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

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Умінський Андрій Володимирович

УДК 159.9:355.01

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічна підготовка та формування психологічної стійкості військовослужбовців: аналіз на матеріалі роботи відділення рекрутингу

Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

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

Керівник роботи:
професор МАТЕЮК О.А.

Житомир – 2025

Висновок кафедри

_____

за результатами попереднього захисту:

_____

Протокол засідання кафедри
№_____ від «___»_____ 20__ року

Завідувач кафедри

_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)
(прізвище, ім'я, по батькові)

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

Умінський А. В. Психологічна підготовка та формування психологічної стійкості військовослужбовців: аналіз на матеріалі роботи відділення рекрутингу. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічної підготовки та особливостей формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах війни Росії проти України на основі аналізу діяльності відділення рекрутингу. У теоретичній частині обґрунтовано, що психологічна стійкість військовослужбовців формується під впливом сукупності особистісних, соціально-психологічних та організаційних чинників, а етап рекрутингу відіграє ключову роль у закладанні базових механізмів адаптації до військової служби та бойових навантажень. Показано, що поєднання високих вимог військової діяльності, екстремальних умов служби та інформаційної невизначеності зумовлює підвищене психоемоційне напруження, що потребує цілеспрямованої психологічної підготовки та раннього психопрофілактичного супроводу.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять системний і діяльнісний підходи, концепції психологічної стійкості та резильєнтності особистості, теорії стресу і копінг-поведінки (Г. Сельє, Р. Лазарус), положення військової та екстремальної психології, а також сучасні підходи до професійно-психологічного відбору та підготовки військовослужбовців. Особливу увагу приділено аналізу психологічних механізмів формування стійкості на етапі рекрутингу та їх впливу на подальшу адаптацію до військової служби.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 30 військовослужбовців, які розпочали службу через систему рекрутингу. У роботі використано психодіагностичні методики оцінки психологічної стійкості (CD-RISC-25),

рівня тривожності та сприйманого стресу, а також методи кореляційного аналізу. Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем психологічної стійкості, тривожністю, сприйманим стресом і копінг-стратегіями. Встановлено, що високий рівень стресу й тривожності знижує резильєнтність, тоді як використання конструктивних копінг-стратегій та соціальної підтримки сприяє її підвищенню.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів відділень рекрутингу, фахівців морально-психологічного забезпечення та командного складу Збройних Сил України. Матеріали дослідження можуть бути використані для вдосконалення системи психологічної підготовки, професійно-психологічного відбору та розробки програм формування і підтримки психологічної стійкості військовослужбовців в умовах підвищеного професійного ризику.

Ключові слова: психологічна підготовка, психологічна стійкість, військовослужбовці, рекрутинг, стрес, тривожність, копінг-стратегії, резильєнтність.

ABSTRACT

Uminskyi A. Psychological training and the formation of psychological resilience of military personnel: an analysis based on the activities of a recruitment unit. – Qualification thesis manuscript.

Qualification thesis submitted for the degree of master of psychology, specialty 053 “Psychology”, educational and professional program “Practical Psychology”. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification work is dedicated to the study of psychological training and the peculiarities of the formation of psychological stability of military personnel in the conditions of the war between Russia and Ukraine based on the analysis of the activities of the recruiting department. In the theoretical part, it is substantiated that the psychological stability of military personnel is formed under the influence of a combination of personal, socio-psychological and organizational factors, and the recruiting stage plays a key role in establishing the basic mechanisms of adaptation to military service and combat loads. It is shown that the combination of high demands of military activity, extreme conditions of service and information uncertainty leads to increased psycho-emotional stress, which requires targeted psychological training and early psycho-prophylactic support.

The theoretical and methodological basis of the research is system and activity approaches, concepts of psychological stability and resilience of the individual, theories of stress and coping behavior (G. Selye, R. Lazarus), provisions of military and extreme psychology, as well as modern approaches to the professional-psychological selection and training of military personnel. Special attention is paid to the analysis of psychological mechanisms of resilience formation at the stage of recruiting and their influence on further adaptation to military service.

Empirical research was conducted on a sample of 30 military personnel who started their service through the recruiting system. Psychodiagnostic methods of assessing psychological stability (CD-RISC-25), level of anxiety and perceived stress, as well as methods of correlation analysis were used in the work.The obtained

results indicate the presence of statistically significant relationships between the level of psychological stability, anxiety, perceived stress and coping strategies. It has been established that high levels of stress and anxiety reduce resilience, while the use of constructive coping strategies and social support contributes to its increase.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the obtained results in the activities of psychologists of recruiting departments, specialists in moral and psychological support and command staff of the Armed Forces of Ukraine. Research materials can be used to improve the system of psychological training, professional-psychological selection and development of programs for the formation and maintenance of psychological stability of military personnel in conditions of increased professional risk.

Keywords: psychological training, psychological resilience, military personnel, recruitment, stress, anxiety, coping strategies, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП……8

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ……13

1.1. Поняття психологічної стійкості в сучасній психологічній науці……...13

1.2. Психологічна підготовка військовослужбовців як чинник ефективної професійної діяльності……..16

1.3. Особливості психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій…….24

1.4. Вплив рекрутингу на формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах війни Росії з Україною…….30

Висновки до розділу 1……..……..35

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ……...36

2.1. Методи дослідження психологічної стійкості……..…….36

2.2. Організація емпіричного дослідження…..…….……38

Висновки до розділу 2……..……...39

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ…..…….41

3.1. Аналіз рівнів психологічної стійкості військовослужбовців..……41

3.2. Взаємозв’язок психологічної стійкості з тривожністю, сприйнятим стресом та копінг-стратегіями…….50

3.3. Рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості військовослужбовців на етапі рекрутингу……..51

Висновки до розділу 3…….54

ВИСНОВКИ……..…….……..55

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...……58

ДОДАТКИ……..……63

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань зумовлена комплексом соціальних, безпекових та психологічних викликів, що постають перед сучасною армією. У контексті війни, тривалих бойових дій та необхідності забезпечення національної безпеки, психологічна підготовка військових набуває особливої значущості. Вона стає не лише елементом загальної військової підготовки, а й важливою умовою виживання, успішного виконання завдань і збереження психічного здоров'я особового складу.

Сучасні бойові дії відзначаються високою інтенсивністю, непередбачуваністю, частою зміною обстановки, що вимагає від військовослужбовців здатності швидко адаптуватися, приймати рішення в умовах невизначеності, ефективно взаємодіяти в команді та зберігати психологічну стійкість у надзвичайно складних умовах. Особливо важливою є підготовка новобранців, які не мають попереднього бойового досвіду та стикаються з новим, часто стресогенним середовищем, що вимагає високого рівня психологічної адаптації.

Роль психологічної готовності полягає не лише в запобіганні негативним наслідкам стресу, а й у формуванні активної позиції військовослужбовця, його мотивації, впевненості у власних силах, вміння діяти рішуче та злагоджено в критичних ситуаціях. У зв'язку з цим значущим є вивчення досвіду роботи підрозділів рекрутингу, які безпосередньо займаються відбором та початковою підготовкою майбутніх військових. Саме на цьому етапі формуються основи майбутньої стресостійкості, професійної мотивації, навичок саморегуляції, що в подальшому впливають на успішність служби та зниження ризику розвитку посттравматичних стресових розладів.

Таким чином, дослідження, присвячене психологічній готовності військовослужбовців, є актуальним як з точки зору науково-теоретичного осмислення даного феномену, так і в практичному вимірі, оскільки результати можуть бути використані для вдосконалення системи психологічної

підготовки, створення програм підтримки та супроводу військових на всіх етапах проходження служби, що в кінцевому результаті сприятиме зміцненню боєздатності та збереженню кадрового потенціалу збройних сил.

З огляду на значущість підготовки новобранців, досвід роботи відділення рекрутингу є важливим для розуміння механізмів адаптації, формування психологічної стійкості та стратегії її підтримки у процесі військової служби. Така актуальність роботи і зумовила обрання теми: *«Психологічна підготовка та формування психологічної стійкості військовослужбовців: аналіз на матеріалі роботи відділення рекрутингу».*

Мета дослідження: дослідити особливості психологічної підготовки та розвитку психологічної стійкості військовослужбовців на основі досвіду роботи відділення рекрутингу, а також визначити ефективні методи та підходи для їх удосконалення.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття та сутність психологічної підготовки військовослужбовця.
2. Проаналізувати досвід роботи відділення рекрутингу щодо підготовки та адаптації новобранців.
3. Оцінити ефективність методів психологічної підготовки та запропонувати шляхи їх покращення.
4. Розробити рекомендації щодо формування та підтримки психологічної стійкості військовослужбовців.

Об’єкт дослідження: процес психологічної підготовки та формування психологічної стійкості військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічна підготовка та формування психологічної стійкості військовослужбовців на матеріалі роботи відділення рекрутингу.

Гіпотеза дослідження: цілеспрямована психологічна підготовка, здійснювана у процесі роботи відділення рекрутингу, позитивно пов’язана з рівнем психологічної стійкості військовослужбовців на початковому етапі

служби. Очікується, що військовослужбовці, які пройшли психологічний супровід та первинну психодіагностичну оцінку у відділі рекрутингу, демонструватимуть вищі показники психологічної стійкості, а також більш сформовані адаптаційні, мотиваційні та регулятивні характеристики.

Методологічна основа дослідження. Методологічну основу дослідження становлять фундаментальні принципи психології: системності, цілісності, єдності зовнішнього і внутрішнього, принцип діяльнісного опосередкування психічного розвитку особистості, а також положення про взаємозв'язок мікросоціального середовища та формування морально-психологічного стану індивіда. У дослідженні враховано багаторівневу структуру психічної діяльності та особистісного реагування на стрес, яка представлена у концепціях таких учених, як К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, С.Д. Максименко, A. Bandura.

Методи дослідження: Для дослідження психологічної підготовки та стійкості військовослужбовців використано теоретичні та емпіричні методи. Теоретичні методи включають: аналіз наукових джерел, порівняльний аналіз концепцій, узагальнення даних та моделювання впливу середовища. Емпіричні методи: рівень психологічної стійкості оцінювався за допомогою шкали Коннора-Девідсона (CD-RISC-25), рівень сприйнятого стресу визначався за шкалою PSS-10, для дослідження тривожності застосовувалася методика Спілберґера, особливості подолання стресових ситуацій аналізувалися за допомогою опитувальника копінг-стратегій WCQ. Математико-статистичні методи: кореляційний аналіз та відсотковий аналіз.

Вибірка. У дослідженні взяли участь 34 військовослужбовці Збройних Сил України, які проходили службу та були залучені до виконання бойових завдань через Центр рекрутингу. Усі респонденти мали бойовий досвід та перебували на етапі післябойової адаптації.

Наукова новизна та теоретичне значення. Наукова новизна полягає в емпіричному обґрунтуванні впливу психологічної підготовки на етапі

рекрутингу на формування психологічної стійкості військовослужбовців на початку служби. Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні уявлень про психологічну стійкість як динамічне особистісне утворення, що формується ще до включення у бойову діяльність. Отримані результати розширюють положення військової психології щодо ролі превентивної психологічної підготовки та мотиваційної готовності у процесі професійної адаптації військовослужбовців.

Практичне значення: Дослідження має практичне значення для морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України через рекомендації для розвитку психологічної стійкості, використання CD-RISC-25 для скринінгу, інтеграцію висновків у навчальні програми, впровадження тренінгів та формування груп для запобігання ПТСР і емоційному вигоранню.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 3 науково-практичних конференціях: *Scientific and Practical Conference "Globalization Processes and the Transformation of Science, Education, and Society: An Interdisciplinary Discourse": Conference Proceedings* (Boston, USA; October 14, 2025); *The 4th International scientific and practical conference "Science, technology and global challenges"* (Tokyo, Japan; December 4-6, 2025); *The 1st International scientific and practical conference "European science and innovation congress"* (Barcelona, Spain; December 8-10, 2025).

Публікації:

1.Умінський А. В. Рекрутинг як чинник формування психологічної стійкості військовослужбовця. *The 1st International scientific and practical conference "European science and innovation congress"* (December 8-10, 2025) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2025. P.574.

2.Умінський А. В. Вплив системи рекрутингу на формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах війни росії з Україною. *The 4th International scientific and practical conference "Science, technology and*

global challenges” (December 4-6, 2025). CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2025. P. 831.

3.Умінський А. В. Вплив системи рекрутингу на психологічну готовністть військовослужбовців в умовах війни росії з україною.international *Scientific and Practical Conference “Globalization Processes and the Transformation of Science, Education, and Society: An Interdisciplinary Discourse”: Conference Proceedings* (Boston, USA, October 14, 2025). Boston, USA: Golden Quill Publishing, 2025. P. 248.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел містить найменуваня, переважно сучасних українських і зарубіжних авторів. Загальний обсяг роботи становить 62 сторінки, з них основного тексту – 57 сторінок .

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття психологічної стійкості

На сучасному етапі розвитку психологічної науки проблема психологічної стійкості посідає центральне місце у дослідженнях особистості, зокрема в контексті її здатності протидіяти негативним чинникам професійної діяльності, впливу стресогенних обставин, конфліктних ситуацій у робочому середовищі, а також зберігати емоційний самоконтроль і врівноваженість у складних, екстремальних та напружених умовах життєдіяльності. Зазначена проблема набуває особливої актуальності в умовах зростання соціальної нестабільності та професійних навантажень, що істотно впливають на психічний стан особистості.

Психологічна стійкість має вагоме практичне значення, оскільки виступає чинником захисту особистості від процесів дезінтеграції, розвитку психічних і особистісних розладів, водночас забезпечуючи збереження внутрішньої рівноваги, психічного здоров’я та стабільно високого рівня працездатності [37].

Поняття «психологічна стійкість» перебуває у тісному взаємозв’язку з низкою суміжних і усталених термінів у вітчизняній та світовій психології, зокрема таких, як психологічна готовність, стійкість особистості та поведінки, стійкість професійної діяльності, стійкість до навантажень, емоційна, вольова, психічна, емоційно-вольова та моральна стійкість. Багатозначність і поліаспектність категорії «стійкість» зумовлюють її використання в різних напрямах психологічних досліджень і підкреслюють складність цього феномена [41].

Проблематика психологічної стійкості широко представлена у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. У вітчизняній психології зазначене поняття аналізується в роботах Н. Гришиної, Т. Крюкової, Л. Куликова, Д.

Леонтьєва, К. Муздибаєва, І. Шкуратової, Ю. Щербатих, а також у дослідженнях Л. Аболіна, В. Бодрова, І. Малкіної-Пих, В. Мясникова та інших, де акцент робиться на емоційній, психічній і психологічній стійкості особистості. Зарубіжні автори, зокрема Г. Сельє, Г. Лазарус, М. Борневассер, Р. Бернс, здебільшого використовують поняття «стресостійкість», розглядаючи його в контексті подолання стресу та адаптації до напружених умов [2; 3].

Значний науковий інтерес до проблеми психологічної стійкості простежується в межах екстремальної психології, де вона вивчається як ключова умова ефективної діяльності представників ризиконебезпечних професій. Зокрема, питання психологічної підготовки та формування стійкості досліджували Ф. Д. Горбов, М. І. Дьяченко, В. І. Лебедєв, І. О. Котенєв, К. К. Платонов, М. П. Коробейніков, В. Л. Маріщук, О. В. Овчинніков, Н. В. Самоукіна, В. Н. Смірнов, О. М. Столяренко, С. І. С'єдін, В. В. Суворова, В. М. Поздняков, А. І. Ушатіков та інші.

Психологічна стійкість особистості має суттєве прикладне значення, оскільки виступає базовою умовою збереження внутрішнього комфорту, психічного благополуччя та високої ефективності діяльності, запобігаючи розвитку дезадаптаційних і особистісних порушень [37].

У сучасних наукових підходах психологічна стійкість (резилентність) визначається як здатність особистості долати життєві труднощі, підтримувати значущі соціальні зв'язки, формувати життєві плани та адаптуватися до змінних умов середовища. Вона охоплює такі характеристики, як оптимізм, надія, адаптивність і стійкість до стресових впливів. Рівень резилентності залежить від сформованості саморегуляції, умов виховання та наявності соціальних ресурсів. Особи з високою психологічною стійкістю здатні швидко відновлювати внутрішню рівновагу та активізувати власні ресурси, тоді як низький рівень стійкості супроводжується підвищеним ризиком емоційної дезорганізації, панічних реакцій і втрати контролю, особливо під впливом зовнішніх стресорів, таких як негативна інформація або особисті втрати [42].

У вітчизняній психологічній літературі традиційно виокремлюють зовнішні (соціальні) та внутрішні (особистісні) чинники психологічної стійкості. До зовнішніх чинників належать рівень психологічної підтримки, характер міжособистісних відносин, досягнення в навчальній або професійній діяльності та сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі. Зарубіжні дослідження зосереджують увагу переважно на особистісних чинниках, серед яких Б. Бернард виокремлює соціальну компетентність, здатність до розв'язання проблем, автономію та усвідомлення життєвих цілей. Важливою перевагою внутрішніх чинників є можливість їх цілеспрямованого розвитку й тренування, що сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності та саморегуляції функціональних станів [45].

У межах сучасних українських досліджень психологічна стійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує її здатність протистояти життєвим викликам, несприятливим умовам і зберігати фізичне та психічне здоров'я в процесі різноманітних випробувань. Дослідники виокремлюють такі ключові аспекти цього феномена, як врівноваженість (здатність підтримувати оптимальний рівень напруги та уникати руйнівного стресу), стабільність емоційного стану та опірність деструктивним впливам, що забезпечує свободу вибору способів життєдіяльності [7].

За визначенням В. М. Тімченка, психічна стійкість є характеристикою адекватності психічного стану фахівця вимогам діяльності, що дає змогу підтримувати високу працездатність у різних, у тому числі напружених, умовах і досягати успіху в межах обраної життєвої стратегії. Водночас така стійкість має відносно стабільний характер, але потребує постійного розвитку та відповідності змінним вимогам діяльності з урахуванням індивідуальних і особистісних особливостей суб'єкта [31].

Таким чином, психологічна стійкість як складна особистісна якість поєднує врівноваженість, стабільність і опірність, охоплюючи біологічний, психологічний і соціальний рівні організації людини. Вона може розглядатися

як здатність психічної системи відновлювати позитивні функціональні стани після їх порушення та забезпечувати ефективність діяльності в умовах стресу [21].

Окремі автори трактують психологічну стійкість як сукупність адаптаційних процесів, що забезпечують інтегрованість особистості за умови збереження узгодженості основних психічних функцій і гнучкості їх реалізації. При цьому стабільність функціонування не передбачає незмінності структури, а, навпаки, відображає її пластичність і здатність до самоорганізації та саморегуляції поведінки (Стельмащук, 2019) [13].

Отже, психологічна стійкість не обмежується лише реакціями особистості на стресові впливи, а охоплює здатність до гнучкого регулювання поведінки, саморозвитку, корекції дій відповідно до умов діяльності та підтримання продуктивності. Однією з ключових ознак психологічної стійкості є результативність діяльності, що виявляється в ефективному виконанні професійних завдань. У контексті професійної діяльності стійкість розглядається як здатність витримувати робочі навантаження та водночас зберігати високий рівень ефективності [20].

Таким чином, психологічна стійкість є важливою інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує протидію негативним чинникам професійної діяльності, збереження психічного здоров’я, внутрішньої гармонії та стабільної працездатності. Вона зумовлюється взаємодією зовнішніх і внутрішніх чинників, піддається розвитку й тренуванню та визначає рівень професіоналізму, продуктивності й ефективності діяльності в умовах підвищеного стресу.

1.2. Психологічна підготовка військово службовців

Морально-психологічний стан військовослужбовців, їхня спроможність витримувати значні фізичні й психічні навантаження, долати страх у бою та зберігати стійку волю до перемоги виступають визначальними передумовами результативності сучасних бойових дій. Емпіричні дані засвідчують, що

противник цілеспрямовано впливає саме на ці якості, а отже їх дестабілізація може ставати суттєвим чинником зниження бойової активності підрозділу.

Психологічна підготовка особового складу розглядається як спеціально організований процес, спрямований на формування психологічної стійкості та готовності військовослужбовців до діяльності в умовах бою. Вона передбачає розвиток знань, умінь і навичок, що забезпечують готовність до активних дій, опірність бойовим стресорам і негативним психологічним впливам. Її провідною метою є адаптація до бойових умов і засвоєння знань та способів подолання психологічних труднощів [14].

Формування психологічної стійкості військовослужбовців є одним із ключових завдань системи підготовки, оскільки військова професія об’єктивно належить до стресогенних. Військові перебувають під впливом численних стресорів, здатних спричинювати негативні психічні стани. Психологічна стійкість, що цілеспрямовано розвивається ще до початку бойових дій, може бути визначена як здатність підтримувати належний рівень психологічної готовності в ускладнених умовах та оперативно відновлювати психоемоційний стан після кризових ситуацій.

Психологічні якості, які формуються у процесі виконання бойових завдань, тісно зумовлені тими труднощами, що їх долають військовослужбовці. Сукупність характеристик, які становлять психологічну стійкість, розвивається, зокрема, через моделювання бойових умов у ході підготовки. Вони відображають поєднання теоретичної обізнаності та практичної готовності до дій у стресових ситуаціях. Водночас психологічна готовність військовослужбовця визначається внутрішніми чинниками, серед яких переконання, здатність діяти в небезпеці, актуальний емоційний стан і стан здоров’я.

Психологічна готовність трактується як система мотиваційних чинників, вольових ресурсів і професійної компетентності, що забезпечує виконання службово-бойових завдань. До її ключових ознак відносять спокійну, зібрану поведінку, точність у виконанні наказів і відносно

нормальний фізіологічний стан. У структурі готовності виокремлюють три рівні: низький, середній і високий. Низький рівень виявляється у невпевненості, відсутності прагнення до протиборства та помилках при виконанні простих команд, тоді як середній характеризується поєднанням упевненості з недостатньою налаштованістю на активні дії, що може призводити до незначних неточностей [30].

Тривале виконання службових обов'язків у складних умовах здатне спричиняти дезадаптаційні прояви, зниження опірності організму та формування негативних психічних станів. Саме тому формування психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України набуває особливої значущості, оскільки безпосередньо пов'язане з ефективністю діяльності та рівнем особистої безпеки.

Проблему психологічної готовності та її вплив на результативність діяльності в складних і екстремальних умовах розглядали численні дослідники в Україні та за її межами. Серед українських науковців цю тематику вивчали В. Вареник, М. Корольчук, С. Миронець, О. Тімченко, М. Кришталь, О. Кокун, В. Молотай, І. Окуленко, І. Горелов, О. Колесніченко, О. Поканевич та інші [7].

Психологічна готовність до різних видів діяльності має специфічні прояви, зумовлені змістом завдань і умовами їх виконання. Стосовно військовослужбовців готовність до виконання завдань у зоні бойових дій на етапі бойового злагодження доцільно розглядати як інтегративне особистісне утворення. Воно включає теоретично обґрунтовані й емпірично перевірені структури та зміст тривалої психологічної готовності фахівця до діяльності в екстремальних умовах, які були висвітлені в наших попередніх дослідженнях [4].

Провідна мета психологічної підготовки полягає у формуванні в особового складу психічної стійкості та психологічної готовності до бойових дій і виконання завдань за призначенням. Основні напрями психологічної підготовки включають мотиваційне забезпечення, інформування щодо

бойових завдань і залучення до практичної діяльності. Відповідно, завдання підготовки полягають у розвитку психологічної готовності, підтриманні бойового духу, підвищенні стійкості до стресу, адаптації до бойових умов, навчанні прийомів самозахисту та організації психологічної допомоги. До початку бойових дій формується психічна стійкість як система якостей, що визначає здатність воїнів долати труднощі та виконувати поставлені завдання. Зазначена система охоплює:

- знання про труднощі, що можуть виникати в різних бойових ситуаціях, та способи керування власною поведінкою в таких умовах;
- усвідомлення ймовірних дій противника та методів протидії;
- знання тактики дій своїх підрозділів;
- глибоке розуміння власних обов'язків, а також можливостей бойової техніки й озброєння;
- стійкі навички долати труднощі бойових завдань, контролювати психічний стан і дії, адекватно оцінювати власні можливості та зберігати готовність до виконання поставлених завдань;
- переконання, мотиви й психічні установки, що підтримують подолання труднощів і результативність виконання бойового завдання;
- особистісні якості воїна, які відображають його здатність витримувати складність бойової операції та контролювати власний психічний стан [10].

Психологічна підготовка є важливою складовою системи підготовки, що охоплює різноманітні цілі, завдання та методи залежно від актуальних потреб і умов служби. Її прийнято поділяти на колективну та індивідуальну, а також на загальну, спеціальну й цільову. Колективна підготовка зосереджена на розвитку психологічних якостей, необхідних для ефективної взаємодії у складі групи. Її основними завданнями є формування мотивації, розвиток вольових характеристик і забезпечення психологічної сумісності, що реалізується через тренування, навчання та заняття з імітацією бойових умов, а також через опанування методів психічної саморегуляції [34].

Індивідуальна психологічна підготовка, своєю чергою, спрямована на формування тих психологічних якостей, що забезпечують виконання завдань як у мирний час, так і в екстремальних ситуаціях. Вона охоплює адаптацію до стресогенних умов, формування бойового психологічного стану й внутрішньої готовності до бою через систему навчальних заходів.

Загальна психологічна підготовка орієнтована на вдосконалення базових психологічних якостей, формування мотивації, розвиток навичок психічної саморегуляції та соціально-психологічної сумісності. Натомість спеціальна психологічна підготовка забезпечує розвиток специфічних військово-професійних якостей, психологічної стійкості та навичок поведінки в екстремальних умовах, з акцентом на практичні тренування, що моделюють бойові дії [36]. Отже, психологічна підготовка постає не як сукупність окремих технік, а як системний процес, що підвищує стійкість, адаптивність і готовність військовослужбовців до виконання завдань у складних умовах.

Психологічна готовність воїна до бою є ключовою складовою підготовленості підрозділу до бойових дій. Вона включає усвідомлення відповідальності за Батьківщину та близьких, упевненість у собі, побратимах і техніці, а також внутрішню налаштованість на боротьбу та подолання власних слабкостей. До основних ознак такої готовності належать спокійна поведінка, точне виконання наказів і нормальний фізіологічний стан [14].

Прийнято виокремлювати три рівні психологічної готовності до бою: низький, середній і високий. Низький рівень проявляється у невпевненості у власних силах, відсутності прагнення до протистояння, нерішучості, надмірній метушливості або замкнутості; у такому стані військовослужбовець часто допускає помилки при виконанні простих команд. Середній рівень поєднує впевненість із недостатнім прагненням до активного протистояння та рішучих дій; можливі незначні помилки, а фізіологічний стан зазвичай близький до норми. Високий рівень характеризується виразним бажанням боротися, відсутністю сумнівів, прагненням перевірити власні сили та досягти перемоги над противником. Водночас тривале перебування на такому рівні є

обмеженим, оскільки активізуються захисні механізми психіки та фізіології людини [13].

А. Кириченко описує модель психологічної готовності фахівця екстремального виду діяльності як систему взаємопов'язаних компонентів, до яких належать мотивація обов'язку, професійна витривалість, професійна взаємодопомога і довіра, професійна компетентність та вольове зусилля.

Загалом, психологічна готовність включає 38 показників (20 особистісних і 18 функціональних), які комплексно визначають здатність військового ефективно виконувати свої обов'язки в складних умовах.

Психологічна готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань – це складний та багатогранний процес, який охоплює не лише внутрішню налаштованість особистості, а й функціональні аспекти професійної діяльності. Уявімо, що ця готовність складається з двох основних частин: особистісної та функціональної готовності. Кожна з них включає в себе кілька взаємопов'язаних елементів, які допомагають ефективно виконувати службові обов'язки, навіть у найскладніших і найекстремальніших умовах[43].

Особистісна готовність відображає, наскільки глибоко військовослужбовець приймає свою професію і які ключові психологічні якості він розвиває. В основі цієї готовності лежить моральна складова, що включає усвідомлення особистої відповідальності за безпеку держави, готовність до самопожертви та наявність особистісного сенсу служби. Цей аспект характеризується високим рівнем самосвідомості, здатністю до самокритики та активною громадянською позицією[40].

Вольова готовність проявляється у впевненості в собі, здатності до самодисципліни, рішучості, сміливості та вмінні контролювати свої емоції й поведінку в умовах ризику. Не менш важливим є й комунікативна готовність, яка забезпечує ефективну взаємодію в військовому колективі. Це вміння чітко передавати інформацію, використовувати професійну мову та підтримувати конструктивну комунікацію навіть у стресових ситуаціях.

Завершує цей блок загальнопсихологічна готовність, яка включає вміння управляти своїми емоціями, знижувати рівень тривожності та розвивати когнітивні здібності, необхідні для прийняття рішень у складних ситуаціях[47].

Функціональна готовність, у свою чергу, стосується практичних аспектів психологічної готовності – рівня знань, навичок та професійної мотивації. Центральним елементом тут є мотиваційна готовність, яка виявляється у відданості своїй справі, внутрішньому прагненні досягати успіху та переконанні в соціальній значущості військової служби. Когнітивна готовність передбачає глибоке знання своїх обов'язків, тактичних прийомів та методів виконання бойових завдань, а також вміння об'єктивно оцінювати свої можливості.

Не менш важливу роль відіграє креативна готовність, яка проявляється у здатності до нестандартного мислення, ініціативності, гнучкості та швидкого прийняття рішень, коли обставини змінюються.

Орієнтаційна готовність забезпечує розуміння специфіки умов служби, вміння орієнтуватися в новому середовищі та адаптуватися до змін зовнішніх обставин.

Операційна готовність визначає рівень сформованості військових навичок і здатність оперативно застосовувати їх у різноманітних ситуаціях. Важливим компонентом є оцінювальна готовність, яка забезпечує адекватну самооцінку власної підготовленості та вміння аналізувати результати діяльності з метою подальшого самовдосконалення.

Таким чином, психологічна готовність військовослужбовця є цілісною системою, яка формується на основі особистісних і професійних якостей, соціальної мотивації та практичного досвіду. Її розвиток вимагає цілеспрямованої підготовки, підтримки з боку командування, а також безперервного процесу самопізнання і вдосконалення особистості[7].

Психологічна готовність військовослужбовців забезпечується професійним відбором і підготовкою, що сприяє їх ефективній діяльності.

Однак, фактори психологічної неготовності в екстремальних ситуаціях недостатньо вивчені. У військових з низьким рівнем підготовки можуть спостерігатися сповільнені реакції, порушення координації, зниження уваги та пам'яті, що загрожує їхній ефективності. За словами О. Колесніченка, психологічна непідготовленість може призводити до психічних розладів, таких як страх, агресія, тривожність, невпевненість, депресія та суїцидальні прояви[8].

Отже, психологічна готовність військовослужбовців Збройних Сил України є визначальним чинником ефективності їхньої діяльності в екстремальних та бойових умовах. Систематичні наукові дослідження свідчать, що формування психологічної готовності повинно бути комплексним і включати розвиток особистісних і функціональних компонентів. Особистісна готовність охоплює моральні, вольові, комунікативні та загальнопсихологічні якості, тоді як функціональна - знання, навички, мотивацію та адаптивність військовослужбовців[24].

Формування психічної стійкості, що забезпечує здатність долати труднощі та зберігати ефективність у бойових діях, має розпочинатися ще на етапі підготовки до служби. Високий рівень психологічної готовності виявляється через впевненість, бажання боротися, професійну витривалість, компетентність і командну взаємодію.

Водночас недостатній рівень підготовленості може призводити до виникнення негативних психічних станів, зниження уваги, координації та зростання ризику психічних розладів. Тому психологічна підготовка, професійний відбір і своєчасне діагностування рівня готовності є ключовими заходами для запобігання негативним наслідкам та забезпечення бойової ефективності військових підрозділів[21].

Загалом, проблема формування психологічної готовності потребує подальшого поглибленого вивчення і вдосконалення методик підготовки, особливо з урахуванням реалій сучасної війни та бойового досвіду.

Отже, морально-психологічний стан військовослужбовців є ключовим для успіху в бою, оскільки впливає на їхню витривалість і волю до перемоги. Психологічна підготовка розвиває стійкість, мотивацію та навички подолання стресу. Готовність визначається рівнем впевненості та здатністю контролювати емоції, з трьома рівнями: низьким, середнім і високим. Підготовка включає колективні та індивідуальні аспекти, а також загальну та спеціальну підготовку. Недостатня готовність може призвести до негативних психічних станів, тому систематичний підхід до підготовки є важливим для ефективності військовослужбовців в екстремальних умовах.

1.3. Особливості психологічної стійкості військовослужбовців

Військова професія обґрунтовано належить до стресогенних видів діяльності, оскільки військовослужбовці постійно перебувають під впливом численних стресорів, здатних провокувати негативні психічні стани. Служба нерідко здійснюється в умовах емоційної напруженості, що потребує тривалої зосередженості та високого рівня самоконтролю, а в бойовій обстановці інтенсивність психоемоційного навантаження істотно зростає. Ефективність військово-професійної діяльності визначається не лише рівнем спеціальних знань і сформованістю практичних навичок, а й психологічною стійкістю, здатністю швидко концентрувати увагу, продуктивно використовувати пам’ять і мислення, підтримувати позитивну мотивацію та спиратися на розвинені особистісні якості [23].

У межах аналізу впливу соціальних чинників війни на стійкість військовослужбовців узагальнено підходи іноземних фахівців до розуміння стійкості до стресу, окреслено провідні напрями досліджень (традиційно-аналітичний, системно-регулятивний, системно-структурний), а також визначено основні умови, що детермінують психологічну стійкість [29].

При цьому підкреслюється, що психологічна стійкість військовослужбовця має динамічний характер і залежить як від сили та тривалості зовнішніх стресогенних впливів, так і від того, яка саме складова

(або кілька складових) психологічної стійкості стає провідною у подоланні психічної напруги в конкретній ситуації [3].

У зв'язку з цим у наукових джерелах пропонуються різні підходи до систематизації професійних стресорів військової діяльності, зокрема класифікація за характером психосоціальної мотивації, яка охоплює стресори повсякденної професійної діяльності (жорстка регламентованість нормами, наказами та дисципліною, суворий режим життєдіяльності, високі вимоги до взаємовідносин, переважання санкцій над заохоченням, значні фізичні та психічні навантаження), стресори діяльності в екстремальних умовах (кризові соціально-політичні події, техногенні, природні та екологічні катастрофи, кримінальні ситуації, а також ООС, АТО, війна і військові дії), стресори сімейного життя (емоційно значущі події — від створення сім'ї та народження дитини до розлучення, хвороби чи втрати близьких), стресори морально-етичного характеру (висока відповідальність за життя і здоров'я людей, докори совісті, необхідність застосування зброї та засобів ураження), а також стресори соціальних умов змішаного походження (тривала ізоляція від звичного соціального оточення внаслідок контракту, мобілізації чи інших обставин, ротації, вихід у відставку та адаптація до нових умов життя, сексуальна дисгармонія, захворювання, хірургічні втручання, незадоволені матеріальні потреби тощо) [9].

Зазначені стресори диференціюються також за тривалістю впливу та специфікою дії на психофізіологічний стан: короткочасні (від кількох годин до кількох діб) і довготривалі. Короткочасні стресові впливи можуть викликати тривогу та страх (зокрема в умовах зіткнення з озброєним противником або значних втрат), неприємні тілесні відчуття (біль, виснаження через несприятливі умови), напруження, пов'язане з високим темпом діяльності та необхідністю оперативно обробляти інформацію й ухвалювати рішення, відволікання уваги (наприклад, унаслідок тактичних маневрів противника), а також переживання, пов'язані з невдалими діями чи помилками в оцінці ситуації. Довготривалі стресори (від кількох місяців до кількох років)

включають хронічні навантаження й втому (зокрема тривале чергування на блокпостах, опорних пунктах, охорону об’єктів і цінностей за наявності ризиків і небезпек), монотонність умов служби, постійну необхідність виконання вимог командирів у стислі терміни, тривалу ізоляцію (відрив від родини, тривалі відрядження в зону бойових дій), а також участь у затяжних військових конфліктах і тривалих бойових діях [15]. Окремий підхід пов’язаний із класифікацією за характером впливу на органи чуття військовослужбовця, де виокремлюють візуально-психічні стресори (контакт зі смертю, пораненими, руйнуваннями, пожежами, вибухами, видами крові тощо), слухові стресори (гул, гуркіт, постріли та інші інтенсивні звуки) і дотиково-нюхові стресори (вібрація, удари повітряної хвилі, струси, запахи газу чи тіл загиблих, вплив холоду/спеки, електричного струму тощо); водночас наголошується, що наведена класифікація є умовною, оскільки в реальних ситуаціях стресогенні чинники взаємодіють і впливають на особистість комплексно [5].

У межах авторських підходів О. В. Тімченко пропонує поділ стресорів професійної діяльності військових офіцерів на суб’єктивні та об’єктивні: до суб’єктивних (індивідуальних) належать стресори, пов’язані з особистісними характеристиками, віком (зокрема вищою вразливістю молодих офіцерів), цінностями, переконаннями, механізмами психологічного захисту, ставленням до служби та особливостями міжособистісної взаємодії; серед них — завищені очікування від служби, висока відданість моральним принципам, труднощі з відмовою, схильність до самопожертви, а найбільш уразливими до стресу виступають відповідальні фахівці, для яких значущою є честь підрозділу. Об’єктивні (ситуаційні) стресори безпосередньо пов’язані зі службовими обов’язками й умовами їх виконання та включають зростання навантаження, недостатнє розуміння посадових функцій, дефіцит соціальної й психологічної підтримки, а також відсутність заохочення з боку безпосередніх керівників [17].

Окремо підкреслюється, що бойові дії чинять специфічний вплив на психіку, проявляючи граничні характеристики екстремальності через безпосередню загрозу життю й здоров’ю; участь у них може призводити до кризових станів особистості, трансформацій ціннісно-смислової сфери, мотивації та системи міжособистісних відносин. Військово-професійна діяльність охоплює ситуації різного рівня складності як у мирний час, так і під час бойових дій, що актуалізує потребу в розумінні механізмів психологічної стійкості в широкому спектрі умов [28].

Резюмуючи, вище сказане, варто зробити висновок, що військова професія є однією з найбільш стресогенних, оскільки діяльність військовослужбовців супроводжується впливом різноманітних стресорів, що мають як короткочасний, так і тривалий характер. Стресори виникають як у повсякденній професійній діяльності, так і в екстремальних умовах бойових дій, у сімейному житті, при морально-етичних виборах та внаслідок змінених соціальних умов.

Психологічна стійкість військовослужбовця визначає його здатність долати стресові навантаження та ефективно виконувати службові обов'язки. Вона формується як під впливом зовнішніх чинників, так і завдяки розвитку особистісних якостей, позитивної мотивації, професійної компетентності та навичок саморегуляції[7].

Стресори військової служби класифікуються за характером мотивації, тривалістю впливу, характером впливу на органи чуттів та джерелами виникнення (суб’єктивні й об’єктивні). Особливу небезпеку становлять тривалі й багатокомпонентні стресори, які можуть призвести до виснаження психофізіологічних ресурсів, зниження боєздатності та розвитку психічних розладів.

Таким чином, забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців є однією з пріоритетних задач психологічного супроводу у військових підрозділах, що вимагає впровадження системних програм підготовки, підтримки та реабілітації.

Адаптація військовослужбовців до екстремальних умов сучасного бою вимагає розробки стратегій, що сприяють формуванню психологічної стійкості. Вона відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності професійної діяльності військових та їх здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. У цьому контексті важливим є інтеграція психологічних, соціально-психологічних, педагогічних та аутопсихологічних методів, які можуть бути використані для підвищення рівня стійкості військових [16].

Формування психологічної стійкості військовослужбовців – це завдання, яке вимагає комплексного підходу, що враховує як фізіологічні, так і психічні аспекти. Сучасні дослідження показують, що боєздатність особового складу безпосередньо залежить від рівня їхньої мотивації та психологічної підготовки. Важливо також впроваджувати методи контролю морального стану військ, адже це дозволяє оперативно оцінювати, наскільки стійкими є військовослужбовці та готові до бойових дій [2]

Досвід західних країн, зокрема армії США, підтверджує, що комплексний підхід дійсно працює. Наприклад, програма Comprehensive Soldier Fitness (CSF) базується на принципах позитивної психології і акцентує увагу на поєднанні фізичної підготовки з психологічними методами, такими як самоконтроль і управління стресом [46].

Військовослужбовці стикаються з різноманітними фізіологічними та психологічними стресорами, які можуть впливати на їхню боєздатність. Дослідження показують, що розумова втома може знижувати витривалість, адже підвищує сприйняття навантаження, навіть якщо фізіологічні показники залишаються на одному рівні. Наприклад, під час теплового стресу важливими є такі фактори, як навчання, самоконтроль і споживання рідини, які допомагають запобігти тепловому удару та гіпонатріємії[10].

Значний і водночас показовий досвід у сфері формування психологічної стійкості та підтримання бойової активності військовослужбовців накопичено у провідних країнах НАТО. Західні фахівці підходять до цієї проблематики з позицій комплексного, системного аналізу. У сучасних наукових концепціях

психологічна стійкість військовослужбовця розглядається у взаємозв'язку з цілісними особистісними характеристиками, окремими рисами особистості, поєднаннями різних індивідуально-психологічних чинників, стилями поведінки та способами реагування на складні ситуації. У результаті психологічна стійкість аналізується як динамічний процес у межах цілісної системи, що охоплює вимоги подій, переживання стресу та стратегії копінгу, індивідуальні ресурси особистості, організаційні умови діяльності та кінцеві результати функціонування військовослужбовця [22].

Отже, психологічна стійкість військовослужбовців – це не лише проьфізичну підготовку, а й про те, як вони справляються з викликами на емоційному та ментальному рівні.

Запропоновані напрями підтримання та підвищення психологічної стійкості і бойової активності особового складу Збройних Сил України базуються на досвіді російсько-української війни та армій НАТО. Вони поділяються на професійно-діяльнісний та соціально-психологічний.

До професійно-діяльнісного напрямку входять: знання та використання озброєння, формування навичок ведення бою, оцінка результатів бойової діяльності, злагодженість у підрозділах, адекватна самооцінка, військово-спеціальні тренування, підтримка фізичної підготовки та запобігання спрощенням у бойових діях.

Соціально-психологічний напрямок включає: інформування особового складу про бойові дії, формування згуртованості, правильний підбір та комплектування підрозділів, аналіз причин загибелі, забезпечення психологічної сумісності, підтримка адекватного стилю керівництва, підвищення культури взаємодії, профілактику негативних явищ та створення товариських відносин [27].

Для підвищення рівня психологічної стійкості військовослужбовців використовуються різноманітні методики, зокрема:

Реалістичні тренування дозволяють солдатам адаптуватися до стресових ситуацій ще до реального бойового досвіду. Це включає імітацію втрат,

обмежений сон, високий темп дій та інші фактори, що сприяють розвитку адаптивної стійкості [7].

Психологічна підготовка та методи саморегуляції. Важливими є техніки емоційного контролю, релаксації, когнітивно-поведінкової терапії та візуалізації бойових ситуацій, які дозволяють зменшити негативний вплив стресу.

Солдати, які мають сильну соціальну підтримку (товаришів по службі, сім'ю), краще справляються зі стресом. У США одним із ключових елементів підготовки є розвиток міжособистісних навичок, що сприяє підвищенню психологічної стійкості [23].

Отже, психологічна стійкість визначає здатність військовослужбовців долати стрес і виконувати обов'язки. Важливими є програми підготовки та підтримки, які включають фізичну підготовку, психологічні методи та соціальну підтримку. Досвід західних країн підтверджує ефективність комплексного підходу до формування стійкості, що включає реалістичні тренування та розвиток міжособистісних навичок.

1.4. Вплив рекрутингу на психологічну стійкість військовослужбовців в умовах війни Росії з Україною

Повномасштабна агресія Росії проти України кардинально змінила підходи до комплектування Збройних Сил. До 2022 року в нас були відносно стабільні моделі контрактного рекрутингу. Але з початком тривалої війни до цих моделей додалися масштабна мобілізація, спеціалізовані кампанії для залучення молоді та нові, іноді навіть незвичні для європейських армій методи. Наприклад, можливість служби для окремих категорій ув'язнених в обмін на дострокове звільнення[19].

У таких умовах рекрутинг перетворюється з простого адміністративного процесу на важливий елемент формування психологічного профілю війська. На етапі відбору закладаються основи психологічної стійкості, мотивації бійця, його очікування щодо служби та довіра до інституцій. Дослідження

показують, що психологічна стійкість військовослужбовців не є лише «вродженою» рисою, а формується в процесі взаємодії особистісних ресурсів, бойового досвіду та умов служби. І, звісно, система рекрутингу визначає, кого армія залучає до цього процесу та з якими стартовими ресурсами [7].

Українські науковці, зокрема О. В. Загребельний, А. В. Сахній та М.О. Чепель, підкреслюють важливість адаптації міжнародного досвіду до національних умов у реформуванні системи національної безпеки та військового працевлаштування. Д.А. Зінченко і С.О. Шатрава звертають увагу на стратегію залучення кадрів у секторі безпеки під час збройного конфлікту. В Україні проведено мало ґрунтовних правових досліджень, більшість з яких стосується трудових відносин. Дослідження військових рекрутингових центрів з урахуванням досвіду Франції, Італії, Великої Британії та США може покращити національну систему рекрутингу, підвищити обороноздатність та довіру громадян до військового комплектування [32].

У контексті збройної агресії РФ проти України залучення кадрів до ЗСУ стало критично важливим. Суспільство стикається з викликами, що вимагають законності та соціальної справедливості в мобілізації. Агресія змінила підходи до комплектування армії, що потребує удосконалення нормативної бази.

Важливим є аналіз прогалин у законодавстві та розробка нових підходів до рекрутингу, відповідних стандартам НАТО. Соціальна напруга зростає через мобілізаційні процеси, що створює правові та соціальні проблеми для військовослужбовців і їхніх родин.

Рекрутинг, спочатку військовий, з часом розширив своє значення, охоплюючи різні сфери. Військовий обов’язок виник з реформ Наполеона, що вплинуло на законодавство багатьох країн, включно з Україною. Історично терміни «рекрутинг» і «рекрут» мають різні значення, зокрема, «рекрут» став популярним під час Тридцятилітньої війни. Рекрутська повинність існувала в Російській імперії з 1705 року і була скасована лише в 1874 році. Еволюція терміна «рекрутинг» відображає адаптацію суспільства до змін у соціально-економічному середовищі [49].

Робота рекрутера є складною, але вона приносить позитивні зміни в життя людей, допомагаючи компаніям розвиватися, а професіоналам знаходити цікаві вакансії. В Україні попит на рекрутингові послуги високий, оскільки багато компаній потребують професійних кадрів. Рекрутинг поділяється на кілька типів: хедхантинг (переманювання співробітників з конкурентів), масовий набір (для нових компаній), класичний рекрутинг (стандартний пошук кандидатів) та Е-рекрутинг (використання Інтернет-ресурсів) [33].

Більшість наукових праць з набору персоналу використовує традиційні методики, які не враховують сучасні економічні тенденції. Існує потреба в інноваційних підходах, що потребують глибших досліджень. Планування пошуку та добору персоналу має тісно взаємодіяти з усіма підрозділами підприємства. Досвід західноєвропейських країн показує, що основна мета управління персоналом – забезпечення ефективного використання кадрів. Пропонується створити робочу групу для залучення кваліфікованих працівників, прогнозування потреб у персоналі та підвищення ефективності використання робочого часу. Основні напрями планування – використання внутрішніх ресурсів для заміщення вакантних посад та створення бази даних кандидатів. Внутрішнє просування працівників є економічнішим, але може призвести до нестачі нових ідей [39].

В Україні діє система професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу, яка базується на методичних матеріалах Міністерства оборони. Збірник психодіагностичних методик, підготовлений О. Кокуном, містить тести для оцінки мотивації, стресостійкості та інших характеристик. Аналіз Я. Пилипчука підкреслює важливість виявлення осіб з ризиком дезадаптації. Рекрутинг орієнтується не лише на професійні якості, а й на психологічну надійність. Міжнародні дослідження підтверджують, що включення особистісних рис у відбір знижує ризик психічних розладів. Якісний рекрутинг з валідними психодіагностичними інструментами

підвищує ймовірність залучення кандидатів з достатніми внутрішніми ресурсами для служби [26].

Отже, в умовах війни важливо не лише знайти людей, які можуть виконувати завдання, а й забезпечити, щоб вони були психологічно готові до служби. Це не просто про армію – це про людей, які готові захищати свою країну.

На фоні тривалої війни українська система комплектування військових використовує різноманітні підходи для залучення нових бійців. Це включає все: від добровольчих контрактів до мобілізації, а також програми рекрутингу молоді, які пропонують річні контракти з чіткими умовами. І навіть є спеціальні механізми для залучення певних категорій засуджених. Кожен з цих шляхів формує унікальний мотиваційний профіль військовослужбовця, що тісно пов'язано з його психологічною стійкістю.

Дослідження українських військових свідчать, що їхня схильність до ризикованої поведінки може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, це може стати ресурсом – наприклад, зменшення чутливості до загроз і готовність діяти рішуче. З іншого боку, це може призвести до ризиків. Уявіть собі два полюси впливу мотивації на стійкість: високомотивований доброволець, який чітко усвідомлює свою місію і має підтримку родини, зазвичай демонструє більшу готовність долати втому, невизначеність і втрати, сприймаючи труднощі як осмислену жертву. Натомість формально залучений боєць, який потрапив до лав через мобілізацію, зовнішній тиск або прагматичні вигоди, може бути більш вразливим до переживань несправедливості, вигорання та розвитку цинізму щодо служби, особливо в умовах хаосу чи порушення контрактних очікувань [50].

Отже, рекрутинг, який чесно комунікує ризики, надає прозорі гарантії та поважає суб’єктність кандидата – можливість вибору посади, етапність навчання, зрозумілі умови контракту – створює більш сприятливий фундамент для формування стійкості. Це значно ефективніше, ніж рекрутинг, заснований на примусі та маніпулятивних меседжах.

Досвід вимушеної мобілізації або служби як альтернативи ув'язненню може супроводжуватися змішаними мотивами, підвищеною недовірою до інституцій та схильністю до ризикованої поведінки. Це може створювати як потенційні ресурси – меншу чутливість до загрози і готовність діяти рішуче, так і ризики психологічної дезадаптації.

Таким чином, важливо розуміти, що мотивація рекрута має значний вплив на його стійкість. Високомотивований доброволець, який відчуває підтримку та має чітке бачення своєї місії, зазвичай краще справляється з труднощами. Натомість ті, хто потрапляє до лав військових через зовнішні обставини, можуть відчувати більшу вразливість до негативних емоцій і переживань.

Отже, мотивація рекрута безпосередньо впливає на його стійкість: високомотивовані добровольці з підтримкою родини краще справляються з труднощами, тоді як формально залучені бійці більш вразливі до вигорання і цинізму. Чесний рекрутинг, що комунікує ризики і поважає вибір кандидата, сприяє формуванню стійкості.

Сучасні підходи до психологічної готовності акцентують на когнітивній резильєнтності, яка поєднує індивідуальні ресурси та організаційні умови. Рекрутинг має відбирати кандидатів з достатніми когнітивними ресурсами і забезпечувати їх навчання навичкам стресостійкості. Дослідження показують, що підготовка до стресу знижує ризики дезадаптації. Рекрутинг і первинна підготовка є важливими для виявлення груп ризику та навчання саморегуляції.

Зростання потреби в особовому складі викликає виклики для рекрутингу. В умовах кадрового дефіциту може знижуватися «поріг входу», спрощуючи процедури психологічного відбору та зменшуючи акцент на стійкості. Неоднорідність контингенту, зокрема залучення людей з кримінальним досвідом та хронічним стресом, створює додаткове навантаження на психологічну підтримку. Рекрутинг має зберігати професійно-психологічний відбір, чітко розмежовувати посади за вимогами до

стійкості та індивідуалізувати програми підготовки й супроводу в залежності від профілю кандидата.

Резюмуючи вище сказане, можна зробити висновок, що рекрутинг став важливим для формування психологічного профілю військовослужбовців, з акцентом на мотивацію та стійкість. Необхідно адаптувати міжнародний досвід до національних умов для покращення рекрутингової системи відповідно до стандартів НАТО. В Україні діє система професійно-психологічного відбору, яка оцінює кандидатів. Дослідження свідчать, що високомотивовані добровольці краще справляються з труднощами, тоді як мобілізовані можуть бути вразливішими. Чесний рекрутинг, що комунікує ризики, сприяє стійкості, акцентуючи на когнітивній резильєнтності та стресостійкості.

Висновки до розділу 1

У розділі аналізується психологічна підготовка військовослужбовців, яка включає особистісні, моральні, вольові, комунікативні та когнітивні аспекти. Наголошується на системному підході, що враховує індивідуальну мотивацію та зовнішні умови. Розглядаються чинники психологічної стійкості, такі як особистісні риси та стресори, а також сучасні методи оцінки стійкості.

Вплив рекрутингу на психологічну стійкість військовослужбовців представлений як ланцюг елементів: життєвий досвід кандидата, практики рекрутингу, початкова адаптація та підготовка, проміжні психологічні результати і прояви резильєнтності. Рекрутинг є важливим чинником, що формує рівень резильєнтності військовослужбовців через відбір, очікування та програми підготовки.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Методи дослідження психологічної стійкості

Існують різні методи оцінки ефективності програм психологічної підготовки. Зокрема, використовуються індивідуальні показники (відсутність ПТСР, депресії, тривоги, агресії), рівень благополуччя, саморегуляції та продуктивності. Також оцінюється соціальна адаптація військовослужбовців та рівень задоволеності сім’єю та військовою службою [23].

Існують різні підходи до оцінки ефективності програм психологічної підготовки військовослужбовців. У першу чергу аналізуються індивідуальні показники психічного здоров'я, такі як відсутність проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривоги та агресії. Важливими критеріями також виступають рівень загального психологічного благополуччя, здатність до саморегуляції в стресових умовах, продуктивність професійної діяльності, соціальна адаптація, а також рівень задоволеності військовослужбовців своїм сімейним життям і службою. Комплексна оцінка дозволяє визначити, наскільки успішно військовослужбовці справляються з психологічними навантаженнями, притаманними їхній професійній діяльності[19].

Для виміру рівня психологічної стійкості широко застосовуються сучасні психодіагностичні методики. Однією з провідних є шкала Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25), яка складається з 25 тверджень і дає змогу оцінити загальний рівень стійкості до стресу, здатність адаптуватися до змін, долати труднощі та зберігати позитивне бачення майбутнього. В українських Збройних Силах також використовуються спеціально адаптовані опитувальники для оцінки психологічної готовності та стійкості військовослужбовців. Серед них можна виділити методики, розроблені Науково-дослідним центром гуманітарних проблем ЗСУ, що враховують

специфіку бойових умов, реалії гібридної війни та особливості стресогенних чинників сучасних військових операцій. Такі інструменти дозволяють оцінювати як загальну стресостійкість, так і специфічні аспекти функціональної готовності: емоційний контроль, саморегуляцію поведінки, мотиваційну спрямованість, адаптивні можливості та психологічну витривалість[18].

До важливих методів діагностики також належать шкала суб'єктивного благополуччя, що відображає емоційний стан військовослужбовця, методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Рея, що виявляє рівень здатності долати життєві труднощі, а також опитувальники для оцінки рівня тривожності, депресії та стресу (DASS-21). У практиці військової психології активно застосовуються й психофізіологічні методи, наприклад, вимірювання варіабельності серцевого ритму як об'єктивного індикатора стресового навантаження на організм[12].

CD-RISC-25 – одна з найпоширеніших міжнародних методик оцінки психологічної стійкості. Складається з 25 тверджень, які оцінюють такі компоненти стійкості, як здатність адаптуватися до змін, подолання труднощів, впевненість у собі та толерантність до стресу. Відповіді даються за 5-бальною шкалою, що дозволяє кількісно визначити рівень загальної стійкості. Методика перекладена та успішно використовується в Україні, зокрема в дослідженнях військових контингентів [10].

З урахуванням специфіки бойових умов, у ЗСУ застосовуються адаптовані психодіагностичні інструменти, розроблені Науково-дослідним центром гуманітарних проблем ЗСУ. Ці опитувальники оцінюють загальну психологічну готовність до бойових дій, рівень емоційної стабільності, здатність до саморегуляції, стійкість до бойового стресу, соціальну адаптацію та рівень бойової мотивації. Методики пройшли апробацію в умовах проведення антитерористичної операції та операції об’єднаних сил.

Застосування як міжнародних шкал, так і вітчизняних адаптаційних методик забезпечує комплексний і точний підхід до оцінки рівня

психологічної стійкості військовослужбовців в умовах сучасних бойових реалій [15].

Таким чином, оцінка психологічної стійкості військовослужбовців є багатовимірним процесом, що базується на інтеграції різних методик і підходів, дозволяючи виявити сильні сторони особистості та потенційні ризики для психічного здоров'я. Це створює основу для подальшого вдосконалення програм психологічної підготовки та підвищення боєздатності військових підрозділів.

Отже, психологічна стійкість військовослужбовців є критичним фактором їхньої боєздатності та психічного здоров’я. Ефективні методи її формування включають реалістичні тренування, психологічну підготовку, підтримку соціальних зв’язків та оцінку рівня стійкості. Інтеграція цих підходів дозволяє зменшити негативний вплив стресу та підвищити ефективність військовослужбовців у бойових умовах.

2.2. Організація емпіричного дослідження

Дослідження було організоване з метою вивчення особливостей психологічної стійкості, рівня тривожності, сприйнятого стресу та домінуючих копінг-стратегій у військовослужбовців після виконання бойових завдань. Дослідницька робота мала комплексний характер і поєднувала кількісні методи психодіагностики з кореляційним аналізом отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 34 військовослужбовці Збройних Сил України, які проходили службу та були залучені до виконання бойових завдань через Центр рекрутингу. Усі респонденти мали бойовий досвід та перебували на етапі післябойової адаптації. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічного дослідження, зокрема принципів конфіденційності, інформованої згоди та анонімності відповідей.

Для досягнення поставленої мети було використано стандартизований психодіагностичний інструментарій, що дозволив отримати валідні та надійні кількісні показники. Рівень психологічної стійкості оцінювався за допомогою шкали Коннора-Девідсона (CD-RISC-25), яка дає змогу кількісно визначити здатність особистості до адаптації, подолання стресу та відновлення після травматичних впливів. Рівень сприйнятого стресу визначався за шкалою PSS-10, що відображає суб'єктивну оцінку напруженості життєвих обставин. Для дослідження тривожності застосовувалася методика Спілберґера, яка дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність. Особливості подолання стресових ситуацій аналізувалися за допомогою опитувальника копінг-стратегій WCQ.

Збір емпіричних даних здійснювався в індивідуальній формі у період психологічного супроводу військовослужбовців. Отримані результати були оброблені з використанням методів описової статистики. Для забезпечення точності висновків усі відсоткові показники було приведено у відповідність до фактичної кількості респондентів без умовного округлення. З метою виявлення взаємозв'язків між показниками психологічної стійкості, тривожності, сприйнятого стресу та копінг-стратегій застосовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи було обґрунтовано методологічні та організаційні засади емпіричного дослідження психологічної стійкості військовослужбовців, що дозволило забезпечити наукову обґрунтованість і практичну значущість отриманих результатів. Аналіз сучасних підходів до оцінки психологічної стійкості засвідчив, що цей феномен має багатовимірний характер і не може бути зведений лише до відсутності психічних розладів. Його повноцінна оцінка передбачає врахування емоційного стану, здатності до саморегуляції, рівня суб'єктивного благополуччя, соціальної адаптації та особливостей подолання стресових ситуацій.

Використання комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема шкал CD-RISC-25, PSS-10, методики Спілберґера та опитувальника копінг-стратегій WCQ, дало змогу отримати цілісне уявлення про психологічний стан військовослужбовців після виконання бойових завдань. Залучення як міжнародно визнаних інструментів, так і методів, адаптованих до умов військової служби, забезпечило валідність і релевантність результатів у контексті сучасних бойових реалій.

Організація емпіричного дослідження відповідала основним етичним принципам психологічної науки та враховувала специфіку післябойової адаптації військовослужбовців. Добровільний характер участі, анонімність і конфіденційність сприяли підвищенню достовірності отриманих даних. Застосування методів описової статистики та кореляційного аналізу дозволило не лише кількісно описати основні показники, а й виявити взаємозв’язки між рівнем психологічної стійкості, тривожністю, сприйнятим стресом і домінуючими копінг-стратегіями.

Отже, обрана методична база та продумана організація емпіричного дослідження створили надійне підґрунтя для подальшого аналізу результатів і формулювання обґрунтованих висновків щодо особливостей психологічної стійкості військовослужбовців. Це, своєю чергою, відкриває можливості для вдосконалення програм психологічної підготовки й супроводу особового складу з урахуванням виявлених ресурсів і факторів ризику.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Аналіз рівнів психологічної стійкості військовослужбовців

З метою забезпечення точності статистичних висновків було проведено перерахунок відсоткових показників відповідно до фактичної кількості респондентів, що взяли участь у дослідженні. Загальна вибірка становила 34 військовослужбовці, тому всі відсоткові значення було приведено у відповідність до цілих чисел, без необхідності умовного «поділу» респондентів.

Аналіз розподілу рівнів резильєнтності засвідчив, що 12 військовослужбовців (35 %) демонструють високий рівень психологічної стійкості. Найбільшою групою стали респонденти із середнім рівнем резильєнтності – 17 осіб (50,0%). До групи з низьким рівнем стійкості увійшли 5 військовослужбовців (15 %). Усі значення точно відповідають кількісному складу вибірки, що підтверджує правильність розрахунків і дозволяє надалі використовувати їх у статистичному аналізі.

Перевірка показників тривожності за методикою Спілберґера–Ханіна також підтвердила відповідність кількісних та відсоткових даних. Високий рівень особистісної тривожності (понад 45 балів) було виявлено у 13 військовослужбовців (38%), що відображено у відсотковому значенні без округлення до дробових часток. Показники в інтервалі 36–40 балів зафіксовано у 7 респондентів (21%), що також точно відповідає чисельності вибірки.

Щодо копінг-стратегій, домінування конфронтаційного стилю (понад 20 балів за шкалою WCQ) продемонстрували 11 військовослужбовців (32%). Це значення є математично коректним і відповідає реальній кількості осіб, у яких зазначена стратегія становить основний спосіб реагування на труднощі.

Таким чином, проведений перерахунок підтвердив, що всі подані у дослідженні відсоткові показники повністю узгоджуються з чисельністю респондентів та є коректними з точки зору математичної відповідності. Це дозволяє використовувати отримані дані як основу для подальших аналітичних висновків щодо особливостей психологічної стійкості, тривожності та копінг-стратегій військовослужбовців у період після виконання бойових завдань.

У дослідженні взяли участь 34 військовослужбовці, які воюють через Центр рекрутингу . Середній показник резильєнтності в групі становив 70,2 бала при стандартному відхиленні 11,8. Мінімальний зафіксований результат дорівнював 46 балам, тоді як максимальний сягав 91 бала. Отже, розмах варіації становив 45 балів, що свідчить про значну індивідуальну різнорідність вибірки.

Подальший аналіз показав, що 12 респондентів (35%) продемонстрували високий рівень психологічної стійкості (понад 80 балів). У цій групі середнє значення дорівнювало 85,6 бала при діапазоні від 81 до 91 балів. Такі військовослужбовці характеризуються розвиненими навичками адаптації, вмінням швидко відновлюватися після стресових впливів і високим рівнем мобілізації ресурсів.

Найчисельнішою виявилася група із середнім рівнем резильєнтності, до якої увійшли 17 учасників (50,0%). Їхні показники коливалися в межах від 61 до 80 балів, середнє значення становило 71,3 бала. Ці результати свідчать про наявність у військовослужбовців певних сформованих механізмів подолання стресу, однак їхня ефективність значною мірою залежить від зовнішніх умов і наявності соціальної підтримки.

Найменшою була група військовослужбовців із низьким рівнем резильєнтності – 5 осіб (15%). У них результати знаходилися в межах від 46 до 60 балів, а середнє значення становило 54,2 бала. Для цієї категорії характерна підвищена чутливість до дії стресових чинників, недостатня

здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів і підвищений ризик формування дезадаптивних реакцій, у тому числі тривожних та посттравматичних проявів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що у більшості військовослужбовців (85%) рівень психологічної стійкості перебуває на середньому та високому рівнях, що забезпечує відносно ефективне подолання стресу. Проте наявність групи з низьким рівнем резильєнтності підтверджує потребу у спеціальних психологічних інтервенціях. Рекомендованими напрямами роботи є розвиток навичок саморегуляції, тренінги зі стрес-менеджменту та групові форми взаємопідтримки, які дозволять підвищити адаптаційні можливості військовослужбовців і зменшити ризик дезадаптації після бойового досвіду.

PSS-10: середній бал – 21,4 (SD = 6,2), що відповідає помірному рівню сприйнятого стресу. Військові з високим стресом демонстрували нижчі показники за CD-RISC-25.

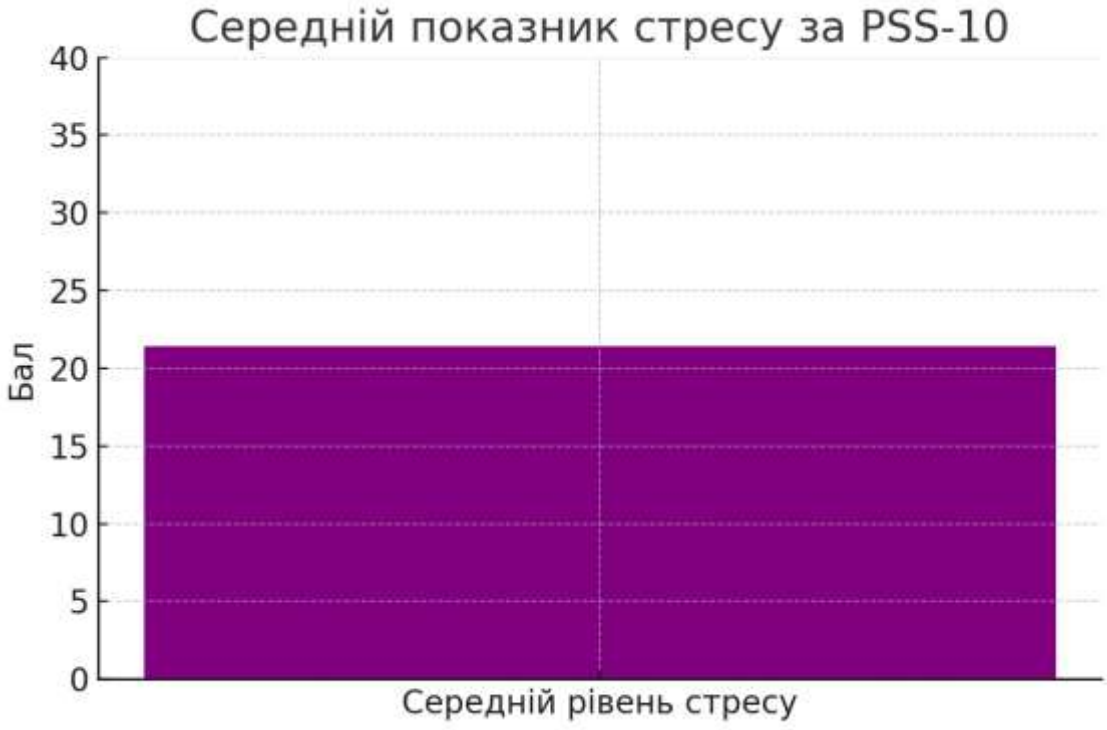


Рис 3.1. Показники рівня ситуативної тривожності

Середній показник за шкалою PSS-10 у вибірці військовослужбовців становив 21,4 бала при стандартному відхиленні 6,2, що відповідає помірному рівню суб'єктивно сприйнятого стресу. Це означає, що більшість учасників дослідження схильні відчувати значне, але не критичне психоемоційне напруження у повсякденних ситуаціях, яке відображає не лише зовнішні обставини служби та реабілітації, а й індивідуальне ставлення до труднощів. Отримані результати свідчать про те, що рівень стресу у військовослужбовців є достатньо високим, аби впливати на їхню повсякденну ефективність і міжособистісні стосунки, проте не сягає клінічно виражених проявів.

Аналіз взаємозв'язку між рівнем сприйнятого стресу та показниками резильєнтності (CD-RISC-25) виявив закономірність: військовослужбовці, які продемонстрували високий рівень стресу за шкалою PSS-10, мали суттєво нижчі показники психологічної стійкості. Це узгоджується з теоретичними уявленнями про захисну функцію резильєнтності, яка виконує роль буфера між впливом стресогенних факторів та психоемоційним станом особистості. Водночас учасники з середнім рівнем стресу показали відносно стабільні результати за шкалою резильєнтності, що дозволяє припустити наявність адаптивних механізмів, здатних забезпечувати баланс між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами.

Таким чином, результати опитування за шкалою PSS-10 демонструють, що більшість військовослужбовців переживають помірний рівень стресу, який у поєднанні з різним ступенем психологічної стійкості визначає індивідуальні відмінності у їхній здатності до адаптації. Наявність групи респондентів із високим рівнем сприйнятого стресу та низькими показниками резильєнтності вказує на підвищений ризик емоційного виснаження та потребу у розробці цільових психологічних заходів, спрямованих на зниження стресового навантаження і зміцнення адаптивних ресурсів.

Методика Спілберґера дозволила отримати комплексну картину емоційного стану військових. Середнє значення ситуативної тривожності склало 47,3 бала, що відповідає високому рівню та вказує на загальну

напруженість, підвищену чутливість до стресових стимулів та низький поріг психологічної безпеки. Це означає, що у ситуаціях навіть незначної невизначеності військовослужбовці переживають сильні внутрішні коливання, що призводить до імпульсивних рішень або емоційних спалахів. Середній показник особистісної тривожності становив 42,8 бала, що також перевищує норму. Це свідчить про стійку тенденцію до переживання тривожних станів як особистісної риси, а не лише ситуативної реакції. Важливим результатом стало виявлення, що у 38% опитаних рівень особистісної тривожності перевищував 45 балів, що є показником вираженої хронічної напруги та високого ризику дестабілізації психоемоційного стану.

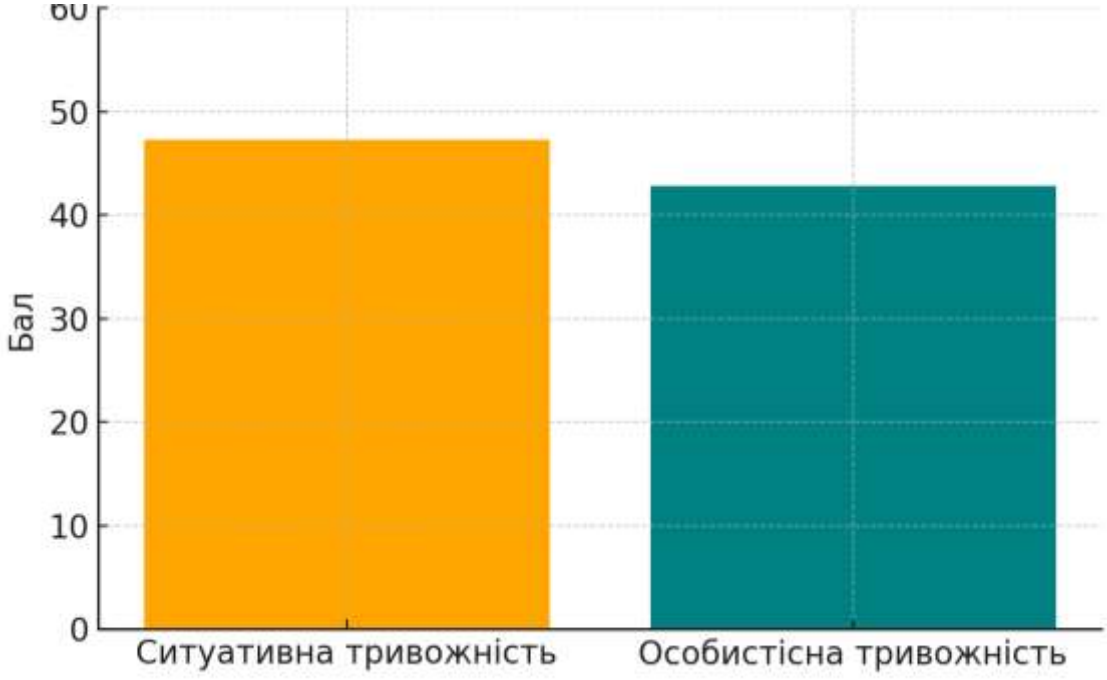


Рис 3.2. Показники рівня тривожності за Спілбергом

У 21% військових, навпаки, рівень тривожності коливався у межах 36–40 балів, що асоціюється з більшою психологічною гнучкістю та стійкістю до впливу стресу. Кореляційний аналіз продемонстрував обернено-пропорційний зв’язок між рівнем тривожності та загальною резильєнтністю ($r = –0,41$ при $p < 0,05$), що підтверджує гіпотезу: чим вищою є тривожність, тим нижчим є рівень психологічної стійкості.

Тест копінг-стратегій (WCQ) дозволив виявити, які способи подолання труднощів переважають у військовослужбовців. Найбільш характерною стратегією став «самоконтроль» (середнє значення 18,6 бала), що свідчить про прагнення респондентів стримувати власні емоції, контролювати поведінку та мінімізувати прояви внутрішньої нестабільності. Водночас друга за поширеністю стратегія – «пошук соціальної підтримки» (16,2 бала) – підкреслює важливість сімейного кола та соціального оточення як ресурсу адаптації. Однак варто зазначити, що у 32% військових спостерігалася перевага «конфронтаційного стилю» (понад 20 балів), що свідчить про тенденцію реагувати на труднощі агресивно, із залученням прямолінійних і силових механізмів. Така стратегія ускладнює процес реадаптації у мирному середовищі, зокрема у сфері сімейних взаємин, де конфліктність та агресивність можуть руйнувати комунікацію

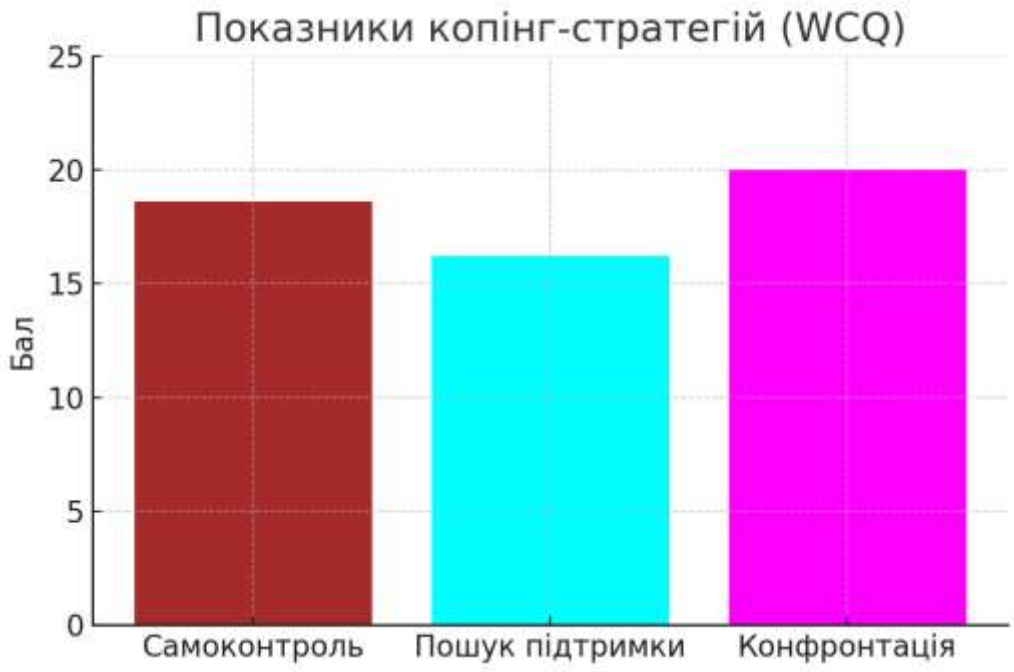


Рис 3.3. Показники копінг стратегій за тестом копінг-стратегій

Особливо показовим виявилося порівняння військових із різними домінуючими стилями подолання стресу. Особи, які надавали перевагу конструктивним стратегіям («планування вирішення проблеми», «прийняття

відповідальності»), демонстрували вищі показники резильєнтності (середнє значення 69,4 бала за шкалою Коннора–Девідсона), тоді як респонденти з переважанням уникнення або конфронтації мали значно нижчі результати (56,7 бала). Це підтверджує, що саме вибір копінг-стратегії виступає ключовим посередником між тривожністю та психологічною стійкістю.

Загалом результати дослідження свідчать, що підвищена ситуативна та особистісна тривожність значно ускладнює процеси психологічної адаптації військовослужбовців у мирному житті та знижує рівень їхньої резильєнтності. Водночас розвиток конструктивних копінг-стратегій, орієнтація на соціальну підтримку та вміння планувати власні дії суттєво підвищують адаптаційний потенціал та допомагають уникати деструктивних наслідків бойового досвіду у сімейних стосунках.

Середній показник психологічної стійкості за методикою CD-RISC-25 у вибірці військовослужбовців становив 70,2 бала при стандартному відхиленні 11,8, що відповідає середньому рівню резильєнтності. Діапазон отриманих значень коливався від 46 до 91 бала, що свідчить про значну варіативність індивідуальних проявів здатності до подолання стресових ситуацій. Така варіативність є типовою для груп військовослужбовців, оскільки на показники резильєнтності впливають не лише індивідуально-психологічні характеристики, але й досвід бойових дій, тривалість служби, рівень соціальної підтримки та наявність попередніх травматичних переживань.

Детальніший аналіз результатів показав, що понад третина військовослужбовців (35%) продемонстрували високий рівень стійкості. Ця група характеризується вираженою здатністю швидко відновлювати психологічну рівновагу після травматичних подій, гнучко адаптуватися до кризових умов та мобілізувати внутрішні й зовнішні ресурси для подолання труднощів. Такі респонденти, як правило, активно використовують соціальну підтримку, здатні знаходити сенс у пережитих подіях, а також демонструють високий рівень особистісної відповідальності та контролю над власними реакціями.

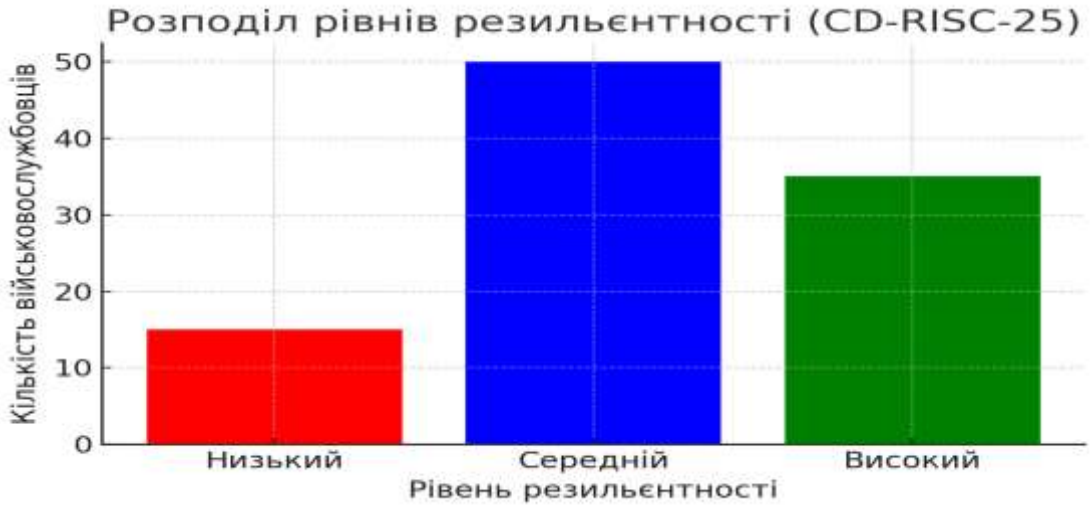


Рис 3.4. Показники рівня резильєнтності за CD-RISC-25

Половина учасників вибірки (50%) виявила середній рівень резильєнтності. Це вказує на наявність у них певних сформованих механізмів стресостійкості, проте їхня ефективність часто залежить від зовнішніх чинників – таких як підтримка з боку родини, бойових побратимів, командування чи спеціалістів психологічної служби. У кризових ситуаціях ця категорія військовослужбовців може потребувати додаткових ресурсів для збереження емоційної рівноваги, що підкреслює важливість системної профілактичної роботи.

Водночас 15% респондентів отримали низькі показники психологічної стійкості. Вони виявили підвищену вразливість до впливу стресових чинників, знижену здатність до мобілізації ресурсів, що підвищує ризик розвитку дезадаптивних реакцій, зокрема симптомів посттравматичного стресового розладу, тривожних і депресивних проявів. Ця група вимагає особливої уваги, оскільки недостатня резильєнтність може призвести до труднощів у соціальній адаптації після повернення з війни, ускладнень у сімейних стосунках та професійній діяльності.

Отримані результати загалом узгоджуються з попередніми емпіричними даними, які свідчать, що середній рівень резильєнтності є типовим для

більшості військовослужбовців у період після участі у бойових діях. Водночас виявлення певної частини осіб із низьким рівнем психологічної стійкості підтверджує необхідність розробки та впровадження цілеспрямованих програм психологічної підтримки. Такі програми мають включати тренінги розвитку навичок стрес-менеджменту, психоедукацію, групову роботу для посилення соціальної підтримки, а також індивідуальні психотерапевтичні інтервенції.

Таким чином, загальна картина результатів свідчить про відносно достатній рівень психологічної стійкості у більшості респондентів. Проте наявність групи з низьким рівнем резильєнтності вказує на потребу у комплексному підході до зміцнення внутрішніх ресурсів військовослужбовців, що має важливе значення для їхньої ефективної адаптації після війни, збереження психічного здоров'я та попередження розвитку дезадаптивних форм поведінки.

Шкала Коннора–Девідсона (CD-RISC-25) є стандартизованим інструментом, що дозволяє кількісно вимірювати рівень резильєнтності. Вона складається з 25 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4), що дає змогу отримати сумарний показник у межах від 0 до 100 балів. Високі значення свідчать про здатність особистості ефективно долати стресові ситуації, відновлювати внутрішню рівновагу та адаптуватися до нових умов, тоді як низькі результати відображають вразливість до впливу стресу та знижені можливості використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Отже, дослідження виявило психологічну стійкість, рівень тривожності, сприйнятий стрес і копінг-поведінку військовослужбовців після бойових завдань. Більшість респондентів має достатню стійкість, що допомагає подолати стрес, але деякі мають знижену резильєнтність і підвищену вразливість. Психоемоційне напруження впливає на ефективність та стосунки, а підвищений стрес знижує стійкість. Виявлено як ситуативну, так і стійку тривожність, що ускладнює адаптацію. Військовослужбовці використовують емоційний контроль і соціальну підтримку, але конфронтаційні стратегії

ускладнюють реадаптацію. Результати підтверджують, що адаптація є складним процесом, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки для розвитку саморегуляції та конструктивних стратегій.

3.2. Взаємозв'язок психологічної стійкості з тривожністю, сприйнятим стресом та копінг-стратегіями

З метою виявлення взаємозв'язку між рівнем психологічної стійкості, тривожністю, сприйнятим стресом та копінг-стратегіями було проведено кореляційний аналіз (метод Пірсона).

Отримані результати продемонстрували наявність статистично значущих зв'язків між основними змінними. Зокрема, між показниками резильєнтності (CD-RISC-25) та рівнем ситуативної тривожності за методикою Спілберґера–Ханіна виявлено обернено-пропорційну кореляцію середньої сили ($r = –0,41$; $p < 0,05$). Це означає, що підвищення ситуативної тривожності супроводжується зниженням здатності до мобілізації ресурсів і гнучкої адаптації. Подібна залежність спостерігалася і щодо особистісної тривожності ($r = –0,44$; $p < 0,01$), що підтверджує: хронічна схильність до тривожності виступає значним бар'єром для формування високого рівня психологічної стійкості.

Аналіз зв'язку між рівнем сприйнятого стресу (PSS-10) та резильєнтністю також виявив негативну кореляцію ($r = –0,47$; $p < 0,01$). Військовослужбовці, які відчували високий рівень щоденного стресу (понад 25 балів за PSS-10), демонстрували значно нижчі показники стійкості ($M = 62,8$ бала), тоді як учасники з помірним рівнем стресу (15–22 бали) показали відносно стабільні результати ($M = 73,5$ бала). Це підтверджує буферну роль резильєнтності, яка пом'якшує вплив стресу на психоемоційний стан.

Окрему увагу приділено зв'язку копінг-стратегій із рівнем резильєнтності. Конструктивні стратегії, такі як «планування вирішення проблеми» ($r = 0,39$; $p < 0,05$) та «пошук соціальної підтримки» ($r = 0,35$; $p < 0,05$), мали позитивний кореляційний зв'язок із психологічною стійкістю. Це

свідчить, що чим активніше військовослужбовці застосовують адаптивні стратегії подолання труднощів, тим вищим є їхній рівень резильєнтності. Водночас уникнення проблеми ($r = –0,42$; $p < 0,05$) та конфронтаційний стиль ($r = –0,38$; $p < 0,05$) негативно корелювали з психологічною стійкістю, що підтверджує їхню дезадаптивну природу.

Загалом результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що резильєнтність військовослужбовців формується у тісному взаємозв’язку із рівнем тривожності та сприйнятого стресу, а також безпосередньо залежить від домінуючих копінг-стратегій. Найбільш уразливою є група осіб із високою тривожністю та схильністю до уникнення або конфронтації, тоді як застосування конструктивних стратегій і опора на соціальну підтримку виступають захисними чинниками, що сприяють підвищенню психологічної стійкості.

Отже, кореляційний аналіз виявив важливі зв'язки між психологічною стійкістю, тривожністю, стресом і копінг-поведінкою військових. Висока тривожність знижує стійкість і ускладнює резильєнтність, тоді як стрес зменшує адаптаційні можливості. Конструктивні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем і соціальна підтримка, підвищують стійкість, тоді як уникнення та конфронтація знижують її. Психологічна стійкість є динамічною і залежить від тривожності, стресу та копінг-стратегій, зокрема, особи з високою емоційною напруженістю є найбільш уразливими.

3.3. Рекомендації для військовослужбовців щодо посилення їх психологічної стійкості

Психологічна стійкість військовослужбовця є важливим внутрішнім ресурсом, що забезпечує здатність ефективно діяти в умовах підвищеної небезпеки, невизначеності та тривалого психоемоційного навантаження. Вона не формується одномоментно, а потребує систематичної підтримки протягом усього періоду служби, особливо в умовах бойових дій.

Військовослужбовцям доцільно приділяти увагу розвитку навичок саморегуляції психоемоційного стану. Уміння своєчасно знижувати рівень напруження, відновлювати внутрішню рівновагу та контролювати емоційні реакції дозволяє зменшити негативний вплив стресових факторів. Регулярне застосування простих прийомів дихальної регуляції, короткочасної релаксації або концентрації уваги сприяє стабілізації психічного стану навіть у складних умовах служби.

Важливим аспектом психологічної стійкості є усвідомлення власних психоемоційних реакцій і ставлення до них як до природної відповіді організму на загрозу. Відчуття страху, тривоги, внутрішньої напруги чи втоми в бойових умовах не слід розцінювати як прояв слабкості. Натомість визнання цих станів і своєчасне реагування на них знижує ризик накопичення психічного виснаження та розвитку дезадаптивних реакцій.

Суттєву роль у підтриманні психологічної стійкості відіграє якість міжособистісних взаємин у підрозділі. Взаємна підтримка, довіра між побратимами, відчуття згуртованості та спільної відповідальності підвищують рівень стресостійкості та сприяють збереженню бойової ефективності. Військовослужбовцям доцільно підтримувати відкриту, конструктивну комунікацію в колективі та не уникати взаємодопомоги в складних ситуаціях.

Не менш важливим чинником є збереження емоційного зв’язку з родиною та близькими людьми. За наявності можливості регулярне спілкування з сім’єю виконує стабілізувальну функцію, сприяє відновленню внутрішніх ресурсів і підтримує відчуття особистісного сенсу служби. Водночас доцільно дотримуватися балансу між відкритістю та психологічним захистом, щоб уникати додаткового емоційного перевантаження.

Військовослужбовцям рекомендовано брати активну участь у психологічних заходах, що проводяться у підрозділах, зокрема тренінгах стресостійкості, заняттях із психологічної підготовки та групових обговореннях після виконання бойових завдань. Такі форми роботи сприяють усвідомленню пережитого досвіду, зниженню рівня накопиченого

напруження та запобігають формуванню відстрочених негативних психічних наслідків.

Доцільним є також регулярний самоконтроль психологічного стану та участь у психодіагностичних обстеженнях, які проводяться військовими психологами. Усвідомлення власного рівня психологічної стійкості дозволяє своєчасно виявляти ознаки перевантаження та звертатися по фахову допомогу ще на доклінічному етапі, що істотно підвищує ефективність профілактичних заходів.

Окрему увагу варто приділяти питанням відновлення. Навіть у складних умовах служби дотримання режиму відпочинку, сну та чергування навантаження з періодами відновлення сприяє збереженню психофізіологічних ресурсів. Нехтування потребами організму з часом призводить до зниження уваги, емоційної стабільності та загальної боєздатності.

Таким чином, психологічна стійкість військовослужбовця формується як результат поєднання особистісних зусиль, соціальної підтримки та професійного психологічного супроводу. Усвідомлене ставлення до власного психічного стану, розвиток навичок саморегуляції, підтримка колективної взаємодії та своєчасне звернення по психологічну допомогу є важливими умовами збереження ментального здоров’я, ефективного виконання службово-бойових завдань і подальшої успішної адаптації після завершення служби.

Отже, психологічна стійкість військовослужбовця є важливим ресурсом для роботи в стресових умовах. Вона потребує підтримки, розвитку навичок саморегуляції та контролю емоцій. Усвідомлення психоемоційних реакцій і підтримка зв'язків у підрозділі підвищують стресостійкість. Спілкування з родиною сприяє емоційній стабільності. Рекомендується участь у психологічних заходах, самоконтроль і дотримання режиму відпочинку. Стійкість формується через особисті зусилля, соціальну підтримку та

професійну допомогу, що важливо для ментального здоров’я та адаптації після служби.

Висновок до розділу 3

Аналіз стресу за шкалою PSS-10 показав, що більшість респондентів відчуває помірне психоемоційне напруження, яке впливає на їхню ефективність і емоційну стабільність. Військовослужбовці з високим рівнем стресу мають знижену резильєнтність, що підтверджує важливість психологічної стійкості. Методика Спілберґера–Ханіна виявила підвищену тривожність у багатьох респондентів, що ускладнює їх реадаптацію до мирного життя. Дослідження копінг-стратегій показало, що військовослужбовці використовують самоконтроль і соціальну підтримку, але деякі мають дезадаптивні тенденції. Кореляційний аналіз підтвердив, що конструктивні стратегії пов’язані з вищою психологічною стійкістю

Отже, психологічна стійкість військовослужбовців формується під впливом тривожності, стресу та копінг-стратегій. Наявність групи ризику підкреслює необхідність системної психологічної підтримки для розвитку навичок саморегуляції та зниження тривожності, що має практичне значення для реадаптації та профілактики дезадаптивних наслідків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено теоретико-емпіричне дослідження психологічної підготовки та психологічної стійкості військовослужбовців, враховуючи досвід роботи відділення рекрутингу та специфіку виконання службово-бойових завдань у сучасних умовах. Отримані результати дозволили сформувати наступні висновки:

1.Встановлено, що психологічна підготовка є багатовимірним процесом, що охоплює формування емоційної стійкості, когнітивної гнучкості, мотиваційної готовності, вольових якостей і навичок саморегуляції. Вона розглядається не лише як етап перед початком служби, а як безперервний процес, що супроводжує військовослужбовця протягом усіх фаз професійної діяльності та безпосередньо впливає на ефективність виконання бойових завдань і збереження психічного здоров’я.

Основними чинниками, що впливають на психологічну стійкість військовослужбовців відносяться: рівень тривожності, інтенсивність сприйнятого стресу, індивідуальні копінг-стратегії, особистісні ресурси, соціальну підтримку та попередній життєвий досвід. Доведено, що психологічна стійкість має динамічний характер і формується під впливом як внутрішніх особистісних, так і зовнішніх соціально-професійних чинників, зокрема умов служби та характеру бойових навантажень.

2. В результаті аналізу досвіду роботи відділення рекрутингу щодо підготовки та адаптації новобранців було встановлено, що рекрутинг відіграє ключову роль у формуванні базових компонентів психологічної стійкості, оскільки саме на цьому етапі закладаються професійні очікування, мотивація до служби, первинні навички адаптації до військового середовища та ставлення до стресових факторів. Показано, що якість психологічного супроводу на етапі рекрутингу істотно впливає на подальшу здатність військовослужбовців долати труднощі служби.

3. Обрані методи дослідження, а саме шкали CD-RISC-25, PSS-10, методика Спілберґера та опитувальником копінг-стратегій WCQ засвідчив, що

більшість військовослужбовців перебуває у стані помірного психоемоційного напруження, а підвищені показники тривожності та стресу негативно корелюють з рівнем резильєнтності. Водночас виявлено, що використання конструктивних копінг-стратегій, зокрема планування, самоконтролю та соціальної підтримки, пов’язане з вищим рівнем психологічної стійкості, що підтверджує ефективність цілеспрямованої психологічної підготовки.

4. На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження розроблено рекомендації щодо формування та підтримки психологічної стійкості військовослужбовців. Обґрунтовано доцільність впровадження систематичного психологічного скринінгу, використання тренінгових програм розвитку саморегуляції, зниження тривожності та формування адаптивних копінг-стратегій, а також посилення психологічного супроводу на етапах рекрутингу, служби та після виконання бойових завдань. Зазначено, що така система заходів сприятиме профілактиці дезадаптивних станів, зниженню ризику розвитку ПТСР та полегшенню реадаптації до мирного життя.

Загалом результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що цілеспрямована психологічна підготовка, здійснювана у процесі роботи відділення рекрутингу, позитивно пов’язана з рівнем психологічної стійкості військовослужбовців на початковому етапі служби. Очікується, що військовослужбовці, які пройшли психологічний супровід та первинну психодіагностичну оцінку у відділі рекрутингу, демонструватимуть вищі показники психологічної стійкості, а також більш сформовані адаптаційні, мотиваційні та регулятивні характеристики.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки та включенні військовослужбовців з різним досвідом служби для порівняльного аналізу динаміки психологічної стійкості на різних етапах військової підготовки. Доцільним є проведення лонгітюдних досліджень з метою відстеження впливу психологічної підготовки, отриманої під час рекрутингу, на адаптацію та психологічне благополуччя військовослужбовців у процесі виконання службово-бойових завдань. Подальші наукові пошуки можуть бути

спрямовані на розробку та апробацію програм психологічного супроводу рекрутингу, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та профілактику дезадаптаційних проявів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беззубко Л. В., Гончарова Л. О., Беззубко Б. І. Трудовий і кадровий потенціал. Донецьк : Норд-Комп'ютер, 2008. 201 с.

2. Бочаров М. М. Оцінка рівня психологічної стійкості особового складу в управлінні підрозділами військ (сил). *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняховського*. 2019. № 1 (56). С. 88-92.

3. Вареник В. М. Психологічна підготовка особового складу як елемент бойового забезпечення. *Воєнно-науковий вісник*. 2017. № 1. С. 55-61.

4. Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Ткачук П. П. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2018. 256 с.

5. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

6. Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Система психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. *Наука і оборона*. 2020. № 3. С. 38-44.

7. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 182-190.

8. Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості як чинник ефективності діяльності в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2012. Вип. 11. С. 98-107.

9. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

10. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.

11. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 153 с.

12. Колесніченко О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2011. 23 с.

13. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2011. 18 с.

14. Лозінська Н. С. Психологічна стійкість як інтегративна характеристика особистості військовослужбовця. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 3. С. 90-97.

15. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки : затв. 13.01.2021 р.

16. Місце рекрутингу персоналу в процесах виробничої діяльності підприємства. *Торгівля і ринок України*. 2011. Вип. 31, т. 1. URL: http://www.nbuv.gov.ua/Zgilyaev.pdf

17. Навчально-методичний порадник психологу військової частини. Уклад. В. В. Григор'єв, О. М. Чепур, Д. Ю. Бритов. Київ, 2013.

18. Наумік К. Г. Уточнення змісту поняття «рекрутинг» як інструменту гармонізації комунікаційних процесів в організації. *Проблеми економіки*. 2010. № 2. С. 56-60.

19. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. за ред. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

20. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ до перебування в умовах різкої зміни бойової обстановки та умовах примусової ізоляції : метод. рек. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 108 с.

21. Психологічна підготовка та адаптація військовослужбовців Повітряних Сил до ведення бойових дій : навч.-метод. посіб. Харків : ХНУПС, 2018. 296 с.

22. Психологія бою : посібник . Укладач Т.Л. Грицевич та ін. Львів : Астролябія, 2022. 336 с.

23. Психологія бою : посібник за ред. А. М. Романишина. Львів : Астролябія, 2017. 352 с.

24. Салливан Дж. 25 основних тенденцій, проблем і можливостей рекрутингу у 2014 році. URL: http://www.kakdelat.ru/about/life.php?ID=6335

25. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків: Вид-во Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с.

26. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. Київ, 2021. 170 с.

27. Чорний В. С. Військова організація України: становлення та перспективи розвитку : монографія. Ніжин : Аспект-Поліграф, 2009. 368 с.

28. Чорний В. С. Праця Б. Монкевича «Воєнний дух і його значення» та її вплив на сучасність. *Проблеми економічного і духовного життя України…* Київ : Нац. акад. управління, 2023. С. 85-91.

29. Чорний В. С. Соціально-психологічні чинники стійкості військовослужбовців у сучасних умовах війни. *Збірник наукових праць Національної академії оборони України*. 2023. № 1. С. 41-48.

30. Чорний В. С., Романишин А. М., Остапчук О. П. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць ЦВСД НУОУ*. 2024. № 2 (81). С. 139-145.

31. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця . *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 1 (6). С. 476-486.

32. Шиделко А. В., Капінус О. С. Резильєнтність як ресурс збереження психічного здоров'я військовослужбовців. *Науковий вісник ХНУ*. Серія: Психологія. 2021. № 4. С. 112-118.

33. Шипуліна В. О., Каспрук О. В. Новітні підходи до залучення кадрових ресурсів . *Вісник Хмельницького національного університету*. 2012. № 3, т. 2. С. 111-117.

34. Bartone P. T. Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve Forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51, № 2. P. 72-82.

35. Bartone P. T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*. 2006. Vol. 18, Suppl. 1. P. 131-148.

36. . Bryan C. J., Williams A. L., Applegarth A. K., et al. Psychological flexibility as a dimension of resilience for posttraumatic stress, depression, and risk for suicidal ideation among Air Force personnel *Journal of Contextual Behavioral Science.* 2015. Vol. 4, № 4. P. 263-268.

37. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 7-82.

38. Cornum R., Matthews M. D., Seligman M. E. P. Comprehensive Soldier Fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist.* 2011. Vol. 66, № 1. P. 4-9.

39. Evans W. R., Pellegrino A., Bryan C. J. Psychological flexibility training to enhance resilience in military personnel. *Journal of Contextual Behavioral Science.* 2024. Vol. 31. P. 1-9.

40. Greenberg N., Langston V., Jones N. Trauma Risk Management (TRiM) in the UK Armed Forces . *Journal of the Royal Army Medical Corps*. 2008. Vol. 154, № 2. P. 124-127.

41. Greenberg N., Langston V., Everitt B., Jones N. A cluster randomized controlled trial to determine the efficacy of Trauma Risk Management (TRiM) in a military population. *Journal of Traumatic Stress*. 2010. Vol. 23, № 4. P. 430-436.

42. Hoge C. W., Castro C. A., Messer S. C., et al. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*. 2004. Vol. 351, № 1. P. 13-22.

43. Bartone P. T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*. 2006. Vol. 18, Suppl. 1. P. 131-148.

44. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76-82.

45. Hoge C. W. et al. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*. 2004. Vol. 351, № 1. P. 13-22.

46. Meredith L. S. et al. Promoting psychological resilience in the U.S. military. Santa Monica : RAND Corporation, 2011.

47. Skomorovsky A. Psychological resilience in military personnel: A review of the literature. *Journal of Military Psychology*. 2019. Vol. 31, № 2. P. 79-95.

48. Thomas J. L., Wilk J. E., Riviere L. A. Mental health training following combat deployment . *Journal of Anxiety Disorders*. 2019. Vol. 63. P. 102-110.

49. Tornero-Aguilera J. F., Rubio-Zarapuz A., Clemente-Suárez V. J. Optimising combat readiness: Psychological resilience and performance. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15.

50. U.S. Department of Veterans Affairs. Stress Inoculation Training (SIT) for PTSD. Washington, DC : VA National Center for PTSD, 2022.