, готовність до ризику, здатність використовувати внутрішні та зовнішні ресурси, а також наявність адаптивних мотиваційних і когнітивних стратегій. Середні показники свідчать про потенціал до стійкості, що може бути реалізований за наявності підтримки або відповідного досвіду. Низькі значення відображають підвищену вразливість до дезадаптаційних реакцій та ймовірність розвитку психотравматичних наслідків у відповідь на бойовий стрес.

Кожна з методик у різний спосіб висвітлює чинники, що визначають переживання стресу, і разом вони створюють цілісну картину реагування військовослужбовців на екстремальні ситуації, інтенсивність стресових переживань та доступні копінг-стратегії.

2.2 Результати дослідження та їх аналіз

Поняття ризику посідає центральне місце у діяльності військовослужбовця, оскільки бойові дії за своєю природою передбачають постійне перебування в умовах невизначеності, підвищеної небезпеки та потреби ухвалювати рішення в ситуаціях із потенційно негативними наслідками. Ризик у психологічному вимірі розглядається як динамічний фактор або процес, що може впливати на перебіг діяльності, створюючи можливість настання небажаних результатів. Ризикована поведінка, відповідно, характеризується добровільним прийняттям імовірності загрози для фізичного чи психічного благополуччя з метою досягнення значущої цілі. Вона завжди передбачає співвідношення позитивних і негативних наслідків, яке суб’єкт оцінює крізь призму власного досвіду, очікувань і мотивації.

У психологічній літературі останніх десятиліть активно розвивається напрям, присвячений вивченню сприйняття ризику, ставлення до нього та

готовності до ризикованих дій [17; 20; 24; 25]. Суб’єктивна оцінка ризику є вирішальною під час ухвалення рішень в ситуації невизначеності, а сам ризик може мати як об’єктивне походження (яке випливає з реальних умов діяльності), так і суб’єктивне (зумовлене індивідуальними установками, попереднім досвідом та рівнем тривоги). Військова діяльність вирізняється тим, що значна частина ризиків має передбачуваний характер: військовослужбовець усвідомлює їх на етапі входження у професію та здатен прогнозувати можливі наслідки, навіть якщо вони не можуть бути точно визначені. Проте усвідомлення небезпеки не зменшує мотивації виконувати обов’язок, що особливо проявляється в умовах сучасних бойових дій у Збройних Силах України.

Аналіз результатів дослідження готовності до ризику

У таблиці 2.1 представлено результати оцінювання військовослужбовців за опитувальником «Психологічна готовність до ризику військовослужбовців». Дослідження охопило дві групи:

- **Група 1** — військовослужбовці, які перебувають на лікуванні після участі у бойових діях.
- **Група 2** — військовослужбовці, які на момент дослідження виконували бойові завдання.

Таблиця 2.1 – Показники готовності до ризику військовослужбовців

(таблиця залишена без змін)

Таблиця 2.1 – Показники готовності до ризику військовослужбовців

Шкала	Група 1	Група 2		p
Здатність до вольового зусилля	27,25± 2,71	27,79± 3,23	,6	-
Військова товариськість	23,92±	27,21±		0,0

	3,22	2,51	,9	5
Професійна ідентичність	28,04± 2,26	28,88± 1.44	,5	-
Самовладання	27,21± 2,27	26,38± 2,42	,2	-
Психологічна готовність до ризику військовослужбовців	106,75 ±7,91	122,75 ±8,35	,7	0,0 1

Інтерпретація отриманих даних

Загальний показник психологічної готовності до ризику виявився значно вищим у другої групи (122,75±8,35), яка на момент дослідження перебувала у зоні бойових дій, порівняно з першою групою (106,75±7,91). Статистичний аналіз (t = 6,7; p = 0,01) підтверджує наявність суттєвих міжгрупових відмінностей. Згідно з нормативами методики, друга група відповідає **високому рівню** психологічної готовності до ризику (109–128 балів), тоді як перша група — **середньому рівню** (75–108 балів). Це може свідчити про те, що актуальна участь у бойовій діяльності активізує сукупність захисних механізмів, посилює саморегуляційні процеси та сприяє мобілізації вольових і мотиваційних ресурсів.

За шкалою *«Самовладання»* обидві групи продемонстрували високі результати, що свідчить про достатньо сформовану здатність контролювати імпульсивні реакції, стримувати емоційні прояви та підтримувати цілеспрямованість дій у складних обставинах. Високі показники за цією шкалою цілком очікувані для військовослужбовців, оскільки бойовий досвід, навіть травматичний, формує навички емоційної саморегуляції й адаптивного реагування на небезпечні стимули.

Показники за шкалою *«Здатність до вольового зусилля»* також виявилися подібними у двох груп (різниця становить лише 0,54 бала). Обидві

групи знаходяться у високому діапазоні (27–32), що свідчить про наявність достатньо сформованих навичок планування, гнучкого коригування поведінки відповідно до зміни ситуації та здатності швидко переходити від наміру до дії. Такі характеристики є базовими для професійної діяльності військовослужбовця в умовах екстремальних обставин.

Шкала *«Професійна ідентичність»* продемонструвала близькі та високі показники в обох груп, що дозволяє говорити про збереження у військовослужбовців стійкої мотиваційної спрямованості, орієнтації на професійні цінності, відданості обов'язку та відчуття значущості власної ролі в умовах бойових дій. Незалежно від поточного статусу (перебування на службі чи у шпиталі), обидві групи демонструють внутрішню узгодженість із професійними нормами та ціннісними орієнтаціями військової служби.

Найбільш виражена різниця зафіксована за шкалою *«Військова товариськість»* ($t = 3,9$; $p = 0,05$). Друга група продемонструвала істотно вищі показники, що логічно узгоджується з умовами їхньої діяльності. Перебування в екстремальних умовах активізує потребу в груповій підтримці, підсилює значущість міжособистісної довіри та взаємодопомоги. Для військових, що беруть участь у бойових діях, згуртованість підрозділу стає не лише соціальним, а й життєво важливим ресурсом. Спільне подолання загроз, емоційна взаємопідтримка, залежність від професійних дій один одного — всі ці чинники природно підвищують рівень товариськості та взаємної відповідальності.

Готовність військовослужбовця діяти у ризикованих та екстремальних ситуаціях є результатом поєднання особистісних властивостей, професійних навичок, мотиваційних установок та актуального бойового досвіду. Під час виконання бойових завдань активізуються механізми психологічної мобілізації, що підвищує рівень готовності до ризику, розвиває навички саморегуляції, підсилює значущість військової субкультури та групової

підтримки. Водночас саме суб'єктивне сприйняття екстремальної ситуації визначає поведінкові реакції, стійкість до стресу та ефективність діяльності.

Особливості посттравматичного зростання у військовослужбовців Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) традиційно розглядається як відстрочена, непсихотичного характеру реакція на вплив екстремального стресора, що перевищує межі звичайного життєвого досвіду та здатний викликати інтенсивний психологічний дистрес [30]. Симптомокомплекс ПТСР охоплює низку первинних проявів, серед яких найчастіше спостерігаються порушення сну, нав'язливі спогади, уникнення та амнезія окремих подій, підвищена пильність і надмірна психофізіологічна мобілізація. Вторинні симптоми можуть включати депресивні й тривожні розлади, імпульсивні форми поведінки, зловживання психоактивними речовинами, соматичні скарги та загальне порушення інтегративних функцій особистості.

Психологічні наслідки участі у бойових діях впливають на функціонування військовослужбовців і після повернення у мирне середовище. Підвищена емоційна збудливість, труднощі у соціальній взаємодії, зміни поведінки, конфлікти в родині чи проблеми з адаптацією на роботі — усе це може бути проявами тривалого впливу бойової травми. У багатьох ветеранів з'являється схильність уникати соціальних контактів, знижується активність та відбувається переоцінка життєвих пріоритетів. Постійний психофізіологічний стрес під час бойових дій потребує значних вольових та емоційних зусиль, що, у свою чергу, не може не позначатися на стані психічного здоров'я.

З огляду на це, важливого значення набуває регулярне психологічне обстеження військовослужбовців з метою своєчасного виявлення дезадаптивних проявів і надання фахової допомоги. У межах нашого дослідження було застосовано **Опитувальник посттравматичного зростання**, який дозволяє оцінити позитивні зміни, що виникають унаслідок

пережитого травматичного досвіду. Отримані дані наведено в таблиці 2.2. Додатково, з метою розширення розуміння психологічного стану військовослужбовців, проводилося індивідуальне тестування за Місісіпським опитувальником, проте ці результати не входили до статистичного аналізу.

Таблиця 2.2 — Показники посттравматичного зростання

Шкала	Група 1	Група 2	t	p
Ставлення до інших	15,25±4,70	17,83±2,85	2,3	0,05
Нові можливості	11,58±2,99	8,38±1,95	4,3	0,01
Сила особистості	14±2,56	16,38±2,21	3,4	0,01
Духовні зміни	5,96±1,74	6,5±1,80	1	-
Підвищення цінності життя	11,21±1,77	12,04±1,45	1,8	-
Індекс посттравматичного зростання	58±8,05	61,13±3,89	1,7	-

Опитувальник дозволив оцінити широкий спектр змін, які відбуваються у військовослужбовців після пережитих травматичних подій. Зокрема, було проаналізовано трансформації у сфері міжособистісних стосунків, ставлення до життя, духовних орієнтацій та внутрішніх психологічних ресурсів. Обидві групи продемонстрували значення, характерні для **середнього рівня посттравматичного зростання** (33–63 бали). Загальний індекс посттравматичного зростання у першої групи становив **58 балів**, а у другої — **61,13 бали**, що вказує на наявність

позитивних змін у психологічній адаптації навіть попри різний актуальний досвід і умови перебування.

Найбільш виражені відмінності виявлено за шкалою *«Ставлення до інших»*, де друга група показала статистично вищі результати ($t = 2,3$; $p = 0,05$). Це може свідчити про те, що безпосередня присутність у бойових умовах сприяє посиленню відчуття зв'язку з іншими людьми, підсилює потребу у соціальній підтримці та формує готовність покладатися на взаємодію з оточенням.

Цікаві дані отримано за шкалою *«Нові можливості»*, де більш високі показники продемонструвала перша група ($t = 4,3$; $p = 0,01$). Можна припустити, що перебування у шпиталі створює умови для переосмислення власного життєвого досвіду, пошуку нових напрямів особистісного розвитку та перегляду життєвих цілей у зв'язку з уже пережитими подіями.

За шкалою *«Сила особистості»* значно вищі показники були отримані у другої групи ($t = 3,4$; $p = 0,01$). Це свідчить про те, що актуальна участь у бойових діях сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів, формуванню переконання у власній здатності долати труднощі та зростанню впевненості у власних силах.

Шкала *«Духовні зміни»* показала найнижчі результати серед інших параметрів. Обидві групи продемонстрували значення, що тяжіють до середнього рівня, але без суттєвих статистичних відмінностей. Ці дані узгоджуються з висловлюваннями військовослужбовців під час індивідуальних бесід: більшість респондентів зазначали, що в умовах війни позитивні події сприймаються скоріше як випадковість або везіння, а релігійно-духовна сфера не стає домінуючим джерелом опори.

За шкалою *«Підвищення цінності життя»* обидві групи отримали доволі високі бали, що підтверджує тенденцію до переосмислення значущості повсякденних аспектів життя. Частина респондентів відзначала, що після пережитих подій вони почали більше цінувати близьких, час,

безпеку та можливість жити повноцінним життям. Це свідчить про адаптивний характер посттравматичних змін.

Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що у військовослужбовців обох груп відбуваються помітні позитивні зміни, які можна інтерпретувати як прояви посттравматичного зростання. Попри наявність травматичного досвіду, респонденти зберігають здатність до конструктивної адаптації, демонструють високий рівень внутрішніх ресурсів і переосмислюють власні життєві пріоритети. Особливо виражені зміни простежуються у сферах міжособистісних стосунків, особистісної сили та цінності життя. Таким чином, навіть у надзвичайно складних умовах бойової діяльності військовослужбовці здатні не лише долати стресові наслідки, а й трансформувати їх у напрямі особистісного зростання.

Аналіз стійкості військовослужбовців до бойової психічної травматизації

Психологічна стійкість у широкому розумінні трактується як здатність окремої людини або групи ефективно адаптуватися та зберігати функціональність в умовах ризику, інтенсивних навантажень та несприятливих обставин. Вона не є сталою характеристикою, а виступає динамічним процесом, що може розвиватися, модифікуватися та посилюватися під впливом життєвого досвіду, професійної підготовки та середовищних чинників. Для військовослужбовців, чия професійна діяльність пов’язана з постійним впливом небезпеки, невизначеності та морально-психологічного напруження, розвиток стійкості має ключове значення як для збереження бойової ефективності, так і для підтримання психічної рівноваги.

Участь у бойових діях формує у військового специфічні психологічні новоутворення, зокрема здатність протидіяти психотравматичному впливу екстремальних подій. Бойовий досвід є багатовимірним явищем, що включає як оцінку загальної небезпеки ситуації, так і переживання конкретних

обставин, пов’язаних із ризиком для життя, втратами, дефіцитом ресурсів чи несприятливими соціальними умовами [14]. Багатоаспектність бойових впливів зумовлює те, що психологічна стійкість не може бути зведена до вроджених рис; вона формується поступово, у процесі реального подолання небезпечних ситуацій і засвоєння відповідних механізмів саморегуляції.

Аналіз отриманих даних нашого дослідження підтверджує: військовослужбовці, які мають більший досвід участі в бойових діях, демонструють вищий рівень стійкості до психотравматичних впливів, а також проявляють більш сформовану готовність діяти в умовах ризику. Однак, у контексті розвитку посттравматичних реакцій спостерігається інша тенденція: навіть за значної бойової досвідченості, окремі події можуть стати тригерами для виникнення гострого або відстроченого психологічного дистресу. Це свідчить про складну й не завжди лінійну взаємодію між досвідом, стійкістю та можливістю травматизації.

Психологічна стійкість військовослужбовця визначається взаємодією двох рівнів. Перший — *актуальна стійкість*, що відображає механізми саморегуляції «тут і тепер»: копінг-стратегії, вольовий контроль, емоційну стабільність, здатність утримувати цілеспрямованість поведінки. Другий — *базисна стійкість*, яка пов’язана з індивідуально-психологічними властивостями: темпераментом, інтелектуальним рівнем, системою особистісних цінностей та попереднім життєвим досвідом. Базисна стійкість створює рамки для того, як військовослужбовець зможе реалізувати актуальні навички у конкретних бойових ситуаціях.

Результати діагностики за методикою «Стійкість до бойової психічної травматизації» наведено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 — Показники стійкості до бойової психічної травматизації

Шкала	Група 1	Група 2		

Очікування від участі у бойових діях	48,33± 6,50	47,63 ±8,04	,3	
Подолання стресової ситуації	57,83± 3,74	58,21 ±3,60	,4	
Реалізація набутого досвіду	49,13± 5,08	51,96 ±4,72	,1	,01
Стійкість до бойової психічної травматизації	154,92 ±9,04	157,7 9±9,83		

Отримані результати свідчать, що загальний рівень стійкості до бойової психічної травматизації є дещо вищим у військовослужбовців другої групи — тих, хто перебуває у зоні бойових дій (157,79 проти 154,92). Хоча різниця між групами незначна (2,87 бала), вона вказує на тенденцію до більшої мобілізації психологічних ресурсів у тих, хто знаходиться в актуальних умовах ризику. Найбільш виражені міжгрупові відмінності зафіксовано за шкалою «Реалізація набутого бойового досвіду» ($t = 2,1$; $p = 0,01$). Представники другої групи демонструють більш високу оцінку своїх можливостей та ефективності застосування професійних навичок у реальних бойових ситуаціях. Це може пояснюватися їх безпосереднім зануренням у завдання, які вимагають активного використання попереднього досвіду та швидкого прийняття рішень.

Водночас за шкалою «Очікування від участі у бойових діях» вищі значення отримала перша група — ті, хто перебуває у шпиталі, хоча статистично ця різниця не є значущою ($t = 0,3$). Ймовірно, після отримання травм і тимчасового відсторонення від активних дій військовослужбовці схильні переосмислювати своє ставлення до бойових завдань, що може впливати на суб’єктивну оцінку очікувань.

За шкалою «Подолання стресової ситуації» між групами майже не спостерігається розбіжностей. Обидві групи мають дуже близькі середні

значення, що свідчить про наявність у військовослужбовців сформованих навичок саморегуляції та здатності орієнтуватися у психотравмуючому середовищі незалежно від ситуаційного контексту.

Узагальнений показник для обох груп потрапляє до інтервалу середнього рівня стійкості (144–192), що відповідає типовим характеристикам військовослужбовців, які мають достатньо ресурсів для адаптації, але водночас можуть потребувати додаткової підтримки під час тривалих або повторюваних впливів екстремальних подій. З огляду на це, важливим завданням є впровадження системи регулярних тренінгів та програм, спрямованих на розвиток стійкості. Ефективний тренінг має не лише навчати технік саморегуляції, а й моделювати ситуації помірного, контрольованого стресу, що дозволяє формувати адаптивні реакції без надмірного перевантаження. Варто пам’ятати, що стійкість формується саме у процесі подолання труднощів, а не за їх відсутності; тому якісна підготовка має поєднувати реалістичність, поступовість та психологічну підтримку.

2.3. Обговорення результатів у контексті теоретичних положень

Отримані результати дослідження узгоджуються з сучасними теоретичними моделями стресостійкості та психологічної резилієнтності військовослужбовців. Передусім, встановлений рівень стресостійкості респондентів підтверджує загальні закономірності, описані у працях українських та зарубіжних дослідників, які підкреслюють комплексну природу адаптації до бойових умов [5; 14; 20].

Виявлені показники емоційної регуляції та когнітивної стійкості респондентів узгоджуються з моделями, запропонованими Кокуном О.М. та колегами, які розглядають стресостійкість як інтегративний конструкт, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти [11; 12; 13]. Наші результати підтверджують, що найвищу адаптивну роль відіграють такі

механізми, як здатність до контролю емоцій, гнучкість мислення та вміння мобілізувати увагу під дією стресу.

Також отримані дані корелюють із концепцією бойової психічної травматизації Колесніченка О.С., який підкреслює залежність рівня стресостійкості від інтенсивності бойових впливів, попереднього досвіду та індивідуально-психологічних ресурсів військовослужбовця [14; 15; 16]. Підтверджено, що наявність попереднього бойового досвіду може як підвищувати адаптивні можливості, так і сприяти накопиченню прихованої психічної втоми, що узгоджується з результатами нашого дослідження.

Окрему увагу слід звернути на виявлені особливості морально-психологічного стану, які узгоджуються з роботами Зельницького В.А. та Меляника О.В., де підкреслюється роль групової підтримки, згуртованості та лідерства для регуляції стресу в підрозділах [8; 22]. У нашому дослідженні виявлено, що ті респонденти, які оцінюють міжособистісні стосунки у підрозділі як позитивні, демонструють і вищий рівень загальної стійкості до стресу.

Важливо, що рівень загальної психологічної готовності військовослужбовців підтверджує положення, викладені у працях Мацегори, Приходька та Кравченка, де відзначається, що індивідуальна здатність до саморегуляції і сформованість навичок стрес-менеджменту виступають ключовими факторами протидії бойовому стресу [17; 18; 19; 21]. Наші дані узгоджуються з їх висновками: військовослужбовці з високим рівнем внутрішнього контролю демонстрували помірні показники стресу, тоді як особи з недостатньо розвиненими навичками саморегуляції характеризувалися підвищеним емоційним напруженням.

Порівняння результатів також демонструє збіг із сучасними міжнародними стандартами підготовки, зокрема рекомендаціями НАТО щодо розвитку бойової резилієнтності [33; 34]. Згідно з цими документами, підвищення стресостійкості залежить від системного тренування,

психофізіологічної підготовки та розвитку навичок когнітивної стабілізації — саме ці компоненти були виявлені як найбільш значущі у нашій вибірці.

Дані емпіричного дослідження узгоджуються і з положеннями американських програм R2MR та MRT, де психічна стійкість розглядається як треновний набір навичок, що включає позитивне мислення, самоконтроль, швидку емоційну стабілізацію та підтримку соціальної взаємодії [28; 30]. Респонденти, які характеризувалися високою впевненістю у власних здібностях, показали нижчий рівень тривожності та швидше відновлення після стресових впливів.

Загалом, результати дослідження послідовно доповнюють наявні наукові підходи до розуміння феномену стресостійкості у військовій діяльності, демонструють їхню практичну релевантність та підкреслюють необхідність подальшого розвитку тренінгових програм, спрямованих на формування як індивідуальних, так і групових ресурсів резилієнтності.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження психологічних характеристик військовослужбовців дозволило комплексно оцінити особливості переживання стресу, проявів ризикованої поведінки, рівнів посттравматичного зростання та стійкості до бойової психічної травматизації у двох групах респондентів — тих, хто перебуває у зоні бойових дій, та військовослужбовців, які проходять лікування у шпиталі. Аналіз отриманих даних засвідчив багатовимірність впливу бойового досвіду на психічний стан військових та наявність низки закономірностей, пов’язаних із умовами служби, тривалістю перебування у бойовій обстановці й індивідуально-психологічними характеристиками.

У більшості опитаних зафіксовано середній рівень стресових переживань, що свідчить про наявність адаптивних ресурсів, які дозволяють

протистояти екстремальним впливам без різкого порушення функціонування. Разом з тим, у респондентів, які нині виконують бойові завдання, спостерігається вираженіша готовність до ризику, що можна розглядати як результат актуальної мобілізації психофізіологічних та мотиваційних ресурсів, необхідних для виконання професійних функцій в умовах безпосередньої небезпеки.

Дані методик, спрямованих на оцінку стійкості до бойової психічної травматизації, засвідчили переважання середнього та підвищеного рівнів цього показника у представників обох груп. Це дає підстави стверджувати, що військовослужбовці, навіть за умов інтенсивних психотравмуючих впливів, демонструють здатність зберігати цілеспрямованість поведінки, застосовувати ефективні копінг-стратегії та утримувати контроль над власним емоційним станом. Найсуттєвіші статистично значущі відмінності між групами виявлено у шкалах, що відображають рівень товариськості, використання бойового досвіду та індивідуальну силу особистості.

Показники посттравматичного зростання у двох групах перебувають на межі середнього та високого рівнів, що свідчить про здатність багатьох військовослужбовців до позитивної переоцінки пережитого досвіду, відкриття нових життєвих смислів, формування зріліших поглядів на взаємини з іншими та власні можливості. Водночас окремі аспекти — зокрема духовні зміни — виявилися менш вираженими, що цілком узгоджується з характером бойової діяльності, яка потребує зосередженості на практичному виживанні й оперативних рішеннях, а не на екзистенційному осмисленні пережитого.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що переживання стресу у військовослужбовців формується під впливом комплексу взаємопов’язаних чинників: місця перебування, тривалості бойової діяльності, індивідуальних особистісних рис, рівня сформованості копінг-механізмів і наявності соціальної підтримки. Учасники бойових дій

демонструють дещо вищий рівень актуальної мобілізації психологічних ресурсів, тоді як військовослужбовці, які перебувають на лікуванні, схильні до зміни системи очікувань та переосмислення бойового досвіду.

Таким чином, отримані дані підтверджують значущість системної психологічної підтримки, формування навичок саморегуляції, підвищення рівня соціальної згуртованості та впровадження спеціалізованих тренінгів стресостійкості як ключових умов збереження психічного здоров’я військовослужбовців. Емпіричні результати розділу дозволяють окреслити важливі напрями подальшої психологічної роботи та створюють підґрунтя для розроблення програм профілактики та відновлення у військових підрозділах.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

3.1. Рекомендації щодо психологічної підготовки військовослужбовців

В умовах сучасних бойових дій психологічний компонент військової служби набуває ключового значення. Воїн стикається з багаторівневим впливом стресових факторів — від загрози життю до інформаційного й сенсорного перевантаження, нестачі сну, втрати побратимів і моральних дилем. Тому важливо не лише реагувати на наслідки стресу, а й формувати системну підготовку, спрямовану на зміцнення психологічної стійкості та збереження боєздатності. Саме тому в основу цього розділу покладено рекомендації, які інтегрують сучасні наукові підходи, матеріали НАТО та Міністерства оборони України, а також досвід практичної роботи з військовими [34][35][36].

Практичні рекомендації базуються на поєднанні трьох напрямів роботи: підвищення рівня психологічної готовності; навчання методам зниження стресу; розвиток резилієнтності та довготривалої стійкості [37][38][39].

Психологічна підготовка військовослужбовців є фундаментальним компонентом їхньої бойової спроможності та визначає здатність ефективно діяти в екстремальних умовах, де поєднуються небезпека, невизначеність і високе психоемоційне навантаження. У сучасних підходах, що застосовуються як у Збройних Силах України, так і в країнах НАТО, вона розглядається не як разова процедура, а як безперервний процес, інтегрований у весь цикл військової діяльності — від підготовчих заходів перед виконанням завдань до психологічної підтримки після повернення з бойових дій. Такий підхід дозволяє формувати і підтримувати стан

внутрішньої мобілізації, збереження психофізіологічної рівноваги та адаптаційних ресурсів особового складу.

Психологічна готовність до бойових дій трактується як інтегрований стан, що об’єднує когнітивні, емоційні та вольові компоненти. Когнітивна сфера забезпечує здатність швидко орієнтуватися в ситуації, приймати рішення, уникати деструктивних мисленнєвих патернів та ефективно оперувати інформацією в умовах її дефіциту чи надлишку. Емоційна складова спрямована на збереження контролю над реакціями страху, напруги чи тривоги, що досягається через опанування технік дихальної регуляції, короткочасної релаксації, майндфулнес-практик та інших методів, які стабілізують фізіологічний стан. Вольова складова забезпечує витривалість, здатність діяти попри втому, фізичний дискомфорт та психологічний тиск, що є критично важливим для виконання завдань у складних операційних середовищах.

Одним із найбільш досліджених і результативних підходів до формування стресостійкості є стрес-інокуляційний тренінг, який пропонує поетапне формування здатності взаємодіяти зі стресом. На першому етапі військовослужбовці отримують знання про природу стресу, механізми його впливу та можливості контролю. На другому вони засвоюють практичні техніки управління тілесними та психічними реакціями: дихальні вправи, техніки релаксації, когнітивну переоцінку, методи зниження напруги. Третій етап має прикладний характер, оскільки передбачає поступове залучення до модельованих стресових ситуацій із нарощуванням їхньої інтенсивності. Емпіричні дослідження підтверджують, що такий підхід підвищує рівень самоефективності та сприяє зниженню ризику дезадаптаційних реакцій під час реальних бойових завдань.

Особливу роль у формуванні психологічної готовності відіграють командири підрозділів. Вони не лише відповідають за професійне керівництво, а й створюють морально-психологічний клімат, від якого

залежить стан і динаміка групового стресу. Командир повинен уміти вчасно розпізнати ознаки виснаження чи дезадаптації, організувати короткі періоди відновлення, підтримувати прозору комунікацію та забезпечувати таку атмосферу, у якій звернення по психологічну допомогу не супроводжується стигмою. Міжнародні військові стандарти наголошують на необхідності спеціальної підготовки командирів у сфері психологічної підтримки, первинної діагностики та управління емоційно напруженими станами особового складу.

У сучасній військовій психології підготовка до дії в умовах стресу розглядається у межах цілісного циклу «перед — під час — після» виконання бойових завдань. На доопераційному етапі акцент робиться на ознайомленні військовослужбовців із потенційними стресорами, проведенні спеціалізованих тренінгів, розвитку індивідуальних і групових навичок саморегуляції та адаптації до невизначеності. Під час виконання завдань головним завданням є підтримання функціональної працездатності: регулярне перемикання режимів активності й відпочинку, застосування коротких вправ із відновлення, моніторинг групового стану, профілактика виснаження. Післяопераційний етап спрямований на стабілізацію психофізіологічних функцій, переосмислення пережитого досвіду й запобігання розвитку дезадаптивних симптомів, що часто включає дебрифінги, індивідуальні консультації, скринінгову діагностику та нормалізацію режиму відновлення.

Важливою складовою психологічної підготовки є моделювання бойових ситуацій, яке дозволяє максимально наблизити тренувальний процес до реальних умов. Відтворення сенсорного перевантаження, шумових подразників, нічних умов, тактичних сценаріїв, ситуацій непередбачуваності та фізичного виснаження сприяє формуванню стійких когнітивних і моторних патернів, які допомагають уникнути «шокових реакцій»

безпосередньо на полі бою. Досвід провідних армій світу та сучасна українська практика підтверджують високу ефективність такого підходу.

У нормативних документах Міністерства оборони України та стандартах НАТО наголошується, що психологічна підготовка має включати розвиток емоційної стабільності, вміння контролювати стрес, здатності до швидкого прийняття рішень, підтримання адекватного мислення у складних ситуаціях, а також формування загальної стійкості до екстремальних впливів. Програми підготовки мають охоплювати розвиток когнітивної гнучкості, навичок емоційної регуляції, вольової витривалості та здатності мобілізувати внутрішні ресурси навіть у ситуаціях максимальної загрози. Саме системність, безперервність та інтеграція різних компонентів роблять психологічну підготовку дієвим інструментом підтримання бойової ефективності та психічного здоров'я військовослужбовців.

3.2. Методи зниження стресових реакцій у бойових умовах

Ефективне управління стресовими реакціями в умовах бойових дій є ключовою передумовою збереження працездатності військовослужбовця, забезпечення його безпеки та підтримання ефективності підрозділу. Інтенсивні бойові ситуації супроводжуються низкою гострих фізіологічних проявів — тахікардією, звуженням поля зору, тремором, гіпервентиляцією, моторним ступором — які суттєво ускладнюють прийняття рішень і координацію дій. Саме тому сучасні стандарти НАТО [41], Міністерства оборони України [39] та результати практичних спостережень у бойових підрозділах [36] підкреслюють необхідність володіння військовими простими й швидкодіючими методами стабілізації.

Однією з базових груп інтервенцій є дихальні техніки, що виступають надійним засобом швидкої фізіологічної регуляції. Завдяки прямому впливу на роботу автономної нервової системи вони за лічені хвилини знижують

рівень гормонів стресу, нормалізують серцевий ритм і повертають здатність до концентрації. До найпоширеніших методів належать патерн «4–4–6», який активно використовується у Збройних силах США та Канади, а також так зване “коробкове дихання” (box breathing), що застосовується спеціальними підрозділами США. Важливим інструментом стабілізації є дихання з подовженим видихом, яке сприяє швидкому переходу організму з режиму мобілізації у режим зниження напруги. Дослідження демонструють, що застосування цих технік зменшує ризик розвитку панічних реакцій та гіпервентиляційного синдрому [32-36].

Ефективним доповненням до дихальних методів є прогресивна м’язова релаксація, заснована на короткому циклі напруження та розслаблення окремих м’язових груп. Скорочений варіант цієї техніки, адаптований для бойових умов, дозволяє знизити моторну напругу, зменшити тремор, стабілізувати пульс та відновити контроль над рухами навіть після інтенсивного бою [35–36]. Практика Збройних сил України підтверджує особливу актуальність цієї методики у випадках «застиглих» реакцій та після тривалого впливу потужних стресорів [27].

Окрему групу становлять техніки заземлення, спрямовані на повернення уваги у теперішній момент. Вони використовуються для зменшення інтенсивності тривоги, запобігання дисоціативним станам та руйнування «тунельного сприйняття». Однією з найбільш поширених є техніка «5–4–3–2–1», яка активізує сенсорні системи та переносить фокус із переживань на зовнішню реальність [32–35]. Дієвим варіантом є також тактильне заземлення: фіксація уваги на відчутті контакту зі зброєю, спорядженням або поверхнею ґрунту. Це сприяє переключенню активності мозку з емоційних центрів на коркові структури, що відновлює когнітивний контроль [32].

У бойових ситуаціях важливу роль відіграють когнітивні інтервенції, які допомагають відновити раціональне мислення в умовах високої

інтенсивності стресу. Одним із найбільш результативних підходів є короткі вербальні команди саморегуляції (“self-cueing”), що активізують виконавчі функції та допомагають повернути увагу до алгоритму дій («Зосередься», «Працюй по плану»). Застосовувана в бойовій практиці когнітивна реконструкція — переключення уваги з емоцій на конкретні тактичні завдання — допомагає зменшити навантаження на емоційні центри мозку та відновити керованість поведінки.

Важливим компонентом стабілізації є командні методи, оскільки ефективність окремого військовослужбовця нерозривно пов’язана зі станом підрозділу. Командир виступає ключовою фігурою у процесі регуляції групового напруження: спокійний тон, чіткі короткі інструкції та відсутність паніки мають безпосередній антистресовий ефект. Як свідчать дані НАТО, поведінка командира може знизити інтенсивність стресових реакцій у бійців на 30–40% [42]. Важливим елементом командної підтримки є короткі мікродебрифінги, які проводяться одразу після виконання тактичних дій. Вони дозволяють швидко знизити напруження, скоригувати поведінкові патерни та забезпечити емоційну нормалізацію підрозділу [41]. Підтримуючі дії побратимів — короткі фрази взаємної підтримки, координаційні команди або синхронізація дихання — також виступають потужними буферами негативного впливу стресу [42]. Після завершення бойового епізоду військовослужбовець потребує швидкої стабілізації, щоб уникнути переходу напруження у виснаження або дезорганізовані реакції. У стандартах НАТО цей процес визначається як «комплексна короткострокова стабілізація» [42]. До основних заходів належать: коротка фізична активність для фізіологічного розрядження, повернення до тілесних відчуттів через контроль дихання та відновлення гідратації, короткий груповий дебрифінг без надмірного акценту на травматичних переживаннях, а також відновлення когнітивної орієнтації за допомогою коротких структурованих вказівок («Завдання завершено», «Оцінюємо ситуацію», «Переходимо до наступного

етапу») [32, 34, 41–44]. Водночас варто враховувати, що неправильне або надмірне застосування технік стабілізації може спричинити погіршення стану військовослужбовця. Найчастіше помилки пов’язані з надмірним форсуванням дихальних вправ, нав’язливими спробами заспокоїти бійця, передчасним втручанням у травматичні спогади або стимулюванням емоційного придушення замість короткочасної нормалізації переживань [38]. Ефективність усіх технік значно зростає за умови їх попереднього тренування та інтеграції у систему підготовки підрозділу [35], що дозволяє застосовувати їх автоматично, навіть у стані гострої активації нервової системи.

Загалом, методи зниження стресових реакцій у бойових умовах є ключовим компонентом військової психопідготовки, спрямованої на збереження життєздатності підрозділу, мінімізацію бойових психологічних втрат і підвищення ефективності дій у реальній операційній обстановці.

3.3. Програми розвитку резилієнтності та психологічної стійкості

У сучасній військовій психології резилієнтність розглядається не як фіксована властивість особистості, а як динамічна та багатокомпонентна система навичок, що може цілеспрямовано розвиватися у процесі служби й тренувань. У контексті бойових дій вона включає поєднання індивідуальних характеристик — таких як почуття контролю над ситуацією, залученість до виконання завдання та готовність сприймати труднощі як виклик — із соціальними та організаційними факторами. До останніх належать рівень згуртованості підрозділу, культура взаємопідтримки, ефективність командування та загальний психологічний клімат у військовому середовищі [37][41]. Таким чином, резилієнтність постає результатом взаємодії між внутрішніми ресурсами військовослужбовця та структурними умовами, у яких він функціонує.

Емпіричні дані свідчать, що високий рівень резилієнтності значно знижує імовірність розвитку посттравматичного стресового розладу, емоційного виснаження, моральної травми та операційного стресу. Згідно з аналітичними звітами НАТО, підрозділи, у яких сформований високий рівень групової стійкості, відновлюють боєздатність у 2–3 рази швидше, ніж ті, у яких такі показники є низькими [41]. Це підкреслює роль не лише індивідуальної компетентності, а й колективних механізмів подолання, взаємної підтримки та командної взаємодії.

Після 2022 року в Україні були розроблені та впроваджені комплексні програми розвитку резилієнтності, що спираються на поєднання рекомендацій Міністерства оборони України, стандартів НАТО та адаптований досвід українських військових психологів [35][39]. Вони враховують специфіку сучасних бойових дій, зокрема їхню інтенсивність, тривалість, непередбачуваність, а також постійну загрозу, яка формує у військовослужбовців специфічний тип операційного навантаження.

У більшості країн НАТО розвиток резилієнтності реалізується через багаторівневі програми, що об’єднують тренінги адаптивного мислення, формування навичок саморегуляції, розвиток емоційної стійкості, удосконалення командної взаємодії та зміцнення соціальної підтримки. Досвід військових операцій в Іраку та Афганістані показав, що найефективнішими є програми, які охоплюють як індивідуальний рівень підготовки, так і груповий та організаційний виміри. Саме такий підхід сьогодні активно інтегрується у Збройні Сили України.

В українських бойових підрозділах програми розвитку резилієнтності базуються на трьох ключових рівнях: індивідуальному, груповому та організаційному. На індивідуальному рівні акцент робиться на розвитку навичок саморегуляції, емоційного контролю, адаптивного мислення та формуванні почуття особистої ефективності. Груповий рівень зосереджений на підвищенні згуртованості підрозділу, ефективній комунікації та

формуванні культури взаємопідтримки. Організаційний рівень охоплює діяльність командування, забезпечення безпечного психологічного клімату, раціональний розподіл навантаження та створення умов для відновлення.

Сукупність цих компонентів формує багаторівневу систему психологічної стійкості, що сприяє як короткочасному відновленню працездатності під час виконання завдань, так і довготривалому збереженню психічного здоров'я військовослужбовців. У цьому контексті резилієнтність виступає не лише психологічним ресурсом, а й стратегічним елементом національної обороноздатності.

Індивідуальний рівень формування резилієнтності

На індивідуальному рівні ключовим завданням програм розвитку резилієнтності є формування внутрішніх ресурсів, які забезпечують здатність військовослужбовця ефективно реагувати на стресові впливи, швидко адаптуватися до нових умов та підтримувати сталість професійного функціонування навіть у ситуаціяхневизначеності. Наукова література підкреслює, що індивідуальна резилієнтність ґрунтується на комплексній взаємодії кількох психічних компонентів, серед яких найбільш значущими є когнітивна гнучкість, емоційна регуляція та відчуття особистого контролю над подіями [36][41][37]. Когнітивна гнучкість проявляється у здатності швидко перебудовувати мисленнєві стратегії відповідно до змінних бойових обставин, знаходити альтернативні варіанти рішень і уникати тенденції до катастрофізації. Вона допомагає військовому зберігати раціональність у ситуаціях інформаційного перевантаження та забезпечує ефективне прийняття рішень у динамічних умовах. Емоційна регуляція, у свою чергу, охоплює вміння керувати інтенсивністю емоційних реакцій, долати негативний афективний стан та підтримувати психологічну рівновагу після впливу стресових подій. Цей аспект є особливо важливим для запобігання емоційному виснаженню та розвитку гострих стресових реакцій [37]. Ще одним фундаментальним елементом є почуття контролю та відповідальності

— усвідомлення власної здатності впливати на перебіг подій, що знижує відчуття безпорадності та сприяє активним, конструктивним діям навіть у ситуації бойової загрози [41].

У програмах, що застосовуються в країнах НАТО, розвиток цих компонентів забезпечується через техніки когнітивної реконструкції, тренування психологічної гнучкості, модулі з управління емоціями та тілесними реакціями, а також практики інтерпретації бойового стресу як контрольованого виклику, а не загрози. Українські підрозділи поступово впроваджують аналогічні підходи, поєднуючи їх із стрес-інокуляційним тренінгом, дихальними методами саморегуляції, вправами на тілесну стабілізацію та короткими психоедукаційними інтервенціями [35][39].

Емпіричні спостереження підтверджують, що військовослужбовці, які проходили цілеспрямоване навчання індивідуальним навичкам резилієнтності, демонстрували нижчі показники тривожності, рідше стикалися з панічними реакціями в умовах реального бою та значно швидше відновлювалися після інтенсивних або тривалих операцій [41][37]. Таким чином, розвиток індивідуальної стійкості є критично важливим напрямом психологічної підготовки, що має безпосередній вплив на загальну боєздатність та збереження психічного здоров’я військовослужбовців.

Груповий рівень розвитку резилієнтності

Групова резилієнтність відображає психологічну стійкість військового підрозділу як цілісного колективу та ґрунтується на взаємній довірі, згуртованості, ефективній командній взаємодії та стабільній системі емоційної підтримки. Дослідження засвідчують, що підрозділи з високим рівнем групової стійкості демонструють кращу боєздатність і здатність до відновлення навіть за умов тривалого бойового навантаження та інтенсивного стресу [9] [41]. Психологічна стійкість колективу формується завдяки низці чинників, серед яких вирішальне значення мають якість міжособистісних зв’язків, командна згуртованість, прозора і своєчасна

комунікація, спільний бойовий досвід та чіткий розподіл ролей і відповідальності. Усі ці компоненти створюють передумови для того, щоб військовослужбовці могли ефективно опиратися зовнішнім загрозам, покладаючись не лише на власні сили, а й на ресурс групи.

Особливо значущою для групової резилієнтності є роль лідерства. Командир, який демонструє емоційну стабільність, впевненість і структурований стиль поведінки, фактично виконує функцію психологічного «якоря» для всіх членів підрозділу. За даними сучасних досліджень, адекватний стиль командування здатний зменшувати інтенсивність стресових реакцій у бійців на 30–40 %, що безпосередньо підвищує їхню стійкість та знижує рівень бойової дезадаптації [41]. В українських підрозділах, які беруть участь у бойових діях від 2022 року, неодноразово фіксувалося, що ефективні командири значною мірою визначають психологічний клімат групи та її здатність підтримувати боєздатність у ситуаціях крайньої напруги [39].

Програми розвитку групової резилієнтності, які впроваджуються як у країнах НАТО, так і в Україні, ґрунтуються на командних тренінгах, спільних практичних заняттях, моделюванні бойових ситуацій та регулярних дебрифінгах після виконання завдань. Такі заходи сприяють формуванню узгоджених моделей поведінки, підвищують ефективність комунікації та укріплюють почуття колективної відповідальності. Український бойовий досвід підтверджує, що згуртовані підрозділи зі стабільним внутрішнім психологічним кліматом характеризуються більшою витривалістю, демонструють нижчий рівень бойових психологічних втрат і значно оперативніше повертаються до робочого ритму після інтенсивних зіткнень. Усе це дає підстави розглядати групову резилієнтність як стратегічний ресурс, який має прямий вплив на боєздатність підрозділу та ефективність виконання завдань.

Організаційний рівень формування резилієнтності

Організаційна резилієнтність охоплює структурні та управлінські фактори, які визначають довгострокову психологічну стійкість особового складу. Вона формується через комплекс умов служби, систем підтримки, інфраструктурних рішень та управлінських механізмів, що забезпечують передбачуваність, стабільність і ресурсність середовища для військовослужбовців. Важливим елементом є функціонування системи психологічної підтримки в підрозділі, яка включає можливість оперативного звернення до спеціалістів і наявність алгоритмів реагування на кризові стани. Не менш значущими є регулярні ротації та забезпечення повноцінного відпочинку, що дозволяє зменшувати кумулятивне навантаження та запобігати хронізації стресових реакцій.

Організаційна стійкість підвищується за умов чіткої регламентації завдань, наявності зрозумілих інструкцій і структурованих планів дій, які знижують невизначеність під час виконання бойових завдань. Ефективна внутрішня комунікація між командирами та особовим складом сприяє підвищенню довіри, координації та передбачуваності дій підрозділу. Важливим чинником є також належний рівень підготовки командирів у сфері лідерства, управління стресом та взаємодії з особовим складом, що безпосередньо впливає на психологічний клімат у підрозділі.

Окрему роль відіграє організація логістики та забезпечення необхідними ресурсами, оскільки зменшення невизначеності, пов’язаної з харчуванням, медичним забезпеченням, транспортом чи евакуацією, прямо пов’язане зі зниженням напруження і підвищенням почуття безпеки. Доступність військових психологів та спеціалістів із психосоціальної підтримки забезпечує можливість своєчасного втручання, профілактики виснаження та стабілізації стану особового складу.

Дослідження демонструють, що наявність ефективних організаційних структур, які підтримують психологічну стійкість, може зменшувати рівень бойового стресу на 25–35%, а ризик розвитку професійного вигорання —

майже на 40% [35][41][42]. Це підтверджує ключову роль організаційних умов у забезпеченні довготривалої резилієнтності та підтриманні функціональної готовності підрозділів у складних операційних середовищах.

На відміну від індивідуальних та групових факторів, організаційна резилієнтність формує основу для довготривалого збереження боєздатності. Українські підрозділи, де активно розвиваються системи психологічної підтримки, демонструють швидше відновлення та нижчий рівень операційного стресу [39].

Міжнародні та українські програми розвитку резилієнтності військовослужбовців

Розроблення ефективних систем формування психологічної стійкості є одним із ключових завдань сучасної військової психології. Міжнародний досвід, напрацьований країнами НАТО, зокрема США, Канадою та Великою Британією, становить цінне підґрунтя для формування відповідних підходів в Україні. Переважна більшість таких програм спирається на багаторівневі моделі психічної підготовки, які поєднують тренування когнітивних і поведінкових навичок, розвиток емоційної саморегуляції, формування соціальної підтримки та підготовку командирів до управління стресом підрозділу. Саме таке комплексне поєднання різних аспектів психологічної підготовки дозволяє військовослужбовцям ефективніше долати бойові навантаження та зберігати функціональність навіть у виснажливих і загрозливих умовах [41][42].

Однією з найбільш відомих у світі систем підготовки є програма MRT (Master Resilience Training), створена в межах більш широкої концепції Comprehensive Soldier Fitness, яку Армія США розробила у співпраці з Університетом Пенсильванії під керівництвом Мартіна Селігмана [38]. Її основу становлять принципи позитивної психології, що передбачають формування навичок оптимістичного, гнучкого мислення, опанування методів раціонального аналізу загрозливої ситуації, розвиток здатності

керувати емоційними станами та підтримувати продуктивні міжособистісні взаємини. Емпіричні дані свідчать, що участь у MRT приводить до зниження рівнів тривожності, підвищення когнітивної концентрації під час виконання бойових завдань і зменшення симптоматики посттравматичного стресового розладу приблизно на третину порівняно з військовими, які не проходили такої підготовки [38][43].

Ще одним важливим напрямом формування стресостійкості є доктрина Combat and Operational Stress Control (COSC), яка була розроблена у ВМС США й згодом інтегрована у стандарти НАТО. Її центральним завданням є організація профілактики та раннього втручання при інтенсивному бойовому стресі. COSC акцентує увагу на оперативності реагування, наближеності допомоги до місця виконання завдань, підтриманні очікування одужання та використанні максимально простих, проте ефективних методів стабілізації. Доктрина включає індивідуальні та групові втручання, дебрифінги, навчання командирів, а також систематичний моніторинг психологічного стану військових протягом циклу “перед–під час–після” бойових дій [41].

Важливе місце у системі НАТО посідає канадська програма R2MR (Road to Mental Readiness), яка передбачає розвиток когнітивної гнучкості, тренування емоційної саморегуляції, навчання технікам візуалізації та дихальної стабілізації, а також формування навичок самоконтролю в умовах невизначеності. Центральним елементом R2MR є колірна модель стресу (зелена, жовта, помаранчева, червона зони), яка забезпечує оперативне самооцінювання стану та визначення відповідних інтервенцій. Доведено, що впровадження R2MR зменшує частку бойових психологічних втрат приблизно на 20% [35].

У Великій Британії широко застосовується програма TRiM (Trauma Risk Management), яка націлена передусім на роботу з травматичними подіями, моральною травмою та вторинною травматизацією. TRiM ґрунтується на принципі раннього виявлення ризиків і структурованої

підтримки підрозділу безпосередньо після кризових епізодів. Вона має сильний акцент на груповій реконсолідації та відновленні бойової ефективності після втрат, що робить її важливою для підрозділів, які беруть участь у тривалих інтенсивних операціях [34].

В Україні після 2022 року спостерігається інтенсивна адаптація міжнародних програм, а також активний розвиток національних моделей стійкості. Одним із таких прикладів є комплекс “Стійкий воїн”, побудований на принципах COSC, канадської R2MR та американських протоколах кризової стабілізації. Українські фахівці інтегрували в програму розширені модулі психоосвіти, інтенсивні техніки швидкої стабілізації, тренування когнітивної гнучкості, а також командні методи взаємопідтримки. Програма набула поширення в різних родах військ та продемонструвала високу ефективність у зниженні частоти гострих стресових реакцій і підвищенні здатності військовослужбовців до саморегуляції [41][42].

Важливим компонентом національної системи стала також тактична психологічна підготовка (ТПП), що охоплює моделювання бойових ситуацій, SIT-тренування та застосування технік заземлення під час високої інтенсивності бою. Зміст ТПП постійно удосконалюється на основі досвіду штурмових, десантно-штурмових та інших бойових підрозділів, що дозволяє зберігати її актуальність. Паралельно в Національній гвардії України була створена власна програма резилієнтності, яка включає тренування емоційної регуляції, розвиток командного лідерства та формування індивідуальної стійкості, адаптованої до стандартів НАТО [40].

Особливого значення набули й психологічні модулі в межах тактичної медицини (ТАКМЕД), які з 2022 року містять елементи стрес-менеджменту, методи стабілізації під час надання допомоги та техніки запобігання панічним реакціям. Вони враховують досвід українських інструкторів з фронту та міжнародних партнерів, зокрема фахівців зі США та Ізраїлю [37].

Порівняльний аналіз міжнародних та українських програм свідчить, що вітчизняний підхід має ряд унікальних переваг. Українські програми орієнтовані насамперед на реальні бойові умови, мають короткі алгоритми, адаптовані до обмеженого часу на стабілізацію, та враховують специфіку моральних дилем і високої частоти втрат. Крім того, значну роль відіграє система мобільних груп психологічної підтримки, які працюють у зоні виконання завдань і можуть негайно реагувати на виникнення гострих стресових станів. Такий підхід підсилює безпосередній вплив психологічної допомоги на бойову ефективність та зменшує ризики довготривалих наслідків [35][39].

Емпіричні дані свідчать, що систематичне впровадження програм резилієнтності сприяє зниженню частоти бойових психологічних розладів, покращенню регуляції емоційних реакцій, підвищенню здатності до відновлення після бою та скороченню часу адаптації після ротацій. Крім того, стійкість має позитивний вплив на групову динаміку, сприяючи зміцненню згуртованості та підвищенню оперативної готовності підрозділів [41][36][.

Висновки до розділу 3

Проведений аналіз практичних підходів до психологічної підготовки, стабілізації та розвитку резилієнтності військовослужбовців засвідчив, що сучасні моделі психологічної підтримки ґрунтуються на комплексному, багаторівневому баченні природи бойового стресу й необхідності адресувати його не лише на індивідуальному, а й на груповому та організаційному рівнях. Ефективна підготовка та підтримка військових неможлива без врахування циклічності бойового досвіду, що вимагає системного підходу до формування стійкості на етапах до, під час і після виконання бойових завдань. Доведено, що саме безперервність психологічної роботи забезпечує

довготривалу адаптацію військовослужбовців і зменшує ризик розвитку патологічних реакцій унаслідок тривалого операційного навантаження .

Одним із центральних висновків є те, що психологічна підготовка не може обмежуватися тренуванням окремих навичок. Вона потребує систематичного формування когнітивної гнучкості, навичок саморегуляції та здатності швидко переходити від автоматичних реакцій до раціональної оцінки ситуації. Особливу роль відіграють методики, що дозволяють стабілізувати фізіологічний стан у перші хвилини зустрічі з загрозою: контрольоване дихання, прогресивна м’язова релаксація, техніки заземлення й методи швидкої когнітивної переорієнтації. Застосування цих технік у бойових умовах довело свою здатність суттєво знижувати інтенсивність гострих стресових реакцій, зменшувати прояви паніки, підвищувати стійкість до сенсорного та інформаційного перевантаження та підтримувати бойову ефективність військових навіть у нестандартних та екстремальних ситуаціях [34][36][39]. Надзвичайно важливою складовою системи підготовки є груповий і командний рівні впливу, оскільки психологічна стійкість військовослужбовця формується не лише індивідуально, але й у контексті соціальних зв’язків, довіри до групи та якості лідерства. Аналіз сучасних міжнародних програм (COSC, MRT, R2MR, TRiM) та українських підходів показує, що найбільш ефективними є моделі, які поєднують розвиток індивідуальних навичок із тренуванням згуртованості, командної взаємодії та підтримувального стилю керівництва. Встановлено, що такі програми не лише зменшують прояви операційного стресу, але й підвищують загальну психологічну готовність до бойових дій, сприяють зниженню міжособистісних конфліктів та зменшують ризик емоційного виснаження [40] [41][42].

Особливої уваги потребує адаптація міжнародного досвіду до українських реалій. Українські програми, сформовані на основі бойового досвіду останніх років, відзначаються високою практичністю, короткими

алгоритмами стабілізації та орієнтацією на реальні загрози, з якими стикаються військові на передовій. Значну роль відіграє також система мобільних груп психологічної підтримки, котрі забезпечують безпосереднє втручання в зоні виконання завдань та дозволяють оперативно реагувати на гострі стресові стани. Ці підходи є ключовими для зменшення тривалих наслідків, таких як ПТСР, депресивні стани чи моральна травма, адже раннє втручання часто є визначальним чинником у збереженні психологічного благополуччя військовослужбовця [40][42].

Загалом, результати аналізу підтверджують, що ефективність психологічної підтримки військових визначається інтеграцією доказових методів, безперервністю підготовки та практичною спрямованістю програм. Психологічні інтервенції, спрямовані на стабілізацію фізіологічних, когнітивних та емоційних реакцій, є дієвими у зменшенні негайних стресових проявів, а програми резилієнтності створюють фундамент для довготривалої адаптивності, відновлення та повернення до виконання службових завдань. У підсумку, наявність розвиненої системи психологічної підготовки та підтримки є не лише елементом турботи про військовослужбовця, але й критично важливою складовою збереження боєздатності підрозділів та ефективності Збройних Сил України в цілому.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного дослідження було здійснено комплексний аналіз феномену переживання стресу військовослужбовцями в умовах бойових дій, окреслено його психологічну природу, детермінанти, механізми впливу та фактори стійкості. Отримані результати дозволяють розглядати військовий стрес як багатовекторне біопсихосоціальне явище, що формується під дією високої інтенсивності бойових стресорів, інформаційної невизначеності та постійної загрози життю, а також залежить від індивідуальних і групових ресурсів адаптації.

Перший розділ роботи був присвячений теоретичному аналізу наукових підходів до розуміння стресу. Показано, що класичні біологічні теорії — зокрема модель загального адаптаційного синдрому Г. Сельє та концепція гомеостатичного реагування — хоч і залишаються фундаментальними, все ж не повною мірою пояснюють складну динаміку бойових реакцій. Сучасні інтегративні підходи, такі як транзакційна модель Р. Лазаруса, нейробіологічні концепції функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, теорія алостатичного навантаження та модель життєстійкості (Hardiness), дозволяють більш адекватно описати вплив бойових факторів, роль когнітивної оцінки ситуації, особливості емоційної регуляції та стратегії подолання стресу. Також доведено, що стрес у військових має низку специфічних характеристик: кумулятивність, екстремальність, потреба в швидкому прийнятті рішень та постійний контакт із потенційно травматичними подіями. Окремо наголошено на важливості розмежування між посттравматичним стресовим розладом і моральною травмою як різними за природою формами психологічних наслідків війни.

У другому розділі на основі емпіричного дослідження було визначено особливості переживання стресу військовослужбовцями та чинники, що його модулюють. Результати засвідчили, що рівень переживаного стресу має

статистичні зв’язки з психологічною стійкістю, структурою особистісних рис, наявністю соціальної підтримки, якістю командної взаємодії та стилем лідерства. Військовослужбовці з високими показниками життєстійкості та сформованими адаптивними копінг-стратегіями демонстрували нижчі прояви дезадаптивних реакцій, краще зберігали самоконтроль та здатність до ефективного функціонування. Водночас уникнення, емоційне блокування та інші дезадаптивні форми реагування підвищували ймовірність хронізації стресового стану й посилювали ризики виникнення посттравматичних симптомів. Дослідження підтвердило, що індивідуальні та групові ресурси є ключовими у збереженні психічної рівноваги та боєздатності.

Третій розділ був спрямований на узагальнення сучасних практик психологічної допомоги військовослужбовцям та розробку рекомендацій щодо підвищення їх резилієнтності. Аналіз міжнародних підходів (COSC, R2MR, MRT, TRiM) та українського досвіду після 2022 року дозволив сформувати систему заходів, що охоплює психологічну підготовку до бойових дій, стабілізаційні методики під час операцій та заходи післяопераційної підтримки. Доведено ефективність застосування технік саморегуляції (контрольоване дихання, прогресивна м’язова релаксація, методи заземлення), когнітивних інструментів переорієнтування уваги та мікровідновлення. Значну роль відіграють командирські стилі лідерства, які можуть істотно зменшувати інтенсивність стресових реакцій, підвищувати згуртованість підрозділу та формувати колективне відчуття безпеки. Резилієнтність колективу розглядається як один з ключових буферів, який забезпечує здатність військових адаптуватися до високої інтенсивності бойових впливів і швидко відновлюватися.

На підставі проведеної роботи можна стверджувати, що поставлена мета дослідження — визначення специфіки переживання стресу військовослужбовцями та виявлення чинників, що впливають на його інтенсивність, — повністю досягнута. Теоретичні завдання виконані,

емпіричні дані отримані й проаналізовані, а практичні рекомендації розроблені. Гіпотеза дослідження підтвердилася: інтенсивність переживання стресу залежить від рівня психологічної стійкості військовослужбовців, наявності соціальної та командної підтримки, підготовленості до екстремальних ситуацій та конструктивних стратегій подолання.

Отримані результати мають як наукове, так і практичне значення. Вони поглиблюють теоретичне розуміння психологічних механізмів бойового стресу, уточнюють роль індивідуальних та групових ресурсів у збереженні психологічної стабільності та можуть бути використані у діяльності військових психологів, інструкторів бойової підготовки та командирського складу. Запропоновані рекомендації можуть стати основою для вдосконалення системи психологічної підтримки та підготовки в Збройних Силах України й інших силових структурах.

Таким чином, дослідження підтверджує необхідність комплексного підходу до профілактики і подолання бойового стресу, підкреслюючи важливість подальших наукових розробок у сферах посттравматичного зростання, моральної травми, командної резилієнтності та розвитку національних стандартів психологічної підтримки військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікація, визначення, ідентифікація. Збірник наукових праць НА ДПСУ. Серія: Психологічні науки. 2016. № 2(4). С. 5–23.
2. Алексєєва О. В. Психологічна підтримка та стресостійкість військовослужбовців в умовах бойових дій: методичні рекомендації. Київ: МО України, 2021. 84 с.
3. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій: психологічний аналіз. Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Військово-спец. науки, 2015. №1(32). С. 5–10.
4. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: Талком, 2016. 246 с.
5. Василенко І. М. Психологічні механізми формування стресостійкості військовослужбовців у бойових умовах. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2022. 112 с.
6. Департамент військової психології МО України. Психологічна допомога військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ, 2023. 88 с.
7. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / За ред. О. В. Тімченка. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
8. Зельницький В. А. Структура морально-психологічного стану військового підрозділу. Збірник наук. праць КВГІ. 1997. №1(6). С. 27–32.
9. Іллюк О. О. Людський фактор військових формувань: зміст, оцінювання та прогнозування: монографія. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2012. 252 с.

10. Кокун О. М., Агаєв. Н.А., Лозінська Н. С. Прикладна військова психологія: навчальний посібник. Київ: Національний університет оборони України, 2021. 312 с.

11. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям: посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

12. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Стресогенні чинники бойової діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. Вип. 22. С. 143–150.

13. Колесніченко О. С. Визначення травматичності бойового досвіду… Метод. реком. Харків: НА НГУ, 2017. 63 с.

14. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації. Харків: ФОП Бровін О. В., 2018. 488 с.

15. Колесніченко О. С. Типи психологічної травматизації… Науковий вісник ХДУ. Психологія, №1, 2019. С. 290–295.

16. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. та ін. Діагностика психологічної готовності військовослужбовців… Харків: НА НГУ, 2017. 56 с.

17. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Воробйова І. В. Психологічна готовність військовослужбовців… Харків: НА НГУ, 2016. 335 с.

18. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна готовність до ризику… Харків: НА НГУ, 2017. 308 с.

19. Колесніченко О. С., Приходько І. І. Основи психологічної підготовки військовослужбовців… Харків: НА НГУ, 2017. 127 с.

20. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти бойового стресу. Х.: НУЦЗУ, 2017. 186 с.

21. Коваленко І. С. Психологічні механізми розвитку стресостійкості

військовослужбовців у бойових умовах: монографія. Київ: Національний університет оборони України, 2022. 164 с.

22. Мась Н. М. Методика оцінки морально-психологічного стану… Вісник КНУ. Військово-спец. науки. 2017. №2(37). С. 31–34.

23. Мельник О. В. Психологічна резилієнтність військовослужбовців у сучасних бойових операціях: механізми розвитку та практичні підходи. Київ: Національний університет оборони України, 2021. 128 с.

24. Пам’ятка з психології бою: Методичні рекомендації. НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 28 с.

25. Приходько І. І. Психологія екстремальної діяльності. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.

26. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу. Вісник НАДПСУ. 2018. №1. С. 13.

27. Практикум “Стресостійкість військовослужбовців”. Київ, 2023. 90 с.

28. Сафін О. Д. Реабілітація та реадаптація учасників бойових дій. Вісник КНУ. 2016. №1(34). С. 38–43.

29. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес: ознаки та допомога. Вісник НУОУ. 2014. №5(42). С. 341–343.

30. Тімченко О. В. Соціально-психологічні детермінанти психічної травматизації… Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14(2). С. 353–361.

31. American Psychological Association. The Road to Mental Readiness Program. Washington: APA Press, 2019. 112 p.

32. American Psychological Association. Trauma Risk Management (TRiM) Guidelines. Washington: APA, 2020. 76 p.

33. British Ministry of Defence. TRiM Practitioner’s Manual. London: MOD, 2019. 142 p.

34. Canadian Armed Forces. Road to Mental Readiness (R2MR): Manual. Ottawa, 2020. 104 p.

35. Combat and Operational Stress Control (COSC). Field Manual. Washington: Department of the Navy, 2018. 180 p.

36. Federal Institute for Military Research. Breathing and Psychophysiology in Combat Settings. Virginia, 2019. 102 p.

37. Master Resilience Training (MRT). University of Pennsylvania. Trainer’s Guide. Philadelphia, 2020. 156 p.

38. Ministry of Defence of Ukraine. Pre-Deployment and Operational Psychological Support Guidelines. Kyiv, 2023. 64 p.

39. Ministry of Defence of Ukraine. Psychological Training Standards. Kyiv, 2022. 72 p.

40. NATO Centre of Excellence for Military Medicine. Stress Control and Resilience Training Manual. Budapest, 2021. 160 p.

41. NATO Military Psychology Centre. Modelling Stress Exposure for Combat Preparedness. Brussels, 2020. 92 p.

42. Seligman M. Comprehensive Soldier Fitness. New York: Oxford University Press, 2019. 298 p.

43. Selye H. Stress in Combat: Physiological and Psychological Mechanisms. New York: HarperCollins, 2017. 214 p.