

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Поліщук Ольга Леонідівна

УДК 159.95-005:355.1

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИБОРУ ВІЙСЬКОВИМИ СТРАТЕГІЙ
ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ
053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр кваліфікаційна робота містить результати роботи власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ О. Л. Поліщук

Керівник роботи:
БОНДАРЕНКО-БЕРЕГОВИЧ В.В.
кандидат економічних наук, старший викладач

Науковий консультант
Литвинчук Алла Іванівна
кандидат психологічних наук,
доцент

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 2025 року

Завідувач кафедри

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

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Поліщук Ольга Леонідівна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

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

АНОТАЦІЯ

Поліщук О. Л. Психологічні чинники вибору військовими стратегій поведінки в стресових ситуаціях. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

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

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічних чинників, що обумовлюють вибір військовослужбовцями стратегій поведінки в стресових ситуаціях. У роботі розглядаються теоретичні засади стресу, адаптаційних механізмів і копінг-стратегій у військовій діяльності. Особливу увагу приділено індивідуально-психологічним характеристикам, таким як рівень стресостійкості, емоційна регуляція, когнітивні стилі та особистісні риси, які визначають схильність військових до певних стратегій поведінки в екстремальних умовах.

Емпірична частина дослідження базується на аналізі вибірки військовослужбовців різного рівня досвіду, що дозволяє виявити закономірності у виборі стратегій подолання стресу. Використано психодіагностичні методики для оцінки копінг-стратегій, а також рівня тривожності, стресостійкості та адаптаційного потенціалу військових.

Результати дослідження дозволяють визначити ключові психологічні фактори, що впливають на ефективність адаптації військовослужбовців до бойових і кризових ситуацій. Отримані дані можуть бути використані для розробки психологічних програм підготовки військових, спрямованих на підвищення їхньої стресостійкості та ефективність реагування в екстремальних умовах.

Ключові слова: стрес, стратегії поведінки, військовослужбовці, стресостійкість, темперамент, тривожність, готовність до ризику, адаптація.

ANNOTATION

Polishchuk O. Psychological factors of the military's choice of behavioural strategies in stressful situations - Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for the master's degree in speciality 053 'Psychology' - Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The master's thesis is devoted to the study of psychological factors that determine the choice of behavioural strategies by military personnel in stressful situations. The theoretical foundations of stress, adaptation mechanisms and coping strategies in military activities are considered in the work. Particular attention is paid to individual psychological characteristics, such as the level of stress resistance, emotional regulation, cognitive styles and personality traits that determine the propensity of military personnel to certain behavioural strategies in extreme conditions.

The empirical part of the study is based on the analysis of a sample of servicemen of different levels of experience, which allows to identify patterns in the choice of coping strategies. Psychodiagnostic methods were used to assess coping strategies, as well as the level of anxiety, stress resistance and adaptive potential of military personnel.

The results of the study allow us to identify the key psychological factors that influence the effectiveness of military personnel's adaptation to combat and crisis situations. The data obtained can be used to develop psychological training programmes for military personnel aimed at increasing their stress resistance and efficiency of response in extreme conditions.

Key words: stress, behavioural strategies, military personnel, stress resistance, temperament, anxiety, risk-taking, adaptation.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИБОРУ ВІЙСЬКОВИМИ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	12
1.1. Стрес, види стресу, психологічні особливості переживання стресу у військовій службі.....	12
1.2. Типи реагування військових на стрес. Теоретичні підходи дослідження поведінки у стресових ситуаціях.....	15
1.3. Цілі, завдання та техніки виходу зі стресу в стресових ситуаціях у військових.....	15
1.4. Реакції, види та вплив реакцій на поведінку в стресових ситуаціях.....	18
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ І СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ	23
2.1. Організація та методи дослідження поведінки військових під час стресових ситуацій.....	23
2.2. Методика дослідження шкали темпераментів у військовослужбовців.....	24
2.3. Методика дослідження ступеня готовності до ризику.....	24
2.4. Методика дослідження оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності.....	26
2.5. Методика дослідження особистісної шкали прояву тривоги.....	27
Висновки до другого розділу.....	27
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ.....	30
3.1. Результати дослідження шкали темпераментів у військових.....	30
3.2. Результати дослідження ступеня готовності до ризику.....	33

3.3. Результати дослідження оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності та особистісної шкали прояву тривоги.....	34
3.4. Взаємозв'язок між показниками темпераменту, ступенем готовності до ризику, рівнем реактивної, особистісної тривожності та особистісної шкали прояву тривоги.....	36
3.5. Психологічні рекомендації щодо вдосконалення стресостійкості та стратегій поведінки в стресових ситуаціях у військовій частині.....	41
Висновки до третього розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Професія військового належить до екстремального виду професійної діяльності. Події, які відбуваються в Україні в умовах повномасштабної війни, зумовили до захисту країни тисячі людей, серед яких є як професійні, так і непрофесійні військовослужбовці. Участь в бойових діях вимагає високої психологічної підготовки та стресостійкості. Постійна загроза, виснаження організму та напруження психіки негативно впливають на бойову ефективність, що може призводити до психічних травм і розладів.

Українські вчені О. Красницька, І. Приходько та А. Соколенко розглядають адаптивні копінг-стратегії, які допомагають військовим подолати стресові ситуації в умовах бойових дій, зберегти психологічну стійкість.

Дослідники, такі як С. Петриченко, Н. Маліновська та Л. Тютюнник, виділяють різні стратегії, а саме проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії, що допомагають військовим ефективно справлятися зі стресом і приймати рішення в екстремальних ситуаціях.

О. Блінов, Н. Матейко та О. Скрипкін виявили важливість розвитку індивідуальних стратегій, які сприяють зниженню психологічних ризиків і підвищенню ефективності виконання бойових завдань.

Тема психологічних чинників вибору військовими стратегій поведінки в стресових ситуаціях набула особливої актуальності через реалії сучасної війни в Україні. Стресові ситуації у військових є частиною повсякденного життя військових. Вони часто залишаються відірвані від сімей та звичного соціального середовища, стикаються з насильством, конфліктами, смертю та іншими екстремальними подіями. Такі обставини викликають тривогу, паніку, страх, що по-різному впливає на поведінку кожної особистості. У цих умовах формуються специфічні вимоги до поведінки: самодисципліна, стійкість характеру, швидкість прийняття рішень, здатність протистояти зовнішньому тиску та правильний вибір стратегій у стресових ситуаціях.

Відбір військових високого рівня потребує уваги до їх психологічної стійкості, вольових якостей, рішучості. Мотивації та здатності створювати

внутрішню зону комфорту навіть у бойових умовах. Значну роль відіграє організація та практичне відпрацювання стратегій поведінки в стресових ситуаціях, пошуку дієвих методик та їх ефективне використання.

Однак, попри значний внесок у вивчення цієї проблеми, тема залишається недостатньо дослідженою, особливо в контексті вибору стратегій поведінки у стресових умовах.

Актуальність дослідження зумовлена низкою таких факторів: характером сучасної війни, залучення великої кількості цивільного населення в лави Збройних Сил України, відсутністю належної підготовки військових у частинах, недосконалістю поведінкових стратегій у стресових ситуаціях. Важливим є визначення рівня характеру реакцій на стрес, також розробка і відпрацювання стратегій, які допоможуть військовим ефективно діяти в екстремальних умовах.

Так, як ця проблема має важливе значення, та залишається актуальною повсякденно, було обрано тему нашого дослідження, а саме «Психологічні чинники вибору військовими стратегій поведінки в стресових ситуаціях».

Мета дослідження: вивчення психологічних особливостей стратегій поведінки військових у стресових ситуаціях.

Завдання дослідження:

1. Вивчити загальні характеристики стратегій поведінки військових у стресових ситуаціях на основі теоретичного аналізу літератури.
2. Емпірично дослідити стан поведінки військових з різним досвідом служби в екстремальних та стресових ситуаціях.
3. Визначити особливості прояву стресу та його вплив на поведінку військових у бойових та екстремальних умовах.
4. Розробити рекомендації щодо формування ефективних стратегій поведінки військових у стресових умовах.
5. Розробити програму розвитку стресостійкості в рамках професійної підготовки.

Об'єкт дослідження: психоемоційні особливості переживання стресу.

Предмет дослідження: стратегії поведінки в стресових ситуаціях у військових.

Теоретико-методологічна база: висновки досліджень та наукових праць щодо вивчення бойового стресу, які проводили Н. Дідик, К. Ульянов, Н. Агаєв, О. Блінов, О. Красницька, І. Приходько, С. Петриченко, О. Тополь, Н. Матейко, І. Андрійчук, Н. Маліновська, Г. Ломакін, Л. Степаненко, А. Соколенко, Т. Цигайчук, Л. Шинкарьова, Л. Тютюнник, В. Стасюк, О. Скрипкін, А. Шиделко, С. Ніколаєнко, С. Беякова, О. Пеценюк, П. Волошин, К. Кравченко, Н. Марута, Л. Шестопалова, О. Коқун, О. Мерзлякова, Є. Заїка, Ю. Ходикіна, М. Кузнецов та інші.

Методи та організація дослідження: у роботі був використаний комплекс таких методів:

Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

Емпіричні: бесіда, тестування, анкетування, констатувальний та формувальний експерименти.

Психодіагностичні методи:

- методика «шкала темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації Хойновського),
- методика «Діагностика ступеня готовності до ризику» (Шуберта),
- методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності»,

- методика «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г. Норакідзе).

Методи статистичної обробки даних: описова статистика (знаходження рівнів вираженості ознаки у відсотках, середнє арифметичне значення).

Емпірична база досліджень. Дослідження проводилося у 2024 році на базі навчально-тренувального центру Сил Спеціальних операцій у місті Бердичів, Житомирська область. У вибірку ввійшли 35 військовослужбовців, віком від 25 до 45 років. Всі респонденти проходили тестування, перебуваючи у частині. Дослідження проводилося з травня по червень 2024 року.

Наукова новизна та теоретичне значення. Вперше розглянуто вплив стресових факторів на поведінку військових та розроблено підходи до їх підготовки до стресових ситуацій.

Дослідження дозволяє удосконалити психологічні чинники вибору військовими стратегій поведінки в стресових ситуаціях, зокрема в контексті бойових умов. Розширено уявлення про роль психологічної підготовки військових та стратегій поведінки для підвищення стійкості та ефективності в екстремальних умовах.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані для відбору та підготовки військових до різних стресових ситуацій, орієнтовані на покращення психологічної підготовки та ефективності в екстремальних умовах.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені у фаховому (категорія Б) науковому журналі «Наукові перспективи. Серія: Психологія». Тема: «Теоретичні основи дослідження стратегій поведінки військовослужбовців під час стресових ситуацій».

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження було висвітлено у 1 публікації.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 33 найменування, (з них 2 іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг курсової роботи становить 73 сторінок, основний зміст роботи викладено на 54 сторінках. Робота містить 11 рисунків та 11 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИБОРУ ВІЙСЬКОВИМИ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Стрес, види стресу, психологічні особливості переживання стресу у військовій службі

Стрес під час війни є, на жаль, невід'ємною частиною нашого життя. Він може проявлятися в повсякденному житті, і для багатьох людей стає постійним супутником.

Війна – це вже стресова ситуація, яка живе в людині, нагадуючи про себе щодня. Цивільне населення долає стресові ситуації по-різному, тоді як військовослужбовці змушені адаптуватися до них і продовжувати бойові завдання в екстремальних умовах.

Чи однаковий стрес у людей, які живуть повсякденним життям, та тих, хто перебував на війні, постійно стикаючись із загрозою життю, бойовими діями та стресовими ситуаціями? Скільки часу мають військовослужбовці для подолання стресу, та чи мають вони таку можливість взагалі?

В цьому розділі розглянемо основні поняття стресу, його види та особливості стресових ситуацій у військовій сфері.

Термін «Стрес» уперше ввів в 1932 році Волтер Кеннон, американський фізіолог, який уперше розглядав організм як відкриту систему в стані рівноваги під управлінням ендокринної та нервової систем. «Активно використовувати в науці термін «стрес» почали лише завдяки роботам Ганс Сельє (англ. Hans Selye), уроджений Янош Гуго Бруно Шеє (угор. Selye János Hugo Bruno; 26 січня 1907, Відень — 16 жовтня 1982, Монреаль) — видатний канадський ендокринолог австро-угорського походження, лікар» [6].

Стрес – це стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений різноманітними чинниками (соматичними, розумовими, емоційними,

зовнішніми, внутрішніми, частіше - їх сукупністю), які спрямовані на подолання функцій організму та яких організм намагається уникнути [6].

Ганс Сельє виділив три основні стадії стресу: тривога, резистентність й виснаженість [6].

Стадія тривоги – це первинна реакція організму на стресор. Мозок розпізнає небезпеку, активується симпато-адреналова система, виділяється адреналін, що підвищує готовність організму до дій [6].

Стадія резистентності – стадія адаптації, коли організм продовжує функціонувати під впливом високого рівня кортизолу, мобілізуючи ресурси для виживання [6].

Стадія виснаження - коли організм більше не здатний протистояти стресу, що призводить до погіршення фізичного й психічного стану, постійна втома, фізичні сили відсутні, погіршення настрою, що призводить до початку депресії, рівень цукру падає, з'являється тремор, запаморочення, зниження артеріального тиску, поганий сон, біль у м'язах, проблеми зі шкірою, алкоголізм, ожиріння, депресії. Саме фаза виснаження стрес-реакції часто лежить в основі багатьох патологічних процесів – стрес хвороби [6].

Стресові ситуації у військовослужбовців мають свої особливості. До таких ситуацій належать: участь у бойових діях, постійна загроза життю, розлука з близькими, смерть побратимів, поранення, втрата здоров'я, а також необхідність швидко приймати критично важливі рішення [5, 19, 27].

Види стресу:

Еустрес – позитивний стрес, що мобілізує ресурси організму, підвищує продуктивність і стимулює досягнення цілей [6].

Дистрес – негативний стрес, який виснажує організм і може призводити до серйозних захворювань [6].

Бойовий стрес – це стан, який відчуває кожен військовослужбовець на полі бою [1, 4, 24]. Ознаки бойового стресу (Додаток А, табл.1.1).

Військовослужбовці - це люди, які живуть одночасно двома життями: повсякденним і військовим. Вони змушені адаптуватися до різних умов і

ситуацій. У сім'ї, серед друзів чи в громадських структурах вони поведуться так, як і решта людей, проте на військовій службі їм доводиться стикатися із особливими викликами. Кожен із цих аспектів має свої стресові чинники, які значно впливають на психіку військових. В нинішній час кількість таких ситуацій значно зросла.

Військовослужбовці змушені стикатися з бойовими діями, відірваністю від повсякденного життя, постійною загрозою життю, розлукою з рідними, втратою друзів і побратимів. До того ж вони стикаються з травматичними подіями: втрата кінцівок чи інших органів, переживання смерті близьких товаришів, страх загинути чи не виконати завдання. Усі ці фактори створюють величезний психологічний тиск [19, 24, 25].

В основному військовослужбовці стримують бій, а не ведуть наступальні дії, і це сильно впливає на психічний стан. Страхи, викликані бойовими умовами потребують постійного опрацювання та професійної психологічної підтримки.

Важливі спостереження обговорює у своїй роботі С. Петриченко (С. Петриченко, 2023) «Посттравматичний синдром у військовослужбовців: причини, симптоми та методи лікування» зазначає: «У значної частини військовослужбовців Збройних Сил України, які постраждали в результаті участі в збройному конфлікті, спостерігаються психічні розлади. Посттравматичний синдрому військовослужбовців – серйозна проблема, яка потребує уваги та компетентного лікування» [19, с. 30-36].

І. Приходько (І. Приходько, 2021) у своїй науковій статті «Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень» пропонує комплексний підхід запобігання бойового стресу: «Для запобігання виникнення та розвитку бойового стресу необхідно розробляти та впроваджувати систему профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців, яка повинна складатися з заходів психологічної роботи, що проводяться на трьох етапах: підготовчому (перед виконанням бойових завдань), етапі безпосереднього виконання завдань у зоні бойових дій,

завершальному етапі (після виконання завдань після повернення в пункт постійної дислокації) [20, с. 64].

Особливу увагу заслуговують дослідження О. Красницької (О. Красницька, 2022). У своїй роботі «Мотиваційна промова командира, як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії» вона відзначає важливість психологічного впливу на військових: «Сутність мотиваційної промови як засіб формування готовності воїнів до боротьби, роботи в деприваційних умовах, подолання страху, виявлення сміливості й мужності, спонукання до дій та вчинків, підняття бойового духу, мобілізації інтелектуальних, фізичних і поведінкових ресурсів, використання військовослужбовцями всіх своїх можливостей під час виконання бойового завдання для досягнення цілі» [11, с. 123-135].

Попри всі труднощі, які переживають військовослужбовці, суспільство покладає на них велику надію. Проте враховуючи численні виклики, з якими вони стикаються. Надзвичайно важливо забезпечити ефективну психологічну підтримку, розробляючи та вдосконалюючи стратегії поведінки в стресових ситуаціях [6, 19. 20].

1.2. Типи реагування військових на стрес. Теоретичні підходи дослідження поведінки у стресових ситуаціях.

У цьому розділі розглядаються основні типи реагування на стрес та теоретичні підходи, які застосовують для дослідження поведінки військовослужбовців у стресових ситуаціях.

Основні типи реагування [8]:

1. Адаптивні реакції

Адаптивні реакції сприяють ефективному подоланню стресу та включають: Проблемно-орієнтований копінг – зосереджений на активному вирішенні проблеми, що є джерелом стресу [16].

Емоційно-орієнтований копінг - спрямований на управління емоціями, які виникають у відповідь на стресову ситуацію [16].

2. Малопродуктивні реакції

Малопродуктивні реакції зазвичай знижують ефективність подолання стресу та включають: уникання - ігнорування або заперечення проблеми, що може призвести до погіршення ситуації [8] та поведінкові реакції – агресивна поведінка, зловживання алкоголем або наркотиками, як спроба впоратися зі стресом [10].

Теоретичні підходи дослідження стресової поведінки:

1. Когнітивно-оціночна теорія стресу Лазаруса і Фолкмана [13]. Згідно з цією теорією, стрес виникає внаслідок оцінки ситуації, як загрозової або перевищуючої його ресурси для подолання [13]. Реакція на стрес залежить від двох основних процесів: первинна оцінка (оцінка загрози) та вторинна оцінка (оцінка ресурсів для подолання) [13].

2. Теорія саморегуляції - акцентує увагу на ролі саморегуляційних процесів в управлінні стресом, тобто військові можуть використовувати різні стратегії емоційної регуляції, які сприяють адаптації до стресу [7].

3. Теорія навантаження ресурсів - важливість ресурсів у процесі подолання стресу. Ресурси можуть бути: зовнішні (наприклад соціальна підтримка) та внутрішні (психологічна підтримка). Втрата ресурсів спричиняє стрес, а накопичення ресурсів допомагає ефективніше впоратися зі стресовими ситуаціями [19].

4. Біопсихосоціальна модель стресу - це взаємодія біологічних, психологічних та соціальних факторів при виникненні і подоланні стресу. Військовослужбовці з високим рівнем соціальної підтримки набагато краще справляються зі стресовими ситуаціями [9].

1.3. Цілі, завдання та техніки виходу зі стресу в стресових ситуаціях у військових

Основні цілі [14]:

1. Підвищення психологічної стійкості,
2. Забезпечення ефективного виконання службових обов'язків,
3. Формування психологічної готовності до стресових ситуацій,
4. Розвиток навичок саморегуляції та управління емоціями,
5. Забезпечення психологічної підтримки та реабілітації [26].

Завдання для зменшення стресу [12]:

1. Розробка й впровадження навчальних програм і тренінгів з управління стресом,
2. Постійна психологічна підтримка та консультації,
3. Забезпечення ресурсів для відновлення психологічного здоров'я,
4. Навчання технік виходу зі стресу для самостійного використання [26].

Стрес – це результат взаємодії двох автономних нервових систем.

Симпатична нервова система активується під час стресу, викликаючи підвищення рівня кортизолу, прискорення дихання та серцебиття [6].

Парасимпатична нервова система сприяє заспокоєнню організму, зниженню рівня стресу та нормалізації фізіологічного стану [6].

Розглянемо стани розвитку організму в стресовій ситуації, які варіанти реакцій можуть бути у кори головного мозку.

Наприклад в стресовій ситуації є розуміння, як реагувати на стресову ситуацію і як діяти далі, тоді знижується рівень кортизолу і ситуація не є критичною, стан організму приходить в норму. Якщо в стресовій ситуації не має плану дій, тоді і вмикається фактор виживання «бий/біжи та завмири» [26]. Рівень кортизолу зростає і тримається доки організм не заспокоїться. Також є ще один вихід, якщо ми не маємо плану дій на всі ситуації, можна перемкнути себе на парасимпатику, наситити організм позитивним ресурсом, трохи заспокоїти себе та видихнути, дати організму передихнути, проаналізувати ситуацію, проаналізувати план подальших дій. Організм можливо підготувати до стресів в стресових ситуаціях. Найголовніше, що потрібно зробити – це допомогти мозку дати команду на відновлення, нормалізацію.

Основні техніки виходу зі стресу:

1. Дихальні техніки:

Техніка «6 на 8»: вдих на рахунок «1-2-3-4-5-6», видих на «1-2-3-4-5-6-7-8» [19].

«Дихання по квадрату»: вдих на рахунок «1-2-3-4», затримка дихання на «1-2-3-4», видих на «1-2-3-4» [24].

2. Перемикання уваги - під час стресу можна перенаправити увагу на просту дію, наприклад, рахунок. Це допомагає знизити рівень стресу, адже мозок фокусується на аналітичних завданнях [19].

3. Вироблення шаблонів поведінки. Закон Хіка-Хаймана свідчить: чим більше варіантів реакції, тим довше час на прийняття рішення. Тому для військових важливо заздалегідь формувати чіткі шаблони поведінки для швидкої реакції у стресових ситуаціях. чим більше варіантів дій, тим довший час на реакцію. Коли є вироблена програма поведінки, тоді реакція швидка, а коли її нема, мозок перебирає всі варіанти дій. І тоді людина завмирає, все життя перед очима може промайнути, бо мозок шукає якийсь варіант дій. Щоб уникнути такого, потрібно виробити для себе стовідсотковий шаблон дій. В стресі людина робить не те, що треба, а те, що звикла. Також, якщо хтось впав у ступор, не треба бити по обличчю, краще вийти з поля зору, взяти за комір і добряче струхнути. Це діє на вестибулярний апарат і мозок наче перезавантажується [6, 24].

Рекомендації військовим для ефективного управління стресом [26]:

1. Освоювати самостійні техніки управління стресом, які можна використовувати під час бойових дій [18].

2. Підтримувати баланс роботи симпатичної та парасимпатичної систем через контроль дихання й активну фізичну діяльність [25].

3. Звертатися за кваліфікованою психологічною допомогою для швидкого відновлення [29].

Створення системи підготовки військових до стресових ситуацій та освоєння технік саморегуляції допоможе мінімізувати наслідки стресу і підвищити ефективність виконання службових завдань.

1.4. Реакції, види та вплив реакцій на поведінку в стресових ситуаціях

Реакції на стресові ситуації залежать від багатьох факторів, які стосуються стресу або його сприйняття загрози та небезпеки. Люди - це реактивні істоти, які реагують по різному.

Види реакцій:

1. Фізіологічні реакції – це тривога, резистентність і виснаження [6, 19, 24].

Тривога – це активація симпатичної нервової системи, викид адреналіну та норадреналіну, збільшення серцебиття, підвищення кров'яного тиску, збільшення рівня глюкози в крові [6].

Резистентність – організм намагається підготуватися до стресу, підтримуючи підвищений рівень гормонів стресу [19].

Виснаження – коли стрес триває довго, ресурси організму виснажуються, що може призвести до фізичних та психічних захворювань [19, 24].

2. Психологічні реакції – це емоційні та когнітивні реакції [19, 24].

Емоційні реакції – страх, тривога, депресія, гнів [19].

Когнітивні реакції – нав'язливі негативні думки, проблеми з концентрацією уваги [24].

3. Поведінкові реакції – це активні стратегії, пасивні стратегії та дезадаптивні стратегії [6, 19].

Активні стратегії – пошук підтримки, вирішення проблеми, планування [6, 19].

Пасивні стратегії – уникнення, заперечення, втеча [19].

Дезадаптивні стратегії – зловживання алкоголем або наркотиками, агресивна поведінка [24].

Реакції автоматично приводять до певного типу поведінки, і головною ціллю є підвищення усвідомлення автоматичних реакцій [26].

Стресова подія автоматично приводить до дії без усвідомлення думок та почуттів. Регуляція власних реакцій є ключовою навичкою для управління

стресом. Потрібно виконувати спеціальні допоміжні вправи, вчитися звертати увагу на фізіологічні реакції, рівень тривоги [3].

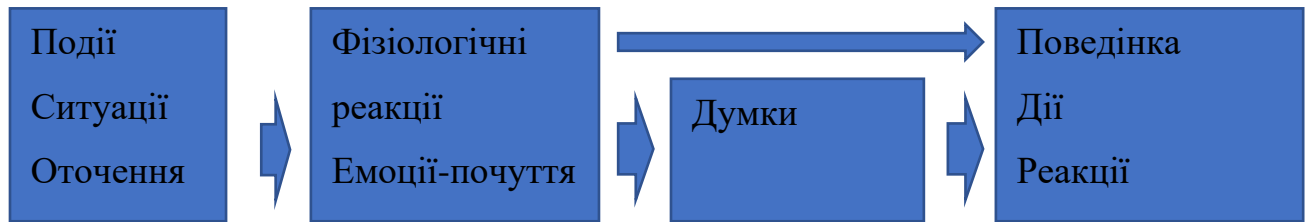


Рисунок 1.1. Спектр фізіологічних реакцій та почуттів [26]

Тривога – це поверхневий прояв страху, яка забирає велику кількість енергії, особливо в стані тривалої готовності до небезпеки, що може викликати дратівливість, погіршенню сну, бажання заспокоїти свій організм алкоголем чи наркотичними препаратами, що тільки погіршує ситуацію і з’являються хронічні проблеми зі здоров’ям [4].

Гнів також є проявом глибших емоцій, зокрема страху. Важливо розуміти зв’язок між тривогою, гнівом та страхом. Військовослужбовцям важливо вміти усвідомлювати свої емоції, розуміти коли вони змінюються та розуміти причину [5]. Емоції є нормальною реакцією на складні ситуації, важливо не карати себе, що швидше занурює в депресію, а стежити за диханням, що дуже допомагає в стресових ситуаціях [6].

Отже реакції на стресові ситуації можуть бути різними, як і емоції, які виникають у таких обставинах. Прийняття себе, усвідомлення власних почуттів і їх причин, також формування стратегій дій у стресових ситуаціях є важливим елементом адаптивної поведінки військовослужбовців. Це сприяє не лише ефективному управлінню стресу, а і збереженню психологічного здоров’я [7].

Кожен військовослужбовець на полі бою стикається з бойовим стресом. Особливо гостро це відчувають новобранці, які вперше потрапили у зону бойових дій. Для зниження впливу стресу важливо заздалегідь підготувати військових, надавши їм інформацію про потенційні виклики та способи їх подолання [8].

Стрес – це природна реакція організму на загрозу, що активується на генетичному рівні [9]. Надмірний стрес вмикає інтуїтивну реакцію самозбереження. Емоції, що виникають у таких ситуаціях можуть бути різними: паніка, сміх, дратівливість, крик, плач, ступор, різке підвищення активності через викид адреналіну [10].

Костянтин (Вальде) Ульянов, інструктор зі стрес підготовки, фахівець із психології екстремальних ситуацій, автор книги «Броньований Розум» описав, як діє стрес та бойовий стрес на відчуття болю та наше сприйняття. Наука пояснює, що є дві основні типові реакції на загрозу: «бий або біжи» та «завмри». Ці два типи зумовлені спадковістю, людина може робити не те, що потрібно, а до чого звикла, мозок спрацьовує на рівні самозбереження [24].

Реакція «бий або біжи» характеризується підвищеною активністю для усунення загрози. У бойових умовах це може проявлятися через: крик, злість, швидкі рухи а іноді й необдумані дії.

Реакція «завмри» проявляється у загальмованих діях, повільній мові або повного заціпеніння, такий тип реакція має сприятливий характер до ситуацій, на які неможливо вплинути, наприклад тривале очікування чи непередбачувані бойові обставини.

Тип завмри - це повільне системне пристосування до несприятливих умов. Тип біжи - швидке усунення небезпеки.

Психологічне тестування та його роль. Перед початком військової служби кандидати проходять психологічне тестування. Це дозволяє визначити тип реакції особистості, що, у свою чергу, допомагає спрямувати військовослужбовців до виконання відповідних завдань. Для тих, хто має реакцію «завмри», підходять завдання, які потребують витримки та спокою. Для реакції «бий або біжи» ефективніше доручати завдання, пов'язані з оперативними діями в умовах стресу [24, 26].

Тахіпсія - одним із наслідків стресу, спотворене сприйняття ходу часу [26]. Цей термін означає, як стрес змінює відчуття дистанції, коли час йде в звичайному ритмі, подію здаються довшими ніж вони є насправді. А

короткотривалі події сприймаються, як такі, що тривають значно довше. Це значно впливає на оцінку ситуації та прийняття рішень під час бою, особливо коли ситуація є критичною.

Підготовка до дій в екстремальних умовах – це ключовий етап психологічної стійкості, що дозволяє знизити ризик паніки, сформувати навички реагування у відповідності до протоколів та методик.

Висновки до першого розділу

Проблематика вивчення психологічних чинників вибору військовими стратегій поведінки в стресових ситуаціях є одним із найактуальнішим напрямів дослідження для науковців України в умовах сьогодення.

1. Стрес є невід’ємною частиною військової діяльності, яка характеризується високим рівнем відповідальності, ризику та непередбачуваності. Психологічні особливості переживання стресу залежать від індивідуальних факторів, таких як темперамент, рівень тривожності, готовність до ризику, а також від умов служби [6, 12].

2. Типи реагування військовослужбовців на стрес класифікуються залежно від їхніх адаптаційних можливостей, які варіюються від конструктивних (активне вирішення проблем) до деструктивних (уникнення або агресія). Теоретичні підходи дослідження поведінки в стресових ситуаціях підкреслюють важливість розуміння психологічних механізмів стресу та способів його подолання [8, 14].

3. Цілі і завдання виходу зі стресу у військовій службі спрямовані на підтримку психологічної стійкості та ефективного функціонування військових в екстремальних умовах. Серед ключових технік подолання стресу виділяються когнітивно-біхевіоральні підходи, тренування стресостійкості та фізична активність [9, 16].

4. Також проаналізовано види реакцій на стрес, які впливають на поведінку військових, включаючи фізіологічні, емоційні та поведінкові аспекти.

Виявлено, що формування конструктивних стратегій поведінки є важливим чинником підвищення ефективності діяльності військовослужбовців у стресових умовах [10, 18]

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ І СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Організація та методи дослідження поведінки військових під час стресових ситуацій

Процедура дослідження. Програма дослідження стратегій поведінки військовослужбовців у стресових та екстремальних ситуаціях мала чотири етапи. На першому етапі сформовано вибірку для дослідження, до якої увійшло 35 військовослужбовців, віком від 25 до 45 років, які виконують службові завдання у зоні бойових дій.

Важливим аспектом дослідження є те, що всі учасники періодично повертаються до місць дислокації для відновлення. Ця особливість дає змогу оцінити, як зміна умов (з бойових на умовно спокійні) впливає на психологічний стан військових, їхні стратегії поведінки та здатність до адаптації.

Дослідження проводилося на місцях дислокації військових підрозділів, де учасники перебувають на періодичному відновленні після участі у бойових діях. Вибірка включала військовослужбовців різного віку, військових звань та досвіду служби, що забезпечило репрезентативність результатів.

Другий етап присвячено підбору методик дослідження, а саме: «тест на шкалу темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації Хойновського) [22], «тест на діагностику ступеня готовності до ризику» (Е. Шуберта) [30], «тест на шкалу оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Спілберг (в адаптації Ю. Ханіна) [21], «тест на особистісну шкалу прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г. Норахідзе) [17].

На третьому етапі проведено психодіагностичне дослідження. Респонденти пройшли тестування та анкетування.

На четвертому етапі проведено збір, аналіз, класифікація, порівняння та інтерпретація отриманих даних.

2.2. Методика дослідження шкали темпераментів у військовослужбовців

Методика дослідження темпераменту важлива для визначення особливостей поведінки військових у різних стресових ситуаціях та екстремальних умовах. Для визначення індивідуальних характеристик темпераменту, нами було обрано «Шкалу темпераментів» Л. Терстоуна в адаптації Хойнаковського [22].

Методика вивчає схильності, звички та інтереси через самооцінку поведінкових особливостей. Запропоновані твердження, які респонденти повинні оцінити за шкалою від «зовсім не згоден» до «цілком згоден». Таким способом було визначено досліджувані фактори: 1) активність – швидкість та енергійність виконання дій, незалежно від необхідності поспішати, 2) фізична активність – схильність до енергійних дій, які стосуються і спорту, і роботи, що вимагає м'язових зусиль, 3) імпульсивність – швидкість прийняття рішень та схильність до змін у діяльності, коли дія відбувається під впливом моменту, 4) лідерство – схильність до керівництва, відповідальності, виступів на публіці, 5) врівноваженість – здатність зберігати спокій під час стресових ситуацій, уміння адаптуватися до різних умов та зосереджуватися на них, 6) товариськість – уміння легко встановлювати контакт, визначення схильності до співпраці та доброзичливості, 7) рефлексивність – самоспостереження, схильність до точності та теоретичної діяльності [22].

Всі твердження охарактеризовують поведінку респондента. Кожен фактор оцінюється окремо. Підрахована сукупність балів за всіма твердженнями разом дає нам можливість створити індивідуальний профіль темпераменту військовослужбовця. Методика ефективна в дослідженнях поведінки в умовах стресу, та при підготовці до екстремальних умов [22].

2.3. Методика дослідження ступеня готовності до ризику

Для вивчення схильності особистості до ризику в умовах фізичної небезпеки була обрана методика Е. Шуберта «Дослідження ступеня готовності до ризику» [30].

Дослідження ступеня готовності до ризику є дуже важливим, щоб розуміти поведінкові реакції військових у небезпечних ситуаціях, яка вимагає прийняття швидких рішень за умов невизначеності під час стресових ситуацій та на полі бою.

Опитувальник має 25 тверджень, описуються різні дії чи ситуації, які можуть вимагати ризикової поведінки. Респондентам потрібно оцінити ступінь своєї готовності, щоб виконати зазначені дії, використовуючи п'ятибальну шкалу: 2 бали – «повністю згоден», 1 бал – «скоріше так, ніж ні», 0 балів – «важко сказати», -1 бал – «скоріше ні, ніж так», -2 бали – «повністю не згоден». Результати оцінюються за безперервною шкалою, значення якої варіюються від -50 до +50 балів. Позитивні значення свідчать про схильність до ризику, а негативні – про обережність. Якщо в результаті отримано менше «-30» балів- це ознака «занадто обережні», від «-10» до «+10» балів - «середній рівень готовності до ризику», понад «20» балів – «висока схильність до ризику» [30].

Методика дозволяє виявити закономірності, пов'язані з готовністю до ризику. Дослідження показують: досвідчені військові менш схильні до ризику порівняно з новоприбулими, також з віком готовність до ризику знижується, у жінок готовність до ризику зазвичай проявляється за чіткіших умов, ніж у чоловіків, керівний склад демонструє вищу готовність до ризику; щодо групової динаміки, то в групах люди готові ризикувати більше, ніж наодинці; соціальні умови мають теж важливий вплив, а саме відчуття «відкинутості» та внутрішній конфлікт збільшують готовність до ризику.

Особливість даної методики визначити загальний рівень готовності до ризику, та зрозуміти вплив цього фактору на точність і частоту помилок у прийнятті рішень.

2.4. Методика дослідження оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності

Методика, розроблена американським психологом Ч.Д. Спілбергером і адаптована українським дослідником Ю.Л. Ханіним, застосовується для оцінки двох різних аспектів тривожності. Дозволяє оцінити реактивну тривожність, яка характеризує емоційний стан військовослужбовця в конкретний момент, та особистісну тривожність, що відображає загальну схильність до відчуття тривоги [21].

Реактивна тривожність описує стан емоційної напруги, що виникає під впливом конкретних обставин або стресових ситуацій. Респондентам пропонується відповісти на 20 запитань, кожне з яких спрямоване на те, щоб визначити, наскільки людина відчуває тривогу саме в цей момент. Питання стосуються таких проявів, як: напруження, нервозність, страх. Потрібно обрати відповідь, яка найкраще відображає поточний стан.

Особистісна тривожність розглядається як індивідуальна особливість, і характеризує стабільну схильність до тривоги незалежно від зовнішніх умов. Використовується також 20 тверджень, в них описано загальний емоційний фон, звичний для респондента. Такі запитання допомагають виявити, чи схильний військовослужбовець сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі, а також як часто він відчуває внутрішню напругу; для проходження методики видається бланк із запитаннями, де потрібно оцінити кожне твердження, обираючи варіант відповіді, що найбільше відповідає відчуттям. Відповіді аналізуються для виявлення загального рівня тривожності. Над запитаннями довго роздумувати не потрібно, правильних чи неправильних відповідей не існує [21].

Результати поділяються на три основні рівні: низька тривожність, що вказує на спокійний і врівноважений стан, що може бути ознакою стресостійкості, помірної тривожності, що характеризує середній рівень тривожності, який є переважно нормою і сприяє адекватній мобілізації ресурсів у стресових

ситуаціях, та висока тривожність, що свідчить про сильну емоційну напругу, яка може впливати на загальне самопочуття, прийняття рішень і поведінку в складних обставинах. Дану методику можливо використовувати в психологічній діагностиці для різних цілей. Вона допомагає оцінити емоційний стан військового в кризових чи стресових умовах, визначити схильність до тривожності як особистісної риси та виявити потенційні ризики, пов'язані з психологічним благополуччям також ефективна в умовах підвищеної відповідальності [21].

2.5. Методика дослідження особистісної шкали прояву тривоги

Особистісна шкала прояву тривоги розроблена Дж. Тейлором, а згодом адаптована В.Г. Норахідзе [17], дозволяє виміряти рівень тривожності особистості. Особливістю цієї версії є включення шкали брехні, яка дає можливість оцінити достовірність відповідей респондента. Методика можливо використовувати для індивідуального та групового дослідження.

Пропонується 60 тверджень, на кожне з них необхідно дати однозначну відповідь: «так» або «ні». Час проведення дослідження займає від 15 до 30 хвилин. Відповідь потрібно обирати швидко, та без затримки. Після того як респондент прочитав твердження, потрібно поставити знак «плюс» або «мінус» у відповідній клітинці до кожного запитання; при підрахунку результатів, якщо сума балів становить від 40 до 50, це вказує на дуже високий рівень тривоги, рівень тривоги вище середнього варіюється в межах від 25 до 39 балів, середній рівень від 16 до 24 балів, значення від 5 до 15 балів означають середній рівень з тенденцією до низької тривожності, а показники від 0 до 4 балів свідчать про низький рівень тривоги [17].

Висновки до другого розділу

1. В умовах війни емоційне здоров'я військових є важливим аспектом для дослідження. Актуальність цієї проблеми зростає через постійні стресові

ситуації, які мають значний вплив на психологічний стан. У другому розділі було розглянуто основні підходи до вивчення стратегій поведінки військових у стресових ситуаціях. Постійні загрози та стресові фактори вимагають особливої уваги реагування на стрес у військовослужбовців. Кожен військовий по-різному реагує на екстремальні умови. Важливо вивчати, які саме стратегії поведінки потрібно застосовувати для підтримки емоційного стану та ефективної діяльності військових у кризових ситуаціях.

2. Для дослідження переживання стресу в стресових ситуаціях у військових обрано чотири методики, за допомогою яких можливо перевірити та проаналізувати шкалу темпераментів, ступінь готовності до ризику в екстремальних ситуаціях, оцінити рівень реактивної та особистісної тривожності, показник прояву тривоги. Застосування методик являє собою важливий інструмент для визначення специфіки реакцій військових на стрес. Дані дослідження є основою для подальшого розроблення ефективних методів психологічної підготовки та підтримки, збереження емоційної стабільності та забезпечення високого рівня боєздатності. Важливим аспектом є здатність військовослужбовців адаптуватися до стресових умов, зберігаючи психологічну стійкість, оскільки від цього залежить не тільки їхня здатність до виконання завдань, але й загальний стан бойової готовності всіх підрозділів.

3. Застосування якісних та кількісних методів, а точніше шкали оцінки тривоги, депресії, стресу та стандартизовані опитувальні інструменти є ефективним підходом до аналізу стресового стану.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

3.1. Результати дослідження шкали темпераментів у військовослужбовців

Дослідження шкали темпераментів складається із 7 факторів: активність, фізична активність, імпульсивність, лідерство, врівноваженість, товариськість та рефлексивність.

Результати дослідження рівня активності (швидкість та енергійність виконання дій, незалежно від необхідності поспішати [22]) показали, що переважає середній рівень активності 63% респондентів, що може вказувати оптимальну швидкість та енергійність виконання дій, високий рівень – 26%, та низький – 11%. Взагалі військовослужбовці з високим рівнем активності демонструють більшу готовність до ризику, оскільки енергійність та швидкість виконання дій сприяють швидкому прийняттю рішень (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Результати рівня активності

	Кількість респондентів	%
Низький	4	11
Середній	22	63
Високий	9	26

Результати про фізичну активність (схильність до енергійних дій, які стосуються і спорту, і роботи, що вимагає м'язових зусиль [22]): 46% респондентів мають низький рівень фізичної активності, 40% — середній, лише 8% демонструють високу фізичну активність, ніяк не виражений рівень фізичної активності становить 6% вибірки. Показники вказують на недостатню

енергійність у фізичній діяльності. Це може впливати на загальну витривалість і готовність до фізичних навантажень, потребує вдосконалення (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Результати рівня фізичної активності

	Кількість респондентів	%
Ніяк не виражений	2	6
Низький	16	46
Середній	14	40
Високий	3	8

За шкалою імпульсивності (швидкість прийняття рішень та схильність до змін у діяльності, коли дія відбувається під впливом моменту [22]): 51% військових мають низький рівень імпульсивності, що свідчить про зваженість у прийнятті рішень в кризових ситуаціях, середній рівень - 40%, що свідчить про обдуманість дій. Високий рівень імпульсивності продемонстрував лише 3%, ніяк не виражається у 6% (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Результати рівня імпульсивності

	Кількість респондентів	%
Ніяк не виражений	2	6
Низький	18	51
Середній	14	40
Високий	1	3

Результати дослідження показників лідерства (схильність до керівництва, відповідальності, виступів на публіці [22]): 57% вибірки має низький рівень лідерських якостей, що свідчить про недостатню готовність до керівництва, і може ускладнювати прийняття відповідальності за команду, організувати інших та приймати стратегічно важливі рішення, що є критичними для

забезпечення успіху місії. 34% мають середній показник, лише 3% показали високий рівень та у 6% ніяк не виражені лідерські якості.

Розвиток лідерських якостей є важливим для підвищення ефективності командної роботи (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Результати показнику лідерства

	Кількість респондентів	%
Ніяк не виражений	2	6
Низький	20	57
Середній	12	34
Високий	1	3

За пунктом 5 у показнику врівноваженості (здатність зберігати спокій під час стресових ситуацій, уміння адаптуватися до різних умов та зосереджуватися на них [22]): 46% респондентів мають середній рівень врівноваженості, що вказує на здатність адаптуватися до стресу. Високий рівень показали 23%, низький рівень складає 17%, ніяк не виражений рівень врівноваженості становить 14% (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Результати рівня врівноваженості

	Кількість респондентів	%
Ніяк не виражений	5	14
Низький	6	17
Середній	16	46
Високий	8	23

Визначивши рівень товарищкості (уміння легко встановлювати контакт, визначення схильності до співпраці та доброзичливості [22]): 46% респондентів мають середній рівень товарищкості, що дозволяє їм підтримувати зв'язок із

іншими членами команди в умовах стресу. 28% — високий, 26% — низький, можуть виникати труднощі у налагодженні комунікації в кризових ситуаціях. Це може призводити до проблем з координацією дій у команді, що знижує її ефективність. Ніяк не виражений рівень товарищкості показує 0%, що може впливати на комунікацію в команді (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Результати рівня товарищкості

	Кількість респондентів	%
Ніяк не виражений	0	0
Низький	9	26
Середній	16	46
Високий	10	28

Шкалу рефлексивності (самопостереження, схильність до точності та теоретичної діяльності [22]): 46% респондентів мають середній рівень рефлексивності, що свідчить про здатність до самопостереження, важливого для адаптації до стресових ситуацій, 34% становить низький рівень, 9% - високий рівень рефлексивності, ніяк не виражений рівень у 11% (таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

Результати рівня рефлексивності

	Кількість респондентів	%
Ніяк не виражений	4	11
Низький	12	34
Середній	16	46
Високий	3	9

3.2. Результати дослідження ступеня готовності до ризику

Обробка результатів «Діагностика ступеня готовності до ризику» (Шуберта), (прийняття швидких рішень за умов невизначеності під час стресових ситуацій та на полі бою) [30] показала: 83% військових демонструють середній рівень готовності до ризику, що вказує на здатність зважено приймати рішення в умовах невизначеності, та небезпеки, 11% схильні до ризику, та можуть швидко приймати рішення у критичних ситуаціях, та виконувати дії, та лише 6% занадто обережні, що може знижувати ефективність швидкого прийняття рішення в стресових ситуаціях (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Ступінь готовності до ризику в умовах фізичної небезпеки

	Кількість респондентів	%
Занадто обережні	2	6
Середнє значення	29	83
Схильні до ризику	4	11

3.3. Результати дослідження оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності та особистісної шкали прояву тривоги

Обробка результатів рівня реактивної (описує стан емоційної напруги, що виникає під впливом конкретних обставин або стресових ситуацій) [21]: 56% респондентів мають середній рівень, що вказує на адекватну реакцію на стресові ситуації, 28% занадто обережні, можуть уникати ризику, схильні до ризику 14%, можуть діяти сміливо у небезпечних умовах (таблиця 3.9).

Таблиця 3.9

Шкала оцінки рівня реактивної тривожності

	Кількість респондентів	%
Занадто обережні	10	28

Середнє значення	20	56
Схильні до ризику	5	14

Шкала особистісної тривожності поведінкові реакції військових у небезпечних ситуаціях, які вимагають прийняття швидких рішень за умов невизначеності під час стресових ситуацій та на полі бою) [21]: 63% військових мають середній рівень тривожності, що свідчить про збереження емоційної рівноваги у стресових ситуаціях, схильні до ризику 20%, демонструють впевненість при бойових умовах, та занадто обережні 17% респондентів, мають труднощі під час стресових ситуацій (таблиця 3.10).

Таблиця 3.10

Шкала оцінки рівня особистої тривожності

	Кількість респондентів	%
Занадто обережні	6	17
Середнє значення	22	63
Схильні до ризику	7	20

Обробка результатів дослідження особистісної шкали прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г. Норакидзе) [17]: 74% респондентів мають рівень «середній з тенденцією до низького», що свідчить про емоційну стійкість, 17% набрали середній рівень, і лише 9% - високий рівень, легко піддаються тривозі, і тяжко справляються зі стресом. Дуже високий та низький мають нульовий відсоток (таблиця 3.11).

Таблиця 3.11

Шкала оцінки рівня особистісного прояву тривоги

	Кількість респондентів	%
Дуже високий	0	0
Високий	3	9
Середній	6	17

Середній з тенденцією до низького	26	74
низький	0	0

3.4. Взаємозв'язок між показниками темпераментів, ступенем готовності до ризику, рівнем реактивної, особистісної тривожності та особистісної шкали прояву тривоги

На рисунку 3.1. видно, що у більшості респондентів переважає середній рівень характеристик, що означає вміння зберігати рівновагу між емоціями та діями. Такий баланс важливий для військовослужбовців, оскільки допомагає приймати рішення в напружених умовах. Низький рівень лідерських якостей означає, що не всі готові брати на себе відповідальність у складних ситуаціях; фізична активність у багатьох не висока, що може впливати на витривалість та бойову ефективність.

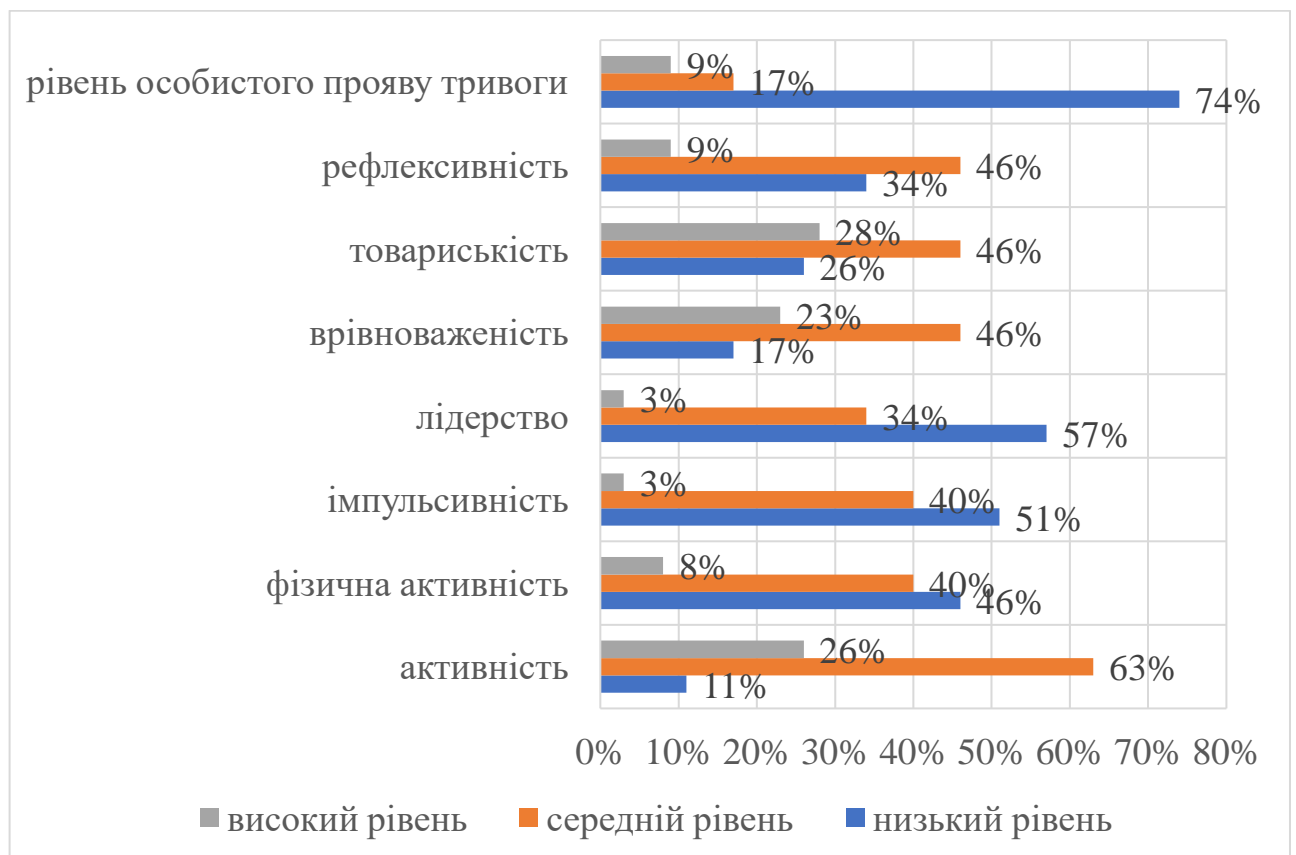


Рисунок 3.1. Показниками темпераментів

На рисунку 3.2. бачимо рівень тривожності та ступінь готовності до ризику. 74% респондентів занадто обережні, що свідчить про високий рівень тривожності, і може ускладнювати прийняття рішень у стресових ситуаціях, 83% мають середній рівень готовності до ризику в умовах фізичної небезпеки, 6% занадто обережні, тобто більшість уникають небезпечних ситуацій, та необдуманих рішень, але можуть виконувати дії коли необхідно.

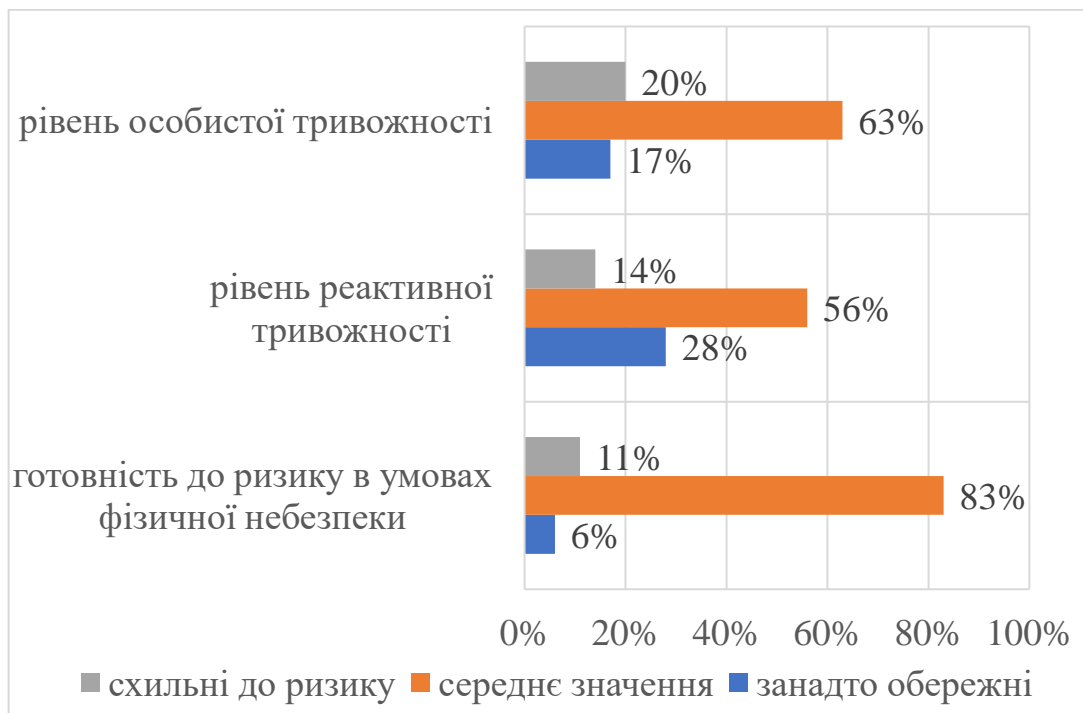


Рисунок 3.2. Показниками ступеню готовності до ризику, рівню реактивної, особистісної тривожності та особистісної шкали прояву тривоги

Темперамент, готовність до ризику та рівень тривожності є важливими психологічними характеристиками, що впливають на поведінку військовослужбовців у стресових умовах.

Для дослідження взаємозв'язку між цими рівнями ми розглянемо низькі, середні та високі показники. Це дозволить проаналізувати їх взаємодію та виявити можливі закономірності. Ніяк не виражені показники не будемо враховувати через недостатню кількість респондентів.

Середній рівень активності (63%) корелює із середньою готовністю до ризику (83%). Такий баланс допомагає військовим діяти впевнено та ефективно в екстремальних умовах. Респонденти з середнім рівнем активності та готовністю до ризику можуть краще адаптуватися до різних ситуацій, що важливо у бойових умовах, де часто потрібно поєднувати швидкість дій з правильною оцінкою небезпеки. Це дозволяє припустити, що оптимальна швидкість дій та зважене прийняття рішень є важливими факторами в стресових ситуаціях (рис.3.3).

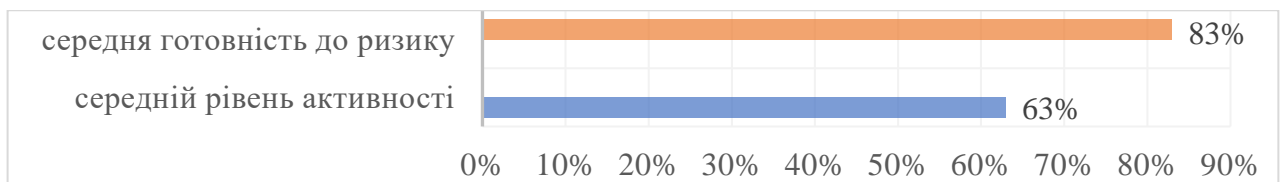


Рисунок 3.3. Взаємозв'язок рівня активності і готовністю до ризику

Низький рівень фізичної активності (16%) асоціюється з надмірною обережністю готовності до ризику в умовах фізичної небезпеки (6%), що може свідчити про уникнення ризикованих, небезпечних ситуацій через надмірну обережність(рис.3.4).

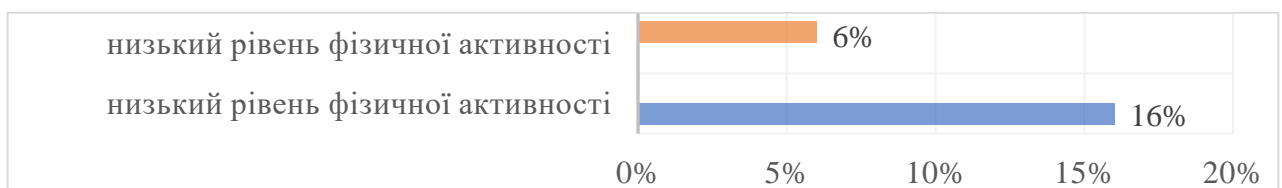


Рисунок 3.4. Взаємозв'язок рівня фізичної активності і готовністю до ризику в умовах фізичної небезпеки

20% з високим рівнем готовності до ризику можуть приймати рішення швидко, але це збільшує ймовірність помилок у критичних ситуаціях, тобто військовослужбовці з такими показниками можуть діяти рішуче, але поспішно. 17% з надмірною обережністю оцінки рівня особистої тривожності мають

труднощі з оперативним прийняттям рішень, тобто довше обдумують варіанти дій, що уповільнює реакцію в екстремальних умовах (рис.3.5).

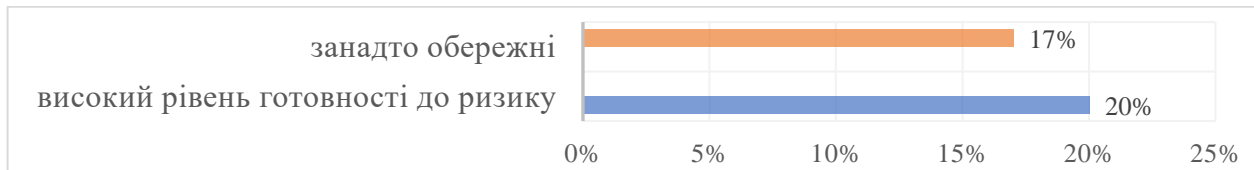


Рисунок 3.5. Взаємозв'язок рівня готовності до ризику і оцінки рівня особистої тривожності

Низький рівень імпульсивності (51%) корелює з середньою тривожністю та готовністю до ризику. Це показує, що менш імпульсивні військовослужбовці краще можуть контролювати свої емоції та зважено реагувати на події у стресових ситуаціях (рис.3.6).

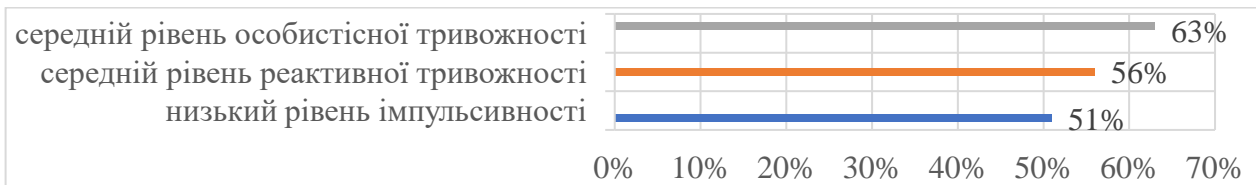


Рисунок 3.6. Взаємозв'язок рівня імпульсивності, реактивної тривожності та рівня особистої тривожності

Низький рівень лідерських якостей (57%) співвідноситься з середнім рівнем реактивної тривожності (56%) і середньою готовністю до ризику. Військовослужбовці з такими показниками можуть уникати відповідальності в складних ситуаціях (рис.3.7).

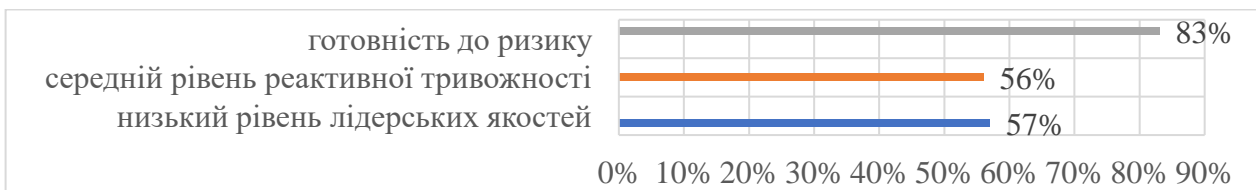


Рисунок 3.7. Взаємозв'язок між рівнем лідерських якостей, реактивної тривожності та готовністю до ризику

Високий рівень лідерства (3%) переважно спостерігається серед осіб із підвищеною схильністю до ризику (11%), що свідчить про готовність брати на себе відповідальність у складних ситуаціях, ризикувати та приймати відповідальні рішення(рис.3.8).

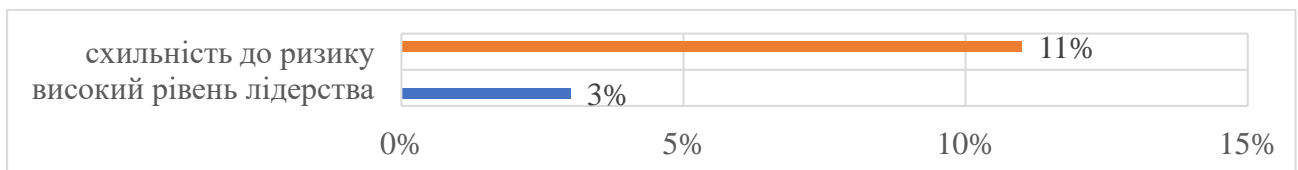


Рисунок 3.8. Взаємозв'язок між рівнем лідерства та схильністю до ризику

Середній рівень врівноваженості (46%) та рефлексивності (46%) корелює з середнім рівнем тривожності, що свідчить про емоційну стійкість, яка допомагає військовим зберігати спокій у екстремальних та напружених ситуаціях. Здатність зберігати спокій в екстремальних ситуаціях є критично необхідною для успішного виконання завдань та прийняття рішень в умовах стресу (рис.3.9).

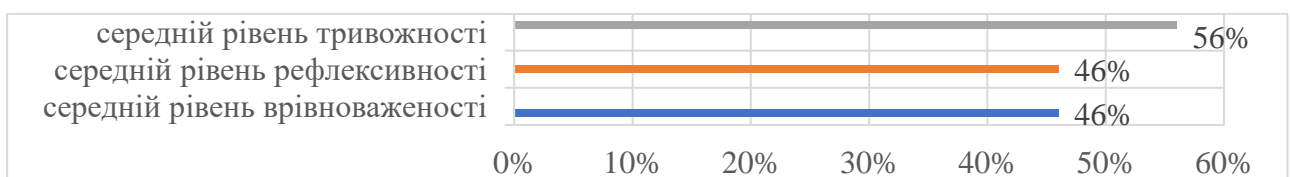


Рисунок 3.9. Взаємозв'язок між рівнем врівноваженості, рівнем тривожності та рівнем рефлексивності

Високий рівень тривожності (9%) спостерігається серед осіб з низьким рівнем врівноваженості, що може ускладнювати адаптацію до стресу, тобто військовослужбовці з високим рівнем тривожності можуть гірше справлятися зі стресом (рис.3.10).

Шкала прояву тривожності за методикою Дж. Тейлора (модифікація В.Г. Норахідзе): 74% респондентів мають середній рівень тривожності, що свідчить про їхню достатню емоційну стійкість, що допомагає зберігати фокус і приймати зважені рішення в умовах стресу. Тільки 9% мають високий рівень тривожності, що може створювати труднощі в роботі під тиском.

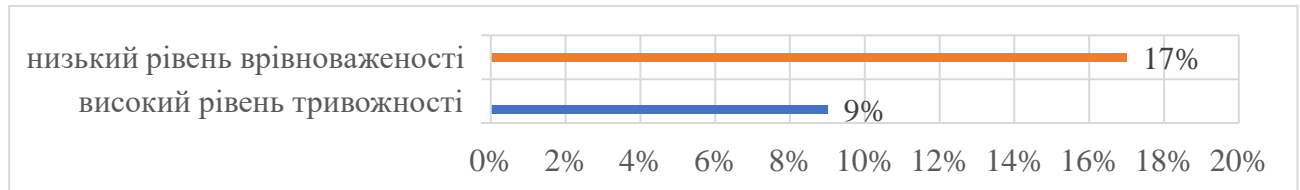


Рисунок 3.10. Взаємозв'язок між рівнем тривожності та рівнем врівноваженості

Результати дослідження свідчать, що взаємозв'язок між темпераментом, готовністю до ризику та тривожністю має значний вплив на поведінку військовослужбовців у стресових умовах. Переважання середнього рівня більшості показників вказує на збалансованість, але крайні значення в окремих групах свідчать про необхідність цільового психологічного супроводу для підтримки ефективності в екстремальних ситуаціях, оскільки деякі респонденти мають високий рівень тривожності, і потребують додаткової психологічної підтримки, щоб знизити вплив стресу та покращити свою здатність ефективно діяти в умовах високої напруги.

3.5. Психологічні рекомендації щодо вдосконалення стресостійкості та стратегій поведінки в стресових ситуаціях у військовій частині

У цьому розділі розглянемо основні фактори, що впливають на стресостійкість військовослужбовців під час повномасштабної війни, а також надамо рекомендації, які можуть допомогти подолати стрес і підвищити стресостійкість в умовах бойових дій.

Бойові дії не тільки викликають фізичний, але й сильний емоційний стрес, що супроводжується важкими втратами, як-от втрата побратимів, близьких людей, а також часом, який неможливо повернути [32]. Принциповим є навчитися жити з такими втратами через прийняття. Важливо зрозуміти, що війна накладає на кожного свої непоправні втрати, і часто виникають запитання, на які неможливо знайти відповіді. Однак, задаючи собі питання типу: «Що я міг зробити по-іншому?», «Чому це сталося з моїм товаришем?», можуть лише посилити біль та відчуття безсилля. Людський мозок прагне знайти причини, але ці питання руйнують психологічну стійкість, не даючи можливості рухатися вперед.

Основним навиком, який повинен мати кожен військовослужбовець, є здатність не втрачати віру в себе і цінність власного існування; не соромитись виражати почуття втрати; не зациклюватись на питаннях, які не мають відповіді, бо вони лише ведуть до страждання і пригніченості [33].

Для покращення стресостійкості та ефективних стратегій поведінки військовослужбовців під час стресових ситуацій було розроблено такі заходи:

1. Психологічна підготовка: регулярне проведення психологічних тренінгів, відпрацювання навичок емоційної стійкості, проведення індивідуальних та групових консультацій з військовими психологами, розробка індивідуальних програм, враховуючи потреби та особливості кожного військовослужбовця.

2. Фізична підготовка: організація інтенсивних тренувань та спортивних заходів, що сприяють не тільки фізичному розвитку, але й психологічному відновленню.

3. Організація дозвілля: створення умов для відпочинку, проведення розвантажувальних заходів для військових та їхніх сімей.

4. Навчання стратегіям поведінки в стресових ситуаціях: відпрацювання навичок, які допомагають військовим правильно реагувати на стресові фактори, ефективно вирішувати завдання в екстремальних умовах.

5. Збалансоване харчування та режим сну: заохочення до здорового способу життя, включаючи правильне харчування, відмову від шкідливих звичок та достатній сон для відновлення сил.

6. Формування командного духу: підвищення згуртованості та взаємодії серед військовослужбовців, що допомагає знижувати рівень стресу.

7. Навчання командирів розпізнавати ознаки стресу: організація тренінгів для командирів, які дозволяють швидко виявляти ознаки стресу серед підлеглих і надавати необхідну підтримку.

Ключовими етапами роботи психолога у військовій частині є:

1. Підготовчий етап: вибір відповідних інструментів для тестування, підготовка тестових форм та інструкцій.

2. Проведення тестування: ознайомлення з тестами, роз'яснення їх мети, проведення тестувань для визначення рівня стресостійкості та ризиків серед військовослужбовців.

3. Аналіз результатів: інтерпретація отриманих результатів, врахування індивідуальних особливостей і розробка рекомендацій для кожного військовослужбовця.

4. Індивідуальні консультації: надання психологічних порад щодо управління стресом, роз'яснення результатів тестувань та допомога у подоланні стресових ситуацій.

5. Відстеження результатів: проведення повторних тестувань для оцінки ефективності наданих рекомендацій та змін у психологічному стані військовослужбовців.

6. Документація та конфіденційність: ведення документації, запис результатів тестувань та рекомендацій, забезпечення конфіденційності на всіх етапах роботи.

Крім того, важливим є у військовій частині розробити план підвищення ефективності стратегій поведінки в стресових ситуаціях на полі бою:

1. Навчання швидкому оцінюванню ситуації та прийняттю рішень в екстремальних умовах.

2. Фокус на виконанні завдання в умовах стресу.
3. Підтримувати зв'язок з рідними, що відноситься до емоційної підтримки.
4. Ділитися досвідом та переживаннями з побратимами, обговорювати успішних стратегій та методів в стресових ситуаціях.
5. Використання дихальних вправ для зниження стресу.
6. Обмін досвідом та стратегіями подолання стресу серед побратимів.

Важливим є розуміння того, що психологічний стан військових під час бойових дій має велике значення. Стрес, тривога та паніка — це нормальні реакції на екстремальні ситуації, однак для їх подолання необхідно активно працювати над психоемоційним відновленням. Це включає правильне харчування, фізичні вправи, здоровий спосіб життя та підтримку з боку товаришів. Адже, щоб підтримати психічне здоров'я та ефективно виконувати службові обов'язки, потрібно давати собі право переживати негативні емоції та використовувати різноманітні стратегії для подолання стресу.

Загалом, психоемоційна підготовка та вдосконалення стресостійкості військовослужбовців є важливими етапами підготовки до бойових умов, що сприяють їхній психологічній стійкості та здатності до ефективних дій у критичних ситуаціях.

Ефективна робота над вдосконаленням стресостійкості передбачає не тільки зовнішню підтримку, але й розвиток індивідуальних навичок самопомоги.

1. Усвідомлення власних реакцій [26]. Рекомендується вести щоденник або блокнот для запису власних реакцій і змін. Аналізуючи свої емоції та реакції до і після участі в бойових діях, військовослужбовці можуть краще зрозуміти, як змінюється їхній психоемоційний стан, не піддаючись самокритиці [26].

2. Прийняття реакцій без осуду [26]. Необхідно навчитися приймати свої реакції, зокрема фізіологічні (наприклад, підвищене серцебиття, бажання ізоляції), як нормальну реакцію тіла на стрес, та уникати звинувачень на власну адресу за ці прояви [26].

3. Фізична активність та розслаблення [26]. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню внутрішніх органів, зменшенню тривожності та депресивних проявів, а також допомагають знімати напруження м'язів [26].

4. Поліпшення якості сну [26]. Повноцінний сон є одним із ключових факторів стресостійкості. Рекомендується дотримуватися режиму сну і уникати стимуляторів перед відпочинком [26].

5. Уникання алкоголю та наркотиків [26]. Шкідливі звички негативно впливають на адаптацію організму до стресу та здатність адекватно реагувати в екстремальних умовах [26].

Техніки для подолання стресу:

1. Тілесні практики. Регулярна фізична активність (наприклад, зарядка, біг, йога) допомагає організму швидше справлятися зі стресом.

2. Дихальні вправи. Техніки уважного дихання, "дихання квадратом" або медитації сприяють заспокоєнню нервової системи [19, 24].

3. Голосові практики. Співи чи навіть контрольований крик дозволяють вивільнити накопичений стрес.

4. Точковий масаж. Вплив на певні точки на тілі активує обмінні процеси в організмі, покращує стан при втраті свідомості чи шоккових реакціях.

5. Контрастний душ або ванна. Це сприяє зняттю фізичної і психологічної напруги. Знання про активні точки на тілі людини також може стати в нагоді в стресових чи критичних ситуаціях. Наприклад, точка тепла, активації сили чи сну можуть бути корисними для стабілізації стану, відновлення реакції у стані шоку або втрати свідомості.

Для кожного військовослужбовця ефективність методів може бути різною, тому важливо знайти індивідуальний підхід до розвитку стресостійкості, який допоможе подолати негативні наслідки стресу зберегти внутрішній баланс.

Висновки до третього розділу

За результатами емпіричного дослідження стратегій поведінки військових у стресових ситуаціях під час повномасштабної війни отримано результати, що характеризують їхні психологічні особливості, а саме рівень фізичної активності, імпульсивність, лідерські якості, врівноваженість, рефлексивність, товариськість, готовність до ризику, тривожність та можна зробити висновки:

1. Рівень активності. Більшість військовослужбовців (63%) демонструють середній рівень активності, що свідчить про їхню адаптованість до інтенсивного ритму військової служби. Лише 11% мають низький рівень активності, що може бути показником втоми або демотивації.

2. Фізична активність. У 46% військових рівень фізичної активності залишається низьким, що може негативно впливати на стресостійкість. Водночас 40% мають середній рівень фізичної активності, що є позитивним чинником для збереження емоційної стабільності.

3. Імпульсивність. 51% респондентів мають низький рівень імпульсивності, що свідчить про їхню здатність до контролю емоцій у складних ситуаціях. Лише 3% мають високий рівень імпульсивності, що може становити ризик у бойових умовах.

4. Лідерські якості. Переважна більшість (57%) військовослужбовців демонструють низький рівень лідерських якостей, що може бути пов'язано із структурою підрозділу або характером виконуваних завдань.

5. Врівноваженість. Більшість військових (46%) мають середній рівень врівноваженості, що свідчить про їхню психологічну стійкість у стресових умовах.

6. Рефлексивність. У 46% військових рефлексивність знаходиться на середньому рівні, що дозволяє їм аналізувати свої дії та емоції.

7. Товариськість. 46% респондентів демонструють середній рівень товариськості, що сприяє налагодженню ефективної взаємодії у колективі, а 28% мають високий рівень товариськості, що є важливим для командної роботи.

8. Готовність до ризику. Переважна більшість військовослужбовців (83%) демонструють середню готовність до ризику, що є оптимальним для виконання завдань у небезпечних умовах.

9. Рівень тривожності. У 56% респондентів рівень реактивної тривожності знаходиться на середньому рівні, що свідчить про адаптивні реакції на стрес. Водночас рівень особистої тривожності у 63% військових також є середнім.

10. Активність та фізична підготовка: 63% військовослужбовців мали середній рівень загальної активності, тоді як 46% демонстрували низький рівень фізичної активності. Високий рівень фізичної активності (8%) спостерігався у тих, хто також мав високий рівень загальної активності (26%). Ці показники вказують на те, що фізична активність безпосередньо впливає на здатність ефективно адаптуватися до стресових умов.

Імпульсивність та врівноваженість: 51% респондентів демонстрували низький рівень імпульсивності, з них 46% мали середній рівень врівноваженості. Це свідчить про те, що зниження імпульсивності допомагає підтримувати внутрішню рівновагу та сприяє зваженому прийняттю рішень у критичних ситуаціях.

Рефлексивність та тривожність: 46% військових мали середній рівень рефлексивності, і ця група переважно демонструвала середній рівень реактивної (56%) та особистої тривожності (63%). Це підтверджує, що розвинена здатність до самоаналізу допомагає краще контролювати тривожність і залишатися зосередженими під час стресу.

Товариськість та лідерські якості: 28% військовослужбовців із високим рівнем товарищкості мали переважно середній рівень лідерства (34%). Водночас 57% респондентів із низькими показниками лідерських якостей також мали низький рівень товарищкості (26%). Цей взаємозв'язок підкреслює важливість розвитку комунікативних та лідерських навичок для ефективної роботи в команді.

Готовність до ризику та тривожність: 83% респондентів мали середній рівень готовності до ризику, що співвідносилося з середнім рівнем реактивної (56%) та особистої тривожності (63%). Лише 11% військовослужбовців були схильні до ризику, і ця група демонструвала нижчі показники тривожності. Це свідчить про те, що контрольований рівень ризику сприяє зниженню тривожності та підвищенню ефективності в екстремальних умовах.

Темперамент та тривожність: 74% військовослужбовців із середніми показниками темпераменту мали низький або середній рівень тривожності. Це вказує на те, що збалансований темперамент допомагає підтримувати емоційну стійкість та впевненість у власних силах.

Аналіз взаємозв'язку між показниками темпераменту, готовності до ризику, тривожності та її проявами вказує на тенденцію до середнього рівня з ухилом до низького у 74% респондентів. Це свідчить про загальний потенціал до розвитку стресостійкості при належній підготовці.

Для вдосконалення стресостійкості військовослужбовців необхідно звернути увагу на розвиток їхньої фізичної активності, підвищення лідерських якостей, навчання контролю імпульсивності та формування ефективних стратегій управління стресом.

На основі наведених показників бачимо, що вдосконалення стресостійкості військовослужбовців потребує комплексного підходу: розвивати фізичну підготовку, зокрема для 46% із низьким рівнем активності, щоб покращити загальну адаптацію до стресу; зосередитися на групі з низьким рівнем врівноваженості (17%) для зміцнення самоконтролю; для 34% військових із низьким рівнем рефлексивності розвивати техніки самоаналізу через психологічні тренінги; розвивати лідерські навички у 57% респондентів із низьким рівнем лідерства; працювати з військовими, у яких високий рівень тривожності (28%) через когнітивно-поведінкову терапію. Комплексний підхід до розвитку стресостійкості, зокрема врахування взаємозв'язків між показниками, дозволить підвищити ефективність виконання бойових завдань та зменшити рівень стресу серед військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи було досліджено теоретичні та емпіричні дослідження стратегій поведінки військовослужбовців у стресових та екстремальних ситуаціях, що є актуальним у контексті сучасних подій. Пов'язаних із повномасштабною війною.

Теоретична частина роботи охоплює аналіз феномену стресу, його видів, психологічних особливостей переживання у військовій діяльності, а також типів реагування військовослужбовців на стресові фактори. Виявлено, що ефективність поведінкових стратегій у стресових умовах залежить від темпераменту, рівня тривожності, готовності до ризику та здатності до рефлексії. Розглянуто основні цілі, завдання та техніки подолання стресу, які можуть бути впроваджені як на індивідуальному, так і груповому рівнях.

Емпіричне дослідження охоплювало оцінку рівня стресостійкості військових через такі показники: активність, фізична підготовка, імпульсивність, врівноваженість, рефлексивність, товариськість, готовність до ризику, реактивна та особистісна тривожність. У ході аналізу було виявлено такі ключові закономірності:

Рівень активності військовослужбовців переважно середній (63%), що вказує на здатність більшості респондентів підтримувати оптимальний рівень енергії для виконання завдань.

Фізична підготовка оцінена як низька у 46% респондентів, що свідчить про необхідність додаткового розвитку фізичних навичок для підвищення стресостійкості.

Імпульсивність виявлена на низькому рівні у 51% респондентів, що сприяє більш зваженому прийняттю рішень у кризових ситуаціях.

Готовність до ризику у більшості респондентів знаходиться на середньому рівні (83%), що дозволяє ефективно діяти в умовах фізичної небезпеки.

Рівень тривожності (реактивної та особистісної) у більшості випадків середній (56% і 63% відповідно), але присутній ризик розвитку високої тривожності у певної частини військовослужбовців.

У третьому розділі роботи досліджено взаємозв'язки між показниками темпераменту, готовністю до ризику, рівнем тривожності та іншими характеристиками. Більшість військовослужбовців мають середній рівень активності (63%) та фізичної підготовки (40%), що свідчить про необхідність вдосконалення фізичних та емоційних ресурсів. Низький рівень імпульсивності (51%) корелює із середнім рівнем врівноваженості (46%), що сприяє ефективному прийняттю рішень у стресових ситуаціях. Готовність до ризику у 83% військових перебуває на середньому рівні, що дозволяє підтримувати контроль у складних умовах. Середній рівень реактивної (56%) та особистісної тривожності (63%) вказує на необхідність впровадження програм психологічної підтримки для зменшення емоційного навантаження, ступінь готовності до ризику прямо корелює з рівнем лідерських якостей та товарищескості, що дозволяє формувати ефективні стратегії поведінки у групових умовах.

Практична частина роботи також включала розробку психологічних рекомендацій для вдосконалення стресостійкості та стратегій поведінки у військових частинах: впроваджувати фізичні вправи та тілесні практики для підвищення витривалості, розвивати дихальні техніки, такі як дихання за квадратом, для управління тривожністю, використовувати групові заняття для взаємодії в стресових умовах, проводити регулярні тренінги з психологічної підтримки, зокрема із залученням елементів когнітивно-поведінкової терапії.

Дослідження теоретичних основ стратегій поведінки військових у стресових ситуаціях підтвердило, що реакція військовослужбовців на стрес значною мірою залежить від типу характеру, особливостей обраних стратегій, їхньої ефективності, а також від індивідуальних психологічних характеристик. Зокрема, було встановлено, що наявність у військовослужбовців досвіду практичного відпрацювання стратегій поведінки сприяє протидії стресовим факторам у бойових умовах, зменшуючи їхній вплив на психіку та поведінку.

Серед респондентів нашого дослідження всі мали можливість відновлення у місті дислокації, що позитивно впливало на їхню емоційну стійкість та ефективність у стресових ситуаціях. Однак, можна припустити, що військовослужбовці, які позбавлені можливості відновлення у сприятливих умовах, можуть демонструвати значно інші показники. Зокрема, у таких осіб можливе зниження емоційної стійкості, підвищення рівня тривожності, а також частіша схильність до використання неефективних або деструктивних стратегій поведінки.

Таким чином, наша гіпотеза підтверджується: реакція військових на стрес дійсно залежить від типу характеру, ефективності обраних стратегій поведінки, їхньої практичної відпрацьованості, а також від індивідуальних психологічних характеристик. Практичне відпрацювання стратегій поведінки у стресових ситуаціях суттєво підвищує здатність військових долати стрес у бойових умовах, сприяючи їхній психологічній стійкості та ефективності у виконанні завдань.

Перспективи проведення подальших досліджень повинні бути спрямовані на аналіз впливу стресових факторів на військовослужбовців, які не мають можливості для відновлення у сприятливих умовах. Також перспективним є вивчення впливу різних типів стратегій поведінки, розробка та впровадження програм практичного тренування ефективних стратегій для протидії стресу. Особливу увагу слід приділити дослідженню впливу індивідуальних психологічних характеристик на вибір стратегій поведінки та їхню ефективність у бойових умовах.

Список використаних джерел

1. Блінов О.В. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження. *Психологічний журнал*. 2018. Т. 4, № 2. С. 9–22.
2. Блінов О.В. Інноваційний психологічний інструментарій діагностики, психотерапії та психокорекції бойового стресу. 2020.
3. Бриндіков Ю.О. Зарубіжний досвід реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. Збірник наукових праць «Педагогічні науки». 2017. Т. 2, № 78. С. 195–200.
4. Головка М.С. Психологічні реакції військовослужбовців на бойовий стрес: аналіз та рекомендації. *Психологічний журнал прикладних досліджень*. 2021. Т. 13, № 4. С. 45–58.
5. Голубєв О.В. Психологія стресу в екстремальних ситуаціях: теоретичний аналіз та практичні рекомендації для військових. *Журнал психологічних досліджень в екстремальних умовах*. 2019. Т. 10, № 1. С. 120–135.
6. Даниляк О.В., Маринець С.П., Заячківська О.О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. *Лікарський збірник*. 2016. Т. 45, Т. 28. С. 27–40.
7. Дідик Н.М. Особливості психологічної допомоги особам у стресових ситуаціях. 2020.
8. Захарова О.В. Психологічна допомога при бойовому стресі: теоретичні засади та практичні аспекти. Наукові дослідження психології війни. 2021. Т. 25, № 3. С. 120–135.
9. Іваненко Л.П. Військовий стрес та його вплив на психічне здоров'я військовослужбовців: теоретичний огляд. *Український журнал психології стресу та адаптації*. 2020. Т. 23, № 4. С. 102–118.
10. Красницька О.В. Депривація військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил, та в умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 50–63.

11. Красницька О.В. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта*. 2022. С. 123–135.
12. Кузнецов М.О., Заїка Є.П., Ходикіна Ю.С. Психологія моторної пам'яті: прикладні аспекти. 2019.
13. Лазарус Р.С. Психологічні особливості копінг-поведінки особистості та інтерпретація їх у професійній діяльності педагога. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії. 2020.
14. Мерзлякова О.С. Резильєнтність та практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії. *Віртуальний читальний зал освітянина*. 2023. № 3.
15. Мерзлякова О.С. Стратегії стресостійкості в умовах колективної травми війни. 2023.
16. Михайленко І.П. Копінг-стратегії військовослужбовців у стресових ситуаціях. *Журнал психології адаптації*. 2020. Т. 32, № 2. С. 90–110.
17. Норакідзе В.Г. Тест на особистісну шкалу прояву тривоги Дж. Тейлора. *Український журнал психології*. 2002. Т. 7, № 2. С. 85–92.
18. Олефіренко Ю.М., Проскурка Н.Л. Ціннісні орієнтації та стратегії поведінки військовослужбовців в умовах війни. 2023.
19. Петреченко С.П. Посттравматичний синдром у військовослужбовців: причини, симптоми та методи лікування. *Психологія та соціальна робота*. 2023. Т. 1. С. 30–36.
20. Приходько І.С. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2021. Т. 64. С. 193–215.
21. Спілберг Ч.Д., Ханін Ю.Л. Тест на шкалу оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності. Київ: *Ніка*, 2004.
22. Терстоун Л. Тест на шкалу темпераментів (в адаптації Хойновського). Київ: *Наукова думка*, 2000.

23. Ткачук Т.А. Стрес та когнітивна теорія його подолання. Людські цінності і толерантність у сучасному світі: міжконтинентальний діалог інтелектуалів (матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 16 листопада 2011 р.). 2011. С. 166–167.
24. Ульянов К.Б. Броньований розум: бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ: ПП «КП» УкрСІЧ, 2020. 256 с.
25. Фомська С.Л. Психологічний вплив війни в Україні на людей. *Наука XXI століття: виклики сучасності*. 2022. С. 372–374.
26. Чарльз Г. Одного разу воїн — воїн назавжди. 2024. С. 82–122.
27. Черненко В.М. Психологічні аспекти бойового стресу та методи адаптації військових. *Журнал психології бойового стресу*. 2022. Т. 5, № 1. С. 65–79.
28. Шевченко Н.П. Психологічні фактори стресу та адаптації військовослужбовців під час бойових дій. Психологічний науковий збірник «*Психологія стресу*». 2021. Т. 18, № 2. С. 47–60.
29. Шеремет В.М. Психологічні особливості управління стресом у військовослужбовців. *Психологічна наука та освіта*. 2022. Т. 15, № 2. С. 112–120.
30. Шуберт Е. Тест на діагностику ступеня готовності до ризику. *Військова психологія*. 1995. Т. 14, № 1. С. 120–125.
31. Ярмольчик М.О. Зв'язок самореалізації з копінг-стратегіями військовослужбовців Збройних сил України. *Вісник психології війни та військової адаптації*. 2023. Т. 12, № 1. С. 45–57.
32. Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness?. *Military psychology*, 18(sup1), S131-S148.
33. Szivak, T. K., & Kraemer, W. J. (2015). Physiological readiness and resilience: pillars of military preparedness. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29, S34-S39.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1.1

ОЗНАКИ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Фізичні		Емоційні	
Напруга:	ниючі або гострі болі	Тривога:	збудженість, занепокоєння, очікування найгіршого
Нервозність:	підвищена лякливність, метушливість, тремтіння	Дратівливість:	скарги, «вибухи» невдоволення
Холодний піт:	сухість в роті, бліда шкіра, важкість наведення різкості в очах	Увага:	Розсіяння, неможливість зосередитися чи запам'ятати деталі
Серце:	посилене серцебиття; можливе відчуття запаморочення чи дезорієнтації	Мислення:	нечітке; проблеми у спілкуванні
Дихання:	прискорене; людина задихається; пальці рук та ніг починають дрижати й поколювати, зводяться судомами й німіють	Сон:	неспокійний; прокидання від поганих снів

Шлунок:	нудота; можливе блювання	Горе:	оплакування померлих чи поранених
Кишківник:	пронос або закрепи (запор)	Почуття провини:	самозвинувачення за помилки чи за те, що слід було зробити
Сечовий міхур:	часте сечовипускання, неспроможність терпіти	Гнів:	відчуття зради з боку керівництва чи інших членів підрозділу
Енергійність:	виснаженість, втома; важкість рухів	Впевненість:	низька; втрата віри у себе самого та в підрозділ
<p>Людина постійно рухається, здригається на будь-який раптовий звук чи рух;</p> <p>тремтить, трясеться;</p> <p>не може рухати рукою, ногою без видимих фізичних причин;</p> <p>погіршення зору, слуху чи відчуттів, фізично виснажений;</p> <p>плаче, ціпеніє під час обстрілу або стає повністю нерухомим, похитується, коливається</p> <p>паніка, біжить під обстрілом.</p>		<p>розмовляє швидко та/або дивно, сперечається;</p> <p>діє необачно, не реагує на небезпеку;</p> <p>втрата або суттєве погіршення пам'яті;</p> <p>сильно заїкається, бурмоче, або не може говорити взагалі;</p> <p>безсоння, важкі кошмари, бачить або чує те, чого не існує;</p> <p>різкі емоційні перепади, соціальна ізоляція, апатія, істеричні «вибухи»;</p> <p>безглузда, дивна поведінка.</p>	

**Методика 1.3. «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна
(в адаптації Хойновського)**

Методика спрямована на дослідження особливостей темпераменту людини.

Інструкція: Ця шкала використана в дослідженнях особливостей рис особистості і включає в себе питання, що стосуються схильностей, звичок і інтересів людини. В ній немає питань, які можуть Вас збентежити, тому Вам слід відповідати на всі питання відверто й сумлінно. Будь-яка недбалість може ускладнити результат і дати невірну картину особливостей властивостей Вашої особи. На запитання можна відповісти “так”, “ні”, “не знаю”. Відповідайте “не знаю” лише в тих випадках, коли Вам важко відповісти “так” чи “ні”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140

Текст опитувальника

1. Чи подобалися Вам в дитинстві ігри, що вимагають великої рухливості?
2. Чи любите Ви займатись у вільний час фізичною роботою?
3. Чи часто Ви розповідаєте жарти, щоб розвеселити інших?
4. Чи важко Вам виступати з промовою перед великою групою людей?

5. Чи легко змінюється Ваш настрій під впливом інших людей?
6. Чи часто Ви зустрічаєтеся зі своїми друзями вечорами?
7. Чи часто Ви включаєте в свою роботу нові ідеї?
8. Чи часто Ви в розмові з іншими жестикулюєте руками, головою?
9. Чи грали Ви колись за власним бажанням у футбол?
10. Чи любите Ви розважатися в компанії весело та безтурботно?
11. Чи часто ви є організатором будь-яких колективних заходів?
12. Чи можете Ви відпочивати в галасливій компанії?
13. Чи є їжа, яку Ви не любите?
14. Чи часто Ви буваєте замислені?
15. Зазвичай Ви працюєте швидко й енергійно?
16. Чи отримуєте Ви задоволення від роботи з використанням технічних інструментів?
17. Чи любите Ви бути присутнім у місцях, де щось відбувається?
18. Чи любите Ви керувати на зборах?
19. Чи часто Ви помічаєте за собою деякі особливості, які перешкоджають Вам прийняти рішення?
20. Чи легко Ви знайомитеся з новими людьми (випадковими)?
21. Чи любите Ви роботу, що вимагає терпіння й старанності?
22. Якщо Ви уявите себе за кермом автомобіля, подобалася б Вам швидка їзда?
23. Чи любите Ви роботу, що вимагає фізичних зусиль?
24. Чи охоче Ви веселите й пожвавлюєте компанію?
25. Чи любите Ви роботу, що вимагає багато розмов з іншими людьми?
26. Чи залишаєтеся Ви зазвичай стриманим і спокійним, коли інші втрачають голову?
27. Чи легко Ви домагаєтеся дружби й довіри?
28. Чи любите Ви займатися теоретичними проблемами?
29. Як Ви вважаєте, чи швидко Ви зазвичай справляєтеся зі своїми проблемами?
30. Чи часто Ви займаєтеся спортом?
31. Чи любите Ви ризикувати для отримання задоволення від ризику?
32. Чи любите Ви роботу, в якій треба багато говорити?
33. Чи можете Ви займатися при включеному радіоприймачі?
34. Чи думаєте Ви, що Вас часто вважають неприємним, холодним?
35. Чи були Ви серйозною дитиною?
36. Чи часто Ви поспішаєте?
37. Чи вправно Ви користуєтеся інструментами?
38. Чи любите Ви часті зміни або розмаїтість?

39. Чи любите Ви бути лідером у заходах із друзями?
40. Чи часто Ви переходите від печалі до радості і від радості до смутку без поважної причини?
41. Чи любите Ви роботу, яка потребує багатьох контактів з людьми?
42. Чи віддасте Ви перевагу при вирішенні важливої проблеми самостійно поміркувати, ніж порадитися з іншими?
43. Чи вважаєте Ви, що у Вас є звичка щось крутити в руках?
44. Чи захоплювало Вас коли-небудь полювання?
45. Чи любите Ви роботу, в якій треба змагатися з іншими?
46. Чи любите Ви, щоб на Вас звертали увагу?
47. Чи можете Ви творчо працювати в умовах, які не сприяють зосередженню?
48. Чи любите Ви відзначати річниці, дні народження та інше?
49. Чи любите Ви роботу, яка вимагає великої акуратності?
50. Чи вважають Вас спокійною людиною?
51. Чи часто Ви відчуваєте потребу в русі й фізичному навантаженні?
52. Чи вважають Вас безтурботною людиною?
53. Чи любите Ви виступати з новими проектами, ідеями?
54. Чи буває, що Ви несподівано відчуваєте сильний голод?
55. Чи вважаєте Ви себе малодоступною людиною для інших?
56. Чи віддасте Ви перевагу роботі на самоті?
57. Чи часто Ви чекаєте, щоб Ваші проблеми вирішилися самі?
58. Чи любите Ви показувати свою перевагу в силі над іншими?
59. Чи любите Ви роботу, в якій часто змінюється характер діяльності?
60. Під час товариських заходів чи віддасте Ви перевагу триматися осторонь?
61. Чи часто Вас дратують повсякденні дрібниці?
62. Чи інші люди залюбки з Вами відверті?
63. Чи любите Ви роботу, при якій треба багато читати?
64. Чи Ви розмовляєте повільніше, ніж інші люди?
65. Чи Ви були в дитинстві членом команди з волейболу або баскетболу?
66. Чи маєте Ви зазвичай на все готову відповідь?
67. Чи охоче Ви підтримуєте нові проекти?
68. Чи втрачаєте Ви апетит, коли щось виводить Вас з рівноваги?
69. Чи любите Ви бути членом різних організацій, секцій, федерацій?
70. Чи любите Ви впроваджувати нові методи роботи?
71. Чи швидко Ви їсте, навіть коли у Вас багато часу?
72. Чи любите Ви рубати дрова?

73. Чи кричите Ви зазвичай разом з іншими, коли дивитеся змагання?
74. В небезпечній, складній ситуації чи схильні Ви брати ініціативу в свої руки?
75. Чи дратує Вас, коли Вам заважають, а треба зосередитися?
76. Чи відчуваєте Ви себе вільно у великій компанії?
77. Коли Ви були дитиною, чи часто Ви грали один?
78. Зазвичай чи швидко Ви працюєте?
79. Чи були Ви капітаном спортивної команди?
80. Чи часто Ви задоволені собою та оточуючими?
81. Чи любите Ви говорити тости і виступати з промовою?
82. Чи легко Ви відновлює перервану роботу?
83. Зазвичай чи відверті Ви з незнайомими?
84. Чи любите Ви розповідати людям про те, що з Вами трапилось?
85. Чи любите Ви повільну роботу, що вимагає розмірковування?
86. Хотіли б Ви займатися боксом?
87. Чи пригадуєте Ви зазвичай одразу прізвище людини, яку Ви зустріли?
88. Чи трапляється Вам вносити нові пропозиції на зборах?
89. Чи хвилюєтеся Ви зазвичай, коли роботу треба виконати в строк?
90. Чи висловлюєтеся Ви звичайно в розмові без труднощів?
91. Чи любите Ви винаходити нове обладнання та методи роботи?
92. Чи надаєте Ви перевагу зробити щось самому, ніж чекати, поки це зроблять інші?
93. Чи приносить Вам задоволення змагатися з кимось?
94. Чи любите Ви швидко й різноманітну роботу?
95. Чи легко Вам віддати наказ іншим?
96. Чи часто Ви буваєте нетерплячі?
97. Чи багато часу зазвичай необхідно іншим, щоб з Вами познайомитися?
98. Чи любите Ви працювати в спокійному й тихому місці?
99. Чи розмовляєте Ви зазвичай голосніше за інших?
100. Хотіли б Ви їздити верхи заради задоволення?
101. Чи встаєте Ви вранці з ліжка швидко й енергійно?
102. Чи часто Ви вичікуєте та віддаєте ініціативу іншим?
103. Чи вважають Вас інші оптимістом?
104. Чи часто Ви сумуєте в компанії?
105. Чи часто Ви вважаєте, що книги більш цікаві, ніж люди?
106. Чи любите Ви роботу, що вимагає руху?
107. Чи справляєтеся Ви зазвичай швидко з ремонтом?

108. Чи швидко Ви зазвичай приймаєте рішення?
109. Чи уникаєте Ви виступати з промовою?
110. Чи швидко Ви прокидаєтесь?
111. Чи любите Ви проводити вільний час в компанії?
112. Чи любите Ви аналізувати свої вчинки?
113. Чи часто Ви працюєте повільно, не поспішаючи?
114. Чи любите Ви проводити свій вільний час на повітрі?
115. Чи були Ви в молодості організатором сміливих вчинків?
116. Чи буває так, що Ви в компанії розмовляєте одночасно з кількома людьми?
117. Чи буває так, що Ви говорите не замислюючись, а потім шкодуєте про це?
118. Чи часто Ви відчуваєте бажання залишитися на самоті?
119. Чи надаєте Ви перевагу черпати знання з книг, ніж із життя?
120. Чи ходите Ви зазвичай швидше за інших?
121. Чи любите Ви іноді відчувати втому від фізичної роботи?
122. Чи часто Ви відчуваєте, що у Вас надлишок енергії?
123. Чи траплялося Вам у дитинстві бути лідером в іграх?
124. Чи легко інші люди впливають на Вас?
125. Чи охоче Ви працюєте в колективі?
126. Чи віддаєте Ви перевагу ввечері залишатися на самоті, ніж перебувати в компанії?
127. Чи швидко Ви зазвичай одягаєтесь?
128. Чи часто у Вас холодні руки й ноги?
129. Чи легко Ви приймаєте рішення?
130. Зазвичай Ви без великих коливань приймаєте рішення?
131. Чи Ви зазвичай засмучуєтесь перед від'їздом?
132. Чи любите Ви, коли Вас відвідують під час хвороби?
133. Чи любите Ви залишатися зі своїми думками наодинці?
134. Чи швидко Ви пишете?
135. Чи охоче б Ви займалися роботою в саду?
136. Чи довго Ви зазвичай переживаєте що-небудь?
137. Чи любите Ви роботу, що вимагає Вашого впливу на інших?
138. Чи засмучує Вас можливість невдачі?
139. Чи були Ви в дитинстві несміливим?
140. Чи любите Ви мати багато друзів?

“Ключ”

При збігу оцінки з відповіддю в “ключі” – 2 бали, відповідь “не знаю” – 1 бал, при неспівпаданні оцінки з відповіддю в “ключі” – 0 балів.

1. Активність

“Так” – 1, 8, 15, 22, 29, 36, 43, 71, 78, 92, 99, 106, 120, 127, 134;

“Ні” – 50, 57, 64, 85, 113.

2. Фізична активність

“Так” – 2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51, 58, 65, 72, 79, 86, 93, 100, 107, 114, 121, 135;

“Ні” – 128.

3. Імпульсивність

“Так” – 3, 10, 17, 24, 31, 38, 45, 52, 59, 66, 73, 80, 87, 94, 101, 108, 115, 122, 129;

“Ні” – 136.

4. Лідерство

“Так” – 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53, 67, 74, 81, 88, 95, 116, 123, 130, 137;

“Ні” – 4, 60, 102, 109.

5. Врівноваженість

“Так” – 12, 26, 33, 47, 82, 103;

“Ні” – 5, 19, 40, 54, 61, 68, 75, 89, 96, 110, 117, 124, 131, 138.

6. Товариськість

“Так” – 6, 20, 27, 41, 48, 62, 69, 76, 83, 90, 111, 125, 132;

“Ні” – 13, 34, 55, 97, 104, 118, 139.

7. Рефлексивність

“Так” – 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63, 70, 77, 91, 98, 105, 112, 119, 126, 133;

“Ні” – 84, 140.

Інтерпретація результатів

0-10 – ніяк не виражена;

11-20 – низький ступінь;

21-30 – середній ступінь;

31-40 – високий ступінь.

Характеристика виділених Л. Терстоуном факторів, що описується тільки за одним полюсом, виглядає таким чином:

1. Активність. Такі індивіди швидко працюють, навіть якщо немає необхідності поспішати; швидко рухаються, нетерплячі, навіть якщо потрібно зберігати спокій; постійно в дії, схильні до поспішності. Як правило, багато говорять, ходять, пишуть.

2. Фізична активність. Фізично бадьорі індивіди, займаються спортом, люблять роботу, особливо на повітрі та таку, що вимагає м'язових зусиль. Віддають перевагу будь-якій фізичній активності, що супроводжується великими енергетичними затратами.
3. Імпульсивність. Настрій безтурботний і легковажний, швидко приймають рішення, дуже легко переходять від однієї задачі до іншої, діють під впливом хвилинних спонукань.
4. Лідерство. Схильні керувати іншими людьми, брати на себе відповідальність, ініціативні – хоча насправді не завжди домінують у даній групі – охоче виступають публічно та організують усякі товариські заходи.
5. Врівноваженість. Індивіди, для яких характерний незворушний, рівний настрій, у критичні моменти зберігають спокій, мають здібність розряджатися, навіть у несприятливих умовах легко зосереджуються, без зусиль переривають незакінчену роботу або продовжують її, коли вимагає ситуація.
6. Товариськість. Люблять перебувати в компанії, легко заводять знайомства, поступливі, доброзичливі, схильні до співпраці, приємні в спілкуванні.
7. Рефлексивність. Схильні до роздумів, віддають перевагу теоретичній діяльності, часто займаються самоспостереженням, зазвичай спокійні, охоче працюють на самоті, люблять діяльність, що вимагає точності, охоче планують, ніж реалізують намічене.

Методика 1.7. ступінь готовності до ризику» (Шуберга)

Методика дозволяє виміряти тенденцію людини до ризику в умовах фізичної небезпеки.

Інструкція: Оцініть ступінь своєї готовності виконати дії, про які Вас запитують. При відповіді на кожне з 25 питань поставте відповідний бал за такою схемою:

2 бали – повністю згоден, “Так”;

1 бал – скоріше “Так”, ніж “Ні”;

0 балів – ні “Так”, ні “Ні”, щось середнє, “важко сказати”;

-1 бал – скоріше “Ні”, ніж “Так”;

-2 бали – повністю не згоден, “Ні”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

№ з/п	Ні	Скоріше ні, ніж так	Важко сказати	Скоріше так, ніж ні	Так
	-2	-1	0	1	2
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Текст опитувальника

1. Перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворій людині?
2. Погодилися б Ви заради доброго заробітку брати участь у небезпечній і тривалій експедиції?
3. Стали б Ви на шляху небезпечного зломщика, який втікає?
4. Могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона на швидкості більше 100 км/год?
5. Чи можете Ви на другий день після безсонної ночі нормально працювати?
6. Стали б Ви першим переходити дуже холодну річку?
7. Позичили б Ви другу велику суму грошей, будучи не зовсім упевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші?
8. Увійшли б Ви разом з приборкувачем у клітку з левами, якщо б він Вас запевнив, що це безпечно?
9. Могли б Ви під чийсь керівництвом залізти на високу фабричну трубу?
10. Могли б Ви без тренування керувати парусним човном?
11. Ризикнули б Ви схопити за вуздечку коня, що біжить?
12. Могли б Ви після 5 пляшок міцного пива їхати на велосипеді?
13. Могли б Ви зробити стрибок з парашутом?
14. Могли б Ви за необхідності проїхати без квитка на поїзді дальнього сполучення?
15. Могли б Ви зробити авто-турне, якби за кермом сидів Ваш знайомий, який зовсім недавно був у важкій дорожній пригоді?
16. Могли б Ви з 10-метрової висоти стрибнути на тент пожежної команди?
17. Могли б Ви, щоб позбутися затяжної хвороби з постільним режимом, піти на небезпечну для життя операцію?
18. Могли б Ви зістрибнути з підніжки товарного вагону, що рухається зі швидкістю 50 км/год?

19. Могли б Ви, як виняток, разом з сімома іншими людьми, піднятися в ліфті, розрахованому лише на шість осіб?
20. Могли б Ви за велику грошову винагороду перейти з зав'язаними очима жваве вуличне перехрестя?
21. Взялися б Ви за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили?
22. Могли б Ви після трьох стаканів горілки обчислювати відсотки?
23. Могли б Ви за вказівкою Вашого начальника взятися за високовольтний провід, якщо б він запевнив Вас, що провід знеструмлений?
24. Могли б Ви після деяких попередніх пояснень керувати вертольотом?
25. Могли б Ви, маючи квитки, але без грошей і продуктів, здійснити поїздки на поїзді дальнього сполучення?

Обробка результатів

Підрахуйте суму набраних Вами балів відповідно до інструкції. Загальна оцінка тесту дається за безперервною шкалою як відхилення від середнього значення. Позитивні відповіді свідчать про схильність до ризику. Значення тесту: від -50 до +50 балів.

Інтерпретація результатів

Менше -30 балів – занадто обережні;

від -10 до +10 балів – середні значення;

понад 20 балів – схильні до ризику.

Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникнення невдач (захистом). Готовність до ризику достовірно пов'язана прямо пропорційно з числом допущених помилок.

Аналіз результатів досліджень дозволяє виділити певні закономірності:

- з віком готовність до ризику знижується;
- у більш досвідчених працівників готовність до ризику нижче, ніж у недосвідчених;
- у жінок готовність до ризику реалізується за більш визначених умов, ніж у чоловіків;
- у військових командирів і керівників підприємств готовність до ризику вище, ніж у студентів;
- у людини, від якої всі відцуралися, зі зростанням її “відкинутості”, в ситуації внутрішнього конфлікту зростає готовність до ризику;
- в умовах групи готовність до ризику проявляється сильніше, ніж тоді коли люди діють поодиночі, і залежить від групових очікувань

Методика 1.10. «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності»

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожному з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

№ з/п	Твердження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком правильно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4

13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я занепокоєний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності.

Інструкція: «Прочитайте уважно кожна з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає».

№ з/п	Твердження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком правильно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4

28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і тру	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо по формулах:

$$1. PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низька тривожність;

31-45 балів – помірна тривожність;

вище 45 балів – висока тривожність.

**Методика 1.11. «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор»
(в модифікації В.Г. Норакидзе)**

У 1975 р. В.Г. Норакидзе доповнив опитувальник шкалою брехні, яка дозволяє судити про демонстративність, нещирість у відповідях. Методика використовується при індивідуальному та груповому обстеженні, здатна вирішувати як теоретичні, так і практичні завдання й може бути включена в батарею інших тестів. Для зручності користування кожне твердження може пропонуватися респонденту на окремій картці. Відповідно до інструкції респондент відкладає картки вправо і вліво залежно від того, згоден він чи не згоден з твердженнями, що містяться в них.

Тестування триває 15-30 хв.

Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей (“так” або “ні”). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак “+” (так), якщо згодні, або “-” (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік ____ Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.

10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волю скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.

44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

“Ключ”

В 1 бал оцінюються відповіді “так” до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді “ні” до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Неправдивими вважаються відповіді “так” до висловлювань 2, 10, 55 і “ні” до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0-4 бала – про низький рівень тривоги.