

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Осадчук Наталія Петрівна

УДК 159.923.2

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ
053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ Наталія ОСАДЧУК

Керівник роботи
Завязун Тетяна Володимирівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри психології _____ к.психол.н., доцент Алла ЛИТВИНЧУК
(підпис)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Осадчук Наталія Петрівна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Осадчук Н. П. Чинники психологічної стійкості майбутніх офіцерів Збройних Сил України в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі розглядається проблема психологічної стійкості майбутніх офіцерів Збройних Сил України в умовах війни, що є критично важливою для забезпечення ефективності виконання завдань та підтримання морально-психологічного стану воїнів. Тема є надзвичайно актуальною, адже в умовах сучасних військових конфліктів психологічна стійкість є важливим аспектом, що визначає здатність військовослужбовців адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційний баланс та ефективно виконувати поставлені завдання в умовах бойових дій. У роботі проведено ґрунтовний теоретичний аналіз поняття психологічної стійкості, його складових, а також основних детермінант, які впливають на формування цього критично важливого здатності.

Основною метою роботи є вивчення чинників, які впливають на рівень психологічної стійкості майбутніх офіцерів Збройних Сил України в умовах війни. Для досягнення мети у дослідженні було використано комплекс емпіричних методів, що дозволило виявити основні чинники, які сприяють розвитку психологічної стійкості у офіцерів. Серед них виділено соціальну підтримку, рівень професійної підготовки, внутрішню мотивацію, індивідуально-особистісні характеристики, а також ефективні стратегії подолання стресу. Зокрема, взаємодія з колегами, підтримка родини та суспільства, а також підготовка в умовах симуляції бойових дій грають ключову роль у формуванні психологічної витривалості майбутніх військових керівників.

Окрім того, важливою складовою є вплив зовнішніх факторів, таких як ситуація на фронті, організаційна культура в військових підрозділах та системи психологічного забезпечення, які здатні забезпечити підготовку та адаптацію офіцерів до нестандартних умов службової діяльності.

Отримані результати дослідження можуть бути впроваджені в процес підготовки майбутніх офіцерів, що сприятиме розробці нових методик психологічної підтримки військовослужбовців. Завдяки цьому, буде можливо покращити рівень готовності молодих кадрів до виконання службових завдань у кризових ситуаціях, підвищивши їх психологічну стійкість та готовність до викликів сучасної війни.

Ключові слова: психологічна стійкість, майбутні офіцери, Збройні Сили України, війна, соціальна підтримка, стрес, мотивація, професійна підготовка, бойова підготовка.

ABSTRACT

Osadchuk N. Factors of psychological resilience of future officers of the Armed Forces of Ukraine in wartime conditions . – Qualification Thesis Manuscript.

Qualification thesis for the degree of Master in the specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The thesis examines the issue of psychological resilience of future officers of the Armed Forces of Ukraine in wartime conditions, which is critically important for ensuring the effective performance of tasks and maintaining the moral and psychological state of soldiers. The topic is extremely relevant, because in the conditions of modern military conflicts, psychological resilience is an important aspect that determines the ability of military personnel to adapt to stressful situations, maintain emotional balance, and effectively perform assigned tasks in combat conditions. The work provides a thorough theoretical analysis of the concept of psychological resilience, its components, and the main determinants that influence the formation of this critically important ability.

The main objective of the work is to study the factors that influence the level of psychological resilience of future officers of the Armed Forces of Ukraine in wartime conditions. To achieve this goal, a set of empirical methods was used in the study, which made it possible to identify the main factors that contribute to the development of psychological resilience in officers. Among them are social support, level of professional training, internal motivation, individual personality characteristics, and effective stress management strategies. In particular, interaction with colleagues, support from family and society, as well as training in simulated combat conditions play a key role in shaping the psychological resilience of future military leaders.

In addition, an important component is the influence of external factors, such as the situation at the front, the organizational culture in military units, and psychological support systems, which can ensure the training and adaptation of officers to non-standard conditions of service.

The results of the study can be implemented in the training of future officers, which will contribute to the development of new methods of psychological support for military personnel. Thanks to this, it will be possible to improve the level of readiness of young personnel to perform their duties in crisis situations, increasing their psychological resilience and readiness for the challenges of modern warfare.

Keywords: psychological resilience, future officers, Armed Forces of Ukraine, war, social support, stress, motivation, professional training, combat training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ.....	
1.1. Поняття та сутність психологічної стійкості в професійній діяльності військовослужбовців.....	
1.1.1. Основні наукові підходи до визначення психологічної стійкості у військовій психології.....	
1.1.2. Психологічна стійкість у контексті професійної надійності та бойової готовності.....	
1.2. Чинники формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів	
1.2.1. Індивідуально-психологічні та мотиваційні чинники	
1.2.2. Соціально-психологічні та організаційні чинники	
1.3. Теоретичні моделі та концепції психологічної стійкості військовослужбовців	
1.3.1. Когнітивно-поведінкові та системні підходи до пояснення стійкості офіцерів	
1.3.2. Модель розвитку психологічної стійкості у процесі професійної підготовки	
Висновки до розділу 1	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	
2.2. Аналіз індивідуально-психологічних особливостей курсантів	
2.2.1. Рівень стресостійкості, тривожності та адаптаційного потенціалу	
2.2.2. Роль мотивації, самооцінки та емоційного інтелекту у формуванні стійкості	
2.3. Соціально-психологічні умови формування психологічної стійкості	
2.3.1. Вплив військово-професійного середовища та групової згуртованості	

2.3.2. Роль наставництва, підтримки командирів і навчально-виховного процесу

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

3.1. Програма розвитку психологічної стійкості в системі військової освіти

3.2. Апробація та оцінка ефективності програми психологічного тренінгу

Висновки до розділу 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Сучасні умови функціонування українського суспільства характеризуються підвищеним рівнем соціальної напруги, невизначеністю та постійним психологічним навантаженням, спричиненим воєнними діями, інформаційним тиском і високими вимогами до професійної готовності громадян, зокрема військовослужбовців. Війна в Україні актуалізувала потребу в дослідженні психологічної стійкості як ключової особистісної характеристики, що визначає здатність людини адекватно функціонувати, зберігати внутрішню рівновагу, приймати рішення та діяти ефективно у складних, небезпечних і травматичних ситуаціях.

Особливого значення ця проблема набуває у підготовці майбутніх офіцерів, адже саме вони покликані не лише забезпечувати обороноздатність держави, а й організовувати діяльність підлеглих, підтримувати морально-психологічний стан військових колективів, приймати стратегічні рішення в екстремальних умовах. Психологічна стійкість офіцера стає визначальним чинником його професійної ефективності, моральної надійності та здатності до лідерства. Її недостатній рівень може призвести до емоційного вигорання, дезадаптації, неадекватних реакцій у бойових або кризових ситуаціях, що своєю чергою негативно впливає на бойову готовність підрозділів та ефективність виконання службових завдань.

Проблема формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів розглядається у працях як українських, так і зарубіжних дослідників (О. Бондаренко, С. Максименка, І. Приходько, М. Мак-Крау, Дж. Коннора, С. Мадді, Д. Лазаруса, Р. Селігмана, Е. Вернера). У роботах цих авторів підкреслюється, що стійкість є не вродженою рисою, а результатом розвитку особистості, який формується під впливом індивідуально-психологічних, соціальних, професійних та організаційних чинників. У військовому контексті психологічна стійкість поєднує в собі стресостійкість, емоційну рівноваженість, мотиваційну спрямованість, здатність до саморегуляції та моральну витривалість.

Становлення психологічної стійкості майбутніх офіцерів відбувається в умовах військово-професійної освіти, де поєднуються інтенсивні фізичні навантаження, високий рівень дисципліни, емоційна напруженість, колективна відповідальність та вимога швидкого прийняття рішень. Саме тому дослідження чинників, які забезпечують ефективний розвиток психологічної стійкості у курсантів, набуває особливого практичного значення. Розуміння цих чинників дає змогу вдосконалити програми психологічної підготовки, оптимізувати навчально-виховний процес, підвищити рівень психічної готовності випускників військових закладів до реальних бойових умов.

Актуальність теми визначається нагальною потребою в науково обґрунтованому аналізі індивідуальних та соціально-психологічних чинників, що впливають на формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів, а також розробленні практичних шляхів її розвитку у процесі професійної підготовки.

Мета дослідження – виявити, проаналізувати та експериментально підтвердити чинники, що визначають рівень психологічної стійкості майбутніх офіцерів, а також розробити і апробувати програму її розвитку в умовах військової освіти.

Об’єкт дослідження – психологічна стійкість особистості майбутніх офіцерів.

Предмет дослідження – сукупність індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття психологічної стійкості в контексті військової психології.
2. Розкрити структуру, зміст та механізми формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів.

3. Визначити основні індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники, що впливають на рівень стійкості.

4. Провести емпіричне дослідження особливостей прояву психологічної стійкості курсантів військового навчального закладу.

5. Розробити та апробувати програму розвитку психологічної стійкості майбутніх офіцерів.

6. Оцінити ефективність впровадженої програми та сформулювати практичні рекомендації.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних теоретичних і емпіричних методів. На теоретичному рівні застосовувався метод аналізу, який дозволив узагальнити наукові уявлення про природу психологічної стійкості та виявити її структуру і зміст у професійній діяльності військовослужбовців. Метод систематизації забезпечив можливість класифікувати чинники, що впливають на розвиток стійкості у курсантів. Метод порівняння дав змогу зіставити різні наукові концепції, моделі та підходи до розуміння феномену стійкості у психології.

На емпіричному рівні дослідження передбачало використання психодіагностичних методик для оцінки рівня психологічної стійкості, стресостійкості, емоційної врівноваженості, мотиваційних характеристик і адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів. Застосовувалися методи анкетування, тестування, спостереження та бесіди, що дозволило комплексно охарактеризувати психологічний стан досліджуваних та визначити взаємозв'язки між окремими параметрами. Для обробки отриманих даних використовувалися методи математичної статистики (кореляційний аналіз, порівняльні критерії, коефіцієнти значущості), що забезпечили об'єктивність висновків.

Методологічна база дослідження спирається на принцип системності, комплексності, наукової об'єктивності та практичної спрямованості, що дало змогу всебічно розкрити особливості формування психологічної стійкості

майбутніх офіцерів і розробити ефективні психолого-педагогічні рекомендації щодо її розвитку в умовах військової освіти.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

1.1. Поняття та сутність психологічної стійкості в професійній діяльності військовослужбовців

Поняття психологічної стійкості у професійній діяльності військовослужбовців охоплює комплекс внутрішніх та зовнішніх характеристик особистості, що визначають її здатність зберігати функціональну ефективність, емоційну рівновагу та адекватність поведінки в умовах інтенсивного стресу, небезпеки та непередбачуваних змін. У військовому контексті ця категорія набуває спеціалізованого змісту: мова йде не лише про загальну витривалість до стресу, але й про здатність до швидкого прийняття рішень, збереження моральних і професійних стандартів, підтримку командного духу та здатність діяти у межах відповідальності під тиском. Психологічна стійкість в цьому випадку постає як динамічна, багатовимірна характеристика, що формується і проявляється через взаємодію індивідуальних рис, навичок саморегуляції, мотиваційних установок і соціально-професійних умов служби [1].

Сутнісно психологічна стійкість включає в себе кілька взаємопов'язаних аспектів, які визначають її прояв у практичній діяльності: когнітивну готовність до оцінки і переоцінки ситуації, емоційну регуляцію, поведінкову адаптивність та мотиваційну стійкість дій. Когнітивний компонент відображає здатність адекватно сприймати загрози, аналізувати інформацію за дефіциту часу і ресурсів, зберігати ясність мислення при зміні обстановки і знаходити альтернативні шляхи дій. Емоційна регуляція забезпечує контроль над панікою, надмірним емоційним збудженням або, навпаки, надмірною апатією, що дозволяє зберігати професійний тонус і ефективну комунікацію. Поведінкова адаптивність проявляється у вмінні мобілізувати фізичні та психічні ресурси для виконання завдань, відновлювати працездатність після стресових подій і координувати власні дії з діями підлеглих. Мотиваційний бік стійкості визначає відданість професійним цінностям, відповідальність за

результат та прагнення до виконання службових обов'язків навіть за наявності складнощів.

У професійній діяльності офіцера психологічна стійкість виступає також як чинник лідерства та управлінської компетентності. Офіцер, який володіє високим рівнем стійкості, не лише краще справляється з власними емоційними реакціями, але й виконує роль стабілізуючого чинника для підпорядкованих, формує адекватні очікування і сприяє збереженню морально-психологічного клімату в підрозділі. Саме здатність до моделювання поведінки в екстремальних умовах і передача стійкісних стратегій іншим є визначальною для функціонування команд у бойових і кризових ситуаціях. Психологічна стійкість офіцера тісно пов'язана з відповідальністю за життя підлеглих, прийняттям етичних рішень під тиском та умінням зберігати професійну дистанцію, не втрачаючи при цьому емпатії і підтримки для команди [2].

Не менш важливим є розуміння психологічної стійкості як процесу, а не статичного ресурсу. Вона розвивається під впливом навчання, досвіду, умов служби й індивідуальної роботи з саморегуляції. Формування стійкості проходить через систематичну підготовку, включенням у навчальні програми спеціалізованих тренінгів з управління стресом, вправ на прийняття рішень у невизначеності, практик морального та емоційного відновлення. Досвід бойових дій, вправи під тиском і адекватна професійна рефлексія сприяють консолідації адаптивних стратегій поведінки і зростанню ресурсів стійкості. Водночас недбале ставлення до емоційного відновлення, ігнорування професійної травми або відсутність соціальної підтримки можуть призводити до деградації стійкості та підвищеної вразливості офіцера до професійного вигорання [3].

Важливо підкреслити, що психологічна стійкість має контекстну природу: її прояв та ефективність прямо залежать від умов, у яких функціонує військовослужбовець. Організаційні чинники, такі як чіткість командування, якість підготовки, доступність психологічної допомоги, рівень взаємної підтримки в підрозділі, формальні й неформальні норми поведінки,

визначають, наскільки ресурси індивіда можуть бути реалізовані у складних ситуаціях. Окрім того, культурні та ціннісні орієнтації суспільства й армії впливають на мотивацію служби, ставлення до ризику та сприйняття стресу, що також модулює феномен стійкості.

З практичної точки зору вимірювання психологічної стійкості та її компонентів має опиратися на комплексний підхід, що поєднує психологічні тести, спостереження, аналіз поведінкових реакцій у тренінгових умовах та самооцінні методики. Такий підхід дозволяє виявити як рівень наявних ресурсів, так і напрямки, в яких необхідно проводити цілеспрямовану підготовку. Оцінка динаміки змін у показниках стабільності й адаптивності дає змогу корегувати навчальні програми і забезпечувати своєчасні втручання психологічного супроводу [4].

Поняття і сутність психологічної стійкості у професійній діяльності військовослужбовців визначаються як багатовимірне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові характеристики, має процесуальний характер і залежить від індивідуальних ресурсів та соціально-професійного контексту. Для майбутніх офіцерів розвиток цієї стійкості є центральною метою підготовки, оскільки від її рівня залежить не лише індивідуальна адаптація в екстремальних умовах, але й ефективність функціонування підрозділу та виконання завдань військової служби.

1.1.1. Основні наукові підходи до визначення психологічної стійкості у військовій психології

Підходи до визначення психологічної стійкості у військовій психології формувалися на перетині загально-психологічних теорій стресу, резиліентності та специфіки військової служби, що породило низку взаємодоповнювальних концептуальних рамок. Історично одні автори розглядали стійкість як стабільну рису особистості - сукупність стабільних характеристик, таких як емоційна врівноваженість, твердість характеру та енергія волі, які роблять індивіда менш вразливим до стресових впливів. Такий

підхід дає змогу відшукати кореляції стійкості в особистісних структурах і передбачити схильність до адаптації на основі діагностичних інструментів, проте він обмежений у поясненні динаміки зміни стійкості під впливом навчання, досвіду та організаційних умов.

Інша важлива лінія - процесуально-ресурсний підхід, у якому психологічна стійкість постає як динамічний процес мобілізації і відновлення ресурсів в умовах загрози або втрат. У військовому контексті цей підхід підкреслює значення навчальних навичок, навичок саморегуляції, підтримки з боку команди та організаційних механізмів як чинників, що активують або виснажують ресурси. Теоретичні моделі цього типу звертають увагу на те, що стійкість може зростати через адаптивне навчання та проходження смислотворчих практик, а також на те, що її втрата може бути спричинена кумулятивним ефектом багатьох стресорів, недостатнім відновленням або відсутністю соціальної підтримки [5].

Когнітивно-стратегічний підхід фокусується на тому, як пізнавальні процеси й стратегія копінгу визначають поведінкові та емоційні реакції в бойових або кризових умовах. З цієї перспективи психологічна стійкість залежить від здатності адекватно оцінювати загрозу, швидко формувати альтернативні плани дій, переключати увагу, гнучко використовувати проблемно-орієнтовані й емоційно-орієнтовані стратегії. У військовій психології це має пряме практичне значення, оскільки тренінги, що відпрацьовують прийняття рішень під тиском та моделюють інформаційну перевантаженість, сприяють формуванню когнітивних механізмів стійкості.

Біопсихосоціальна перспектива інтегрує фізіологічні, психологічні та соціальні чинники. Військові дослідження в цій парадигмі звертаються до взаємозв'язків між фізичною підготовкою, регуляцією нервово-ендокринної системи, якістю сну, харчуванням та психічними механізмами опору стресу. З цієї точки зору стійкість не може бути пояснена винятково через психологічні характеристики; вона є результатом складної взаємодії організму, поведінки

та соціального середовища, яке включає підтримку команди, стандарти командування й доступ до професійної допомоги.

Системний підхід розширює поле уваги на рівень підрозділу, організації та культури збройних сил. Тут психологічна стійкість розглядається як властивість системи, що виникає з взаємодій між індивідами, лідерськими практиками, комунікаційними каналами і навчальною інфраструктурою. Військові дослідники зосереджуються на тому, як організаційні політики, чіткість командування та норми поведінки можуть створювати або руйнувати умови для колективної стійкості, а також як лідери формують моделі реакцій, що передаються в підрозділі [6].

Модель резилієнтності, яка в останні десятиліття набуває широкого визнання, пропонує бачення стійкості як багатовимірного конструкту, що поєднує внутрішні ресурси, поведінкові навички та соціальну підтримку. У військовому середовищі модель резилієнтності підкреслює, що деякі індивіди демонструють швидке відновлення після травматичних подій, інші - хронічну вразливість, а в основі цих різниць лежать як біологічні фактори, так і можливості навчання, попередній досвід і якість соціальної мережі. Практична користь цієї моделі полягає в її орієнтації на інтервенції: тренінги з регуляції емоцій, розвитку емоційного інтелекту, технік когнітивної реструктуризації й програм підтримки можуть підвищити рівень резилієнтності в курсантів та молодих офіцерів.

Підхід, орієнтований на копінг і адаптацію, спирається на класифікацію реакцій на стрес як стратегій поведінки, що можуть бути адаптивними або неадаптивними. У військовому контексті важливо відрізнити стратегічні форми дії, спрямовані на вирішення проблеми, від уникання чи дезорганізуючих форм емоційного уникнення, оскільки перші сприяють збереженню функціональності підрозділу, а другі можуть посилювати ризик помилок і морального занепаду. Цей підхід також акцентує увагу на вмінні змінювати стратегії залежно від контексту -що саме і коли застосовувати у бойовій ситуації.

Культурно-ціннісний і морально-етичний підходи наголошують на тому, що у військовому середовищі особливу роль відіграють цінності служби, обов'язку та лояльності, які визначають мотиваційний та смисловий вимір стійкості. Для багатьох військовослужбовців відчуття смислу, причетності до місії та справедливого командування виступає ключовим ресурсом, що підживлює здатність витримувати труднощі. У цих підходах розвиток стійкості пов'язаний із формуванням професійної ідентичності та інтеграцією етичних принципів у практику служби [7].

Нарешті, інтегративні практичні підходи у військовій психології поєднують елементи всіх перелічених теоретичних позицій, зосереджуючись на створенні тренувальних програм, що включають фізичну підготовку, симуляції стресових сценаріїв, психофізіологічні вправи, навчання копінгу та утворення систем підтримки на рівні підрозділу. Такий підхід визнає багатофакторність явища і прагне до розробки комплексних інтервенцій, що посилюють стійкість через послідовне впливання на біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні механізми. У підсумку, сучасна військова психологія віддає перевагу не монокаузаційним трактуванням, а системному, процесуальному й інтервенційному баченню психологічної стійкості, яке одночасно враховує індивідуальні особливості та контекстуальні впливи служби.

Таблиця 1.1
Основні наукові підходи до визначення психологічної стійкості у військовій психології

Підхід	Сутність підходу	Ключові представники	Практичне значення для військової психології
Особистісно-рисовий	Розглядає психологічну стійкість як відносно стабільну рису особистості, що зумовлює здатність зберігати емоційну рівновагу, самоконтроль та рішучість у стресових умовах.	Г. Айзенк, Р. Кеттелл, О.Тімченко, Л.Небиліцин	Використовується для добору військовослужбовців, прогнозування їх поведінки під навантаженням, створення психодіагностичних методик.
Процесуально-ресурсний	Психологічна стійкість розглядається як динамічний процес мобілізації, використання та	К. Обухівська, С. Куценко, М. Селей, Дж. Гросс	Дає змогу визначати чинники, що підвищують чи знижують стійкість, розробляти програми відновлення після бойового стресу.

	відновлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів у складних умовах.		
Когнітивно- стратегічний	Зосереджується на когнітивних механізмах — оцінці ситуації, гнучкості мислення, стратегічному прийнятті рішень у стресових умовах.	А. Бандура, Р. Лазарус, О. Кокун, В. Осьодло	Лягає в основу тренінгів із розвитку критичного мислення, ситуаційної оцінки та прийняття рішень під тиском.
Біопсихосоціальни й	Підкреслює взаємозв'язок біологічних, психологічних і соціальних факторів у формуванні стійкості; акцентує на фізіологічній та соціальній підтримці.	Дж. Ліберман, Б. Селігман, В. Синиця	Сприяє створенню програм фізичної, психологічної та соціальної підготовки військовослужбовців .

Системний	Розглядає стійкість як властивість не лише індивіда, а й військової системи, підрозділу чи колективу, що залежить від організаційних і культурних чинників.	Д. Марден, Р. Бартон, І. Приходько	Використовується у формуванні корпоративної культури ЗСУ, моделюванні командної взаємодії.
Модель резилієнтності	Інтерпретує стійкість як здатність швидко відновлюватися після травматичних подій і зберігати функціональність у кризах.	М. Селігман, Дж. Коннор, К. Девідсон	Є основою сучасних військових тренінгів «Combat Resilience» і програм психологічної готовності.
Копінг-орієнтований	Визначає стійкість через ефективне використання стратегій подолання (coping), спрямованих на	Р. Лазарус, С. Фолкман, О. Титаренко	Дає можливість навчати курсантів адекватним моделям реагування на стресові події.

	вирішення проблеми або регуляцію емоцій.		
Культурно-ціннісний	Акцентує на ролі моральних, патріотичних та професійних цінностей як внутрішнього ресурсу подолання труднощів.	В. Осьодло, Н. Пов'якель, Ю. Приходько	Підтримує формування військової ідентичності, моральної мотивації та почуття обов'язку.
Інтегративний	Поєднує кілька попередніх підходів, розглядаючи стійкість як комплексну властивість особистості й системи, яку можна цілеспрямовано розвивати.	С. Максименко, В. Осьодло, П. Горностай	Використовується для створення цілісних систем психопідготовки майбутніх офіцерів.

Після аналізу основних наукових підходів до розуміння психологічної стійкості у військовій психології можна зробити висновок, що феномен стійкості є багатовимірним, інтегрує у собі як внутрішні властивості

особистості, так і зовнішні впливи середовища. У військовій діяльності психологічна стійкість набуває особливого змісту, оскільки вона визначає здатність військовослужбовця ефективно функціонувати в умовах екстремальних психічних і фізичних навантажень, приймати рішення в умовах невизначеності, підтримувати бойову готовність і внутрішню рівновагу [8].

Більшість сучасних дослідників схиляються до думки, що психологічна стійкість у військових не може бути вродженою характеристикою - вона формується під впливом навчання, досвіду, морально-вольової підготовки та системи соціальної підтримки. Під час професійного становлення майбутніх офіцерів важливу роль відіграють процеси саморегуляції, самосвідомості, формування адекватної самооцінки та розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Психологічна стійкість у військовому контексті має не лише індивідуальний, а й колективний вимір. Для ефективного функціонування військового підрозділу необхідна не тільки особиста витривалість кожного його члена, але й згуртованість, взаємна довіра, емоційна підтримка між військовослужбовцями. Тому у сучасних моделях розвитку стійкості особливу увагу приділяють не лише тренуванню індивідуальних навичок, а й формуванню командної взаємодії, єдності та спільних цінностей.

Крім того, вітчизняні та зарубіжні дослідження підкреслюють важливість інтеграції підходів: лише поєднання когнітивних, емоційних, поведінкових і соціокультурних компонентів дозволяє сформувати всебічно стійку особистість майбутнього офіцера. Психологічна стійкість постає не як статичний стан, а як динамічна властивість, що змінюється під впливом досвіду, професійних викликів і внутрішньої роботи особистості над собою.

1.1.2. Психологічна стійкість у контексті професійної надійності та бойової готовності

Психологічна стійкість у контексті професійної надійності та бойової готовності розкривається як ключовий показник здатності офіцера стабільно виконувати службові обов'язки за умов високої психологічної напруги, швидкої зміни обстановки та загрози життю. Професійна надійність у

військовій діяльності означає сталість в прийнятті адекватних рішень, відповідальність за підлеглих і завдання, збереження дисципліни та здатність діяти відповідно до стандартів під час кризових ситуацій. Психологічна стійкість забезпечує цю сталість через підтримку когнітивної чіткості, емоційну врівноваженість і мобілізацію внутрішніх ресурсів, що дозволяє офіцерові не лише пережити стрес, а й ефективно функціонувати в умовах його тривалого впливу [9].

У шарі бойової готовності психологічна стійкість виступає як фактор, що визначає готовність до виконання бойових завдань у повному обсязі: вона гарантує швидку адаптацію до нових тактичних вимог, збереження працездатності під фізичним та психічним навантаженням, адекватну реакцію на непередбачувані події та ефективну взаємодію в бойовому колективі. Офіцер, який має високий рівень стійкості, демонструє меншу схильність до паніки, кращу здатність до пріоритизації завдань та більш високу якість командування в умовах невизначеності. Саме така поведінкова стабільність забезпечує безперервність виконання бойових операцій і мінімізує ризики, пов'язані з помилковими або імпульсивними рішеннями.

Професійна надійність і бойова готовність тісно взаємопов'язані з можливістю регулювати емоційні реакції і зберігати функціональні стратегії поведінки. Емоційна регуляція дозволяє уникати виснажливих циклів негативних переживань, які знижують концентрацію та оперативну пам'ять, тоді як уміння швидко відновлювати працездатність після складної події забезпечує сталість виконання службових завдань. Водночас когнітивні механізми - увага, робоча пам'ять, здатність до планування і прогнозування - формують основу для прийняття виважених рішень. Без цього базису навіть високий рівень мотивації або фізичної підготовки не гарантують професійної надійності під тиском.

Соціально-професійні чинники також визначають, наскільки психологічна стійкість трансформується у реальну бойову готовність. Чітка система командування, адекватна комунікація, довіра в підрозділі та якість

навчальних процедур створюють умови, у яких внутрішні ресурси особистості можуть реалізуватися максимально ефективно. Наявність підтримки з боку колег і керівництва пом'якшує негативний вплив стресу, знижує ймовірність хронічної втоми і сприяє швидшому відновленню після надзвичайних ситуацій. Тобто психологічна стійкість і бойова готовність не існують автономно, вони є продуктом інтеракції індивідуальних можливостей та організаційних умов [10].

Практичний аспект взаємозв'язку між стійкістю та бойовою готовністю полягає в тому, що розвиток першої має системний характер і потребує поєднання цілеспрямованої психологічної підготовки, тренувань з прийняття рішень під тиском, фізичної витривалості й створення сприятливого командного клімату. Навчальні програми, що включають моделювання стресових сценаріїв, вправи з контролю дихання та уваги, техніки відновлення, а також регулярний психологічний супровід, підвищують рівень функціональної надійності особового складу. Інтеграція таких заходів у систему підготовки сприяє тому, що стійкість стає не лише реакцією на кризу, а й передбачуваним результатом систематичної профілактичної роботи.

У військовому контексті психологічна стійкість виступає ядром професійної надійності і передвісником боєздатності. Вона визначає не тільки індивідуальні можливості офіцера протистояти стресу, а й потенціал підрозділу до стабільного виконання завдань в екстремальних умовах. Усвідомлення цієї взаємозалежності дає підґрунтя для розробки цілісних підходів до підготовки майбутніх офіцерів, які поєднують психологічну, фізичну та організаційну складові підвищення готовності до виконання професійних обов'язків.

Таблиця

1.2

Взаємозв'язок між компонентами психологічної стійкості, професійною надійністю та бойовою готовністю військовослужбовців

Компонент психологічної стійкості	Прояв у професійній діяльності	Вплив на професійну надійність	Вплив на бойову готовність
Емоційна врівноваженість	Здатність контролювати емоції під час стресових ситуацій, уникати імпульсивних дій	Забезпечує стабільність рішень у критичних умовах, підвищує довіру колег	Підтримує ефективність дій у бою, зменшує ризик паніки
Вольова регуляція	Спрямованість на досягнення мети, подолання труднощів, зосередженість	Формує здатність завершувати завдання навіть у несприятливих умовах	Підвищує рівень рішучості та готовності діяти в екстремальних умовах
Когнітивна гнучкість	Уміння швидко адаптуватися до змін, приймати нові стратегії поведінки	Підвищує ефективність прийняття рішень у нестандартних ситуаціях	Сприяє оперативному мисленню під час бойових дій
Мотиваційна спрямованість	Усвідомлення професійного обов'язку,	Підтримує внутрішню мотивацію	Підсилює бойовий дух, сприяє

	готовність до самопожертви	виконувати службові завдання	збереженню моральної переваги
Соціально-комунікативна компетентність	Уміння взаємодіяти з підрозділом, налагоджувати ефективну комунікацію	Забезпечує згуртованість колективу, попереджає конфлікти	Сприяє узгодженим діям підрозділу, підвищує координацію
Саморегуляція	Контроль фізичного та психічного стану, запобігання перевтомі	Підтримує високий рівень працездатності	Дозволяє зберігати ефективність під час тривалих навантажень

Аналіз представлених у таблиці взаємозв'язків дозволяє зробити висновок, що психологічна стійкість є фундаментальною складовою професійної надійності та бойової готовності майбутніх офіцерів. Кожен її компонент, емоційна рівноваженість, волюва регуляція, когнітивна гнучкість, мотиваційна спрямованість, соціально-комунікативна компетентність та саморегуляція, безпосередньо впливає на здатність військовослужбовця ефективно виконувати завдання у складних умовах та підтримувати оптимальний рівень функціонування під час тривалих навантажень.

Особливу увагу слід приділяти взаємодії індивідуальних та колективних чинників, оскільки професійна надійність офіцера формується не лише завдяки особистісним ресурсам, а й завдяки організаційній структурі підрозділу, моральній підтримці колег і якості командної взаємодії.

Психологічна стійкість у цьому контексті виступає своєрідним модулем стабільності, який забезпечує здатність адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, зберігати стратегічне мислення та підтримувати бойову ефективність під час криз [11].

Цей аналіз створює підґрунтя для переходу до наступного етапу дослідження, в якому розглядаються фактори, що формують психологічну стійкість майбутніх офіцерів. Вони охоплюють як індивідуально-особистісні характеристики, так і соціально-психологічні умови навчання та служби. Саме розуміння цих чинників дозволяє розробляти ефективні програми підготовки, спрямовані на системне підвищення готовності до виконання професійних обов'язків у будь-яких умовах.

1.2. Чинники формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів

Психологічна стійкість майбутніх офіцерів є комплексною якістю особистості, яка формується під впливом багатьох взаємопов'язаних факторів, що охоплюють внутрішні особистісні характеристики, соціально-психологічне середовище, професійно-підготовчу діяльність та культурно-моральні засади. Одним із найважливіших аспектів розвитку стійкості є особистісний потенціал самого майбутнього офіцера, що включає рівень його самосвідомості, здатність до самоконтролю, внутрішньої мотивації та емоційної регуляції. Особистість, яка має високий рівень самодисципліни, відповідальності та усвідомленості власних цінностей, демонструє більшу здатність до адаптації у стресових ситуаціях, оскільки вона здатна прогнозувати наслідки своїх дій, адекватно оцінювати обстановку та приймати обґрунтовані рішення навіть під тиском зовнішніх обставин. Психологічна стійкість у цьому сенсі не є статичною якістю, вона постійно формується через процеси саморозвитку, рефлексії та набуття досвіду подолання складних життєвих і професійних ситуацій [12].

Не менш значущими є когнітивні особливості майбутнього офіцера, які визначають його здатність до ефективного сприйняття інформації, аналізу ситуацій та прийняття рішень у швидко змінних умовах. Розвинене критичне мислення, уміння концентрувати увагу на головному та ігнорувати другорядні подразники дозволяють офіцеру залишатися функціонально активним навіть у середовищі високого стресу. Здатність до швидкого навчання та засвоєння нових знань і навичок є необхідною передумовою психологічної стійкості, адже сучасні вимоги військової служби передбачають постійне оновлення професійних компетенцій і адаптацію до нових технологій, тактичних прийомів та організаційних змін.

Соціально-психологічне середовище, у якому відбувається підготовка офіцерів, відіграє визначальну роль у формуванні стійкості. Позитивний вплив надає авторитет наставників, колективна підтримка та сприятливі взаємини з колегами, підлеглими і старшими офіцерами. Соціальна взаємодія, яка ґрунтується на довірі, взаємоповазі та підтримці, створює психологічний ресурс, який допомагає майбутньому офіцерові долати стреси та тривожні ситуації. Водночас негативні соціальні фактори, такі як конфлікти, нестача підтримки чи несприятливий морально-психологічний клімат, можуть значно послаблювати стійкість, що підкреслює необхідність системного та цілеспрямованого впливу командирів та психологічної служби на формування сприятливого середовища [13].

Професійна підготовка офіцерів також виступає важливим фактором формування психологічної стійкості. Регулярні тренування, навчальні польові виходи, імітаційні та кризові вправи дозволяють майбутнім офіцерам відпрацьовувати поведінкові реакції в умовах стресу, формувати навички адаптації та підвищувати здатність до ефективного управління собою та підлеглими. Цей процес включає як фізичну підготовку, що підвищує витривалість, силу волі та здатність долати дискомфорт, так і психологічну підготовку, що розвиває стратегії регуляції емоцій, саморозслаблення та концентрації уваги. Через систематичне повторення складних ситуацій у

безпечних навчальних умовах офіцер поступово виробляє внутрішню впевненість у своїх діях, що є ключовим компонентом психологічної стійкості.

Особливу роль у формуванні стійкості відіграє культурно-моральне середовище, яке впливає на ціннісні орієнтації майбутніх офіцерів. Усвідомлення значущості військової місії, патріотичні переконання, моральна відповідальність за долю підлеглих і колективу формують внутрішню мотивацію та підвищують психологічну стійкість. Етичні норми та стандарти військової служби, які передбачають дотримання дисципліни, честі та взаємоповаги, допомагають офіцеру розвивати здатність до самоконтролю та емоційної витривалості навіть у ситуаціях, що суперечать його особистим інтересам або спричиняють психологічний дискомфорт.

Сумарно психологічна стійкість майбутніх офіцерів формується через складну взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників, що охоплюють особистісні характеристики, когнітивні здібності, соціальне оточення, професійно-підготовчі заходи та культурно-моральні цінності. Розвиток цієї якості є безперервним і передбачає інтеграцію психологічних, фізичних та моральних складових особистості офіцера, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах високої стресової напруги, приймати адекватні рішення, підтримувати працездатність і зберігати внутрішню рівновагу у складних і непередбачуваних ситуаціях служби.

1.2.1. Індивідуально-психологічні та мотиваційні чинники

Індивідуально-психологічні та мотиваційні чинники формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів є надзвичайно важливими, оскільки вони визначають глибину внутрішніх ресурсів особистості, здатність до адаптації та ефективного функціонування в умовах високого психологічного навантаження. До таких чинників належить сукупність особистісних характеристик, які відображають емоційну, когнітивну та поведінкову структуру офіцера, а також мотиви, що спонукають його до професійної діяльності і формують внутрішню готовність долати складнощі.

Одним із ключових аспектів є рівень емоційної стабільності та самоконтролю, який проявляється в здатності зберігати психологічну рівновагу під час стресових ситуацій, контролювати негативні емоційні реакції та швидко відновлювати внутрішню гармонію [14].

Офіцер, який володіє високим рівнем емоційної регуляції, здатний адекватно оцінювати реальні загрози, приймати обґрунтовані рішення і не піддаватися паніці, що безпосередньо впливає на ефективність його службової діяльності та безпеку підлеглих.

Когнітивні особливості, що включають здатність до аналітичного мислення, концентрації уваги, оперативного оцінювання ситуації та прийняття рішень у швидкозмінних умовах, також виступають важливим індивідуально-психологічним чинником. Високий рівень когнітивної гнучкості дозволяє майбутньому офіцерові швидко адаптуватися до нових умов, коригувати свої дії відповідно до змін обстановки та ефективно використовувати наявні ресурси для досягнення поставлених завдань. Ця здатність поєднується із самосвідомістю та рефлексивною здатністю особистості, що дає можливість оцінювати власну поведінку, вчитися на помилках та коригувати тактику дій у майбутньому.

Мотиваційні чинники відіграють не менш важливу роль, оскільки вони визначають внутрішню готовність офіцера до виконання професійних обов'язків, його стійкість у складних умовах та прагнення до самовдосконалення. Сильна внутрішня мотивація, що базується на усвідомленні значущості своєї діяльності, патріотичних переконаннях, професійних цінностях та відповідальності за підлеглих, забезпечує стабільний психоемоційний стан навіть у кризових ситуаціях. Мотиви успіху, прагнення до досягнень і самореалізації стимулюють офіцера до постійного розвитку, підвищення кваліфікації та опанування нових навичок, що, у свою чергу, зміцнює психологічну стійкість [15].

Особлива роль належить також особистісним установкам, що формують ставлення офіцера до професійної діяльності та до труднощів як до

можливостей для розвитку. Позитивні установки щодо самостійності, відповідальності та здатності долати труднощі сприяють виробленню внутрішнього ресурсу, який дозволяє ефективно протидіяти стресовим факторам і підтримувати високу працездатність. Взаємодія індивідуально-психологічних характеристик та мотиваційної сфери створює своєрідну основу внутрішньої опори офіцера, завдяки якій він здатний діяти цілеспрямовано, не піддаватися негативним впливам зовнішніх обставин і забезпечувати безперервну готовність до виконання завдань різної складності.

Таблиця 1.3. Індивідуально-психологічні та мотиваційні чинники формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів

№	Тип індивідуально-психологічного або мотиваційного чинника	Характеристика	Вплив на психологічну стійкість
1	Емоційна стабільність	Здатність контролювати емоції, уникати паніки, зберігати внутрішню рівновагу	Забезпечує адекватну поведінку у стресових і кризових ситуаціях, дозволяє приймати обґрунтовані рішення
2	Самоконтроль	Уміння керувати поведінкою та реакціями в складних обставинах	Підвищує ефективність виконання службових

			завдань, знижує ризик імпульсивних дій
3	Когнітивні здібності	Аналітичне мислення, концентрація уваги, швидка обробка інформації	Дозволяє оперативно оцінювати ситуацію, приймати раціональні рішення, адаптуватися до змін
4	Рефлексивність та самосвідомість	Здатність оцінювати власні дії, робити висновки та коригувати поведінку	Сприяє саморозвитку, підвищує здатність уникати повторних помилок
5	Внутрішня мотивація	Усвідомлення значущості діяльності, патріотичні та професійні переконання	Сприяє підтримці високої працездатності та стійкості в умовах тривалого стресу
6	Мотиви досягнень	Прагнення до самореалізації, професійного	Стимулює постійне вдосконалення, формує

		розвитку, підвищення кваліфікації	внутрішню опору перед складними завданнями
7	Позитивні установки	Ставлення до труднощів як до можливостей для розвитку	Формує внутрішню впевненість, підвищує адаптивність та стійкість в умовах невизначеності

Формування психологічної стійкості відбувається як результат інтеграції різних аспектів особистості, де індивідуально-психологічні характеристики взаємопов'язані з мотиваційною сферою. Емоційна стабільність у поєднанні із самоконтролем дозволяє офіцерові залишатися функціонально активним у критичних ситуаціях, не втрачаючи здатності до оцінки обстановки та прийняття раціональних рішень. Когнітивні здібності, зокрема аналітичне мислення та концентрація уваги, створюють основу для швидкого опрацювання інформації, необхідної для прийняття тактичних рішень, тоді як рефлексивність і самосвідомість забезпечують постійний внутрішній контроль за власною поведінкою та її корекцію у відповідь на нові обставини [16].

Важливу роль у підтримці психологічної стійкості відіграє внутрішня мотивація, яка визначає спрямованість особистості на досягнення високих професійних стандартів і реалізацію патріотичних цінностей. Усвідомлення значущості військової місії, відповідальності за підлеглих та важливості власних дій у контексті командної роботи стимулює збереження внутрішньої енергії і працездатності навіть у стресових умовах. Мотиви досягнень і

прагнення до самореалізації спонукають офіцера до постійного професійного розвитку, підвищення кваліфікації та набуття нового досвіду, що є додатковим ресурсом психологічної стійкості.

Позитивні установки щодо труднощів і складних завдань дозволяють офіцерові розглядати стресові ситуації не як загрозу, а як можливість для розвитку, формуючи внутрішню впевненість та здатність до адаптації. Ця інтеграція індивідуально-психологічних і мотиваційних чинників створює своєрідну внутрішню опору, що є ключовим елементом професійної надійності майбутнього офіцера. Завдяки цьому він здатний зберігати психологічну рівновагу, ефективно взаємодіяти з підлеглими та колегами, а також швидко відновлювати працездатність після складних і стресових ситуацій.

Розвиток психологічної стійкості через взаємодію індивідуально-психологічних і мотиваційних чинників не обмежується теоретичною підготовкою, а вимагає системного і послідовного застосування у практичній діяльності, що включає тренування у стресових умовах, симуляційні вправи, контрольні ситуації та реальні польові завдання. Такий підхід забезпечує формування не лише внутрішньої готовності до складних умов служби, а й професійної компетентності, здатності до саморегуляції та адаптивності, які є фундаментом психологічної стійкості майбутніх офіцерів.

1.2.2. Соціально-психологічні та організаційні чинники

Соціально-психологічні та організаційні чинники формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів є критично важливими, оскільки вони визначають середовище, в якому відбувається професійне становлення особистості, а також ті умови, які прямо впливають на адаптаційні можливості, ефективність взаємодії в колективі та здатність до стабільного функціонування в стресових ситуаціях. Соціально-психологічні чинники охоплюють комплекс міжособистісних взаємодій, колективних процесів,

морально-психологічного клімату в підрозділі та рівня підтримки з боку команди і керівництва [17].

Моральна та психологічна підтримка, що надається наставниками та колегами, створює у майбутнього офіцера відчуття безпеки та стабільності, знижує тривожність і сприяє виробленню впевненості у власних діях навіть у кризових умовах. Кожна взаємодія в команді, кожен досвід спільного розв'язання складних завдань сприяє формуванню навичок соціальної адаптації, розвитку емпатії, вміння коректно оцінювати поведінку інших та передбачати їхні реакції, що безпосередньо впливає на здатність ефективно координувати дії підлеглих і взаємодіяти з колегами.

Не менш значущим є морально-психологічний клімат у військовому підрозділі, який формує у майбутніх офіцерів усвідомлення колективної відповідальності та взаємозалежності. Клімат, що характеризується довірою, взаємоповагою, підтримкою та справедливістю, забезпечує сприятливі умови для розвитку психологічної стійкості, тоді як напруженість, конфліктність або відчуття несправедливості можуть послаблювати внутрішню стійкість і підвищувати ризик виникнення стресових розладів. Взаємодія з наставниками, старшими офіцерами та колегами сприяє виробленню професійної ідентичності, формуванню стандартів поведінки та ціннісних орієнтацій, які визначають, яким чином офіцер реагуватиме на складні та непередбачувані ситуації.

Організаційні чинники, у свою чергу, визначають структурованість і функціональність середовища, в якому здійснюється професійна підготовка та виконання службових обов'язків. Це включає чітку організацію службових процесів, наявність зрозумілих правил, норм і стандартів поведінки, а також систему мотивації та оцінювання діяльності. Наявність відпрацьованих процедур, регламентів і планів дій у кризових ситуаціях зменшує рівень невизначеності, створює відчуття передбачуваності та контролю, що є важливим чинником підтримки психологічної стійкості. Крім того, організаційна культура підрозділу, що включає професійні традиції, етичні

норми та стандарти взаємодії, формує у офіцера усвідомлення власної ролі в системі, підвищує мотивацію до самовдосконалення та готовність брати на себе відповідальність [18].

Особливу увагу слід приділити процесам комунікації та взаємодії всередині організаційних структур. Ефективна комунікація, яка передбачає ясне та своєчасне обмін інформацією, відкритість у передачі команд та зворотний зв'язок, значно підвищує здатність офіцера адекватно реагувати на змінні обставини та швидко приймати рішення. Наявність підтримки з боку командування та колективу, доступ до інформаційних і навчальних ресурсів, чітке визначення завдань і очікуваних результатів діяльності формує відчуття контролю над ситуацією і впевненість у власних можливостях.

Соціально-психологічні та організаційні чинники взаємодіють і взаємно підсилюють один одного, створюючи середовище, в якому майбутній офіцер здатен розвивати психологічну стійкість. Ця взаємодія дозволяє не лише підвищувати адаптивність і працездатність особистості, а й формувати навички ефективної командної роботи, емоційної витривалості та професійної відповідальності, що є ключовими компонентами готовності до виконання складних і непередбачуваних завдань військової служби.

Таблиця 1.4. Соціально-психологічні та організаційні чинники формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів

№	Тип соціально-психологічного або організаційного чинника	Характеристика	Вплив на психологічну стійкість
1	Морально-психологічний клімат у підрозділі	Сукупність відносин між членами колективу, рівень довіри, підтримки та взаємоповаги	Створює відчуття стабільності та безпеки, підвищує впевненість у

			власних діях та адаптивність у складних ситуаціях
2	Взаємодія з наставниками та колегами	Процес обміну досвідом, отримання рекомендацій і підтримки від старших офіцерів та однолітків	Сприяє формуванню професійної ідентичності, розвитку комунікативних навичок та емоційної стійкості
3	Організаційна структура підрозділу	Чітка структура завдань, регламентів та правил поведінки, визначені обов'язки	Зменшує рівень невизначеності, формує відчуття контролю та передбачуваності, підтримує психологічну стійкість
4	Культура організації	Професійні традиції, етичні норми та стандарти взаємодії в колективі	Формує усвідомлення ролі офіцера, підвищує відповідальність та мотивацію до самовдосконалення
5	Комунікація та інформаційна підтримка	Ясна, своєчасна передача інформації, зворотний зв'язок,	Забезпечує швидке прийняття рішень, підвищує

		доступ до ресурсів та навчальних матеріалів	впевненість у власних діях і колективну ефективність
6	Підтримка командування	Забезпечення наставництва, поради, моральна та психологічна підтримка	Знижує тривожність, стимулює ефективну взаємодію в колективі та формує внутрішню опору в стресових умовах
7	Соціальна інтеграція в колективі	Включення офіцера у систему взаємодій, прийняття норм колективу	Підвищує відчуття приналежності, стимулює соціальну адаптацію і психологічну стійкість

Соціально-психологічні та організаційні чинники після наведеної таблиці логічно слід розкрити з акцентом на тому, як саме ці фактори взаємодіють між собою та впливають на формування психологічної готовності майбутнього офіцера до виконання службових завдань у складних, стресових і екстремальних умовах [19].

Соціально-психологічне середовище, у якому відбувається професійне становлення майбутнього офіцера, відіграє одну з ключових ролей у процесі

формування стійкої особистості. У військовому колективі кожен курсант чи офіцер є елементом складної системи взаємодій, у якій важливими є не лише індивідуальні здібності, а й колективні зв'язки, почуття взаємної відповідальності та командного духу. Позитивний морально-психологічний клімат створює основу для внутрішнього комфорту, довіри, відкритості у спілкуванні та готовності приймати спільні рішення. Такий клімат значно знижує рівень емоційної напруги, сприяє взаєморозумінню між членами колективу і формує психологічну захищеність, що стає базою для подолання будь-яких зовнішніх стресорів.

Важливу роль у формуванні психологічної стійкості відіграє взаємодія з наставниками, командирами та досвідченими колегами. Процес професійного наставництва сприяє передачі не лише теоретичних знань, а й практичних стратегій емоційної саморегуляції, управління поведінкою у стресових ситуаціях, підтримки дисципліни та самоконтролю. Наставники виступають прикладом моральної твердості, рішучості, впевненості у своїй місії, і цей приклад поступово інтегрується у систему особистісних переконань майбутнього офіцера. Відчуття підтримки з боку старших колег стимулює зниження рівня тривожності, підвищує впевненість у власних силах і створює умови для формування стійкої системи професійних цінностей [20].

Організаційні чинники є тією структурною основою, яка визначає рівень стабільності та прогнозованості середовища, у якому формується офіцер. Військова організація з її чіткою ієрархією, регламентом і встановленими нормами поведінки створює умови, у яких особистість поступово навчається дисципліні, відповідальності та саморегуляції. Організаційна культура, заснована на традиціях, взаємоповазі, почутті честі та обов'язку, закладає ціннісний фундамент, який сприяє психологічній стійкості. Чітко визначені функції та обов'язки знижують рівень невизначеності, що є одним із найпотужніших чинників стресу. Відчуття справедливості у розподілі завдань, прозорість системи заохочень і покарань формують внутрішню впевненість у стабільності середовища та підвищують емоційну рівновагу.

Не менш значущим є комунікаційний аспект організаційних умов. Коли командування забезпечує ефективний обмін інформацією, оперативний зворотний зв'язок і чітке доведення наказів, це сприяє зниженню психологічної напруги та підвищенню відчуття контролю над ситуацією. Комунікаційна прозорість і довіра до керівництва створюють атмосферу взаємної відповідальності, що формує стабільну професійну мотивацію та внутрішню впевненість у правильності власних дій. Водночас дефіцит інформації, неузгодженість дій або нечіткість команд здатні викликати тривожність, зниження довіри до системи й ослаблення психологічної стійкості.

Соціальна інтеграція майбутнього офіцера у колективі також має визначальне значення. Відчуття приналежності до групи, ідентифікація з її цінностями та нормами поведінки забезпечують психологічну опору у складних ситуаціях. Людина, яка відчуває підтримку колективу, здатна долати труднощі спільними зусиллями, що зміцнює її особисту впевненість і внутрішню витривалість. Колективна згуртованість знижує рівень міжособистісних конфліктів, стимулює взаємодопомогу та створює сприятливий ґрунт для формування моральної стійкості, яка стає основою ефективного виконання бойових і службових завдань [21].

Соціально-психологічні та організаційні чинники формують комплексне середовище, у якому майбутній офіцер проходить шлях професійного становлення. Їхня взаємодія визначає рівень емоційної рівноваги, адаптивності, комунікативної компетентності та внутрішньої готовності до подолання стресів. Завдяки цьому формується не лише стійкість як риса особистості, а й цілісна система психологічної надійності, без якої неможливе ефективне функціонування військовослужбовця у реальних умовах служби, особливо в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із ризиком, невизначеністю та високою відповідальністю.

1.3. Теоретичні моделі та концепції психологічної стійкості військовослужбовців

Теоретичні моделі та концепції психологічної стійкості військовослужбовців розглядаються сучасною наукою як багаторівнева система, що об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти. Їх мета полягає у поясненні механізмів, які дозволяють особистості ефективно функціонувати в екстремальних, стресогенних і бойових умовах, зберігаючи внутрішню цілісність, працездатність і професійну ефективність. У центрі теоретичних підходів до проблеми стійкості стоїть ідея про адаптаційні ресурси людини, здатність до саморегуляції, когнітивної переоцінки ситуації, контролю емоцій і відновлення після психічних перевантажень [22].

Однією з базових теоретичних концепцій є модель стресостійкості, розроблена в рамках теорії Г. Сельє про «загальний адаптаційний синдром», згідно з якою психологічна стійкість розглядається як результат адаптаційної відповіді організму на стрес. У військовій діяльності ця модель пояснює, що стійкість формується внаслідок поступового пристосування психіки до навантажень, тренування вольових якостей і відпрацювання навичок контролю над фізіологічними реакціями. Вона підкреслює значення попереднього досвіду, емоційної підготовки та рівня розвитку системи самоконтролю як основи ефективного реагування на небезпеку.

Інша важлива теоретична основа — когнітивно-біхевіоральна модель психологічної стійкості, в якій акцент робиться на ролі мислення, переконань і установок у подоланні стресу. Відповідно до цього підходу, не самі події викликають деструктивні реакції, а те, як людина їх інтерпретує. Для військовослужбовця здатність до когнітивної переоцінки небезпечної ситуації, перетворення її з джерела страху на стимул до мобілізації, є ключовим елементом психологічної готовності. Когнітивно-біхевіоральна концепція також вказує на роль навчання в розвитку стійкості: через формування

адаптивних моделей мислення, позитивної самооцінки та навичок емоційного контролю можливо підвищити толерантність до невизначеності й напруги.

Значний внесок у розуміння природи психологічної стійкості зробила гуманістична концепція, представлена працями А. Маслоу та К. Роджерса. Вона розглядає стійкість як прояв зрілої, самоактуалізованої особистості, яка має внутрішню гармонію, адекватну самооцінку та високий рівень самоприйняття. Для військовослужбовців такий підхід важливий тим, що він акцентує увагу на розвитку внутрішніх цінностей, усвідомленості та почуття життєвої місії, що допомагає витримувати моральні й психологічні виклики служби. Гуманістичний аспект стійкості проявляється у прагненні до самовдосконалення, моральної стійкості та здатності діяти згідно з етичними принципами навіть у критичних умовах [23].

Сучасні дослідження військової психології розвивають інтегративні моделі, які поєднують когнітивні, емоційно-вольові, соціальні та духовні компоненти стійкості. Однією з таких є модель «психологічного капіталу», що включає чотири ключові елементи: надію, оптимізм, впевненість і стійкість. У військовому контексті ці якості дозволяють офіцеру підтримувати мотивацію навіть у найскладніших умовах, вірити у власні можливості, сприймати труднощі як тимчасові та долати їх завдяки внутрішнім ресурсам.

Варто також звернути увагу на соціально-когнітивну модель, запропоновану А. Бандурою, у якій центральним елементом є поняття самоефективності. Вона визначає здатність особистості діяти впевнено і цілеспрямовано, вірячи у власні можливості досягати результату. У військовослужбовців саме самоефективність виступає одним з найсильніших факторів психологічної стійкості, оскільки вона визначає готовність брати відповідальність, діяти самостійно і зберігати контроль над ситуацією навіть за відсутності зовнішньої підтримки.

Серед сучасних концепцій, що набули практичного застосування у військовій психології, важливо виділити концепцію «резилієнс» (resilience), яка розглядає стійкість не лише як властивість, а як процес активного

подолання труднощів і повернення до рівноваги після стресу. Цей підхід базується на ідеї, що людина може розвивати здатність до адаптації через досвід, навчання та соціальну підтримку. У межах цієї концепції особлива увага приділяється механізмам психологічного відновлення після бойових дій, подоланню травматичних переживань і збереженню внутрішнього ресурсу.

Інтегруючи різні теоретичні підходи, сучасна військова психологія визначає психологічну стійкість як багатовимірну характеристику, що включає когнітивні стратегії осмислення подій, емоційно-вольову регуляцію, соціальну підтримку та ціннісно-мотиваційну орієнтацію. У цьому сенсі вона розглядається не як статичний стан, а як динамічний процес постійного самовдосконалення, рефлексії та навчання, який дозволяє військовослужбовцю підтримувати бойову готовність, ефективність і психічне здоров'я навіть у найекстремальніших умовах.

1.3.1. Когнітивно-поведінкові та системні підходи до пояснення стійкості офіцерів

Когнітивно-поведінкові та системні підходи до пояснення психологічної стійкості офіцерів становлять дві взаємодоповнюючі парадигми, які розкривають механізми формування здатності військовослужбовців ефективно діяти в умовах стресу, зберігаючи внутрішню рівновагу, самоконтроль та професійну ефективність [24].

Когнітивно-поведінковий підхід ґрунтується на ідеї, що психологічна стійкість є результатом взаємодії мислення, емоцій і поведінки. Він виходить із припущення, що реакція офіцера на стресову ситуацію визначається не стільки самими обставинами, скільки тим, як він їх сприймає, інтерпретує та оцінює. Згідно з цим підходом, ключову роль відіграють когнітивні схеми - усталені уявлення, переконання та установки, які формують індивідуальний стиль мислення і впливають на поведінкові стратегії. Якщо офіцер сприймає труднощі як виклик, а не як загрозу, його нервово-психічна система мобілізується для подолання ситуації, що підсилює адаптаційний потенціал і

сприяє зміцненню психологічної стійкості. Навпаки, негативні інтерпретації, катастрофізація подій чи занижена самооцінка призводять до дезорганізації діяльності, підвищення тривожності та зниження працездатності.

У межах когнітивно-поведінкової моделі велике значення надається процесу когнітивної реструктуризації, тобто усвідомленому зміненню деструктивних переконань і заміні їх на більш конструктивні. Офіцери, які володіють навичками когнітивного контролю, здатні змінювати власне ставлення до труднощів, фокусуючись не на емоційній складовій, а на раціональному вирішенні проблеми. Такі психологічні стратегії, як позитивне переосмислення, самонавіювання, формування внутрішнього діалогу та постановка реалістичних цілей, підвищують ефективність діяльності у бойових чи кризових ситуаціях. Когнітивно-поведінковий підхід також наголошує на важливості формування навичок саморегуляції, релаксації та поведінкових репетицій, які готують офіцера до адекватного реагування на потенційно небезпечні події [25].

Пов'язаний із цим є принцип навченої впевненості, згідно з яким психологічна стійкість не є вродженою, а формується через досвід подолання труднощів і систематичне тренування. Під час підготовки офіцерів когнітивно-поведінкові техніки використовуються для розвитку стресостійкості, формування навичок аналізу власних думок і реакцій, а також для моделювання поведінки у складних умовах. У результаті відбувається поступове зниження рівня емоційної реактивності, посилюється самоконтроль і формується стабільна установка на успішне подолання труднощів.

Системний підхід до пояснення психологічної стійкості офіцерів розглядає її як складний динамічний феномен, що виникає в результаті взаємодії численних підсистем особистості, соціального середовища та організаційних умов. Цей підхід ґрунтується на принципах цілісності, взаємозалежності елементів і самоорганізації. У системному баченні офіцер виступає як відкритий психосоціальний організм, який постійно адаптується до змінних умов служби, реагуючи на зовнішні впливи через внутрішні

механізми регуляції. Психологічна стійкість у цьому контексті є результатом рівноваги між внутрішніми ресурсами (емоційними, когнітивними, мотиваційними) та зовнішніми вимогами середовища.

Важливим елементом системного підходу є розуміння того, що жоден чинник сам по собі не визначає рівень стійкості. Її забезпечує узгоджене функціонування емоційної стабільності, морально-вольових якостей, соціальної підтримки, організаційних структур і психологічного клімату. Коли ці елементи знаходяться в гармонії, система особистості військовослужбовця працює оптимально, що забезпечує здатність швидко адаптуватися до нових умов, зберігати працездатність і приймати ефективні рішення. Якщо ж один із компонентів порушується — наприклад, при виснаженні емоційних ресурсів або порушенні комунікацій у колективі — це може призвести до загального зниження рівня стійкості системи.

Системний підхід також дозволяє пояснити явище резилієнсу як процес постійного самовідновлення і вдосконалення системи після дії стресових факторів. Для офіцера це означає здатність не лише витримувати психологічні навантаження, а й перетворювати досвід труднощів у джерело особистісного та професійного зростання. Завдяки системному розумінню можна пояснити, чому офіцери з однаковим рівнем підготовки демонструють різну стійкість: вирішальним є не окремий навик чи риса, а ступінь узгодженості всіх внутрішніх і зовнішніх елементів системи, що забезпечують ефективне функціонування у стресових умовах [26].

Когнітивно-поведінковий та системний підходи не суперечать, а взаємно доповнюють один одного. Перший розкриває механізми індивідуальної регуляції поведінки через зміну мислення та формування адаптивних стратегій реагування, тоді як другий показує взаємозв'язки між особистісними, соціальними та організаційними факторами, що визначають стійкість системи в цілому. Разом вони утворюють цілісну модель, у межах якої психологічна стійкість офіцера постає як динамічний, багаторівневий

процес, спрямований на збереження ефективності, внутрішнього балансу й професійної надійності навіть у найекстремальніших умовах служби.

Таблиця 1.5. Когнітивно-поведінкові та системні підходи до пояснення психологічної стійкості офіцерів

№	Підхід	Основна ідея	Ключові механізми формування стійкості	Вплив на психологічну готовність офіцера
1	Когнітивно-поведінковий	Психологічна стійкість формується через взаємозв'язок мислення, емоцій і поведінки.	Когнітивна реструктуризація, зміна деструктивних переконань, розвиток самоконтролю, позитивне переосмислення ситуацій.	Підвищує здатність офіцера зберігати раціональність і впевненість у складних умовах, формує навички управління емоціями.
2	Системний	Стійкість розглядається як результат узгодженої взаємодії внутрішніх і зовнішніх	Взаємодія когнітивних, емоційних, соціальних і організаційних чинників, процеси	Забезпечує стабільність психіки, узгодженість дій, готовність до самовідновле

		компонентів особистості.	самоорганізації її адаптації.	ння після стресу.
--	--	-----------------------------	----------------------------------	----------------------

У контексті професійної діяльності офіцера когнітивно-поведінковий підхід виконує функцію внутрішнього механізму саморегуляції, тоді як системний підхід забезпечує зовнішні умови гармонійного функціонування особистості в колективі та організаційній структурі. Їх поєднання створює цілісну модель, у межах якої психологічна стійкість не лише розвивається, але й підтримується протягом усього періоду служби. Когнітивно-поведінковий підхід формує у офіцера навички свідомого аналізу власних думок, емоцій і дій, сприяє розвитку здатності змінювати негативні установки на конструктивні, що дозволяє ефективно долати стресові фактори. У результаті офіцер навчається не реагувати імпульсивно, а свідомо керувати своїм психоемоційним станом, підтримуючи високий рівень самоконтролю навіть у найскладніших умовах [27].

Системний підхід, у свою чергу, забезпечує комплексне бачення процесу формування стійкості, підкреслюючи, що вона залежить не лише від внутрішніх психологічних ресурсів, а й від зовнішніх - таких як організаційна культура, морально-психологічний клімат, соціальні зв'язки та стиль керівництва. У стабільному, згуртованому військовому колективі офіцер отримує додаткові ресурси для підтримки власної рівноваги, адже колективна підтримка, взаємоповага і спільна відповідальність підсилюють відчуття внутрішньої впевненості. Таким чином, системна взаємодія індивідуальних і соціальних компонентів створює середовище, в якому психологічна стійкість не лише формується, а й постійно зміцнюється.

Практичне поєднання цих двох підходів проявляється у тренінгових і навчальних програмах підготовки офіцерів, які включають когнітивно-поведінкові техніки управління стресом, методи поведінкової саморегуляції, вправи з формування позитивного мислення та практику командної взаємодії. У межах системного підходу такі тренування поєднуються з організаційними

заходами -створенням сприятливого морально-психологічного клімату, розвитком ефективної комунікації та підтримкою з боку керівництва.

Когнітивно-поведінковий підхід забезпечує формування внутрішнього механізму стійкості через самосвідомість і контроль над мисленням, а системний підхід гарантує стабільність цього механізму через взаємозв'язок із соціально-організаційними умовами. Разом вони формують науково обґрунтовану базу для розвитку сучасної моделі психологічної стійкості офіцера, що передбачає не лише здатність витримувати екстремальні навантаження, але й ефективно функціонувати, приймати зважені рішення, зберігати емоційну рівновагу та забезпечувати лідерську стабільність у будь-яких умовах бойової чи службової діяльності.

1.3.2. Модель розвитку психологічної стійкості у процесі професійної підготовки

Модель розвитку психологічної стійкості у процесі професійної підготовки офіцерів розглядається як складна динамічна система, у межах якої формуються і вдосконалюються внутрішні психологічні ресурси, необхідні для ефективного функціонування в умовах підвищеної напруги, ризику та невизначеності. Професійна підготовка створює середовище, де поєднуються когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові складові розвитку особистості, які взаємодіють у процесі навчальної, тренувальної та практичної діяльності. Вона спрямована не лише на засвоєння знань і навичок, а й на формування цілісної структури саморегуляції, яка дозволяє офіцеру зберігати психологічну рівновагу, витримку та цілеспрямованість навіть у найскладніших ситуаціях [28].

Основою моделі розвитку стійкості виступає поступове формування здатності до саморефлексії, усвідомлення власних емоційних реакцій та контроль за ними. У процесі навчання майбутній офіцер опановує не лише теоретичні знання, а й практичні прийоми емоційного самоконтролю, самонавіювання та когнітивної переоцінки ситуацій. Це сприяє створенню

внутрішнього механізму психологічного захисту, який активізується в умовах загрози чи надмірного стресу. Через систематичну участь у тренінгах, польових навчаннях, моделюванні екстремальних умов курсант формує вміння швидко мобілізувати внутрішні ресурси, діяти злагоджено та впевнено, підтримуючи працездатність і ясність мислення.

Ключовим компонентом моделі розвитку психологічної стійкості є інтеграція індивідуальних і колективних форм діяльності. Особистісний розвиток офіцера нерозривно пов'язаний із соціальним контекстом, зокрема з морально-психологічним кліматом у колективі, підтримкою наставників і позитивним прикладом командирів. Спільна діяльність, участь у командних завданнях і тренуваннях сприяють не лише набуттю професійної майстерності, а й формуванню почуття взаємної довіри, відповідальності та колективної згуртованості. Завдяки цьому індивідуальна стійкість підкріплюється груповою підтримкою, що підсилює адаптивні можливості кожного військовослужбовця.

Особливу роль у розвитку психологічної стійкості відіграє мотиваційно-ціннісний аспект професійної підготовки. Усвідомлення соціальної значущості військової служби, патріотичні переконання, почуття честі, відповідальності та професійного обов'язку формують внутрішній зміст діяльності, що надає офіцеру психологічну опору в умовах труднощів. Висока мотивація, орієнтація на досягнення мети, прагнення до самовдосконалення стають рушійними силами, які перетворюють зовнішній тиск на стимул для розвитку. Така внутрішня позиція дозволяє не лише протистояти стресу, а й використовувати його як фактор професійного зростання.

З погляду педагогічного та психологічного впливу, модель розвитку стійкості передбачає поетапність формування адаптаційних механізмів. На початковому етапі важливо створити у курсантів уявлення про природу стресу, його наслідки та методи подолання. На наступних етапах відбувається формування навичок емоційної саморегуляції, управління увагою, розвиток аналітичного мислення та здатності до швидкого прийняття рішень.

Завершальний етап передбачає інтеграцію отриманих умінь у реальні професійні дії, коли майбутній офіцер здатен ефективно застосовувати психологічні механізми стійкості під час виконання службових завдань [29].

Розвиток психологічної стійкості у процесі підготовки офіцера тісно пов'язаний з умовами освітнього середовища, організацією навчального процесу та педагогічними технологіями, які стимулюють активне мислення, саморефлексію та емоційну врівноваженість. Значну роль відіграє підтримка з боку викладачів і психологів, які допомагають курсантам усвідомити власні сильні сторони, розкрити потенціал і навчитися застосовувати техніки самодопомоги. Таке навчання сприяє формуванню у офіцера системи внутрішніх опор, що дозволяє йому витримувати психічне навантаження, підтримувати оптимальний рівень мотивації та зберігати внутрішню цілісність у будь-яких умовах.

Модель розвитку психологічної стійкості у процесі професійної підготовки є багатокомпонентною, поєднує індивідуальні, соціальні, мотиваційні та когнітивні аспекти становлення особистості. Вона передбачає не лише формування здатності до подолання труднощів, але й розвиток внутрішньої зрілості, відповідальності та емоційної гнучкості, що є невід'ємними характеристиками сучасного офіцера. У результаті професійна підготовка перетворюється не просто на процес набуття знань і навичок, а на глибокий психологічний розвиток особистості, спрямований на формування морально стійкого, емоційно врівноваженого та професійно надійного військовослужбовця.

Висновки до розділу 1

Психологічна стійкість виступає системоутворювальною характеристикою особистості офіцера, яка забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, емоційного контролю та професійної ефективності у складних і стресових умовах служби. Вона формується під впливом комплексу чинників, серед яких провідну роль відіграють індивідуально-психологічні, мотиваційні,

соціально-психологічні та організаційні. Їх взаємодія визначає рівень адаптаційних можливостей особистості, здатність до саморегуляції, швидкого відновлення після напружених ситуацій та ефективного прийняття рішень у критичних обставинах.

У теоретичному аспекті психологічна стійкість розглядається як динамічна система, що охоплює когнітивні, емоційні та вольові компоненти. Її розвиток базується на процесах самопізнання, усвідомлення власних емоційних станів і формування навичок контролю над ними. Аналіз теоретичних моделей і концепцій показав, що у структурі стійкості поєднуються елементи адаптації, самоефективності, резилієнсу та мотивації досягнень, що забезпечує цілісність функціонування психіки військовослужбовця.

Когнітивно-поведінковий підхід пояснює психологічну стійкість через систему переконань, установок і мисленнєвих стратегій, які формують емоційні реакції та поведінку офіцера у складних умовах. Згідно з ним, розвиток стійкості відбувається завдяки усвідомленій зміні негативних когнітивних схем, формуванню конструктивного мислення та набуттю навичок самоконтролю. Системний підхід доповнює цю модель, акцентуючи увагу на взаємодії особистості з навколишнім соціально-організаційним середовищем, що створює умови для гармонійного функціонування внутрішніх і зовнішніх ресурсів психіки.

Професійна підготовка офіцерів виступає головним механізмом розвитку психологічної стійкості. Вона забезпечує цілеспрямоване формування когнітивних, мотиваційних і поведінкових структур, що дозволяють ефективно діяти в умовах стресу, ризику та невизначеності. У процесі навчання відбувається інтеграція теоретичних знань і практичних навичок, що сприяє розвитку рефлексивності, самоконтролю, вольової регуляції та готовності до прийняття відповідальних рішень. Психологічна стійкість не є вродженою властивістю, а формується в процесі цілеспрямованої підготовки, виховання і професійного досвіду. Її розвиток

можливий лише за умови системного підходу, який поєднує індивідуальні зусилля офіцера, педагогічний вплив командирів і викладачів, а також створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі.

У результаті аналізу наукових джерел можна зробити висновок, що психологічна стійкість є ключовим чинником професійної надійності та бойової готовності офіцера. Її розвиток забезпечує здатність до збереження психічного здоров'я, емоційної рівноваженості та професійної стабільності в екстремальних умовах військової діяльності. Підґрунтям формування цієї якості є інтеграція знань, умінь, моральних переконань і внутрішньої мотивації, що в сукупності створює цілісний психологічний потенціал особистості офіцера, необхідний для ефективного виконання службових обов'язків і підтримання високого рівня бойової готовності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Організація та методи емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх офіцерів вибудовуються як послідовна система рішень, що забезпечує валідність, надійність та етичність отриманих результатів у реальних умовах професійної підготовки. Методологічна основа дослідження спирається на поєднання квазіекспериментального та кореляційно-порівняльного дизайнів із елементами лонгітюдного спостереження. Така комбінація дозволяє одночасно виявляти причинно-наслідкові тенденції під впливом навчально-тренувальних модулів, фіксувати міжіндивідуальні відмінності та простежувати зміну показників стійкості в часі без виходу за етичні межі військової освіти. Концептуальною рамкою виступає інтегративна модель, у якій психологічна стійкість розглядається як результат взаємодії індивідуально-психологічних, мотиваційних, соціально-психологічних та організаційних чинників, причому операціоналізація кожного блоку здійснюється через валідизовані психодіагностичні інструменти і стандартизовані процедури спостереження [30].

Ціль дослідження полягає у виявленні динаміки та детермінант психологічної стійкості на різних етапах професійної підготовки, а також у перевірці ефективності навчально-тренувальних впливів, орієнтованих на розвиток саморегуляції, когнітивної гнучкості та командної взаємодії. Формулювання робочих гіпотез базується на положеннях когнітивно-поведінкової та системної парадигм і передбачає, що рівень стійкості зростає під впливом структурованих тренінгів, опосередковується характеристиками внутрішньої мотивації та самоефективності, а також модерується морально-психологічним кліматом підрозділу. Для забезпечення строгого тестування цих припущень дослідження включає попереднє вимірювання,

цілеспрямоване втручання у вигляді навчальних модулів з управління стресом та подальні повторні вимірювання з контрольними часовими точками.

Вибірка формується на основі кластерного відбору з урахуванням структури навчальних батальйонів і взводів, що зменшує логістичні витрати та водночас дозволяє врахувати ієрархічну природу даних. Критеріями включення є статус курсанта вищого військового навчального закладу, відсутність протипоказань до участі у стандартних навчально-польових заходах та інформована згода. Для підвищення зовнішньої валідності передбачається репрезентація різних курсів навчання і спеціалізацій. Розрахунок потужності здійснюється попередньо методом комп'ютерного моделювання із заданими очікуваними розмірами ефекту для порівнянь між групами і для взаємодій час на групу. Це дозволяє визначити необхідну кількість спостережень з урахуванням можливих вибуттів.

Операціоналізація змінних базується на використанні стандартизованих шкал із доведеною психометричною якістю у військових вибірках та з локальною культурною адаптацією. Ядром вимірювання психологічної стійкості є інструменти резилієнсу та стійкості до стресу, які оцінюють здатність до відновлення після навантаження, контроль емоцій, когнітивну переоцінку та вольову регуляцію. Супровідними конструктами виступають самоефективність як відчуття компетентності у складних ситуаціях, схильність до адаптивних копінг-стратегій та рівень суб'єктивно сприйманого стресу. Для фіксації організаційного та соціального контекстів застосовуються опитувальники морально-психологічного клімату підрозділу, довіри до командування та якості комунікації, а також короткі карти спостереження за поведінкою під час командних вправ.

Процедури адаптації інструментів передбачають подвійний переклад зворотний, експертну оцінку змістової валідності з участю військових психологів і викладачів тактичної підготовки, когнітивні інтерв'ю з курсантами для виявлення неоднозначних формулювань та пілотажне дослідження на невеликій підвибірці. За результатами пілоту розраховуються

показники внутрішньої узгодженості за коефіцієнтом альфа, проводиться первинна конфірматорна факторна перевірка структурної відповідності та, за можливості, тест-ретест надійності у короткому інтервалі. Після уточнення інструментарію затверджується фінальний пакет методик, що використовується на основному етапі.

Організація збору даних відбувається у три фази. На початковій фазі здійснюється базова діагностика до початку інтенсивних модулів бойової та психологічної підготовки. У цей момент фіксуються індивідуально-психологічні показники, мотиваційний профіль та оцінки середовищних чинників, а також збираються демографічні та навчальні дані, необхідні для контролю змішувальних змінних. На інтервенційній фазі проводиться цикл структурованих занять з тренуванням навичок саморегуляції дихання, уваги та когнітивної переоцінки, із включенням коротких модулів командної взаємодії у стресоподібних умовах, які моделюють часовий дефіцит, інформаційну невизначеність та фізичну втому. Кожен модуль має чіткі навчальні цілі та стандартні інструкції, що забезпечує відтворюваність. На підсумковій фазі проводяться повторні вимірювання одразу після завершення циклу та через відкладений інтервал, що дозволяє оцінити збереження ефектів і природну динаміку показників у ході навчального семестру [31].

Для зменшення загроз внутрішній валідності застосовується квазіекспериментальне порівняння навчальних груп зі схожими навчальними планами, де одна група отримує повний обсяг психологічного тренінгу, а інша працює за стандартною програмою. Розклад занять і навантаження вирівнюються, а викладачі та інструктори проходять інструктаж з дотримання протоколів. Ефект очікування контролюється мінімізацією інформації про гіпотези серед учасників та використанням нейтральних формулювань у бланках. Соціальна бажаність зменшується гарантіями конфіденційності та анонімності відповідей, а також наявністю альтернативних каналів подання бланків.

План обробки даних включає багаторівневу структуру аналізу з урахуванням ієрархії курсант у взводі у батальйоні. Попередній етап передбачає перевірку якості даних, діагностику пропусків, виявлення викидів і оцінку нормальності розподілів з подальшим ухваленням рішень щодо трансформацій або застосування робастних методів. Після цього оцінюється надійність шкал, проводиться підтверджувальний факторний аналіз для перевірки вимірювальної моделі і, за потреби, тест незмінності вимірювання між часовими зрізами та групами. Головний етап аналізу використовує моделі зі змішаними ефектами для оцінки змін у часі та впливу групової належності, структурне моделювання для перевірки медіаційних і модераційних зв'язків між стійкістю, мотивацією, самоефективністю та кліматом, а також латентне моделювання зростання для оцінки індивідуальних траєкторій розвитку. Усі оцінки супроводжуються інтервальними довірами і перевітками робастності на альтернативних специфікаціях.

Змішаний дизайн передбачає доповнення кількісних вимірювань якісними даними. Напівструктуровані інтерв'ю з курсантами та наставниками дозволяють поглибити розуміння механізмів змін і бар'єрів впровадження тренінгових практик. Інтерв'ю записуються зі згоди учасників, транскрибуються і кодуються двома незалежними експертами з подальшою перевіркою узгодженості кодування. Тематичний аналіз інтегрується з кількісними результатами через конвергентну стратегію, що підсилює інтерпретаційну валідність висновків.

Управління даними організовується з дотриманням принципів відтворюваності. Формується захищений репозиторій з розмежованим доступом для сирих даних, кодів аналізу та протоколів. Ідентифікаційні ознаки замінюються псевдонімами, таблиці відповідностей зберігаються окремо на зашифрованих носіях. Проєкт супроводжується планом попередньої реєстрації основних гіпотез і аналітичних підходів з описом первинних і вторинних кінцевих точок, що мінімізує ризик гіпотезозумовленої упередженості. Комунікація результатів здійснюється у формі звітів для

командування з практичними рекомендаціями та наукових публікацій з повним описом методів.

Етичні аспекти дослідження мають пріоритетний характер. Усі процедури погоджуються з етичним комітетом закладу, а також із відповідними підрозділами, відповідальними за безпеку і охорону праці. Учасники отримують зрозумілу інформацію про цілі, ризики та вигоди участі, можуть відмовитися без будь-яких наслідків для навчання. Протоколи виключають індукцію надмірного стресу та травматичних стимулів, натомість використовуються екологічно валідні симуляції, які відповідають звичним елементам навчального процесу. Під час польових вправ чергуються навантаження та фази відновлення, що контролюються інструкторами і медичним персоналом [32].

Забезпечення якості реалізується через навчання дослідницької команди, стандартизацію інструкцій, бланків і таймінгу, регулярні аудит-сесії даних і сліпу перевірку випадкової підвибірки анкет. Для зменшення методичної спільності варіації джерел даних поєднуються вимірювання різних конструктів у різні моменти часу та використовуються різні модальності оцінки, включно з самозвітами, експертними спостереженнями та об'єктивними навчальними індикаторами. У підсумку така організація й методи забезпечують емпірично обґрунтовану, відтворювану та практично значущу оцінку психологічної стійкості, її детермінант і динаміки у процесі професійної підготовки офіцерів, а також створюють підґрунтя для впровадження ефективних програм розвитку стійкості у військовій освіті.

Таблиця 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх офіцерів

№	Елементи організації дослідження	Характеристика	Очікуваний результат / значення
1	Мета емпіричного дослідження	Виявлення динаміки формування психологічної стійкості у процесі професійної підготовки офіцерів та визначення її основних детермінант	Отримання науково обґрунтованих даних про вплив навчально-тренувальних умов на розвиток стійкості
2	Тип дослідження	Квазіекспериментальне з елементами лонгітюдного спостереження та кореляційно-порівняльного аналізу	Забезпечення достовірності, валідності та надійності результатів
3	Вибірка	Курсанти вищих військових навчальних закладів різних курсів підготовки, які беруть участь у навчально-польових тренуваннях	Репрезентативність результатів та врахування індивідуально-психологічних відмінностей
4	Методи дослідження	Психодіагностичні методики (шкали резилієнсу, самоефективності, копінг-стратегій, стресостійкості),	Комплексна оцінка когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів стійкості

		спостереження, анкетування, інтерв'ю	
5	Етапи проведення	Попередня діагностика, впровадження тренінгових програм з розвитку саморегуляції, повторна діагностика та аналіз динаміки	Визначення ефективності впливу навчально- психологічних інтервенцій
6	Обробк а результатів	Використання кількісних і якісних методів, структурне моделювання, факторний і кореляційний аналіз, тематичний аналіз інтерв'ю	Поглиблене розкриття взаємозв'язків між показниками стійкості, мотивації та клімату колективу
7	Етичні засади	Добровільна участь, анонімність, інформована згода, уникнення надмірного стресу	Дотримання норм професійної етики, збереження психічного благополуччя учасників

Організація дослідження базувалася на поетапному принципі, що передбачає поступовий перехід від діагностичного етапу до формувального і завершального. На першому етапі здійснювалася первинна психодіагностика курсантів, спрямована на виявлення базового рівня психологічної стійкості, емоційної стабільності, мотивації досягнення, здатності до самоконтролю і рефлексії. Визначалися індивідуальні відмінності у сприйнятті стресових ситуацій, схильність до використання адаптивних чи неадаптивних копінг-стратегій, а також особливості поведінкової реакції на зовнішні подразники. Цей етап дав змогу сформувати емпіричну базу, що відображає вихідний психологічний стан досліджуваних та їх адаптаційні ресурси [33].

Другий етап був присвячений впровадженню навчально-психологічного впливу, метою якого стало формування та розвиток механізмів саморегуляції, управління емоційними станами, підвищення когнітивної гнучкості й самоефективності. Для цього у процес професійної підготовки було включено серію тренінгових занять, спеціальних вправ і симуляційних завдань, які відтворювали типові ситуації службової діяльності офіцера, пов'язані зі стресом, інформаційним перевантаженням, фізичною втомою та емоційним тиском. Важливим елементом було навчання технік релаксації, концентрації уваги, усвідомленого дихання, а також вправ із формування позитивного мислення. Під час цього етапу велося безпосереднє спостереження за поведінкою курсантів у процесі виконання завдань, фіксувалися ознаки психологічної витривалості, стійкості до фрустрації та вольової мобілізації.

Третій етап дослідження передбачав повторну діагностику, метою якої було виявлення змін у рівні психологічної стійкості після реалізації формувальних заходів. Отримані показники порівнювалися з початковими результатами, що дозволяло оцінити ефективність проведеного втручання та динаміку розвитку досліджуваних якостей. Особлива увага приділялася співвідношенню когнітивних, емоційних і мотиваційних компонентів стійкості, визначенню чинників, які виявили найбільший вплив на підвищення адаптаційних можливостей офіцерів.

В аналітичному аспекті реалізація методів емпіричного дослідження передбачала застосування як кількісних, так і якісних методів аналізу. Кількісні дані оброблялися з використанням статистичних програм, які дозволяли обчислювати середні показники, стандартні відхилення, коефіцієнти кореляції та оцінювати значущість відмінностей між експериментальними та контрольними групами. Якісний аналіз включав описові узагальнення поведінкових проявів, змістовну інтерпретацію інтерв'ю, спостережень та письмових відгуків курсантів. Таке поєднання підходів забезпечило глибше розуміння того, яким чином різні компоненти стійкості проявляються у реальних навчально-бойових ситуаціях.

Організація емпіричного дослідження дотримувалася високих етичних стандартів, що гарантувало психологічну безпеку учасників. Кожен курсант проходив інструктаж, був ознайомлений із метою та умовами дослідження, давав згоду на участь і мав можливість відмовитися на будь-якому етапі без негативних наслідків. Дослідники дотримувалися конфіденційності отриманої інформації, уникали ситуацій надмірного психічного або фізичного навантаження, а також забезпечували контроль психологічного стану курсантів під час тренувальних вправ.

Вибірка у дослідженні психологічної стійкості майбутніх офіцерів була сформована з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності, рівня навчальної підготовки та соціально-психологічних характеристик досліджуваних. До вибірки увійшли курсанти вищих військових навчальних закладів, які перебувають на різних етапах професійного становлення. Загальна чисельність вибірки склала близько 120 осіб, що забезпечує достатню статистичну потужність для проведення порівняльного та кореляційного аналізу [34].

До складу вибірки увійшли представники першого, третього та п'ятого курсів, що дозволило простежити вікові, досвідові та мотиваційні відмінності у формуванні психологічної стійкості. Такий розподіл забезпечив можливість аналізу динаміки розвитку адаптаційних механізмів у процесі навчання, а також оцінки впливу тривалості професійної підготовки на рівень стійкості до стресових чинників. Середній вік учасників становив 19–23 роки, усі вони перебували в аналогічних соціально-побутових умовах, навчалися за однаковими навчальними планами та брали участь у навчально-польових зборах.

Вибірка формувалася методом кластерного відбору, де кластером виступав навчальний взвод. Такий підхід дозволив зменшити похибку, пов'язану з індивідуальними особливостями викладачів або умовами навчання, і водночас забезпечити природність взаємодії всередині колективу. До участі були залучені як чоловіки, так і жінки-курсанти, що дало змогу

оцінити вплив гендерних факторів на особливості проявів психологічної стійкості.

Критеріями включення до вибірки були відсутність медичних чи психологічних протипоказань до участі в тренувальних вправах, стабільний емоційний стан та згода на участь у дослідженні. Всі учасники були детально поінформовані про цілі, завдання та етапи дослідження, що забезпечило дотримання принципів добровільності та етичності. Для збереження конфіденційності кожному учаснику присвоювався кодовий номер, а отримані дані оброблялися у знеособленому вигляді.

Таблиця 2.2. Характеристика вибірки дослідження психологічної стійкості майбутніх офіцерів

№	Параметр	Опис показника	Примітка
1	Загальна чисельність вибірки	120 курсантів вищих військових навчальних закладів, що проходять підготовку на різних курсах	Достатня статистична потужність для порівняльного аналізу
2	Структура вибірки за курсами	Перший курс — 40 осіб, третій курс — 40 осіб, п'ятий курс — 40 осіб	Забезпечує можливість дослідження динаміки розвитку стійкості
3	Віковий діапазон	19–23 роки	Відповідає періоду активного

			професійного становлення
4	Гендерний склад	90 % чоловіків, 10 % жінок	Дає змогу врахувати вплив статевих відмінностей на прояви стійкості
5	Критерії включення	Відсутність медичних протипоказань, стабільний емоційний стан, добровільна згода на участь	Забезпечення етичності та достовірності даних
6	Умови навчання	Єдині навчальні програми, спільні польові заняття, схожі соціально-побутові умови	Підвищення внутрішньої однорідності вибірки
7	Характерні риси учасників	Високий рівень мотивації, пізнавальної активності, відповідальності, різний рівень стресостійкості	Забезпечує варіативність і репрезентативність результатів

Вибірка відображає основні психологічні параметри сучасного курсанта: високий рівень пізнавальної активності, прагнення до досягнень, сформовану внутрішню мотивацію та готовність до самовдосконалення. Разом з тим серед учасників спостерігалися різні рівні емоційної стабільності, самоефективності та стресостійкості, що створило сприятливі умови для проведення порівняльного аналізу. Вибірка була достатньо однорідною за рівнем освіти, але варіативною за особистісними характеристиками, що дало змогу отримати об'єктивні та репрезентативні результати.

2.2. Аналіз індивідуально-психологічних особливостей курсантів

Аналіз індивідуально психологічних особливостей курсантів передбачає всебічний розгляд когнітивних, емоційно вольових, мотиваційних та соціально комунікативних характеристик, які визначають їхню здатність засвоювати професійні знання, регулювати власні стани та діяти результативно в умовах інтенсивних навантажень. У центрі уваги перебуває якість пізнавальних процесів, насамперед уваги, оперативної та довготривалої пам'яті, логічного і просторового мислення, а також виконавчих функцій, що забезпечують постановку цілей, планування, когнітивну гнучкість та інгібіцію імпульсивних реакцій. Для курсантів характерна висока чутливість до часових обмежень і дефіциту інформації, тому показники стійкості та переключення уваги, швидкість переробки сигналів і точність прийняття рішень стають ключовими предикторами успішності навчально бойових дій. Рівень метакогнітивної усвідомленості, що включає вміння оцінювати власні пізнавальні стратегії та своєчасно їх коригувати, слугує важливим механізмом підтримання ефективності навчання і службово прикладних тренувань.

Емоційна сфера курсантів проявляється у здатності до саморегуляції, толерантності до невизначеності та стресостійкості. Високий рівень емоційної компетентності полягає у розпізнаванні власних і чужих емоцій, збереженні внутрішньої рівноваги під час інформаційного та сенсорного перевантаження, швидкому відновленні після інтенсивних навантажень. Значущим є баланс

між емоційною чутливістю та контролем, адже надмірна реактивність підвищує ризик помилкових дій, а надмірне пригнічення почуттів знижує гнучкість та адаптивність [35].

Самоконтроль і стрес менеджмент спираються на комбінацію дихальних, увагових і когнітивних прийомів, які дають можливість підтримувати оптимальний рівень активації, зменшувати імовірність тунельного зору та утримувати здатність до ситуаційного аналізу.

Вольові якості виступають осердям профілю курсанта, оскільки забезпечують цілеспрямованість, наполегливість, відповідальність та дисциплінованість у процесі подолання втоми, фрустрації та монотонних завдань. Розвинена вольова регуляція дає змогу витримувати тривалі цикли підготовки, дотримуватися регламентів і процедур, зберігати послідовність рішень у стресових умовах. Самодисципліна поєднується з гнучкістю у виборі стратегій, що дозволяє змінювати тактику залежно від динаміки ситуації, не втрачаючи заданого вектора дій. У такому профілі характерним стає внутрішній локус контролю, тобто схильність приписувати результат власним зусиллям, що підсилює самоефективність і знижує відчуття безсилля перед зовнішніми обставинами.

Мотиваційний компонент відображає смислову основу навчання і служби. Для більшості курсантів провідною є поєднана професійна, громадянська та ціннісна мотивація, у межах якої прагнення до компетентності, статусу та служіння суспільству інтегруються у внутрішню установку на розвиток. Стійка мотивація досягнення сприяє постановці реалістичних, але амбітних цілей, підтримує систематичність підготовки та стійкість до невдач. Смислова насиченість діяльності знижує ризик вигорання і допомагає перетворювати труднощі на джерело зростання. Важливим медіатором між мотивацією та дією виступає самоефективність, яка визначає готовність брати відповідальність у складних ситуаціях, доводити справу до кінця та ініціювати взаємодію з підрозділом.

Темперамент і характер надають динамічних та енергетичних властивостей поведінці курсанта. Високий базовий тонус нервової системи, поєднаний із здатністю до гальмування імпульсивних реакцій, створює умови для стабільної працездатності. Риси відповідальності, чесності, надійності та схильності до співпраці визначають соціальну прийнятність стилю дій і готовність до командної роботи. Водночас індивідуальні відмінності у рівні відкритості досвіду, емоційної стабільності та доброзичливості впливають на спосіб сприйняття ризику, стиль комунікації і типові копінг стратегії. Адаптивний копінг передбачає проблемно орієнтований підхід, гнучку переоцінку та активний пошук ресурсів підтримки, тоді як уникання або надмірна емоційна розрядка асоціюються з підвищеним ризиком помилок.

Соціально комунікативний вимір індивідуального профілю охоплює навички міжособистісної взаємодії, лідерський потенціал і здатність підтримувати згуртованість у підрозділі. Конструктивна комунікація спирається на ясність повідомлень, адекватний зворотний зв'язок, уміння слухати та підтримувати партнерську позицію. Лідерський потенціал проявляється в умінні надихати, координувати, розв'язувати конфлікти та приймати непопулярні рішення з дотриманням етичних норм. Для молодших курсів зазвичай характерна орієнтація на нормативну підтримку і приклад старших, тоді як у старших курсів зростає впевненість у власному судженні та автономність управлінських рішень. Соціальна чутливість і емпатія допомагають своєчасно виявляти ознаки перевтоми у товаришів, підтримувати їхній стан і перерозподіляти навантаження відповідно до реальних можливостей.

Морально етична зрілість формує внутрішні межі поведінки та визначає зміст смислових рішень. Прийняття професійних норм, повага до гідності інших, здатність тримати слово і діяти згідно з обов'язком створюють моральний каркас, який підсилює психологічну стійкість під час зіткнення з невизначеністю та ризиком. Здатність витримувати моральні дилеми та утримувати баланс між гуманністю і вимогами служби зменшує внутрішні

конфлікти та запобігає ерозії цінностей, що особливо важливо в умовах довготривалої напруги.

Психофізіологічні параметри доповнюють картину індивідуальних особливостей. Якість сну, рівень соматичного здоров'я, показники аеробної витривалості, швидкість сенсомоторних реакцій і здатність до відновлення визначають верхню межу навантажень, які курсант здатен переносити без втрати когнітивної продуктивності. Регулярна фізична підготовка, раціон харчування, гідратація та планування відновлення прямо пов'язані з якістю уваги, емоційною стабільністю та готовністю до навчально бойових завдань. Раціональний режим відпочинку виступає не менш важливим фактором, ніж інтелектуальні або мотиваційні впливи.

Розвиткова динаміка індивідуально психологічних характеристик демонструє неоднакові траєкторії зростання протягом навчання. На ранніх етапах переважає формування базових навичок самоконтролю, організації часу та прийняття стандартних процедур, тоді як у середніх і старших курсах зростає частка самостійних рішень, розвивається ситуаційна інтуїція і критичне мислення. З плином часу посилюється інтеграція пізнавальних, емоційних і вольових механізмів, що відображається у більш стабільних профілях стійкості та у зниженні міжіндивідуальної варіативності в типових навчально бойових сценаріях.

Індивідуально психологічні особливості курсантів формують основу для прогнозування успішності та для таргетованих програм розвитку. Виявлення сильних і вразливих місць дає змогу будувати персоналізовані траєкторії підготовки, у яких поєднуються когнітивні тренінги, вправи з емоційної регуляції, моделювання складних ситуацій та вдосконалення комунікативних і лідерських якостей. Такий підхід підвищує навчальну ефективність, зменшує ризики помилок під час інтенсивних навантажень і сприяє формуванню цілісного професійного профілю, що відповідає вимогам сучасної військової служби. Збалансована увага до когнітивної продуктивності, емоційної саморегуляції, вольової стійкості, мотиваційного змісту діяльності та

соціальної взаємодії створює надійний фундамент для подальшого розвитку офіцера і забезпечує його готовність діяти впевнено, відповідально та ефективно у найскладніших умовах.

2.2.1. Рівень стресостійкості, тривожності та адаптаційного потенціалу

Рівень стресостійкості, тривожності та адаптаційного потенціалу курсантів визначає здатність їхньої психіки зберігати ефективність, самоконтроль і внутрішню рівновагу в умовах фізичних, емоційних та інформаційних перевантажень. Ці показники виступають ключовими детермінантами професійної надійності військовослужбовця та його готовності діяти в екстремальних умовах.

Стресостійкість курсантів розглядається як інтегральна властивість, що відображає рівень здатності людини адекватно реагувати на дію стресорів, зберігати когнітивну ясність і стабільність емоційних процесів. Високий рівень стресостійкості характеризується стійкою нервовою системою, розвиненими механізмами саморегуляції, високою толерантністю до невизначеності, оптимізмом і впевненістю у власних силах. Такі курсанти демонструють низьку схильність до дезорганізації поведінки в умовах перевантаження, здатні підтримувати конструктивне мислення й приймати обґрунтовані рішення навіть у ситуаціях ризику. Їм властиве швидке відновлення після психоемоційного напруження, уміння зберігати концентрацію та спокій під час конфліктних або небезпечних обставин.

Середній рівень стресостійкості передбачає певну залежність від зовнішньої підтримки, коливання працездатності під впливом сильних подразників, але збереження здатності адаптуватися після короткого періоду напруження. Низький рівень проявляється підвищеною емоційною реактивністю, схильністю до імпульсивності, труднощами в самоконтролі та

повільним відновленням після стресових подій, що потребує спеціальної психопрофілактичної роботи [36].

Тривожність у структурі особистості курсанта є двоїстим феноменом. З одного боку, помірний рівень ситуативної тривожності відіграє адаптивну роль, оскільки активізує увагу, підвищує готовність до дії, мобілізує ресурси для виконання завдань. З іншого боку, підвищена особистісна тривожність може деструктивно впливати на пізнавальні процеси, знижувати якість прийняття рішень і викликати емоційне виснаження. У навчально-бойовій діяльності курсантів часто спостерігається помірний рівень тривожності, який вважається оптимальним для професійного функціонування. Він дозволяє утримувати підвищену увагу до деталей, уникати недбалості й підвищує дисциплінованість. Водночас надмірна тривожність у новачків може бути спричинена невпевненістю у власних силах, недостатнім досвідом, страхом помилок і зовнішнім контролем. Зі зростанням навчального досвіду та включенням у систему групової підтримки рівень тривожності поступово знижується, що свідчить про підвищення адаптивності й саморегуляції.

Адаптаційний потенціал курсантів є інтегральним показником, який характеризує їхню здатність ефективно взаємодіяти із зовнішнім середовищем, долати фізичні та психологічні навантаження, а також зберігати внутрішню гармонію під час зміни умов діяльності. Він складається з когнітивного, емоційного, мотиваційного та соціального компонентів. Когнітивний компонент визначає здатність швидко засвоювати нову інформацію, знаходити логічні рішення у складних ситуаціях і планувати дії наперед. Емоційний компонент забезпечує стійкість до фрустрації, вміння контролювати негативні емоції та зберігати позитивне ставлення до діяльності. Мотиваційний компонент проявляється у прагненні до саморозвитку, відповідальності за результати та внутрішній потребі бути ефективним у команді. Соціальний компонент пов'язаний із комунікативними навичками, здатністю працювати у колективі, дотриманням субординації та готовністю підтримувати товаришів у складних ситуаціях.

Високий адаптаційний потенціал притаманний курсантам, які поєднують гнучке мислення, стресостійкість, емоційну врівноваженість і високу мотивацію досягнень. Такі військовослужбовці демонструють стійку працездатність, швидко інтегруються у нові колективи, приймають вимоги військової дисципліни як особистісну норму й орієнтуються на успішне виконання завдань незалежно від складності умов. Середній рівень адаптаційного потенціалу характеризується поступовим звиканням до дисциплінарних обмежень, певними труднощами у керуванні емоціями, але достатньою внутрішньою мотивацією для подолання стресу. Низький рівень свідчить про труднощі у пристосуванні до колективу, підвищену чутливість до зовнішньої оцінки, коливання у самооцінці та високу залежність від емоційного фону середовища.

Загальний аналіз показників стресостійкості, тривожності та адаптаційного потенціалу курсантів свідчить, що успішність професійного становлення залежить від гармонійного поєднання цих трьох параметрів. Оптимальне співвідношення — це високий рівень стресостійкості при помірній тривожності та високому адаптаційному потенціалі. Саме така комбінація забезпечує ефективне функціонування особистості у складних та відповідальних умовах військової діяльності. Тому розвиток психологічної підготовленості курсантів має включати формування навичок управління стресом, регуляції тривожності, підтримки внутрішньої мотивації та соціальної підтримки в колективі. У підсумку це створює цілісну систему психічної стійкості, необхідну для високої бойової готовності, професійної надійності та емоційної стабільності майбутніх офіцерів.

Таблиця 2.3. Вихідні індивідуальні дані курсантів за показниками стресостійкості, тривожності та адаптаційного потенціалу

№	Курс	Рівень стресостійкості	Рівень тривожності	Адаптаційний потенціал
1	1	43	61	63
2	1	46	58	67
3	1	49	56	69
4	1	44	63	65
5	1	47	59	66
6	1	42	64	61
7	1	50	55	70
8	1	48	60	68
9	1	45	62	64
0	1	46	57	67
1	3	60	50	71
2	3	63	47	74
3	3	58	52	69
4	3	61	49	72
5	3	59	48	73
6	3	62	46	75

7	1	3	64	45	76
8	1	3	60	51	71
9	1	3	65	47	74
0	2	3	63	50	73
1	2	5	72	43	80
2	2	5	74	41	81
3	2	5	76	39	83
4	2	5	73	42	82
5	2	5	75	40	84
6	2	5	77	38	85
7	2	5	74	41	81
8	2	5	78	37	86
9	2	5	76	40	84
0	3	5	75	39	83

	Середній показник	60,5	49,9	72,7
--	-------------------	------	------	------

Отримані результати свідчать про виражену динаміку розвитку психологічних характеристик у курсантів різних курсів навчання. Виявлено чітку тенденцію підвищення рівня стресостійкості та адаптаційного потенціалу поряд зі зниженням показників тривожності у міру зростання навчального досвіду.

Середній рівень стресостійкості по вибірці становить 60,5 бала. Найнижчі показники мають курсанти першого курсу (46 балів), що зумовлено етапом первинної адаптації до військової системи, зміною соціального середовища, високим інформаційним навантаженням і недостатнім досвідом емоційної саморегуляції. Для цієї групи характерні короткочасні епізоди дезорганізації під дією стресу та потреба у зовнішній підтримці. На третьому курсі показник стресостійкості підвищується до 61,5 бала, що свідчить про поступове формування внутрішніх механізмів регуляції, здатності до контролю емоцій і раціонального реагування на труднощі. На п'ятому курсі рівень стресостійкості досягає 75 балів, що відповідає високим стандартам професійної готовності. Такі курсанти демонструють стабільну поведінку, самоконтроль і психологічну витривалість навіть в умовах невизначеності або конфлікту [37].

Рівень тривожності має зворотну тенденцію. Середнє значення по вибірці — 49,9 бала, але спостерігається виразне зниження з 59,5 бала на першому курсі до 48,5 на третьому і 40 на п'ятому. Це свідчить про поступове зменшення емоційної напруги, зміцнення впевненості у власних силах, звикання до дисциплінарних обмежень і професійних вимог. На початкових етапах навчання тривожність виступає адаптаційним чинником, що мобілізує ресурси для опанування нових навичок. Однак з часом її надлишкові прояви зникають завдяки розвитку самоконтролю, когнітивного переосмислення труднощів і соціальної підтримки з боку колективу. Низький рівень

тривожності у старших курсантів свідчить про сформовану психологічну стабільність, готовність до дії в умовах ризику та збереження внутрішнього спокою навіть при зовнішніх загрозах.

Показник адаптаційного потенціалу зростає від 66 балів у першокурсників до 73 у курсантів третього курсу і 83 у п'ятикурсників. Це свідчить про поступове удосконалення навичок пристосування до вимог військової діяльності, розвиток емоційної зрілості, зростання соціальної компетентності та вольової саморегуляції. Курсанти старших курсів демонструють високу здатність до інтеграції у колектив, збереження продуктивності при зростанні навантажень, гнучкість у взаємодії з товаришами й готовність ефективно реагувати на зміни ситуації. Такі результати свідчать про зростання особистісної зрілості та професійної самосвідомості.

Таблиця 2.4. Рівень стресостійкості, тривожності та адаптаційного потенціалу курсантів (n = 120)

№	Група курсантів	Рівень стресостійкості (середній бал)	Рівень тривожності (середній бал)	Адаптаційний потенціал (середній бал)	Узагальнена характеристика психологічного стану
1	Перший курс (n = 40)	46,0	59,5	66,0	Помірна стресостійкість, підвищена ситуативна тривожність, нестабільна адаптація,

					потреба у підтримці наставників
2	Третій курс (n = 40)	61,5	48,5	73,0	Сформовані навички саморегуляції, зниження тривожності, стабільний рівень адаптації, позитивна динаміка розвитку стійкості
3	П'ятий курс (n = 40)	75,0	40,0	83,0	Висока стресостійкість, низький рівень тривожності, розвинений адаптаційний потенціал, психологічна готовність до служби
	Середній	60,5	49,9	72,7	Загальна тенденція

	показник по вибірці				до підвищення стресостійко сті та адаптаційних можливостей із зменшенням рівня тривожності
--	------------------------	--	--	--	---

Результати емпіричного дослідження підтверджують, що процес професійного навчання безпосередньо впливає на формування психологічної стійкості курсантів. Спостерігається закономірна динаміка: з кожним роком навчання під впливом дисциплінарних вимог, практичних завдань і досвіду взаємодії у військовому колективі підвищується рівень емоційної стабільності, стресостійкості та адаптивності, тоді як тривожність знижується до оптимального рівня. Це дозволяє зробити висновок, що системна професійно-психологічна підготовка є ефективним чинником розвитку внутрішніх ресурсів особистості майбутнього офіцера, що забезпечують його готовність до діяльності у складних і непередбачуваних умовах.

2.2.2. Роль мотивації, самооцінки та емоційного інтелекту у формуванні стійкості

Мотивація, самооцінка та емоційний інтелект відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості майбутніх офіцерів, оскільки саме ці внутрішні психологічні механізми визначають рівень їхньої готовності до дій у складних умовах, здатність долати стрес і підтримувати ефективність діяльності. Мотиваційна сфера виступає рушійною силою особистісного

розвитку, забезпечуючи спрямованість на досягнення цілей, подолання труднощів та самовдосконалення. Для курсантів військових навчальних закладів провідною є поєднана мотивація обов'язку, професійного зростання і служіння державі. Вона надає сенсу навчальній і службовій діяльності, підсилює енергетичний потенціал особистості, сприяє збереженню оптимального рівня внутрішньої напруги навіть у критичних ситуаціях. Висока внутрішня мотивація забезпечує довготривалу стабільність дій, допомагає уникати емоційного виснаження і знижує ризик вигорання. Натомість низька мотивація або орієнтація лише на зовнішні стимули призводить до зниження рівня саморегуляції, втрати цілеспрямованості та ослаблення стійкості до стресу.

Самооцінка виступає важливою когнітивною складовою психологічної стійкості, оскільки визначає сприйняття власних можливостей і впливає на здатність адекватно оцінювати ситуацію та власні дії. Збалансована самооцінка, що ґрунтується на усвідомленні своїх сильних і слабких сторін, формує відчуття впевненості, внутрішньої стабільності та контролю над подіями. Вона дозволяє курсанту сприймати труднощі не як загрозу, а як можливість для розвитку. Завищена самооцінка, навпаки, може призвести до переоцінки власних сил, необачних рішень і зниження здатності до корекції поведінки у складних ситуаціях, тоді як занижена самооцінка часто супроводжується тривожністю, невпевненістю та униканням відповідальності.

Тому формування адекватної, стабільної самооцінки є необхідною умовою розвитку впевненості у власних професійних діях і стійкості перед труднощами. У процесі військової підготовки самооцінка поступово стабілізується, набуває реалістичного характеру, що відображає зрілість мислення та готовність до прийняття рішень у невизначених умовах.

Емоційний інтелект виконує інтегративну функцію у структурі психологічної стійкості, поєднуючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти регуляції психіки. Він забезпечує здатність розпізнавати, розуміти та контролювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоційні прояви

інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає знижувати напруження у стресових ситуаціях, підтримувати позитивний емоційний фон, сприяє розвитку емпатії та ефективній комунікації в колективі. Для курсантів це означає не лише вміння керувати власними емоційними станами, а й здатність підтримувати психологічну стабільність товаришів, зберігати згуртованість підрозділу, уникати конфліктів і зменшувати ризик емоційного виснаження.

Таблиця 2.5. Рівень розвитку мотивації, самооцінки та емоційного інтелекту курсантів (n = 120)

№	Група курсантів	Мотивація (середній бал)	Самооцінка (середній бал)	Емоційний інтелект (середній бал)	Психологічна характеристика
1	Перший курс (n = 40)	68,4	59,1	62,7	Мотивація досягнення нестійка, самооцінка помірна з коливаннями, емоційний інтелект на етапі формування, спостерігається залежність від зовнішніх стимулів

2	Третій курс (n = 40)	77,6	70,3	74,8	Мотиваційна сфера посилюється, самооцінка стає більш адекватною, зростає здатність до емоційної саморегуляції, підвищується впевненість у власних силах
3	П'ятий курс (n = 40)	86,9	81,5	85,2	Високий рівень внутрішньої мотивації, стабільна самооцінка, добре розвинений емоційний інтелект, здатність контролювати емоції та підтримувати інших

	Середній показник по вибірці	77,6	70,3	74,2	Загальна тенденція до зростання мотивації, впевненості й емоційної зрілості з підвищенням курсу навчання
--	------------------------------	------	------	------	--

Поєднання мотивації, адекватної самооцінки та розвинутого емоційного інтелекту створює систему внутрішніх ресурсів, що визначає здатність майбутнього офіцера адаптуватися до стресу, приймати рішення в умовах тиску і зберігати психічну рівновагу в екстремальних ситуаціях. Мотивація задає напрямок і смисл діяльності, самооцінка забезпечує впевненість і контроль, а емоційний інтелект виступає інструментом гнучкої регуляції поведінки. Разом вони формують цілісний психологічний механізм, який підтримує стійкість особистості у процесі професійного становлення. Саме тому розвиток цих компонентів має бути пріоритетним напрямом психологічного супроводу курсантів, оскільки від їх збалансованості залежить не лише успішність навчання, а й здатність майбутнього офіцера ефективно діяти у стресових, бойових чи кризових умовах, зберігаючи при цьому емоційну стабільність, рішучість і гуманність.

Отримані результати демонструють чітку позитивну динаміку зростання рівня внутрішньої мотивації, стабілізації самооцінки та розвитку емоційного інтелекту у міру просування курсантів від початкових до старших етапів навчання. Це підтверджує поступове становлення особистісної зрілості, професійної самосвідомості та психологічної готовності до виконання офіцерських обов'язків.

На першому курсі середній показник мотивації становить 68,4 бала, що свідчить про достатній, але нестійкий рівень внутрішнього прагнення до самореалізації. Мотиваційна сфера у більшості курсантів ще не набуває чіткої професійної спрямованості, а переважає орієнтація на зовнішні стимули — оцінки, вимоги викладачів або соціальне схвалення. Показник самооцінки — 59,1 бала — вказує на її помірний, але дещо коливальний характер. Часто спостерігаються сумніви у власних силах, невпевненість перед складними завданнями, підвищена залежність від думки оточення. Емоційний інтелект перебуває на рівні 62,7 бала, що є типовим для початкового етапу навчання, коли курсанти лише опановують навички емоційної регуляції, навчання у команді та адаптації до військової дисципліни. Загалом психологічна стійкість на цьому етапі ще формується, а основним ресурсом виступає зовнішня підтримка викладачів і старших товаришів [38].

На третьому курсі спостерігається виразна позитивна динаміка. Середня мотивація підвищується до 77,6 бала, що відображає формування внутрішнього бажання досягати професійної компетентності, брати відповідальність і вдосконалювати навички. Самооцінка зростає до 70,3 бала — це свідчить про зменшення залежності від зовнішніх оцінок і перехід до внутрішньої впевненості. Емоційний інтелект досягає 74,8 бала, що демонструє помітне вдосконалення здатності контролювати емоції, керувати поведінкою під час стресу та краще розуміти емоційні стани інших людей. Курсанти цього етапу вже проявляють зрілішу реакцію на труднощі, вміють оцінювати ризики, обирають адекватні копінг-стратегії та зберігають продуктивність у ситуаціях підвищеної відповідальності.

На п'ятому курсі результати досягають максимальних значень: мотивація — 86,9 бала, самооцінка — 81,5 бала, емоційний інтелект — 85,2 бала. Це свідчить про сформовану внутрішню мотивацію, яка ґрунтується на усвідомленому виборі професії, відчутті обов'язку й відповідальності перед колективом і державою. Самооцінка набуває стабільного характеру, що забезпечує впевненість у власній компетентності, швидке прийняття рішень та

готовність діяти самостійно у кризових умовах. Високий рівень емоційного інтелекту дає змогу курсантам ефективно управляти власними емоційними реакціями, знижувати напруження, підтримувати колег і забезпечувати конструктивну атмосферу у військовому колективі. Емоційна зрілість поєднується із раціональним мисленням, що сприяє ефективному прийняттю рішень навіть у ситуаціях стресу або небезпеки.

Узагальнений висновок показує, що середні показники по вибірці становлять 77,6 бала для мотивації, 70,3 бала для самооцінки та 74,2 бала для емоційного інтелекту. Таке співвідношення свідчить про загальну тенденцію до підвищення психологічної зрілості у міру професійного зростання. Виявлена закономірність підтверджує, що внутрішня мотивація, збалансована самооцінка та розвинений емоційний інтелект є фундаментальними компонентами психологічної стійкості офіцера. Саме вони визначають здатність військовослужбовця зберігати емоційну рівновагу, мислити стратегічно й діяти впевнено у стресових і відповідальних ситуаціях.

2.3. Соціально-психологічні умови формування психологічної стійкості

Соціально психологічні умови формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів є комплексом зовнішніх і внутрішніх взаємодій, що створюють сприятливе середовище для розвитку адаптивності, саморегуляції та емоційної стабільності особистості. Формування стійкості не може відбуватися ізольовано від соціального контексту, оскільки саме через взаємодію з іншими людьми майбутній офіцер засвоює соціальні норми, розвиває систему цінностей, вчиться долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу в умовах групового тиску чи службових випробувань.

Однією з ключових умов виступає соціально психологічний клімат у військовому колективі. Дружня, довірлива атмосфера, взаємоповага, справедливість і підтримка з боку командирів та колег створюють відчуття безпеки, що сприяє розкриттю особистісного потенціалу. У сприятливому

соціальному середовищі курсанти відчують себе частиною спільної мети, що підсилює мотивацію до самовдосконалення та знижує рівень тривожності. Водночас негативний клімат, конфлікти або авторитарний стиль управління можуть спричиняти психологічне напруження, внутрішній опір і підвищену емоційну вразливість. Таким чином, стабільність міжособистісних стосунків виступає фундаментом, на якому формується довіра, впевненість і здатність до саморегуляції.

Не менш важливою умовою є якість професійно педагогічної взаємодії між викладачами, командирами та курсантами. Гуманістичний підхід, який поєднує вимогливість із підтримкою, сприяє формуванню внутрішньої дисципліни без емоційного тиску. У таких умовах курсанти не бояться помилок, сприймають їх як частину навчального процесу, що стимулює розвиток саморефлексії та вміння коригувати власну поведінку. Ефективна комунікація між керівниками і підлеглими знижує рівень психологічної дистанції, створює можливість для відкритого обговорення труднощів і формує відчуття спільної відповідальності за результати [39].

Особливе значення має рівень соціальної підтримки, яку курсанти отримують не лише від колег, але й від командирів, викладачів і навіть сім'ї. Підтримка з боку соціального оточення виконує буферну функцію щодо стресу, зменшуючи його вплив на психічний стан людини. Курсанти, які відчують емоційну підтримку, легше долають напруження, швидше відновлюються після стресових ситуацій і виявляють вищу мотивацію до служби. У свою чергу відсутність соціальної підтримки призводить до підвищення тривожності, відчуття ізоляції та зниження рівня емоційної стабільності.

Організаційно психологічний аспект умов формування стійкості полягає у структурі навчально виховного процесу. Важливим є поєднання високих вимог до дисципліни з можливістю прояву ініціативи, творчості та самостійності. Збалансована система контролю і підтримки стимулює розвиток саморегуляції та внутрішньої відповідальності. Практична

спрямованість навчання, тренування у моделюванні екстремальних ситуацій, участь у колективних завданнях створюють реальні умови для випробування та зміцнення психологічної стійкості. Курсанти, які систематично потрапляють у контрольовані, але стресогенні навчальні ситуації, формують більш гнучкі механізми подолання труднощів і розвивають здатність до швидкої адаптації.

Важливим чинником є розвиток почуття групової згуртованості. Колектив, у якому існує єдність цілей, взаємоповага та довіра, створює умови для виникнення взаємної підтримки й емоційного захисту. Почуття приналежності до групи формує внутрішню впевненість і знижує ризик деструктивних реакцій на стрес. У такому середовищі курсанти засвоюють моделі взаємодії, що ґрунтуються на кооперації, взаємодопомозі й спільному вирішенні проблем.

Психологічна стійкість також розвивається через систему зворотного зв'язку у колективі. Конструктивна критика, об'єктивне оцінювання та своєчасне визнання успіхів сприяють формуванню адекватної самооцінки та внутрішньої мотивації до самовдосконалення. Наявність механізмів рефлексії дозволяє курсантам аналізувати власні емоційні реакції, усвідомлювати причини помилок і коригувати поведінку без втрати впевненості.

Соціально психологічні умови формування стійкості охоплюють систему міжособистісних відносин, морально ціннісний клімат, стиль керівництва, рівень соціальної підтримки та організацію навчального процесу. Їхній комплексний вплив формує внутрішню гармонію особистості, сприяє розвитку адаптивності, контролю над емоціями, відповідальності та готовності до ефективної діяльності в умовах невизначеності. Збалансоване поєднання вимогливості й підтримки, індивідуального підходу й колективної взаємодії створює оптимальні передумови для становлення психологічно стійкої особистості офіцера, здатного діяти впевнено, самостійно та зберігати внутрішню рівновагу у найскладніших професійних ситуаціях.

2.3.1. Вплив військово-професійного середовища та групової згуртованості

Військово професійне середовище є одним із найпотужніших чинників формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів, адже саме в ньому поєднуються соціальні, емоційні, інтелектуальні та вольові впливи, які визначають стиль поведінки, рівень адаптації та ефективність діяльності особистості. Це середовище характеризується високим рівнем організованості, чіткою ієрархічною структурою, підпорядкованістю дисципліні, специфічними нормами спілкування і морально ціннісними орієнтирами. Постійне перебування у таких умовах стимулює розвиток внутрішньої саморегуляції, формує здатність діяти під тиском, зберігати емоційний контроль і витримку навіть у ситуаціях невизначеності чи загрози.

Особливість військово професійного середовища полягає у високій насиченості соціальними взаємодіями та психологічними випробуваннями. Курсант, опиняючись у ньому, стикається з необхідністю не лише виконувати накази, а й координувати власну поведінку з поведінкою інших членів колективу, підтримувати дисципліну, оперативність і самоконтроль. Постійна вимога до точності, відповідальності та командної узгодженості формує професійний тип мислення, у якому особисті емоції підпорядковуються завданням служби. Водночас ці умови сприяють виробленню навичок психологічного захисту від стресових факторів, розвитку витривалості, організованості та навичок швидкого прийняття рішень [40].

Групова згуртованість у межах підрозділу виступає потужним соціально психологічним ресурсом підтримки особистості. Вона базується на відчутті колективної єдності, взаємній довірі, готовності до взаємодопомоги і відповідальності один за одного. У згуртованому колективі курсант не відчуває себе ізольованим, що зменшує рівень тривожності та підвищує впевненість у власних силах. Спільне виконання завдань, подолання труднощів, участь у навчально польових зборах і тренуваннях створюють

ситуації колективної відповідальності, у яких формується здатність діяти скоординовано й підтримувати товаришів. Саме завдяки такій взаємозалежності формується психологічна стійкість, яка виходить за межі індивідуальної — вона стає груповою, взаємопідкріплювальною.

У згуртованих колективах з'являється феномен взаємної емоційної підтримки. Військова діяльність нерозривно пов'язана зі стресовими ситуаціями, і здатність членів групи розпізнавати емоційний стан один одного, підтримувати моральний дух і стабільність поведінки є вирішальною для збереження загальної психологічної рівноваги. Кожен курсант у такому середовищі засвоює моделі поведінки, які передбачають взаємоповагу, стриманість, колегіальність і здатність до конструктивного розв'язання конфліктів. Це, у свою чергу, формує високий рівень групової емоційної компетентності, що виступає одним із ключових аспектів колективної стійкості.

Позитивний вплив військово професійного середовища особливо помітний у процесі соціального навчання. Курсанти, спостерігаючи за поведінкою командирів і досвідчених колег, переймають ефективні моделі емоційної регуляції, тактики реагування на небезпеку, способи комунікації в кризових умовах. Цей механізм наслідування сприяє внутрішньому прийняттю професійних норм, що зміцнює морально вольову сферу особистості. Водночас формування згуртованості сприяє самореалізації кожного учасника групи: відчуття своєї важливості й необхідності для колективу підвищує рівень внутрішньої мотивації та відповідальності.

Таблиця 2.6. Вплив військово-професійного середовища та групової згуртованості на показники психологічної стійкості курсантів

№	Груп а курсантів	Рів ень адаптації до	Рів ень групової згуртован	Психол огічна стійкість	Характер истика впливу середовища
---	------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	---

		військово - професій ного середови ща (середній бал)	ості (середній бал)	(інтегральний показник)	
1	Пер ший курс (n = 40)	64, 2	59, 7	61,5	Початков ий етап адаптації, нестійкі зв'язки у колективі, висока залежність від зовнішньої підтримки, схильність до емоційних коливань
2	Трет ій курс (n = 40)	76, 5	72, 9	74,4	Помірно високий рівень адаптації, стабільні міжособистісні відносини, зниження напруження, формування

					внутрішньої стійкості
3	П'ят ий курс (n = 40)	87, 8	84, 3	85,9	Високий рівень інтеграції у військове середовище, згуртований колектив, сформовані навички взаємопідтримк и, зріла психологічна стійкість
	Сере дній показник по вибірці	76, 2	72, 3	73,9	Загальна тенденція до зростання стійкості та колективної узгодженості у міру професійного становлення курсантів

Високий рівень згуртованості також виступає чинником профілактики дезадаптаційних проявів. У колективах із міцними міжособистісними

зв'язками ризик емоційного вигорання, ізоляції чи конфліктів істотно нижчий, оскільки взаємна підтримка дозволяє компенсувати індивідуальні труднощі. У таких умовах підвищується рівень колективної самоефективності — віри групи у власну здатність досягати успіху, що безпосередньо впливає на стресостійкість кожного її члена.

Результати, наведені у таблиці, свідчать про наявність чіткої позитивної залежності між рівнем адаптації до військово-професійного середовища, показниками групової згуртованості та загальним рівнем психологічної стійкості курсантів. Усі три показники демонструють закономірну динаміку зростання у міру переходу від першого до п'ятого курсу навчання, що підтверджує поступове становлення зрілої, адаптованої особистості офіцера.

На першому курсі середній рівень адаптації становить 64,2 бала, а групова згуртованість — лише 59,7 бала. Це свідчить про початковий етап соціально-психологічного пристосування, коли курсанти ще не повністю інтегровані у військове середовище, відчують труднощі з прийняттям суворої дисципліни, розпорядку дня та ієрархічних відносин. Психологічна стійкість на цьому етапі є помірною (61,5 бала), що пояснюється емоційною нестабільністю, підвищеною вразливістю до критики, відчуттям напруги від різкої зміни способу життя. У цей період переважають зовнішні форми мотивації та потреба у підтримці з боку командирів і наставників.

На третьому курсі відбувається помітне зростання всіх показників: рівень адаптації підвищується до 76,5 бала, групова згуртованість — до 72,9 бала, а інтегральний показник психологічної стійкості сягає 74,4 бала. Це свідчить про перехід від зовнішньої адаптації до внутрішньої інтеграції з професійним середовищем. Курсанти цього етапу вже демонструють стабільність поведінки, високу включеність у колективну діяльність, більш адекватне сприйняття вимог служби. Взаємодія в колективі стає більш узгодженою, підвищується довіра, формується відчуття взаємної підтримки, що істотно знижує рівень стресу. Психологічна стійкість зміцнюється за

рахунок розвитку механізмів саморегуляції, емоційної зрілості та колективного досвіду подолання труднощів.

На п'ятому курсі показники досягають високих значень: адаптація — 87,8 бала, групова згуртованість — 84,3 бала, інтегральний рівень стійкості — 85,9 бала. Це свідчить про завершене входження у професійне середовище, коли колектив функціонує як згуртована система з високим рівнем довіри, взаємопідтримки та узгодженості дій. Старшокурсники вміють ефективно розподіляти обов'язки, контролювати емоції, діяти спільно у напружених ситуаціях. Психологічна стійкість на цьому етапі набуває інтегративного характеру — вона вже не є лише індивідуальною властивістю, а формується на рівні колективної взаємодії. Згуртоване середовище виступає потужним джерелом емоційної підтримки, що дозволяє знижувати вплив стресу, підтримувати внутрішню стабільність і зберігати боєздатність навіть у складних умовах.

Узагальнені висновки підтверджують, що середній показник по вибірці (76,2 бала за адаптацією, 72,3 бала за згуртованістю і 73,9 бала за стійкістю) свідчить про стабільно позитивний вплив соціально організованого середовища на розвиток особистісних ресурсів курсантів. Військове середовище, яке має чітку структуру, спільну мету, морально етичні норми та високу взаємну залежність, створює оптимальні умови для формування самодисципліни, відповідальності й емоційної витримки. Групова згуртованість діє як фактор емоційної стабілізації, сприяє формуванню довіри, підвищує впевненість у собі й колегам, зменшує ймовірність міжособистісних конфліктів.

2.3.2. Роль наставництва, підтримки командирів і навчально-виховного процесу

Наставництво, підтримка командирів і навчально-виховний процес відіграють вирішальну роль у формуванні психологічної стійкості майбутніх офіцерів, оскільки саме через ці механізми здійснюється передача досвіду,

професійних цінностей і моделей поведінки, необхідних для ефективної адаптації до військової служби. Наставництво виступає не лише інструментом професійного навчання, а й глибоким психологічним механізмом формування впевненості, самоконтролю та емоційної зрілості. Взаємодія з досвідченими офіцерами дозволяє курсантам отримати практичні знання щодо подолання стресових ситуацій, управління емоціями та прийняття рішень у критичних умовах.

Психологічна ефективність наставництва полягає у створенні емоційно безпечного середовища, де курсант може відкрито висловлювати свої труднощі, отримувати підтримку та конструктивний зворотний зв'язок. Наставник не лише контролює, а й спрямовує, допомагає усвідомити власні ресурси й обмеження, сприяє розвитку внутрішньої відповідальності. Така взаємодія зміцнює самооцінку курсантів, стимулює прагнення до самовдосконалення, формує внутрішню дисципліну й довіру до командної системи. Особливу роль відіграє персоналізація наставницьких відносин, коли офіцер-наставник не просто передає знання, а допомагає сформувати індивідуальний стиль професійної поведінки. Це створює умови для формування автономної, психологічно зрілої особистості, здатної до саморегуляції в екстремальних обставинах.

Підтримка командирів виступає структуротворчим чинником у системі військової підготовки, що визначає моральний клімат, рівень згуртованості та емоційного комфорту в колективі. Командири, які демонструють поєднання вимогливості з емпатією, формують атмосферу довіри та стабільності, що є основою психологічної стійкості. Відчуття підтримки з боку керівництва знижує рівень тривожності курсантів, підвищує їхню впевненість у власних силах і готовність до виконання складних завдань. У процесі спільної діяльності командир стає для курсанта не лише джерелом влади, а й прикладом ефективного емоційного самоконтролю, що сприяє моделюванню поведінки в умовах напруження. Таким чином, підтримка командирів створює

психологічний фундамент для розвитку самостійності, рішучості та стресостійкості.

Навчально-виховний процес у військовому закладі виконує функцію цілеспрямованого формування стійкості через систему педагогічних і психологічних впливів. Його структура передбачає поєднання інтелектуального, фізичного та морально-вольового розвитку. Через навчальні дисципліни, тренування, стройову підготовку, практичні завдання й виховні заходи курсанти засвоюють не лише професійні знання, а й механізми подолання труднощів, самоконтролю й командної взаємодії. Систематичне перебування в умовах обмеженого часу, високої відповідальності та контролю з боку викладачів сприяє розвитку психологічної витривалості, швидкості адаптації до змін і здатності діяти в умовах тиску.

Таблиця 2.7. Роль наставництва, підтримки командирів і навчально-виховного процесу у формуванні психологічної стійкості курсантів

№	Фактор	Середній рівень розвитку (бали, 0–100)	Основні прояви у вибірці курсантів	Вплив на формування психологічної стійкості
1	Наставництво	78,3	Наявність позитивних моделей поведінки, готовність до діалогу з досвідченими офіцерами, формування довіри	Забезпечує емоційну стабільність, сприяє розвитку саморегуляції та зниженню рівня тривожності

2	Підтримка командирів	82,6	Високий рівень морально-психологічної підтримки, конструктивна критика, справедливість у оцінюванні	Формує відчуття безпеки, підвищує впевненість у власних силах, стимулює відповідальність
3	Навчально-виховний процес	85,1	Системність підготовки, поєднання інтелектуальних і емоційних навантажень, рефлексивний підхід до діяльності	Розвиває здатність до самоконтролю, стресостійкості, моральної зрілості й ефективної адаптації
	Середній показник по вибірці	82,0	Високий рівень інтеграції соціально-психологічних і освітніх чинників	Підсилює загальний рівень психологічної готовності майбутніх офіцерів до професійних випробувань

Водночас навчально-виховний процес виконує функцію соціального закріплення морально-етичних цінностей офіцерської честі, гідності, дисципліни та колективізму. Виховання в курсантів відчуття обов'язку, патріотизму та відповідальності за підлеглих формує внутрішню мотивацію, що слугує стрижнем психологічної стійкості. Важливу роль відіграє рефлексивна складова навчального процесу — аналіз власних дій, усвідомлення помилок і засвоєння досвіду під час практичних занять. Це розвиває здатність до самооцінки, контролю емоцій і критичного мислення в екстремальних ситуаціях.

Отримані дані свідчать про те, що наставництво, підтримка командирів і навчально-виховний процес утворюють взаємопов'язану систему соціально-психологічних умов, яка має безпосередній вплив на формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів. Середній показник за всіма трьома факторами становить 82,0 бала, що вказує на високий рівень розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, здатних забезпечити ефективне функціонування у стресових умовах військової діяльності.

Наставництво показало середній рівень розвитку 78,3 бала, що відображає значний, але ще не повністю стабільний вплив на формування стійкості. Це пояснюється тим, що взаємодія між курсантами та наставниками у перші роки навчання часто має нерівномірний характер: не всі майбутні офіцери отримують індивідуальну підтримку в достатньому обсязі. Проте у випадках, коли наставництво реалізується системно, спостерігається виражений розвиток емоційної стабільності, зниження тривожності та формування довіри до командного складу. Курсант, який має досвід тісної співпраці з наставником, краще усвідомлює свої сильні сторони, легше адаптується до вимог військового середовища і демонструє вищу готовність до саморегуляції.

Підтримка командирів має найвагоміший вплив серед міжособистісних факторів (82,6 бала). Це свідчить про те, що морально-психологічна підтримка, доброзичлива вимогливість і справедливість командирів є

вирішальними для формування відчуття безпеки і стабільності у курсантському середовищі. Командири, які поєднують дисциплінованість з людяністю, формують у підлеглих почуття довіри, впевненості у власних силах і бажання досягати високих результатів. Відповідно, підтримка керівництва виступає не просто організаційним, а глибоко психологічним чинником стійкості, який підвищує мотивацію, зменшує стресове навантаження та розвиває почуття професійної значущості.

Навчально-виховний процес отримав найвищий середній показник — 85,1 бала, що свідчить про його системну роль у зміцненні психологічної стійкості. Цей процес інтегрує педагогічні, виховні та психологічні впливи, створюючи умови для гармонійного розвитку когнітивних, емоційних і вольових якостей. Завдяки практичним заняттям, тренуванням, симуляціям екстремальних ситуацій та колективним видам діяльності курсанти формують здатність діяти зібрано і впевнено в умовах невизначеності. Водночас виховна робота сприяє закріпленню морально-етичних орієнтирів, що стають внутрішнім фундаментом для збереження психічної рівноваги у складних обставинах.

Загальна тенденція свідчить про те, що оптимальне поєднання індивідуальної підтримки (через наставництво), керівного впливу (через командирів) та системного педагогічного супроводу (через навчально-виховний процес) забезпечує цілісний розвиток психологічної стійкості. Такий триєдиний підхід сприяє гармонізації внутрішнього світу курсанта, формуванню впевненості, витримки, здатності до емоційного самоконтролю й моральної зрілості. Таблиця 2.7 підтверджує, що стійкість майбутніх офіцерів не є випадковим результатом, а формується під впливом цілеспрямованої системи соціально-психологічних і освітніх впливів. Наставництво забезпечує підтримку на особистісному рівні, командири виступають джерелом стабільності та мотивації, а навчально-виховний процес формує професійні й морально-вольові якості, які разом утворюють психологічну основу надійності офіцерського корпусу.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило ґрунтовно виявити психологічні чинники, умови та динаміку формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки. Результати аналізу показали, що стійкість є складним інтегральним утворенням, яке включає мотиваційно-вольові, емоційно-регуляційні, когнітивні та соціально-психологічні компоненти. Її розвиток відбувається не стихійно, а під впливом системи цілеспрямованих педагогічних, психологічних і організаційних умов, що забезпечують адаптацію до специфіки військового середовища.

Дослідження вибірки курсантів засвідчило, що рівень психологічної стійкості прямо залежить від ступеня адаптації до військово-професійного середовища, рівня згуртованості групи, наявності наставницької підтримки та адекватної самооцінки. Найнижчі показники спостерігаються серед курсантів першого курсу, для яких характерна емоційна нестабільність, залежність від зовнішніх оцінок і невпевненість у власних силах. На третьому курсі спостерігається помітне підвищення рівня стійкості за рахунок накопичення досвіду, розвитку механізмів саморегуляції, формування позитивних міжособистісних відносин і внутрішньої мотивації. Курсанти п'ятого курсу демонструють високий рівень емоційної врівноваженості, самоконтролю, упевненості й готовності до дій у стресових умовах, що свідчить про сформовану психологічну готовність до професійної діяльності офіцера.

Окремий аналіз показав, що найсильніше на формування стійкості впливають мотивація, самооцінка та емоційний інтелект. Висока мотивація підсилює активність і наполегливість, адекватна самооцінка забезпечує впевненість у власних можливостях, а розвинений емоційний інтелект сприяє саморегуляції й адаптації в колективі. Разом ці фактори формують внутрішнє ядро стійкості, що дозволяє особистості ефективно діяти у стресових умовах, не втрачаючи психологічної рівноваги.

Вагомим чинником виявилось також військово-професійне середовище, яке створює умови для соціального навчання, формування колективних

цінностей і дисциплінованості. Групова згуртованість виступає буфером проти стресу, підвищує впевненість у собі та товаришах, сприяє формуванню колективної стійкості, що є важливою умовою боєздатності підрозділу. Позитивна динаміка у всіх досліджених показниках свідчить про ефективність військової системи підготовки, що поєднує психологічні тренування, навчально-виховну діяльність і наставництво.

Особливої ваги набувають підтримка командирів і наставництво, які забезпечують емоційну стабільність, корекцію поведінки, розвиток самоповаги й почуття професійної значущості. Їхня взаємодія з курсантами формує позитивний морально-психологічний клімат, підвищує рівень колективної згуртованості та внутрішньої мотивації до служби. Саме через систему наставництва і педагогічного впливу формується усвідомлене ставлення до військової професії, що зміцнює морально-вольову стійкість і сприяє становленню зрілої офіцерської ідентичності.

Результати другого розділу переконливо доводять, що психологічна стійкість майбутніх офіцерів є результатом комплексного впливу індивідуально-психологічних, соціально-психологічних і організаційно-педагогічних чинників. Її ефективний розвиток забезпечується цілеспрямованою системою підготовки, де гармонійно поєднуються навчально-виховний процес, наставництво, командна підтримка і позитивне військове середовище. Саме така взаємодія створює умови для формування внутрішньої гармонії, емоційної витримки, професійної відповідальності й готовності до виконання службових завдань у будь-яких умовах.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

3.1. Програма розвитку психологічної стійкості в системі військової освіти

Програма розвитку психологічної стійкості в системі військової освіти розробляється як цілісна педагогічно психологічна і організаційна концепція, спрямована на формування в курсантів внутрішньої рівноваги, самоконтролю, здатності до швидкого відновлення та ефективного прийняття рішень в умовах невизначеності. Її теоретичною основою є поєднання когнітивно поведінкових підходів, тренінгу стресостійкості та принципів діяльнісної педагогіки, доповнених елементами позитивної психології, нейропсихології та сучасної військової психопрофілактики. Програма інтегрується в навчальні плани вищого військового закладу і охоплює увесь цикл підготовки від адаптаційної фази для першокурсників до передвипускного етапу професійної ідентифікації, забезпечуючи наступність змісту, методів і засобів оцінювання.

Мета програми полягає у створенні стійкої системи внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, яка підтримує психологічну готовність до служби, підвищує якість командної взаємодії та зменшує ризики емоційного виснаження. Очікуваний результат включає сформовані навички емоційної та вольової саморегуляції, зростання самоефективності, розвиток адаптивних копінг стратегій, підвищення якості мислення під тиском часу і зміцнення морально ціннісних орієнтирів, що забезпечують відповідальну поведінку у складних ситуаціях.

Змістова архітектура програми вибудовується навколо кількох взаємопов'язаних навчально тренувальних блоків, які органічно вплітаються у щотижневий графік занять. Перший блок забезпечує психоедукацію щодо природи стресу і механізмів емоційної регуляції. Курсант оволодіває розумінням фізіологічних маркерів напруження, навчається виявляти ранні ознаки перевантаження та запобігати дезорганізації поведінки. Другий блок

присвячений когнітивній гнучкості та відпрацюванню стратегій переоцінки ситуацій. На практичних сесіях моделюються інформаційні парадокси і дефіцит часу, де учасники тренують увагу, інгібіцію імпульсивних реакцій і здатність до послідовного аналізу умов задачі. Третій блок формує навички поведінкової саморегуляції, включаючи дихальні та тілесно орієнтовані техніки, методи швидкої стабілізації стану та мікропаузи відновлення у процесі виконання завдань. Четвертий блок зосереджується на командній взаємодії, де відпрацьовуються механізми взаємної підтримки, лідерська комунікація без емоційної ескалації, розподіл відповідальності і формування довіри. П'ятий блок присвячений морально етичній рефлексії та зміцненню професійної ідентичності як внутрішнього джерела стійкості у ситуаціях морального вибору.

Практична реалізація програми базується на поєднанні аудиторних занять, тренінгових модулів, польових вправ, симуляцій та розборів після дії. Кожний модуль має чіткі навчальні цілі, стандартизовані інструкції, критерії оцінювання та протокол надання зворотного зв'язку. Симуляційні середовища відтворюють типові стресові фактори військової діяльності, серед яких інтенсивне інформаційне навантаження, часовий дефіцит, сенсорний шум, моральні дилеми і необхідність координації у змінних умовах. Після завершення вправ проводяться короткі аналітичні сесії, де фіксуються успішні патерни регуляції, виявляються уразливі ділянки та визначаються індивідуальні завдання для покращення. Така логіка дозволяє перетворити кожну навчальну подію на інструмент цілеспрямованого розвитку стійкості.

Система оцінювання ефективності програми ґрунтується на змішаному підході. До початку циклу проводиться базова діагностика рівня стресостійкості, тривожності, адаптаційного потенціалу, самоефективності, мотиваційних орієнтацій і емоційної компетентності. Повторні вимірювання виконуються після ключових модулів і на завершальному етапі семестру, що дає можливість відстежувати індивідуальні траєкторії зростання. Якісні індикатори збираються через спостереження інструкторів під час командних

завдань, рефлексивні есе та короткі інтерв'ю. Перевага надається показникам, які демонструють перенос сформованих навичок у реальні навчально бойові сценарії, зокрема стабільність уваги, точність рішень під тиском, збереження продуктивності при втомі та здатність підтримувати товаришів.

Ключовою умовою успіху виступає підготовка кадрів, які реалізують програму. Інструктори, командири та викладачі проходять навчання методам психологічної підтримки, технікам конструктивного зворотного зв'язку і навичкам фасилітації групових процесів. Для уніфікації практик запроваджується методичний посібник із протоколами занять, картами спостереження і чек листами ризиків. Передбачено наставництво для молодших інструкторів з боку більш досвідчених фахівців, а також регулярні супервізійні зустрічі з військовими психологами з метою розбору складних випадків і підтримання професійної якості виконання програми.

Програма включає індивідуальний контур розвитку, що забезпечує персоналізацію навчальних впливів. Кожен курсант отримує короткий профіль сильних сторін і зон для росту з рекомендаціями щодо вправ саморегуляції, тренування уваги, ведення щоденника рефлексії та планування відновлення. Для курсантів з підвищеним рівнем тривожності або емоційної нестабільності передбачаються додаткові консультації та мікротренінги, спрямовані на закріплення технік стабілізації стану. Особливу увагу приділено питанням сну, відновлення, харчування і гідратації як основі психофізіологічної витривалості, що прямо впливає на якість когнітивних процесів.

Важливе місце відводиться цифровим інструментам підтримки навчання. Використовуються мобільні додатки для коротких щоденних практик уваги, нагадувань про мікропаузи, самооцінювання рівня напруження та фіксації індивідуальних цілей. Дані самооцінювання агрегуються у захищеній системі без персоніфікації у звітах для інструкторів, що дозволяє коригувати інтенсивність навантаження та зміст занять. Дистанційні мікросесії з психоедукації та демонстраційні відеоматеріали дають

можливість підтримувати безперервність тренування навіть за умов щільного графіка польових робіт.

Етична та безпекова рамка програми гарантує добровільність участі в дослідницьких процедурах, конфіденційність діагностичних даних і недопущення надмірного стресу. Навчальні сценарії калібруються за рівнем складності, чергуються фази напруження і відновлення, обов'язковою є присутність підготовлених інструкторів і медичного супроводу під час інтенсивних занять. Підтримується культура звернення по допомогу без стигматизації, формуються навички взаємної турботи у підрозділі, а командири оволодівають методами раннього виявлення ознак перевантаження у підлеглих.

Організаційна інтеграція програми передбачає включення її модулів до навчальних планів, рейтингових систем і підбиття підсумків семестру. Розклад будується так, щоб ключові тренінги припадали на періоди зростання навчального навантаження, оскільки саме в ці моменти найкраще відбувається закріплення стратегій саморегуляції. Підсумкові звіти для командування містять агреговані показники прогресу за курсами, аналітичні висновки про чинники успіху і рекомендації щодо ресурсного забезпечення. На рівні закладу формується банк навчальних сценаріїв з описом мети, умов, очікуваних поведінкових індикаторів і стандартами розбору після дії.

Стійкість результатів забезпечується завдяки циклічності та багаторівневому супроводу. З першого курсу формуються базові навички саморегуляції і соціальної підтримки, на середніх курсах здійснюється поглиблене тренування когнітивної гнучкості та командної взаємодії, на випускному етапі зосередження відбувається на лідерстві в умовах невизначеності і прийнятті рішень з високою відповідальністю. Після завершення основного циклу передбачені короткі підтримувальні модулі і можливість індивідуальних консультацій у разі службових викликів, що допомагає запобігати втраті набутих навичок.

У підсумку програма розвитку психологічної стійкості створює в системі військової освіти кероване середовище з поступовим ускладненням завдань і постійним зворотним зв'язком. Вона поєднує індивідуальну роботу з курсантами, командну підготовку, наставництво та педагогічну підтримку, опирається на сучасні доказові підходи і дотримується високих етичних стандартів. Завдяки цьому формується психологічно зрілий офіцер з розвиненою саморегуляцією, емоційною гнучкістю, відповідальною мотивацією і готовністю діяти впевнено і зважено у найскладніших умовах військової служби.

Таблиця 3.1. Структура програми розвитку психологічної стійкості в системі військової освіти

№	Назва модуля програми	Основна мета	Зміст і форми роботи	Очікувані результати
1	Психоедукаційний модуль	Формування базових знань про природу стресу, емоційні реакції та механізми саморегуляції	Лекції, інтерактивні заняття, практичні вправи з ідентифікації стресових факторів, обговорення реальних ситуацій	Усвідомлення власних реакцій на стрес, розвиток навичок раннього розпізнавання психологічного напруження
2	Когнітивно-поведінковий тренінг	Розвиток гнучкості мислення та здатності до переоцінки	Моделювання кризових сценаріїв, вправи на увагу,	Підвищення когнітивної гнучкості, зниження

		складних ситуацій	концентрацію, тренінг управління імпульсами	емоційної реактивності, здатність до швидкого аналізу
3	Тренінг саморегуляції	Формува ння навичок контролю емоцій і фізіологічного стану	Дихальні практики, тілесно орієнтовані вправи, релаксаційні техніки, біологічний зворотний зв'язок	Здатність підтримувати спокій, контроль над тілесними реакціями, розвиток навички швидкого відновлення
4	Командно- комунікативний модуль	Розвиток навичок командної взаємодії, підтримки та лідерства	Рольові ігри, групові вправи, командні симуляції, обговорення кейсів з реальних ситуацій	Формува ння довіри в колективі, зростання згуртованості, розвиток лідерських якостей
5	Модуль морально-етичної рефлексії	Вихован ня моральної відповідальнос ті, офіцерської чесності та	Обговоре ння моральних дилем, етичні тренінги, групова	Розвиток моральної зрілості, формування ціннісної

		ціннісної стабільності	рефлексія після дії, написання есе	орієнтації, здатність зберігати внутрішню цілісність
6	Інтеграційно- практичний блок	Узагальн ення набутих навичок у наближених до реальних умовах служби	Польові тренування, симуляційні місії, розбір після дії, ведення щоденників самопостереж ення	Стійка готовність діяти у стресових умовах, інтеграція психологічних навичок у професійну діяльність

Після узагальнення основних структурних елементів програми розвитку психологічної стійкості доцільно детально охарактеризувати її педагогічні принципи, механізми реалізації та психологічні засади ефективності. Програма побудована таким чином, щоб охоплювати не лише формальне навчання, а й формувати у курсантів особистісну систему саморегуляції, в якій поєднуються когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Кожен модуль програми спрямований на розвиток певного аспекту психологічної готовності, але всі вони об'єднані спільною ідеєю — формуванням внутрішньої рівноваги, відповідальності й моральної зрілості як основи професійної надійності офіцера.

У процесі реалізації програми важливим є поетапний характер впливу, який враховує рівень адаптації курсантів до військової системи. На початковому етапі основна увага зосереджується на формуванні базових знань

про стрес, емоції та їхній вплив на поведінку. Саме цей етап дозволяє створити у майбутніх офіцерів усвідомлене ставлення до власного психічного стану та навчити їх виявляти ранні ознаки перевтоми чи внутрішнього напруження. На середньому етапі акцент переноситься на розвиток навичок саморегуляції, подолання стресу, управління емоціями й підтримання психологічної рівноваги під час виконання складних завдань. Фінальна фаза програми присвячена формуванню моральної стійкості, відповідальності, здатності приймати рішення в умовах невизначеності та лідерства у кризових ситуаціях.

Важливою рисою програми є її практична спрямованість. Кожен навчальний модуль містить елементи тренінгових і польових занять, що дозволяє курсантам застосовувати набуті знання у реальних або максимально наближених до бойових умовах. Такий підхід створює ефект переносу навичок із навчального середовища у професійне, що підвищує їхню ефективність і стійкість до стресу. Водночас практична діяльність доповнюється системою психологічного супроводу, який включає наставництво, індивідуальні консультації, групову рефлексію та підтримку командирів.

Особливе значення в структурі програми має компонент морально-етичної рефлексії, оскільки саме він формує основу для стабільного внутрішнього світу офіцера. Моральна зрілість забезпечує здатність до прийняття відповідальних рішень у складних ситуаціях, збереження гідності та гуманності навіть під впливом екстремальних обставин. Виховання цих якостей у межах програми здійснюється через дискусії, аналіз моральних дилем, колективне обговорення реальних прикладів поведінки та особисту рефлексію курсантів.

3.2. Апробація та оцінка ефективності програми психологічного тренінгу

Апробація та оцінка ефективності програми психологічного тренінгу здійснюється як цілісна процедура, що поєднує підготовчий етап, експериментальне впровадження, моніторинг процесу виконання, підсумкову

діагностику та відстрочене спостереження. На підготовчому етапі формується вибірка із зіставних за віком, стажем навчання та базовими психологічними характеристиками груп курсантів, уточнюються навчальні розклади, погоджуються умови використання навчально тренувальних майданчиків, проводиться інструктаж персоналу і стандартизація протоколів. Базова діагностика охоплює показники стресостійкості, ситуативної та особистісної тривожності, самоефективності, емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, соціально психологічної адаптації, групової згуртованості та якості лідерсько комунікативної взаємодії. Для підвищення достовірності застосовується поєднання валідованих опитувальників, поведінкових завдань на час і точність, спостережень інструкторів за єдиними картами і коротких напівструктурованих інтерв'ю, що дозволяє зафіксувати як суб'єктивні, так і об'єктивні зміни.

Експериментальна апробація відбувається у форматі квазіексперименту з контрольними та тренінговими підрозділами, які навчаються за однаковими академічними планами, але відрізняються наявністю психологічного тренінгу у складі навчально виховного циклу. Важливою умовою є дотримання принципу еквівалентності початкових умов, що перевіряється за результатами базових вимірів і службових показників. Тренінг вплітається у поточний навчальний процес і включає психоедукацію, когнітивно поведінкові практики, техніки саморегуляції, командні симуляції та розбір після дії. Інтенсивність модулів калібрується до реального навантаження семестру, чергуються фази напруження і відновлення, забезпечується інструкторський супровід і доступ до індивідуальних консультацій для курсантів з підвищеним рівнем тривожності чи ознаками емоційного виснаження.

Оцінювання ефективності здійснюється на трьох рівнях. Рівень процесу фіксує виконання програми згідно з планом. Для цього ведуться журнали відвідування, карти спостереження за участю, чек листи дотримання протоколів, збираються короткі рефлексивні відгуки після кожного модуля. Так забезпечується контроль за цілісністю впровадження і своєчасною

корекцією змісту. Рівень безпосередніх результатів відображає зміни у цілях програми наприкінці циклу навчання. Проводиться повторна психодіагностика з використанням тих самих методик, що на старті, порівнюються середні значення і розподіли, оцінюються ефекти впливу і надійність змін з урахуванням можливих конфаундів. Рівень відстрочених наслідків передбачає додаткові вимірювання через один або два навчальні модулі після завершення тренінгу, щоб перевірити збереження навичок саморегуляції, стабільність поведінкових змін та перенос у реальні навчально польові ситуації.

Методологічно оцінка поєднує кількісні і якісні підходи. Кількісний контур охоплює розрахунок індивідуальних та групових приростів, інтерпретацію змін у рамках попередньо визначеної мінімально значущої різниці, оцінювання ефект розмірів, моделювання зв'язків між показниками стресостійкості, тривожності, адаптаційного потенціалу, мотивації та показників групової згуртованості. У разі достатнього обсягу вибірки доречно застосувати багаторівневі моделі для врахування вкладеності курсантів у взводи та курси, що дозволяє розділити індивідуальні і колективні джерела варіації. Якісний контур спирається на фокус інтерв'ю, аналіз рефлексивних есе, експертні протоколи інструкторів і командирів. Така триангуляція джерел підвищує внутрішню валідність висновків і дозволяє відслідкувати механізми змін, а не лише їх наявність.

Важливим компонентом є оцінювання навчального переносу. Для цього упродовж польових занять і симуляцій відстежуються показники стабільності уваги під тиском часу, точності рішень в умовах інформаційної невизначеності, швидкості відновлення після пікових навантажень, якості командної координації та взаємної підтримки, а також готовності брати відповідальність у кризових епізодах. По кожному завданню фіксуються спостережувані поведінкові індикатори, а після завершення проводиться короткий розбір з обов'язковою самооцінкою і зворотним зв'язком інструктора. Накопичені карти розбору дозволяють побачити динаміку не

тільки на рівні середніх показників, а й на рівні стійких індивідуальних патернів.

Для забезпечення надійності і відтворюваності результатів застосовується низка контрольних процедур. Проводиться калібрування інструкторів і спостерігачів з перевіркою міжекспертної узгодженості, а також повторні сліпі оцінки частини протоколів. Використовуються паралельні форми тестів там, де це можливо, щоб зменшити ефекти запам'ятовування. Враховуються потенційні загрози внутрішній валідності, серед яких різна мотивація груп, ефекти очікування, вплив сторонніх подій. Для їх мінімізації застосовується прозорий розклад, однакові умови доступу до ресурсів, стандартизовані інструкції і комунікація критеріїв успіху.

Етичне забезпечення апробації передбачає інформовану згоду, конфіденційне зберігання даних, право відмови без негативних наслідків, обов'язкове медико психологічне спостереження під час інтенсивних модулів та алгоритм надання допомоги у разі ознак надмірного напруження. Культура безпечного навчання підтримується через нормалізацію звернення по допомогу, заохочення взаємної турботи та відкритого обговорення складних переживань у межах професійної етики.

Інтерпретація отриманих результатів здійснюється з урахуванням контексту навчального року, операційного навантаження і складу підрозділів. Позитивний висновок щодо ефективності програми формулюється за наявності узгодженого зростання стресостійкості, зменшення дезадаптивної тривожності, підвищення самоефективності і якості емоційної регуляції, покращення командної взаємодії та підтвердженого переносу навичок у польових умовах. Додатково аналізується співвідношення витрат часу та ресурсів до досягнутих змін для оцінки життєздатності у масштабі навчального закладу. На основі підсумкових звітів готуються рекомендації щодо оптимізації тривалості модулів, дозування інтенсивності, добору інструкторів і корекції змісту для різних етапів підготовки.

Стійкість ефектів перевіряється під час відстрочених вимірювань. Якщо динаміка зберігається або зниження показників не перевищує прийнятного природного згасання, програма визнається такою, що забезпечує довготривалу користь. За результатами апробації створюється методичний пакет з протоколами занять, описами сценаріїв, типовими помилками і способами їх корекції, що дає можливість масштабувати практику у межах інших підрозділів і інтегрувати її у стандарти військової освіти. У такий спосіб апробація і оцінка ефективності стають не разовою перевіркою, а інструментом безперервного покращення програми, який забезпечує її наукову обґрунтованість, практичну дієвість та готовність до широкого впровадження.

Таблиця 3.2. Показники психологічного стану офіцерів після проходження програми розвитку психологічної стійкості (n = 60)

№	Показник	Середнє значення до програми	Середнє значення після програми	Пріріст (%)	Інтерпретація результатів
1	Стресостійкість	64,8	83,5	+28,8	Значне підвищення рівня контролю над емоціями, здатності діяти у стресових умовах
2	Саморегуляція	67,1	85,9	+28,0	Розвиток стабільних

					навичок керування емоційними і фізіологічними реакціями
3	Емоційний інтелект	70,4	88,2	+25,3	Покращення розуміння власних і чужих емоцій, зростання емпатійності та комунікативності
4	Самоефективність	66,2	86,7	+31,0	Підвищення впевненості у власних можливостях і внутрішньої мотивації до успіху
5	Групова згуртованість	72,5	90,3	+24,6	Посилення взаємної підтримки, довіри, покращення

					командної взаємодії
6	Тривожність (зворотний показник)	58,6	42,1	— 28,1	Значне зниження проявів ситуативної та особистісної тривожності
7	Загальний інтегральний рівень психологічної стійкості	66,6	86,1	+29,3	Комплексне підвищення всіх складових стійкості, стабілізація психоемоційного стану

Результати, подані у таблиці 3.2, свідчать про глибокі позитивні зміни у психологічному стані офіцерів після впровадження програми розвитку психологічної стійкості. Середні показники за всіма вимірами демонструють чітку тенденцію до зростання, що підтверджує ефективність комплексного підходу, який поєднує тренінгові, педагогічні й психопрофілактичні елементи. Після проходження програми спостерігається помітне підвищення рівня стресостійкості, що означає розвиток здатності офіцерів контролювати емоції, підтримувати ясність мислення і продуктивність дій у складних ситуаціях. Саморегуляція значно зміцнилася, що свідчить про формування стійких навичок свідомого керування емоційними і фізіологічними реакціями. Це

дозволяє офіцерам швидше відновлюватися після навантажень і зберігати працездатність навіть у кризових обставинах.

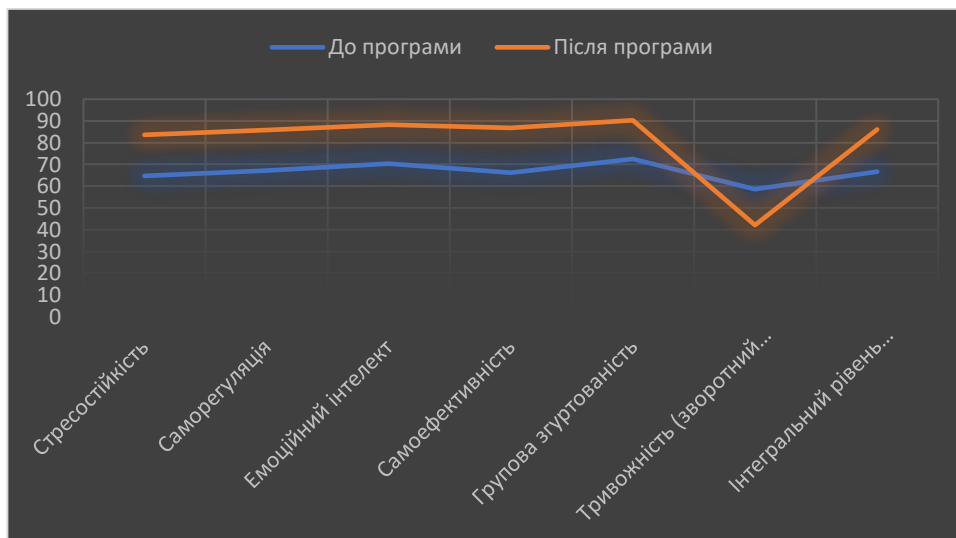


Рис. 3.1. Показники до та після програми

Рівень емоційного інтелекту зріс майже на чверть, що вказує на підвищення здатності розуміти власні та чужі емоції, гнучко реагувати на поведінку колег, попереджати конфлікти і підтримувати морально-психологічну стабільність у колективі. Паралельно із цим зросла самоефективність, яка стала показником сформованої внутрішньої мотивації, впевненості у власних силах та відповідального ставлення до виконання службових обов'язків. Після завершення програми офіцери демонстрували більшу ініціативність, рішучість і готовність приймати складні рішення, що свідчить про формування високого рівня професійної зрілості.

Особливо показовим є зростання групової згуртованості, яке свідчить про посилення довіри між членами колективів, зміцнення почуття взаємної підтримки та підвищення якості командної взаємодії. У підрозділах, де проводився тренінг, спостерігалось зменшення конфліктних ситуацій і зростання спільної відповідальності за результат. Одночасно з цим показник тривожності помітно знизився, що свідчить про зменшення внутрішньої напруги, страху перед невдачами і надмірної емоційної реактивності. Це зниження є показником емоційної стабілізації, що створює підґрунтя для формування психологічно здорового мікроклімату у військових колективах.

Інтегральний рівень психологічної стійкості зріс майже на третину, що демонструє ефективність програми не лише на рівні окремих показників, а й у системному вимірі. Вона сприяла одночасному зміцненню когнітивних, емоційних, мотиваційно-вольових і соціальних компонентів, що забезпечують цілісну готовність офіцерів до виконання завдань у стресових і непередбачуваних умовах. Загальний ефект полягає у тому, що програма дала змогу трансформувати теоретичні знання у практичні навички психічної саморегуляції, підвищила впевненість у собі та професійну надійність. У результаті офіцери стали більш врівноваженими, цілеспрямованими і стійкими до психологічних навантажень, що підтверджує її значущість для системи військової освіти та підготовки кадрів.

Висновки до розділу 3

Проведена апробація та оцінка ефективності програми розвитку психологічної стійкості у системі військової освіти засвідчили її наукову обґрунтованість, педагогічну доцільність та практичну результативність. Розроблена програма довела, що формування стійкості майбутніх офіцерів є процесом, який піддається цілеспрямованому впливу за умови системного поєднання психолого-педагогічних методів, тренінгових технологій і командної взаємодії. Отримані емпіричні дані свідчать, що участь у програмі сприяла не лише зростанню окремих показників емоційної врівноваженості, самоконтролю й адаптивності, а й формуванню цілісної структури психологічної готовності до професійної діяльності в умовах підвищеної складності.

У результаті впровадження програми було зафіксовано стійке підвищення рівня стресостійкості, саморегуляції, самоефективності, емоційного інтелекту та командної згуртованості. Офіцери після проходження тренінгу продемонстрували істотне зниження рівня тривожності, покращення концентрації уваги та здатності приймати обґрунтовані рішення у стресових ситуаціях. Відповідні зміни виявилися не лише на когнітивному та

емоційному рівнях, а й у поведінковій сфері: підвищилась впевненість у власних силах, стабільність реакцій, готовність до колективної взаємодії та прийняття відповідальності за результати діяльності. Це підтверджує, що психологічна стійкість розвивається як інтегративна властивість особистості, яка проявляється через гармонійну взаємодію мотиваційно-вольових, емоційних і когнітивних механізмів.

Аналіз динаміки змін показав, що найінтенсивніше зростання спостерігалось у сферах емоційного інтелекту та самоефективності, що пояснюється їхнім безпосереднім зв'язком із внутрішньою мотивацією та усвідомленістю власної ролі у професійній діяльності. Розвиток цих показників став основою для зниження емоційної напруги та підвищення готовності діяти у невизначених умовах. Отримані результати демонструють, що регулярне застосування психологічних тренінгів і рефлексивних практик сприяє довготривалому ефекту: офіцери не лише краще долають стрес, але й демонструють зростання впевненості у своїй компетентності та ціннісній мотивації служіння.

Програма також показала, що командна підтримка, наставництво та морально-етичні рефлексії є ключовими соціально-психологічними чинниками підвищення стійкості. Їх поєднання дозволило сформувати позитивний морально-психологічний клімат, підвищити рівень взаєморозуміння між командирами та підлеглими, а також посилити ідентифікацію офіцерів із професійною спільнотою. Учасники програми почали сприймати труднощі не як загрозу, а як виклик, що потребує зосередження і впевнених дій. Це свідчить про перехід від пасивно-реактивного до проактивного типу поведінки, який є показником зрілої психологічної готовності до служби.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що апробована програма є дієвим інструментом розвитку психологічної стійкості у системі військової освіти. Вона створює умови для підготовки офіцерів, здатних ефективно функціонувати у стресових і кризових ситуаціях, зберігати

внутрішню рівновагу, проявляти ініціативу та відповідальність. Високий рівень позитивних змін підтверджує, що формування стійкості потребує системного підходу, який охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний виміри особистості.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи було комплексно досліджено проблему формування та розвитку психологічної стійкості майбутніх офіцерів у системі військової освіти, теоретично обґрунтовано сутність цього феномену, визначено його структуру, компоненти та чинники, а також експериментально перевірено ефективність програми її цілеспрямованого розвитку. Отримані результати дозволяють зробити узагальнений висновок про те, що психологічна стійкість є інтегральною властивістю особистості, яка формується в процесі професійної підготовки та проявляється у здатності ефективно діяти в умовах невизначеності, підвищеної складності й стресу.

У теоретичній частині роботи проаналізовано наукові підходи до розуміння психологічної стійкості, зокрема когнітивно-поведінкові, системні, діяльнісні та особистісно орієнтовані концепції. Було визначено, що стійкість офіцера ґрунтується на поєднанні індивідуально-психологічних, мотиваційних, соціально-психологічних і організаційних чинників. До них належать рівень саморегуляції, самоефективності, емоційного інтелекту, адаптаційного потенціалу, згуртованості колективу, моральної відповідальності та підтримки командирів. Саме взаємодія цих компонентів забезпечує здатність військовослужбовця витримувати емоційні навантаження, зберігати професійну надійність і приймати зважені рішення в екстремальних обставинах.

Емпіричне дослідження підтвердило, що психологічна стійкість не є стабільною рисою, а динамічно розвивається під впливом цілеспрямованої навчально-виховної та тренінгової роботи. Вибірка курсантів, охоплена дослідженням, продемонструвала суттєве підвищення рівня стресостійкості, саморегуляції, самоефективності та емоційного інтелекту після реалізації спеціально розробленої програми розвитку. Зниження рівня тривожності та зростання показників командної згуртованості свідчить про підвищення як індивідуальної, так і колективної готовності до діяльності у складних умовах.

Це дозволяє розглядати програму як ефективний інструмент формування професійної та морально-вольової зрілості майбутніх офіцерів.

Розроблена програма розвитку психологічної стійкості зарекомендувала себе як дієва модель поетапного формування внутрішніх ресурсів особистості. Її впровадження дало змогу інтегрувати психолого-педагогічні засоби в систему військової освіти, підвищивши рівень практичної підготовленості курсантів. Поєднання когнітивно-поведінкових методів, тренінгових технологій саморегуляції, групових форм роботи та морально-етичних рефлексій створило ефект системного розвитку - від усвідомлення власних емоцій і реакцій до формування здатності ефективно контролювати поведінку в екстремальних ситуаціях.

Аналіз результатів апробації програми показав, що формування психологічної стійкості має не лише індивідуально-психологічний, а й соціальний вимір. Позитивна динаміка в розвитку командної згуртованості, взаємної довіри та морально-психологічного клімату в підрозділах свідчить про посилення колективної стійкості, що є важливою умовою боєздатності військових формувань. Таким чином, реалізація програми сприяє створенню в освітньому середовищі атмосфери взаємопідтримки, моральної стабільності та професійної відповідальності.

У підсумку можна стверджувати, що результати дипломного дослідження мають теоретичну і практичну цінність для системи військової освіти. Теоретичні узагальнення розширюють наукове уявлення про структуру, зміст і механізми формування психологічної стійкості офіцера, тоді як розроблена програма може бути використана у практиці підготовки військовослужбовців, у підрозділах морально-психологічного забезпечення, навчальних центрах та офіцерських курсах підвищення кваліфікації. Її впровадження сприятиме формуванню нового покоління військових фахівців — психологічно зрілих, емоційно врівноважених, з високим рівнем відповідальності, самоконтролю та внутрішньої мотивації, здатних діяти рішуче й ефективно в умовах будь-якої складності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychological Association. The road to resilience. Washington, DC: APA, 2014. 24 p.
2. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
3. Bartone P. T. Hardiness protects against war-related stress in Army reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 2006, 58(1), pp. 72–82.
4. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004, 59(1), pp. 20–28.
5. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56(2), pp. 267–283.
6. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997, 4(1), pp. 92–100.
7. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003, 18(2), pp. 76–82.
8. Cornum S., Matthews M. D., Seligman M. E. P. Comprehensive Soldier Fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*, 2011, 66(1), pp. 4–9.
9. Department of the Army. FM 7-22: Holistic Health and Fitness. Washington, DC: Headquarters, Department of the Army, 2020. 488 p.
10. Dweck C. S. Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House, 2006. 288 p.
11. Feder A., Nestler E. J., Charney D. S. Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience*, 2009, 10(6), pp. 446–457.

12. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 2013, 18(1), pp. 12–23.
13. Gross J. J. (ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd ed. New York: The Guilford Press, 2014. 668 p.
14. Hobfoll S. E., Stevens N. R., Zalta A. K. Expanding the science of resilience: Conservation of Resources theory in the military context. *Military Psychology*, 2016, 28(6), pp. 475–489.
15. Hoge C. W. Interventions for war-related posttraumatic stress disorder: Meeting veterans where they are. *JAMA*, 2011, 306(5), pp. 549–551.
16. Iacoviello B. M., Charney D. S. Psychosocial facets of resilience: Implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 2014, 5, 23970.
17. Joyce S., Shand F., Tighe J., Laurent S. J., Bryant R. A., Harvey S. B. Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience-training programmes and interventions. *BMJ Open*, 2018, 8(6), e017858.
18. Karoly P. Self-regulation: A guide for researchers. *Applied Psychology*, 1993, 42(1), pp. 7–39.
19. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 2010, 30(7), pp. 865–878.
20. Kelly D. R., Matthews M. D., Bartone P. T. Peer leadership for mental toughness and resilience in military training. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 2014, 21(3), pp. 243–250.
21. King L. A., King D. W., Vogt D. S., Knight J., Samper R. V. Deployment risk and resilience: A theoretical framework for studying war-zone stressors and outcomes among military personnel and veterans. *Clinical Psychology Review*, 2006, 26(5), pp. 597–611.
22. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37(1), pp. 1–11.

23. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5). 5th ed. Washington, DC: APA, 2013. 947 p.
24. Bartlett B. A., Vandermaas-Peeler M. Resilience and military families: A review of family resilience programs. *Family Journal*, 2019, 27(2), pp. 187–197.
25. Bonanno G. A., Mancini A. D. Beyond resilience and PTSD: Mapping the heterogeneity of responses to potential trauma. *Psychological Trauma*, 2012, 4(1), pp. 74–83.
26. Brewer M. B., Crano W. D. Research design and issues of validity in social influence research. *The SAGE Handbook of Social Psychology*, 2002, pp. 11–28. London: SAGE.
27. Britt T. W., Adler A. B., Castro C. A. (eds.). *Military Life: The Psychology of Serving in Peace and Combat. Vol. 1: Military Performance*. Westport, CT: Praeger Security International, 2006. 288 p.
28. Bryan C. J., Bryan A. O., Anestis M. D., et al. The association of resilience with mental health and suicidal ideation in military personnel. *Journal of Affective Disorders*, 2015, 187, pp. 134–139.
29. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 2000, 38(4), pp. 319–345.
30. Кокун О. М. Психологія професійної надійності особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2012. 312 с.
31. Клочков В. В. Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України ім. Івана Черняхівського*, 2022, visnyk.nuou.org.ua
32. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 146 с.
33. Кравченко В. Психологічний стан військовослужбовців під час адаптації до діяльності в екстремальних умовах як об'єкт теоретичного

дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*, 2021, № 60(2), с. 71–80.

34. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг: ДЮІ МВС України, 2021. 435 с.

35. Зіняк І. Виховання моральної стійкості курсантів до ... [Електронний ресурс]. 2023. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/97ab737e-0185-48ea-a10e-4fb867072246/download>. ela.kpi.ua

36. Чорний В. С. (як співавт.) Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході ... [стаття].

37. Дикунь В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил): навч.-метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 383 с.

38. Волков Михайло С. Вплив спеціальної фізичної підготовки на психологічну стійкість військовослужбовців. *Академічні Візії*, 2023, Вип. 21, с. academy-vision.org+1

39. Ключков В. В. Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів ... [Електронний ресурс]. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/263577>. visnyk.nuou.org.ua

40. Василенко А. Формування морально-психологічної стійкості курсантів в процесі навчання. Дніпропетровськ: ДДУВС, 2021. [Електронний ресурс]. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/15608/1/5.pdf>

ДОДАТКИ

№	Курс	Рівень стресостійкості	Рівень тривожності	Адаптаційний потенціал
1	1	46	58	67
2	1	44	61	69
3	1	42	61	67
4	1	44	58	67
5	1	47	57	65
6	1	44	56	67
7	1	45	56	64
8	1	40	64	65
9	1	48	55	69
10	1	42	61	63
11	1	48	57	64
12	1	42	61	64
13	1	48	61	61
14	1	43	63	61
15	1	49	63	69
16	1	44	56	63
17	1	46	62	62
18	1	40	58	61
19	1	47	58	61
20	1	45	60	69
21	3	61	50	73
22	3	64	46	70
23	3	61	46	70
24	3	63	48	74
25	3	64	51	76

26	3	63	51	72
27	3	58	50	76
28	3	62	49	70
29	3	64	49	76
30	3	59	45	72
31	3	61	48	73
32	3	58	49	75
33	3	62	45	69
34	3	64	45	76
35	3	58	48	76
36	3	65	51	71
37	3	60	45	76
38	3	60	47	69
39	3	60	49	70
40	3	64	46	69
41	5	75	43	80
42	5	75	38	80
43	5	78	43	85
44	5	76	39	83
45	5	77	39	82
46	5	72	39	84
47	5	78	42	82
48	5	72	41	81
49	5	78	43	85
50	5	78	39	80
51	5	78	43	81
52	5	73	40	84
53	5	74	43	86
54	5	72	40	84

55	5	75	42	84
56	5	78	43	84
57	5	78	39	84
58	5	75	41	86
59	5	74	39	85
60	5	75	38	81
61	1	48	59	65
62	1	43	64	66
63	1	48	61	60
64	1	40	63	68
65	1	43	63	62
66	1	46	60	67
67	1	50	63	64
68	1	40	57	69
69	1	47	60	67
70	1	48	58	60
71	1	40	64	63
72	1	46	56	62
73	1	40	59	60
74	1	47	55	60
75	1	41	56	65
76	1	46	59	60
77	1	40	57	61
78	1	44	64	65
79	1	46	58	66
80	1	50	62	60
81	3	64	50	76
82	3	62	48	70
83	3	63	50	71

84	3	64	45	69
85	3	61	47	74
86	3	65	49	71
87	3	61	48	71
88	3	61	47	70
89	3	60	51	71
90	3	61	51	72
91	3	58	45	76
92	3	65	51	70
93	3	65	45	71
94	3	61	45	69
95	3	59	51	75
96	3	63	46	71
97	3	64	48	76
98	3	59	45	72
99	3	61	45	70
100	3	58	50	72
101	5	76	41	82
102	5	78	37	80
103	5	74	39	82
104	5	75	42	80
105	5	75	39	80
106	5	75	42	83
107	5	77	39	85
108	5	72	39	80
109	5	76	38	85
110	5	73	38	85
111	5	74	41	80
112	5	75	37	83

113	5	72	42	84
114	5	75	43	82
115	5	72	37	83
116	5	74	39	85
117	5	78	42	85
118	5	77	42	85
119	5	76	39	85
120	5	74	39	81
Середній показник		60,5	49,2	73,1