

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ

Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

«ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯКІ МАЮТЬ БОЙОВИЙ ДОСВІД»

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студент групи, шифр групи
Тавольжан Софія, ПС22-3

КЕРІВНИК:

к. психологічних н., доцент кафедри психології
Салюк Марина Анатоліївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

к. психологічних н., завідувач кафедри психології
«ДАНО» ДОР
Ковальчук Олена Степанівна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

Завідувач кафедри психології
Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро

2026

АНОТАЦІЯ

Тавольжан С.С. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, які мають бойовий досвід.

У роботі аналізується проблема індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців із бойовим досвідом, виявляється взаємозв'язок між рівнем психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, тривожності та самоконтролю особистості. У процесі виконання роботи було визначено теоретико-методологічні засади дослідження психологічних особливостей військовослужбовців, підібрано комплекс психодіагностичних методик, адекватних меті дослідження, проведено діагностику та аналіз індивідуально-психологічних характеристик військовослужбовців із бойовим досвідом. У результаті дослідження встановлено, що більшість військовослужбовців характеризуються достатнім рівнем психологічної надійності та нервово-психічної стійкості, водночас виявлено підвищений рівень тривожності та психоемоційної напруженості, що зумовлено впливом бойового досвіду.

Ключові слова: військовослужбовці, бойовий досвід, психологічна надійність, нервово-психічна стійкість, тривожність, самоконтроль, адаптація.

SUMMARY

Tavolzhan S.S. Individual psychological characteristics of servicemen with combat experience.

This paper analyzes the problem of individual psychological characteristics of servicemen with combat experience and reveals the relationship between the level of psychological reliability, neuropsychological stability, anxiety, and self-control. In the course of the research, the theoretical and methodological foundations for studying the psychological characteristics of servicemen were determined, a set of psychodiagnostic methods appropriate to the research purpose was selected, and

diagnostics and analysis of the individual psychological characteristics of servicemen with combat experience were conducted. The results of the study indicate that the majority of servicemen demonstrate a sufficient level of psychological reliability and neuropsychological stability; however, an increased level of anxiety and psycho-emotional tension was identified, which is caused the impact of combat experience.

Keywords: servicemen, combat experience, psychological reliability, neuropsychological stability, anxiety, self-control, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ.....	11
1.1. Поняття індивідуально-психологічних особливостей особистості.....	11
1.2. Психологічні особливості військовослужбовців у умовах бойової діяльності.....	14
1.3. Вплив бойового досвіду на психічний стан та особистісні характеристики.....	17
1.4. Психологічна адаптація та нервово-психічна стійкість військовослужбовців.....	20
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ.....	25
2.1. Організація та методи дослідження.....	25
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	27
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	32
2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками.....	43
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВИХ.....	52
3.1. Теоретичні та практичні засади психологічного супроводу військовослужбовців із бойовим досвідом.....	52
3.2. Практичні рекомендації військовослужбовцям	55
3.3. Практичні рекомендації психологу військової частини.....	57
Висновки до третього розділу	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови функціонування українського суспільства визначаються тривалим впливом воєнних дій, що суттєво позначається на психологічному стані військовослужбовців. Військова служба в умовах бойової діяльності належить до професійної діяльності з підвищеним рівнем ризику, відповідальності та психоемоційного навантаження. Виконання службово-бойових завдань потребує від військовослужбовця не лише професійної підготовленості, а й достатнього рівня нервово-психічної стійкості, самоконтролю, емоційної врівноваженості, адаптаційних можливостей і психологічної надійності.

Особливої наукової та практичної значущості набуває дослідження індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, які мають бойовий досвід. Бойовий досвід є складним психологічним чинником, що може по-різному впливати на особистість. Участь у бойових діях може сприяти розвитку дисциплінованості, відповідальності, витримки, здатності діяти в умовах невизначеності, підвищенню рівня самоконтролю та формуванню професійно важливих якостей. Водночас тривале перебування в умовах небезпеки, загрози життю, втрат, дефіциту відпочинку та постійної психоемоційної мобілізації може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, психічної напруженості, емоційного виснаження, зниженням адаптаційних можливостей і ризиком розвитку дезадаптаційних станів.

У психологічній науці проблема впливу екстремальних умов діяльності на особистість розглядається в межах досліджень стресу, адаптації, копінг-поведінки, психологічної стійкості, саморегуляції та професійної надійності. Значний внесок у розроблення цих питань зробили вітчизняні й зарубіжні дослідники, які вивчали психологічні механізми подолання стресу, чинники збереження психічного здоров'я, особливості функціонування особистості в умовах підвищеного навантаження та вплив психотравмуючих подій на

емоційно-вольову сферу. Разом із цим комплексне вивчення індивідуально-психологічних характеристик саме військовослужбовців із бойовим досвідом залишається актуальним, оскільки потребує врахування сучасних умов військової служби, специфіки бойового навантаження та завдань психологічного супроводу особового складу.

Практична значущість обраної теми пов'язана з потребами військово-психологічної роботи. Для ефективної діяльності психолога військової частини важливо не лише виявляти окремі негативні психоемоційні стани, а й розуміти взаємозв'язок між основними психологічними характеристиками військовослужбовців: психологічною надійністю, нервово-психічною стійкістю, тривожністю, самоконтролем, психоемоційною напруженістю та адаптаційними можливостями. Вивчення цих показників дозволяє більш обґрунтовано визначати групи ризику, планувати профілактичну й корекційну роботу, добирати доцільні форми психологічної підтримки та розробляти рекомендації щодо оптимізації психологічного стану військовослужбовців.

Дослідження індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців із бойовим досвідом має важливе значення для поглиблення наукових уявлень про функціонування особистості в умовах бойової діяльності. Результати такого дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності психологічного супроводу, профілактики дезадаптаційних проявів, підтримки нервово-психічної стійкості та збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

Мета дослідження - виявити індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, які мають бойовий досвід.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості.

2. Розкрити психологічні особливості військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3. Проаналізувати вплив бойового досвіду на психічний стан, адаптаційні можливості та особистісні характеристики військовослужбовців.

4. Обґрунтувати добір психодіагностичних методик для дослідження індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців із бойовим досвідом.

5. Провести емпіричне дослідження психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, тривожності, самоконтролю та психоемоційної напруженості військовослужбовців.

6. Встановити характер взаємозв'язків між основними психологічними показниками за допомогою кореляційного аналізу.

7. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного стану військовослужбовців із бойовим досвідом.

Об'єкт дослідження - психологічні особливості особистості військовослужбовців.

Предмет дослідження - індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, які мають бойовий досвід.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців із бойовим досвідом характеризуються взаємозв'язком між рівнем психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, самоконтролю, тривожності та психоемоційної напруженості. Передбачається, що вищий рівень самоконтролю та психологічної надійності пов'язаний із вищими показниками нервово-психічної стійкості, тоді як підвищення рівня тривожності та психоемоційної напруженості може супроводжуватися зниженням адаптаційних можливостей військовослужбовців.

Для досягнення мети та виконання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних **методів**. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми індивідуально-психологічних особливостей особистості, психологічної стійкості, бойового стресу, адаптації та саморегуляції військовослужбовців.

Емпіричні методи включали психодіагностичне тестування із застосуванням опитувальника бойової придатності «БОП-200», 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла, методики дослідження психологічної структури особистості Б. Смирнова та методики «Прогноз-2». Зазначені методики дали змогу дослідити психологічну надійність, нервово-психічну стійкість, особистісні характеристики, рівень самоконтролю, тривожності, емоційної стабільності та психоемоційної напруженості військовослужбовців.

Для обробки результатів було застосовано кількісний аналіз, розрахунок відсоткових показників, порівняння групових результатів, а також кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Застосування кореляційного аналізу дало змогу визначити силу та напрям взаємозв'язків між основними психологічними показниками.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі військової частини 3036 Національної гвардії України у місті Дніпро. У дослідженні взяли участь 33 військовослужбовці, які мають досвід виконання службово-бойових завдань. Участь респондентів була добровільною. Під час проведення дослідження було дотримано принципів конфіденційності, добровільності участі та етичних норм психологічного дослідження.

Теоретична значущість дослідження полягає в узагальненні наукових підходів до розуміння індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців із бойовим досвідом, а також в уточненні ролі

психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, самоконтролю, тривожності та психоемоційної напруженості в системі адаптаційних можливостей особистості.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів військових підрозділів. Матеріали дослідження можуть бути застосовані для організації психодіагностичної роботи, виявлення військовослужбовців із підвищеним ризиком дезадаптації, планування профілактичних і корекційних заходів, розроблення програм психологічного супроводу та формування практичних рекомендацій щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців із бойовим досвідом.

Апробація та впровадження результатів дослідження, основні положення роботи можуть бути використані у практичній діяльності психолога військової частини, зокрема під час здійснення психодіагностики, індивідуального консультування, психопрофілактичної роботи, проведення занять із розвитку саморегуляції та підвищення стресостійкості військовослужбовців.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

У першому розділі розкрито теоретичні основи дослідження індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців із бойовим досвідом, розглянуто сутність індивідуально-психологічних характеристик особистості, психологічні особливості військовослужбовців в умовах бойової діяльності, вплив бойового досвіду на психічний стан та питання психологічної адаптації й нервово-психічної стійкості.

У другому розділі представлено організацію емпіричного дослідження, обґрунтовано добір психодіагностичного інструментарію, подано аналіз та інтерпретацію результатів, здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язків між основними психологічними показниками.

У третьому розділі розроблено психологічні рекомендації та визначено напрями оптимізації психологічного стану військовослужбовців із бойовим досвідом, зокрема щодо психологічного супроводу, профілактики дезадаптаційних проявів, розвитку навичок саморегуляції та роботи психолога військової частини.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

1.1. Поняття індивідуально-психологічних особливостей особистості

Проблема індивідуально-психологічних особливостей особистості належить до базових питань загальної, диференціальної, вікової, соціальної та прикладної психології. Її значущість зумовлена тим, що саме індивідуальні властивості людини визначають своєрідність її поведінки, характер реагування на зовнішні впливи, способи взаємодії з іншими людьми, особливості емоційної регуляції, професійну ефективність та здатність до адаптації в різних життєвих умовах [6; 10; 14].

У психологічній науці особистість розглядається як цілісна система психічних властивостей, що формується в процесі розвитку, соціалізації, навчання, професійної діяльності та міжособистісної взаємодії. Індивідуальність людини проявляється не лише в окремих рисах, а й у специфічному поєднанні темпераменту, характеру, здібностей, мотивації, ціннісних орієнтацій, емоційно-вольових якостей і способів саморегуляції [6; 7; 10].

Індивідуально-психологічні особливості особистості можна визначити як відносно стійкі психічні характеристики, які зумовлюють відмінності між людьми та визначають специфіку їхньої поведінки, діяльності, емоційного реагування й адаптації. До таких характеристик належать темперамент, характер, здібності, спрямованість особистості, рівень самоконтролю, тривожність, емоційна стабільність, комунікативність, стресостійкість, відповідальність, дисциплінованість та інші властивості, що впливають на поведінку людини у звичайних і складних життєвих ситуаціях [7; 10; 11].

Темперамент характеризує динамічний бік психічної діяльності людини. Він проявляється у швидкості психічних процесів, темпі реакцій, емоційній

збудливості, рівні активності, стійкості до зовнішніх подразників і здатності до переключення між різними видами діяльності. Значення темпераменту особливо помітне в умовах підвищеного навантаження, коли людині необхідно швидко реагувати на зміни ситуації, зберігати працездатність і контролювати власний емоційний стан [6; 10].

Характер відображає систему стійких ставлень особистості до себе, інших людей, діяльності, соціальних норм і навколишнього світу. У структурі характеру важливе місце посідають відповідальність, дисциплінованість, наполегливість, рішучість, самостійність, витримка, схильність до співпраці, здатність дотримуватися правил і контролювати власну поведінку [7; 10]. У військовій діяльності ці характеристики набувають особливого значення, оскільки ефективність виконання службово-бойових завдань залежить не лише від професійних умінь, а й від стійких особистісних якостей військовослужбовця.

Важливим компонентом індивідуально-психологічних особливостей є емоційно-вольова сфера. Вона забезпечує здатність особистості регулювати власні емоції, стримувати імпульсивні реакції, долати труднощі, зберігати цілеспрямованість і підтримувати активність у складних умовах. Емоційна стабільність дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу під впливом стресових чинників, а вольова регуляція забезпечує організованість поведінки та здатність діяти відповідно до поставленої мети [11; 24].

Окреме місце в системі індивідуально-психологічних властивостей посідає самоконтроль. Самоконтроль можна розглядати як здатність особистості свідомо регулювати власні дії, емоції, імпульси та поведінкові реакції відповідно до вимог ситуації, соціальних норм і професійних завдань. У професійній діяльності самоконтроль пов'язаний із дисциплінованістю, відповідальністю, організованістю, здатністю приймати зважені рішення та зберігати ефективність у напружених умовах [16; 24].

У теорії А. Бандури важливе значення має поняття самоефективності, яке пов'язане з уявленням людини про власну здатність успішно діяти в

конкретних умовах. Самоефективність впливає на мотивацію, наполегливість, рівень активності й особливості реагування на труднощі [16]. Для військовослужбовців цей аспект має особливе значення, оскільки переконаність у власній здатності діяти ефективно може посилювати готовність до подолання складних службово-бойових ситуацій.

Важливою індивідуально-психологічною характеристикою є тривожність. У психології тривожність розглядається як схильність особистості до переживання станів занепокоєння, напруження, очікування загрози та внутрішньої невпевненості. Ч. Спілбергер розмежовував тривожність як ситуативний емоційний стан і як відносно стійку особистісну властивість [31]. У помірному прояві тривожність може виконувати мобілізаційну функцію, допомагаючи людині зосередитися на можливій небезпеці. Підвищений рівень тривожності, навпаки, може ускладнювати прийняття рішень, посилювати внутрішнє напруження, знижувати ефективність діяльності й негативно впливати на адаптаційні можливості особистості [31; 34].

Значущою характеристикою особистості є стресостійкість, яка відображає здатність людини зберігати відносну стабільність психічного функціонування під впливом стресових чинників. У професійній діяльності, пов'язаній із ризиком і високою відповідальністю, стресостійкість виступає важливим чинником ефективності, оскільки дозволяє зберігати працездатність, контролювати емоційні реакції та підтримувати адекватність поведінки в умовах напруження [3; 4; 5].

Індивідуально-психологічні особливості не існують ізольовано. Вони утворюють взаємопов'язану систему, у якій одні характеристики можуть посилювати або послаблювати вплив інших. Наприклад, високий рівень самоконтролю може частково компенсувати підвищену тривожність, а достатня емоційна стабільність може підвищувати ефективність адаптації до складних умов. Водночас надмірна тривожність, психоемоційна напруженість

або знижена нервово-психічна стійкість можуть негативно позначатися на здатності особистості до саморегуляції [24; 31].

У контексті військової служби особливого значення набувають ті індивідуально-психологічні особливості, які забезпечують ефективне функціонування в умовах ризику, невизначеності та психоемоційного навантаження. До них належать психологічна надійність, нервово-психічна стійкість, емоційна стабільність, самоконтроль, відповідальність, дисциплінованість, стресостійкість, комунікативність і здатність до адаптації [1; 4].

Індивідуально-психологічні особливості особистості становлять теоретичну основу для дослідження психологічного стану військовослужбовців із бойовим досвідом. Саме через аналіз цих характеристик можна визначити, які ресурси допомагають військовослужбовцю зберігати професійну ефективність, а які фактори можуть підвищувати ризик дезадаптації, тривожності та психоемоційного виснаження.

1.2. Психологічні особливості військовослужбовців в умовах бойової діяльності

Військова служба належить до видів професійної діяльності, що відбуваються в умовах підвищеної відповідальності, регламентованості, дисциплінарних вимог і потенційного ризику для життя. У бойових умовах ці характеристики набувають максимальної інтенсивності, оскільки військовослужбовець діє в ситуаціях небезпеки, невизначеності, дефіциту часу, значного фізичного й психоемоційного навантаження [1; 4].

Бойова діяльність висуває до особистості військовослужбовця комплекс психологічних вимог. До них належать здатність швидко орієнтуватися в ситуації, приймати рішення в умовах обмеженої інформації, контролювати страх, зберігати емоційну стабільність, діяти відповідно до наказу,

підтримувати взаємодію з підрозділом і зберігати працездатність у ситуаціях ризику [3; 4]. Недостатній розвиток цих якостей може ускладнювати виконання службово-бойових завдань і підвищувати ризик дезорганізації поведінки.

Однією з провідних характеристик військовослужбовця є психологічна надійність. У межах військової психології вона може розглядатися як здатність особистості стабільно виконувати професійні завдання в умовах стресу, ризику та відповідальності. Психологічна надійність включає емоційну врівноваженість, саморегуляцію, дисциплінованість, адекватність поведінки, стійкість до дезорганізуючих чинників і здатність підтримувати ефективність діяльності під впливом навантаження [1; 4].

Нервово-психічна стійкість є ще однією важливою характеристикою військовослужбовця. Вона відображає здатність людини зберігати стабільність психічних процесів, емоційних реакцій і поведінки під впливом несприятливих чинників. Високий рівень нервово-психічної стійкості сприяє збереженню раціонального мислення, контролю емоцій, адекватному реагуванню на небезпеку та підтриманню ефективної взаємодії з іншими членами підрозділу [1; 4; 5].

Особливістю бойової діяльності є постійна необхідність мобілізації внутрішніх ресурсів. Військовослужбовець має перебувати в стані готовності до швидкої реакції, що може підтримувати ефективність у короткостроковій перспективі, але за тривалого впливу здатне призводити до психоемоційного виснаження. Накопичення напруження може проявлятися у підвищеній тривожності, дратівливості, порушеннях сну, зниженні концентрації уваги, зменшенні витривалості й ускладненні міжособистісної взаємодії [1; 34].

У психологічному аналізі бойової діяльності важливим є поняття стресу. Р. Лазарус і С. Фолкман розглядали стрес не лише як зовнішній вплив, а як результат взаємодії людини із середовищем, яке суб'єктивно оцінюється як таке, що перевищує наявні ресурси подолання [28]. Для військовослужбовців ця ідея має практичне значення, оскільки реакція на бойову ситуацію залежить

не лише від об'єктивної небезпеки, а й від індивідуальної оцінки загрози, попереднього досвіду, рівня підготовки, соціальної підтримки та сформованості навичок саморегуляції.

Психологічні особливості військовослужбовців у бойових умовах не зводяться лише до стресових реакцій. У процесі виконання службово-бойових завдань можуть посилюватися професійно важливі якості: відповідальність, рішучість, витримка, дисциплінованість, здатність діяти в інтересах групи, готовність до взаємодопомоги, підпорядкування особистих інтересів вимогам завдання. Ці якості мають адаптивне значення та підвищують ефективність функціонування підрозділу [3; 4].

Водночас тривале перебування в бойових умовах може змінювати емоційну та поведінкову сферу військовослужбовця. У частини осіб формується підвищена настороженість, емоційна закритість, зниження довіри до оточення, труднощі розслаблення, потреба в постійному контролі ситуації. Такі прояви можуть бути адаптивними в бойовій обстановці, але у звичайних умовах вони можуть ускладнювати міжособистісну взаємодію та процес психологічного відновлення [33; 34].

Важливим фактором психологічного функціонування військовослужбовців є соціальна підтримка. Згуртованість підрозділу, довіра до командування, підтримка побратимів і відчуття належності до групи можуть посилювати психологічну стійкість і знижувати негативний вплив стресу. Недостатня підтримка, конфлікти, ізоляція або напружена атмосфера в колективі можуть збільшувати ризик дезадаптації й посилювати психоемоційне напруження [4; 5].

Військова діяльність в умовах бойового досвіду формує специфічне поєднання психологічних характеристик. З одного боку, вона може сприяти розвитку самоконтролю, нормативності поведінки, рішучості та здатності до мобілізації. З іншого боку, вона пов'язана з ризиком тривожності, психоемоційної напруженості, виснаження та порушення адаптації. Саме тому дослідження психологічних особливостей військовослужбовців потребує

комплексного підходу, який враховує як ресурсні, так і ризикові аспекти їхнього стану.

1.3 Вплив бойового досвіду на психічний стан та особистісні характеристики військовослужбовців

Бойовий досвід є одним із найбільш значущих чинників, що впливають на психічний стан і особистісні характеристики військовослужбовця. Він формується внаслідок участі у виконанні службово-бойових завдань, перебування в умовах загрози життю, зіткнення з небезпекою, втратами, невизначеністю та необхідністю діяти в ситуаціях високої відповідальності [1; 4; 34].

На відміну від багатьох інших видів професійного досвіду, бойовий досвід має інтенсивний психоемоційний характер. Він пов'язаний із постійною мобілізацією психічних і фізичних ресурсів, необхідністю контролювати страх, швидко приймати рішення, діяти в межах групової взаємодії та водночас витримувати значне емоційне навантаження. Такий досвід може мати як ресурсний, так і дезадаптивний вплив на особистість [4; 33].

Ресурсний вплив бойового досвіду полягає у можливому розвитку професійно важливих якостей. У військовослужбовців можуть посилюватися витримка, відповідальність, дисциплінованість, здатність до швидкої мобілізації, готовність діяти в умовах невизначеності, самоконтроль і стресостійкість. Ці якості мають важливе значення для військової діяльності, оскільки дозволяють підтримувати організованість поведінки та ефективність виконання завдань у складних умовах [3; 4; 5].

У дослідженнях психологічної стійкості після травматичних подій підкреслюється, що людина може не лише переживати негативні наслідки складного досвіду, а й зберігати відносно стабільне функціонування. Г. Бонанно розглядав резилієнтність як поширений варіант реагування на

потенційно травматичні події, що виявляється у здатності підтримувати психологічну рівновагу та продовжувати функціонувати після впливу стресових обставин [18]. Це положення важливе для розуміння того, чому частина військовослужбовців після бойового досвіду демонструє достатній або високий рівень нервово-психічної стійкості.

Поряд із ресурсними змінами бойовий досвід може мати негативні психологічні наслідки. Тривале перебування в умовах небезпеки може сприяти підвищенню тривожності, психоемоційної напруженості, дратівливості, втоми, емоційного виснаження, порушень сну, труднощів концентрації уваги та зниження адаптаційних можливостей [1; 31; 34]. Особливість таких проявів полягає в тому, що вони можуть накопичуватися поступово та не завжди одразу помітні у зовнішній поведінці військовослужбовця.

Психологічна травматизація може впливати на різні рівні функціонування особистості. Б. ван дер Колк підкреслював, що травматичний досвід може змінювати не лише емоційні реакції, а й тілесне реагування, пам'ять, самосприйняття та здатність до регуляції стану [33]. У військовослужбовців це може проявлятися у підвищеній настороженості, труднощах розслаблення, автоматичних реакціях на сигнали небезпеки, емоційному відстороненні або потребі постійного контролю ситуації.

Особливе місце серед наслідків бойового досвіду займає тривожність. У бойових умовах тривожність може мати адаптивне значення, оскільки підвищує пильність і готовність до реагування. За тривалого впливу стресових чинників вона може набувати стійкого характеру й перетворюватися на фактор дезадаптації. Підвищена тривожність може ускладнювати прийняття рішень, посилювати внутрішнє напруження, знижувати якість сну та негативно впливати на відновлення після навантаження [31; 34].

Психоемоційна напруженість також є важливою характеристикою стану військовослужбовців із бойовим досвідом. Вона може бути пов'язана з необхідністю постійного контролю ситуації, очікуванням небезпеки,

відповідальністю за виконання завдання та переживанням наслідків бойових подій. Якщо психоемоційна напруженість не знижується протягом тривалого часу, вона може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів і підвищувати ризик дезадаптаційних проявів [24; 28; 34].

Бойовий досвід може впливати й на рівень самоконтролю. У бойових умовах самоконтроль є необхідною умовою ефективної діяльності, оскільки військовослужбовець має регулювати власні емоції, стримувати імпульсивні реакції, виконувати накази, діяти узгоджено з підрозділом і не допускати поведінкової дезорганізації. У частини військовослужбовців це може сприяти посиленню дисциплінованості, відповідальності та здатності до саморегуляції [4; 16]. Надмірне напруження механізмів самоконтролю без достатнього відновлення може супроводжуватися емоційною втомою та зниженням гнучкості реагування.

У контексті бойового досвіду важливо враховувати й можливість посттравматичного зростання. Р. Тедескі та Л. Калхун розглядали посттравматичне зростання як позитивні психологічні зміни, що можуть виникати внаслідок опрацювання складного або травматичного досвіду [32]. У військовослужбовців такі зміни можуть проявлятися у переоцінці життєвих цінностей, посиленні відповідальності, глибшому усвідомленні значущості взаємодопомоги, зростанні особистісної зрілості та внутрішньої стійкості.

Наявність потенціалу до психологічної стійкості або посттравматичного зростання не означає відсутності потреби в психологічному супроводі. Військовослужбовець може зберігати зовнішню ефективність, дисциплінованість і самоконтроль, але водночас переживати значне внутрішнє напруження, втому або тривожність. Через це оцінка психологічного стану має охоплювати не лише поведінкові прояви, а й емоційні, особистісні та адаптаційні показники [1; 4; 34].

Бойовий досвід виступає чинником глибоких психологічних змін. Він може посилювати стійкість, відповідальність, самоконтроль і професійну зрілість, а також підвищувати ризик тривожності, психоемоційної

напруженості, виснаження й дезадаптації. Для дослідження військовослужбовців із бойовим досвідом важливо аналізувати не лише наявність труднощів, а й ресурси особистості, які забезпечують збереження ефективності в умовах службово-бойової діяльності.

1.4. Психологічна адаптація та нервово-психічна стійкість військовослужбовців

Психологічна адаптація є процесом пристосування особистості до умов діяльності, соціального середовища та вимог конкретної ситуації. У військовій службі адаптація має особливе значення, оскільки військовослужбовець функціонує в умовах дисципліни, субординації, підвищеної відповідальності, фізичного навантаження, ризику та психоемоційної напруги [1; 4].

Адаптація військовослужбовця до бойових умов залежить від сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх належать характер службово-бойових завдань, інтенсивність навантаження, умови перебування, рівень підтримки з боку підрозділу, стиль командної взаємодії та можливість відновлення. До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні особливості, попередній досвід, рівень самоконтролю, емоційна стабільність, мотивація, стресостійкість, копінг-стратегії та резилієнс [4; 5; 28].

Нервово-психічна стійкість є однією з ключових умов успішної адаптації військовослужбовців. Вона відображає здатність особистості витримувати психоемоційне навантаження без суттєвого порушення поведінки, мислення, емоційного стану та працездатності. Високий рівень нервово-психічної стійкості сприяє збереженню організованості, раціональності дій, емоційної врівноваженості та здатності до прийняття рішень у складних ситуаціях [1; 4].

У військовій діяльності нервово-психічна стійкість виконує захисну й регулятивну функції. Вона допомагає зменшувати дезорганізуючий вплив страху, тривоги, втоми, невизначеності та перевантаження.

Військовослужбовець із достатнім рівнем нервово-психічної стійкості має більше шансів зберегти ефективність у бойовій обстановці, тоді як низький рівень цієї характеристики може підвищувати ризик помилок, емоційних зривів і дезадаптації [1; 4; 5].

Саморегуляція є важливим механізмом адаптації. Вона передбачає здатність особистості усвідомлювати власний стан, контролювати емоції, керувати поведінкою, підтримувати мотивацію та використовувати конструктивні способи подолання труднощів. У підході А. Бандури саморегуляція тісно пов'язана із самоефективністю, тобто вірою людини у власну здатність успішно діяти в складних умовах [16]. Для військовослужбовців ця характеристика має безпосереднє значення, оскільки впевненість у власних можливостях може підвищувати готовність до подолання стресових ситуацій.

Значну роль в адаптації відіграють копінг-стратегії. Р. Лазарус і С. Фолкман виокремлювали проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані способи подолання стресу [28]. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на зміну ситуації або пошук практичного рішення, емоційно-орієнтовані — на зниження внутрішнього напруження та регуляцію емоційного стану. Для військовослужбовців важливим є гнучке поєднання цих способів, оскільки бойові умови можуть вимагати як активної дії, так і швидкої стабілізації емоційного стану.

Резилієнс також належить до важливих ресурсів психологічної адаптації. У сучасній психології резилієнс розглядається як здатність людини зберігати або відновлювати психічне функціонування після впливу складних, стресових чи травматичних подій [5; 18]. Для військовослужбовців резилієнс має особливе значення, оскільки дає змогу підтримувати функціональність після бойового навантаження, знижувати ризик дезадаптації та поступово відновлювати внутрішні ресурси.

Важливим чинником адаптації є відчуття керованості ситуації та наявності внутрішніх ресурсів. А. Антоновський у межах концепції

салютогенезу підкреслював значення здатності людини сприймати події як зрозумілі, керовані й такі, що мають сенс [15]. Для військовослужбовця це може проявлятися у здатності розуміти вимоги ситуації, бачити доступні способи дії, відчувати значущість виконуваного завдання та спиратися на власні ресурси й підтримку підрозділу.

Адаптація може ускладнюватися під впливом підвищеної тривожності та психоемоційної напруженості. Коли тривожність перевищує адаптивний рівень, вона може знижувати концентрацію уваги, посилювати невпевненість, ускладнювати прийняття рішень і сприяти виснаженню. Тривала психоемоційна напруженість може зменшувати регуляторні ресурси, погіршувати сон, посилювати дратівливість і знижувати працездатність [24; 31; 34].

Зовнішня організованість військовослужбовця не завжди є достатнім показником його психологічного благополуччя. Високий рівень дисциплінованості та самоконтролю може поєднуватися з підвищеною внутрішньою напруженістю. Через це психологічна оцінка військовослужбовців із бойовим досвідом має включати не лише аналіз поведінкових проявів, а й дослідження тривожності, емоційної стабільності, нервово-психічної стійкості та адаптаційних можливостей [1; 4].

Психологічна адаптація військовослужбовців із бойовим досвідом залежить від балансу між ресурсами та факторами ризику. До ресурсів належать самоконтроль, психологічна надійність, нервово-психічна стійкість, соціальна підтримка, резилієнс і конструктивні копінг-стратегії. До факторів ризику належать підвищена тривожність, психоемоційна напруженість, виснаження, недостатнє відновлення, низька підтримка та ознаки дезадаптації [1; 4; 5; 28].

Висновки до першого розділу

У першому розділі розглянуто теоретичні основи дослідження індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців із бойовим досвідом. Аналіз наукових джерел показав, що індивідуально-психологічні особливості особистості становлять систему відносно стійких психічних властивостей, які визначають своєрідність поведінки, емоційного реагування, саморегуляції, міжособистісної взаємодії та адаптації людини.

Визначено, що до ключових індивідуально-психологічних характеристик належать темперамент, характер, емоційно-вольові якості, самоконтроль, тривожність, емоційна стабільність, комунікативність, стресостійкість і здатність до адаптації. У контексті військової служби особливого значення набувають психологічна надійність, нервово-психічна стійкість, дисциплінованість, відповідальність і здатність до саморегуляції.

Розкрито психологічні особливості військовослужбовців в умовах бойової діяльності. Бойові умови висувають підвищені вимоги до психіки військовослужбовця, оскільки пов'язані з ризиком для життя, невизначеністю, дефіцитом часу, високою відповідальністю та постійною психоемоційною мобілізацією. У таких умовах важливими чинниками ефективності виступають емоційна стабільність, самоконтроль, нервово-психічна стійкість, психологічна надійність і підтримка з боку підрозділу.

Проаналізовано вплив бойового досвіду на психічний стан та особистісні характеристики військовослужбовців. Бойовий досвід може сприяти розвитку професійно важливих якостей: витримки, рішучості, відповідальності, дисциплінованості, здатності до самоконтролю та стресостійкості. Водночас тривалий вплив бойового стресу може супроводжуватися підвищенням тривожності, психоемоційної напруженості, виснаженням, порушеннями адаптації та потребою в психологічній підтримці.

Окреслено значення психологічної адаптації та нервово-психічної стійкості військовослужбовців. Ці характеристики визначають здатність

особистості зберігати працездатність, контролювати емоції, приймати рішення та підтримувати адекватну поведінку в умовах службово-бойової діяльності. Їхній рівень залежить від саморегуляції, копінг-стратегій, резилієнсу, соціальної підтримки, рівня тривожності та психоемоційного навантаження.

Теоретичний аналіз підтверджує необхідність емпіричного вивчення психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, самоконтролю, тривожності та психоемоційної напруженості військовослужбовців із бойовим досвідом. Саме ці показники дозволяють глибше оцінити особливості їхнього психологічного стану, визначити адаптаційні ресурси й окреслити напрями психологічного супроводу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, які мають бойовий досвід, а також на встановлення взаємозв'язків між показниками психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, тривожності, самоконтролю та психоемоційної напруженості.

Дослідження проводилося на базі військової частини 3036 Національної гвардії України у місті Дніпро. У дослідженні взяли участь 33 військовослужбовці, які мають досвід виконання службово-бойових завдань. Добір респондентів здійснювався з урахуванням мети дослідження, оскільки саме наявність бойового досвіду виступала важливою умовою участі у психодіагностичному обстеженні.

Участь військовослужбовців у дослідженні була добровільною. Під час проведення діагностики було дотримано основних етичних принципів психологічного дослідження, зокрема принципів добровільності, конфіденційності, коректного використання отриманих даних та недопущення розголошення індивідуальних результатів. Узагальнення результатів здійснювалося лише в груповому вигляді, без персональної ідентифікації учасників.

Організація емпіричного дослідження передбачала послідовне виконання кількох етапів.

На першому етапі було визначено мету, завдання та основні показники емпіричного дослідження. З урахуванням теми роботи було обрано ті психологічні характеристики, які мають істотне значення для функціонування військовослужбовців в умовах бойового досвіду: психологічна надійність,

нервово-психічна стійкість, тривожність, самоконтроль, емоційна стабільність, психоемоційна напруженість та адаптаційні можливості.

На другому етапі було здійснено добір психодіагностичного інструментарію. Методики обиралися з урахуванням їх відповідності меті дослідження, можливості комплексної оцінки індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, а також доцільності застосування в умовах військово-психологічної практики.

На третьому етапі було проведено психодіагностичне обстеження респондентів. Дослідження здійснювалося за допомогою комплексу методик, спрямованих на вивчення психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, особистісних характеристик, рівня самоконтролю, тривожності та психоемоційної напруженості.

На четвертому етапі проводилася кількісна обробка отриманих результатів. Було здійснено підрахунок індивідуальних показників за кожною методикою, визначено рівні вираженості досліджуваних характеристик, обчислено відсоткове співвідношення результатів у групі респондентів.

На п'ятому етапі було виконано інтерпретацію отриманих даних та проведено кореляційний аналіз, що дозволило встановити характер взаємозв'язків між основними психологічними показниками. Для визначення сили та напрямку зв'язків між змінними було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

У дослідженні було застосовано такі групи методів:

теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми індивідуально-психологічних особливостей особистості, психологічної стійкості, бойового стресу, адаптації та саморегуляції військовослужбовців;

емпіричні методи: психодіагностичне тестування з використанням опитувальника бойової придатності «БОП-200», 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла, методики дослідження психологічної структури особистості Б. Смирнова та методики «Прогноз-2»;

математико-статистичні методи: кількісний аналіз результатів, розрахунок відсоткових показників, узагальнення групових даних, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Використання комплексу методів дало змогу забезпечити всебічне вивчення індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців із бойовим досвідом. Поєднання теоретичного аналізу, психодіагностичного обстеження та математико-статистичної обробки результатів дозволило не лише описати окремі психологічні характеристики респондентів, а й встановити взаємозв'язки між ними.

Таким чином, організація емпіричного дослідження була побудована відповідно до мети й завдань роботи. Обрана вибірка, психодіагностичний інструментарій та методи обробки даних дали можливість дослідити психологічну надійність, нервово-психічну стійкість, тривожність, самоконтроль і психоемоційну напруженість військовослужбовців, які мають бойовий досвід, а також визначити особливості їх взаємозв'язку.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для вивчення індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, які мають бойовий досвід, було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, адаптаційних можливостей, тривожності, самоконтролю, емоційної стабільності та інших особистісних характеристик.

Добір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до мети, завдань і гіпотези дослідження. Оскільки предметом роботи є індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців із бойовим досвідом, доцільним було використання методик, які дозволяють комплексно оцінити як стійкі особистісні властивості, так і показники адаптації до умов підвищеного психоемоційного навантаження.

У дослідженні було використано такі методики:

1. Опитувальник бойової придатності «БОП-200».
2. Методика дослідження психологічної структури особистості.
3. 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла.
4. Методика «Прогноз-2».

Застосування зазначених методик дало змогу отримати різнопланову інформацію про психологічний стан військовослужбовців, їхні адаптаційні можливості, рівень самоконтролю, особливості емоційного реагування, ступінь нервово-психічної стійкості та психологічної надійності.

Опитувальник бойової придатності «БОП-200» було використано для оцінки психологічної надійності та адаптаційних можливостей військовослужбовців. Методика містить 200 запитань і призначена для комплексного вивчення індивідуально-психологічних характеристик, що мають значення для ефективного виконання службово-бойових завдань.

У межах методики оцінюються такі важливі показники, як психічна регуляція, комунікативний потенціал, моральна нормативність, військово-професійна спрямованість, схильність до девіантної поведінки та рівень суїцидального ризику. Саме ці параметри дозволяють визначити, наскільки військовослужбовець здатний зберігати стабільність поведінки, контролювати власні емоції, адаптуватися до умов служби та діяти відповідно до вимог військової діяльності.

Використання методики «БОП-200» є доцільним у межах даного дослідження, оскільки вона орієнтована на оцінку психологічних характеристик, важливих саме для військово-професійної діяльності. За допомогою цієї методики можна виявити як достатній рівень психологічної готовності до виконання службових завдань, так і можливі ознаки зниження адаптаційних ресурсів або ризику дезадаптації.

Обробка результатів за методикою «БОП-200» здійснювалася шляхом співвіднесення відповідей респондентів із ключем методики, підрахунку

відповідних показників та визначення рівнів їх вираженості. У результаті було встановлено розподіл військовослужбовців за рівнями психологічної надійності: високим, середнім і низьким.

Методика дослідження психологічної структури особистості Б. Смирнова була застосована з метою вивчення особистісних властивостей військовослужбовців, які визначають особливості їхньої поведінки, емоційного реагування, самоконтролю та взаємодії з іншими людьми. Методика дозволяє оцінити низку індивідуально-психологічних характеристик, зокрема емоційну стабільність, самоконтроль, тривожність, агресивність, комунікативність і психічну напруженість.

Застосування цієї методики є важливим для дослідження військовослужбовців із бойовим досвідом, оскільки вона дає змогу виявити не лише адаптивні особистісні ресурси, а й можливі ризикові прояви, пов'язані з підвищеним рівнем тривожності, емоційної нестабільності або психоемоційної напруженості. У контексті військової служби ці показники мають особливе значення, оскільки вони можуть впливати на ефективність діяльності, якість міжособистісної взаємодії, здатність до саморегуляції та загальний рівень психологічної адаптації.

Методика також дозволяє отримати уявлення про співвідношення різних компонентів особистісної структури. Наприклад, поєднання достатнього рівня самоконтролю з підвищеною тривожністю може свідчити про те, що військовослужбовець зовні зберігає організованість і дисциплінованість, однак водночас переживає значне внутрішнє напруження. Таке поєднання є особливо важливим для інтерпретації психологічного стану військовослужбовців із бойовим досвідом.

Обробка результатів за методикою Б. Смирнова здійснювалася шляхом підрахунку балів за відповідними шкалами та подальшого визначення рівня вираженості окремих особистісних характеристик. Отримані показники були використані для аналізу загального психологічного профілю досліджуваної групи.

16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла було використано для поглибленого вивчення особистісної структури військовослужбовців. Ця методика є одним із поширених інструментів психологічної діагностики особистості та дозволяє оцінити низку факторів, що відображають індивідуальні особливості поведінки, емоційної сфери, комунікації, саморегуляції та соціальної взаємодії.

У межах даного дослідження особливу увагу було приділено факторам, які мають безпосереднє значення для функціонування військовослужбовців в умовах бойового досвіду. До них належать: фактор С-емоційна стабільність, фактор G-нормативність поведінки, фактор О-тривожність, фактор Q3-самоконтроль, фактор Q4-напруженість, а також інші особистісні характеристики, що дозволяють описати загальний психологічний профіль респондентів.

Застосування опитувальника Р. Кеттелла дає змогу визначити, наскільки військовослужбовці характеризуються емоційною врівноваженістю, дисциплінованістю, відповідальністю, здатністю контролювати власну поведінку, рівнем внутрішньої напруженості та схильністю до тривожних переживань. Ці характеристики є важливими для оцінки психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань і для розуміння індивідуальних відмінностей у реагуванні на стресові ситуації.

У дослідженні було використано форму С 16-факторного особистісного опитувальника, що містить 105 запитань. Ця форма є зручною для групового дослідження та дозволяє отримати достатньо інформативні результати щодо провідних особистісних рис респондентів.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку первинних балів за шкалами методики з подальшим переведенням у стандартизовані показники-стени. Це дало змогу порівняти вираженість окремих факторів у досліджуваній групі та побудувати узагальнений особистісний профіль військовослужбовців.

Методика «Прогноз-2» була застосована для оцінки рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців та їхніх адаптаційних можливостей. Методика спрямована на виявлення осіб із різним рівнем стійкості до психоемоційного навантаження, а також на визначення ймовірності виникнення дезадаптаційних проявів у складних умовах діяльності.

У контексті даного дослідження застосування методики «Прогноз-2» є обґрунтованим, оскільки нервово-психічна стійкість виступає одним із ключових показників психологічної придатності військовослужбовця до діяльності в умовах стресу, ризику та невизначеності. Високий рівень нервово-психічної стійкості свідчить про здатність особистості зберігати емоційну врівноваженість, працездатність, адекватність поведінки та контроль над власними реакціями. Низькі показники, навпаки, можуть вказувати на підвищену вразливість до стресових впливів, ризик емоційних зривів і труднощі адаптації.

Результати методики дозволяють розподілити респондентів за рівнями нервово-психічної стійкості, що є важливим для подальшого аналізу адаптаційних можливостей військовослужбовців. Отримані дані також можуть бути використані для визначення групи осіб, які потребують додаткової психологічної уваги, профілактичної роботи або індивідуального психологічного супроводу.

Обробка результатів за методикою «Прогноз-2» проводилася шляхом підрахунку відповідей відповідно до ключа методики, визначення сумарного показника та подальшого віднесення респондентів до відповідного рівня нервово-психічної стійкості.

Загалом використаний психодіагностичний інструментарій забезпечив можливість комплексного дослідження індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців із бойовим досвідом. Кожна з методик виконувала окрему діагностичну функцію: «БОП-200» дозволив оцінити психологічну надійність і адаптаційні можливості; методика Б. Смирнова — особливості психологічної структури особистості, рівень тривожності,

самоконтролю та психоемоційної напруженості; опитувальник Р. Кеттелла - провідні особистісні фактори; методика «Прогноз-2» -рівень нервово-психічної стійкості.

Поєднання зазначених методик дозволило отримати цілісне уявлення про психологічний стан досліджуваних військовослужбовців. Це дало змогу не лише описати окремі психологічні характеристики, а й встановити їх взаємозв'язки в межах загальної системи індивідуально-психологічних особливостей.

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій відповідає меті та завданням дослідження, оскільки дозволяє дослідити ключові характеристики військовослужбовців із бойовим досвідом: психологічну надійність, нервово-психічну стійкість, тривожність, самоконтроль, емоційну стабільність, психоемоційну напруженість та адаптаційні можливості. Саме ці показники є основою для подальшого аналізу результатів емпіричного дослідження та розроблення практичних рекомендацій щодо оптимізації психологічного стану військовослужбовців.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На етапі аналізу результатів було здійснено кількісну та якісну обробку емпіричних даних, отриманих за допомогою комплексу психодіагностичних методик. Основна увага була зосереджена на дослідженні психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, самоконтролю, тривожності, психоемоційної напруженості та інших особистісних характеристик військовослужбовців, які мають бойовий досвід.

У дослідженні взяли участь 33 військовослужбовці. Отримані результати було узагальнено у вигляді кількісних показників, відсоткового розподілу та середніх значень за окремими шкалами. Такий підхід дозволив охарактеризувати загальний психологічний профіль досліджуваної групи та

визначити основні тенденції у прояві індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців із бойовим досвідом.

Аналіз результатів за методикою «БОП-200»

Першим етапом емпіричного аналізу було вивчення результатів за опитувальником бойової придатності «БОП-200». Методика використовувалася для оцінки рівня психологічної надійності військовослужбовців, тобто їхньої здатності зберігати стабільність поведінки, контролювати емоційні реакції, адаптуватися до умов служби та ефективно виконувати службово-бойові завдання в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

За результатами дослідження встановлено, що високий рівень психологічної надійності мають 24 % респондентів, середній рівень-55 %, низький рівень- 21 %. Кількісні результати в таблиці 2.1, наочно представлено на рис. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл військовослужбовців за рівнем психологічної надійності за методикою «БОП-200»

Рівень психологічної надійності	Кількість осіб	Відсоток
Високий рівень	8	24 %
Середній рівень	18	55 %
Низький рівень	7	21 %
Разом	33	100 %

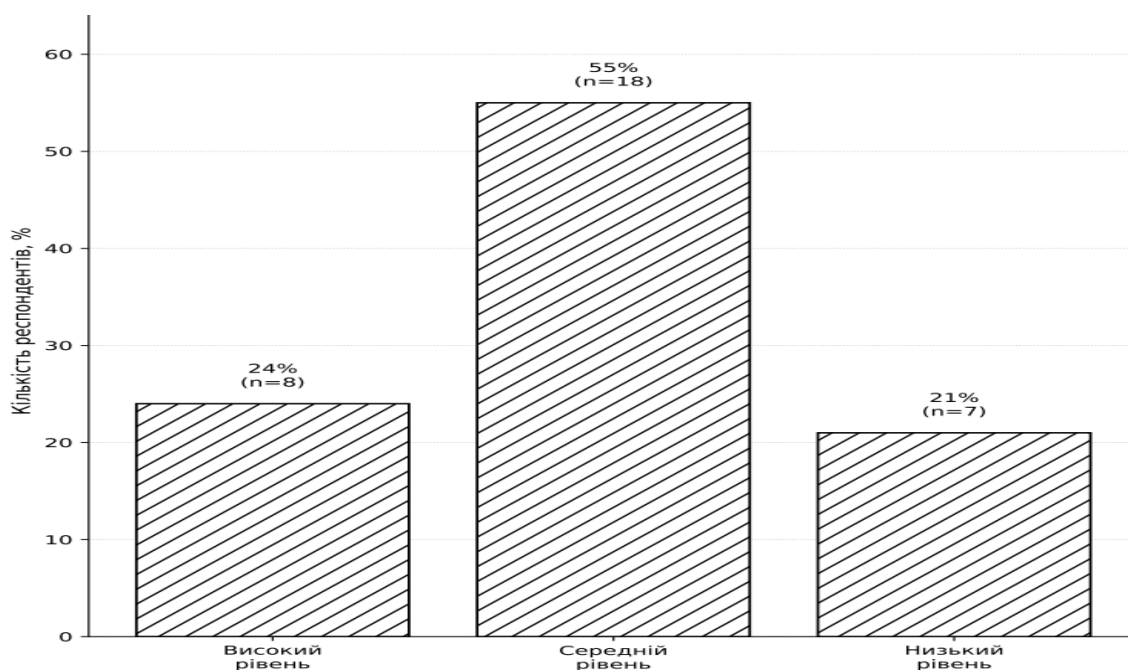


Рис. 2.1.

Розподіл військовослужбовців за рівнем психологічної надійності за методикою «БОП-200»

Отримані результати свідчать, що більшість досліджуваних військовослужбовців мають середній або високий рівень психологічної надійності. Загалом ці групи становлять 79 % вибірки. Це вказує на наявність у більшості респондентів достатньо сформованих механізмів саморегуляції, емоційного контролю, здатності до адаптації та підтримання працездатності в умовах службово-бойової діяльності.

Високий рівень психологічної надійності, виявлений у 24 % респондентів, характеризує військовослужбовців, які мають виражену здатність до самоконтролю, швидкої мобілізації внутрішніх ресурсів, збереження емоційної стабільності та ефективного реагування в умовах стресу. Для цієї групи характерною є вища готовність до виконання завдань у складних і потенційно небезпечних ситуаціях.

Середній рівень психологічної надійності, зафіксований у 55 % опитаних, свідчить про достатній, але не завжди стабільний рівень адаптаційних ресурсів. Військовослужбовці цієї групи загалом здатні

ефективно виконувати службові завдання, проте в умовах тривалого або інтенсивного стресу можуть виявляти підвищену напруженість, емоційні коливання або тимчасове зниження самоконтролю.

Низький рівень психологічної надійності, виявлений у 21 % респондентів, може свідчити про недостатню сформованість адаптаційних механізмів та підвищену вразливість до стресових впливів. Для цієї групи можуть бути характерними труднощі у збереженні емоційної рівноваги, підвищена тривожність, швидке виснаження, імпульсивність або зниження ефективності діяльності в умовах підвищеного навантаження.

Результати за методикою «БОП-200» показують, що основна частина досліджуваних має достатній рівень психологічної надійності. Наявність групи з низькими показниками підкреслює потребу в регулярному психологічному моніторингу та цілеспрямованій профілактичній роботі з військовослужбовцями, які можуть мати підвищений ризик дезадаптації.

Аналіз результатів за методикою дослідження психологічної структури особистості Б. Смирнова

Наступним етапом було проаналізовано результати за методикою дослідження психологічної структури особистості Б. Смирнова. Ця методика дала змогу оцінити загальний рівень сформованості психологічної структури особистості, а також окремі характеристики, що мають значення для психологічної адаптації військовослужбовців: емоційну стабільність, самоконтроль, тривожність, агресивність, комунікативність та психоемоційну напруженість.

За результатами дослідження високий рівень розвитку психологічної структури особистості мають 30 % респондентів, середній рівень-52 %, низький рівень -18 %. Узагальнені дані наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл військовослужбовців за рівнем розвитку психологічної структури особистості

Рівень розвитку психологічної структури особистості	Кількість осіб	Відсоток
Високий рівень	10	30 %
Середній рівень	17	52 %
Низький рівень	6	18 %
Разом	33	100 %

Дані таблиці 2.2 свідчать, що 82 % військовослужбовців мають високий або середній рівень розвитку психологічної структури особистості. Це дозволяє охарактеризувати досліджувану групу як таку, у якій переважно сформовані особистісні якості, необхідні для виконання службово-бойових завдань: самоконтроль, організованість, здатність до міжособистісної взаємодії, емоційна регуляція та відповідальність.

Високий рівень розвитку психологічної структури особистості виявлено у 30 % респондентів. Ця група характеризується більшою емоційною врівноваженістю, розвиненими волевими якостями, здатністю до самоконтролю та стабільнішою поведінкою в умовах стресу.

Середній рівень, виявлений у 52 % респондентів, свідчить про достатню сформованість основних особистісних характеристик. Водночас у складних або тривалих стресових ситуаціях у представників цієї групи можуть посилюватися емоційне напруження, тривожність або потреба в додатковій психологічній підтримці.

Низький рівень розвитку окремих компонентів психологічної структури особистості, зафіксований у 18 % військовослужбовців, може вказувати на недостатню сформованість окремих механізмів саморегуляції, емоційної стабільності або адаптації до умов підвищеного навантаження.

Середні показники емоційної стабільності, самоконтролю та комунікативності перебувають на достатньому рівні. Це свідчить про те, що більшість військовослужбовців здатні підтримувати відносну емоційну

врівноваженість, контролювати поведінку та взаємодіяти з іншими членами військового колективу.

Показник тривожності становить 8,7 бала, що відповідає підвищеному рівню. Це може свідчити про наявність внутрішнього занепокоєння, напруженості, очікування небезпеки або складнощів із повним психологічним розслабленням. Такий показник є важливим для аналізу стану військовослужбовців із бойовим досвідом, оскільки тривожність може виступати як наслідком тривалого перебування в умовах небезпеки, так і фактором, що ускладнює адаптацію.

Психоемоційна напруженість має середнє значення 8,8 бала, що також відповідає підвищеному рівню. Це вказує на значне внутрішнє навантаження у досліджуваній групі. Такий стан може бути пов'язаний із необхідністю тривалого самоконтролю, впливом бойового досвіду, відповідальністю за виконання завдань та потребою постійної мобілізації психічних ресурсів.

Показник агресивності становить 4,7 бала, що відповідає помірному рівню. Це дає підстави характеризувати поведінкові реакції більшості військовослужбовців як відносно контрольовані. У ситуаціях фрустрації, перевтоми або конфлікту цей показник може посилюватися, що потребує уваги в межах профілактичної роботи.

Результати за методикою Б. Смирнова засвідчують поєднання достатнього рівня самоконтролю, емоційної стабільності й комунікативності з підвищеними показниками тривожності та психоемоційної напруженості. Така структура може вказувати на те, що зовнішня організованість військовослужбовців поєднується зі значним внутрішнім психологічним навантаженням.

Аналіз результатів за 16-факторним особистісним опитувальником Р. Кеттелла

Для поглибленого вивчення особистісних характеристик військовослужбовців було використано 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла. У межах дослідження особлива увага приділялася

тим факторам, які мають безпосереднє значення для психологічної адаптації, саморегуляції, емоційної стабільності та функціонування військовослужбовців в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Результати за основними факторами подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні показники за 16-факторним особистісним опитувальником Р. Кеттелла

Фактор	Психологічний зміст	Середній стен	Рівень вираженості
A	Товариськість	5,9	Середній рівень
B	Інтелектуальний розвиток	5,2	Середній рівень
C	Емоційна стабільність	7,1	Достатньо високий рівень
E	Домінантність	7,4	Підвищений рівень
G	Нормативність поведінки	8,2	Високий рівень
O	Тривожність	6,6	Помірно підвищений рівень
Q3	Самоконтроль	8,1	Високий рівень
Q4	Напруженість	7,4	Підвищений рівень

Фактор А, що відображає товарищескість, має середнє значення 5,9 стена. Цей результат відповідає середньому рівню та свідчить про достатню здатність військовослужбовців до міжособистісної взаємодії. Для військового колективу ця характеристика має важливе значення, оскільки ефективність виконання службово-бойових завдань значною мірою залежить від узгодженості дій, взаєморозуміння та підтримки всередині підрозділу.

Фактор В, що характеризує інтелектуальний розвиток, становить 5,2 стена. Показник перебуває на середньому рівні та свідчить про достатні когнітивні можливості респондентів для аналізу ситуацій, прийняття рішень і виконання службових обов'язків.

Фактор С, який відображає емоційну стабільність, має значення 7,1 стена. Такий результат свідчить про достатньо високий рівень емоційної

врівноваженості. Більшість респондентів здатні контролювати емоційні реакції, зберігати організованість поведінки та підтримувати працездатність у складних умовах.

Фактор Е, що характеризує домінантність, становить 7,4 стена. Підвищене значення цього фактора може вказувати на активну позицію, впевненість у діях, готовність брати на себе відповідальність і схильність до рішучого реагування. У військовому середовищі ці характеристики можуть мати адаптивне значення, особливо в ситуаціях, що потребують швидкого прийняття рішень.

Найвищі показники отримано за фактором G — нормативність поведінки, який становить 8,2 стена, та фактором Q3 — самоконтроль, який становить 8,1 стена. Це свідчить про високий рівень дисциплінованості, відповідальності, організованості, орієнтації на правила та здатності контролювати власну поведінку. Для військовослужбовців ці характеристики є професійно значущими, оскільки військова служба передбачає чітку регламентацію поведінки, дотримання наказів і здатність діяти відповідно до вимог колективної безпеки.

Фактор О (тривожність) -має значення 6,6 стена. Цей показник відповідає помірно підвищеному рівню та може свідчити про наявність внутрішнього занепокоєння, обережності, підвищеної чутливості до можливих загроз або психологічної напруженості.

Фактор Q4 (напруженість)- становить 7,4 стена, що вказує на підвищений рівень внутрішньої напруги. Цей результат узгоджується з даними, отриманими за методикою Б. Смирнова, де також було виявлено підвищені показники психоемоційної напруженості.

Результати за методикою Р. Кеттелла показують, що особистісний профіль військовослужбовців із бойовим досвідом характеризується поєднанням високої нормативності поведінки, розвиненого самоконтролю, достатньої емоційної стабільності та підвищеної внутрішньої напруженості, данні також представлені на рис. 2.2. Така комбінація свідчить про збереження

дисциплінованості й організованості поведінки за наявності значного внутрішнього психологічного навантаження.

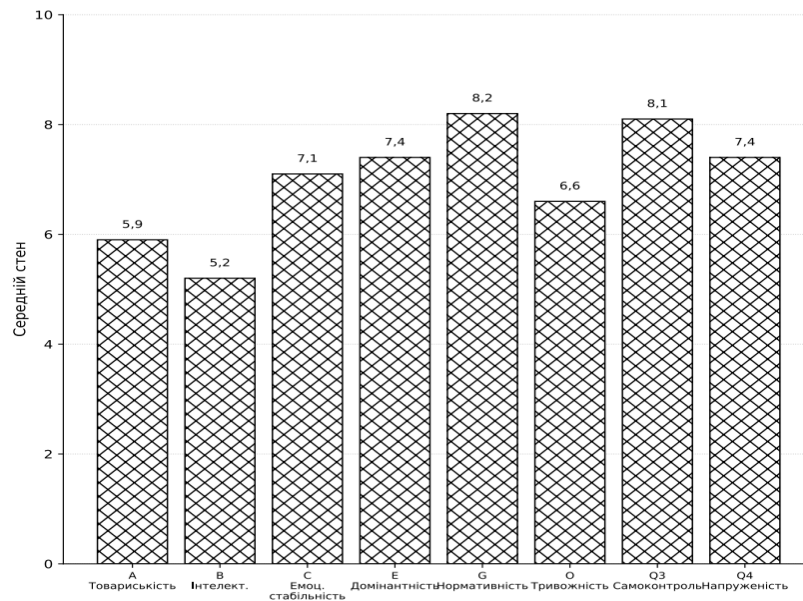


Рис.2.2

Середні значення факторів за 16-факторним особистісним опитувальником Р. Кеттела

Аналіз результатів за методикою «Прогноз-2»

Для оцінки рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців було використано методику «Прогноз-2». Вона дала змогу визначити адаптаційні можливості респондентів, їхню здатність протистояти стресовим впливам, зберігати стабільність психічного стану та ефективно функціонувати в умовах підвищеного навантаження.

За результатами дослідження високий рівень нервово-психічної стійкості мають 24 % респондентів, достатній рівень -42 %, задовільний рівень -27 %, низький рівень -6 %. Дані наведено в таблиці 2.4, а для більш детального розгляду рис. 2.3.

Таблиця 2.4

Розподіл військовослужбовців за рівнем нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз-2»

Рівень нервово-психічної стійкості	Кількість осіб	Відсоток
Високий рівень	8	24 %
Достатній рівень	14	42 %
Задовільний рівень	9	27 %
Низький рівень	2	6 %
Разом	33	100 %

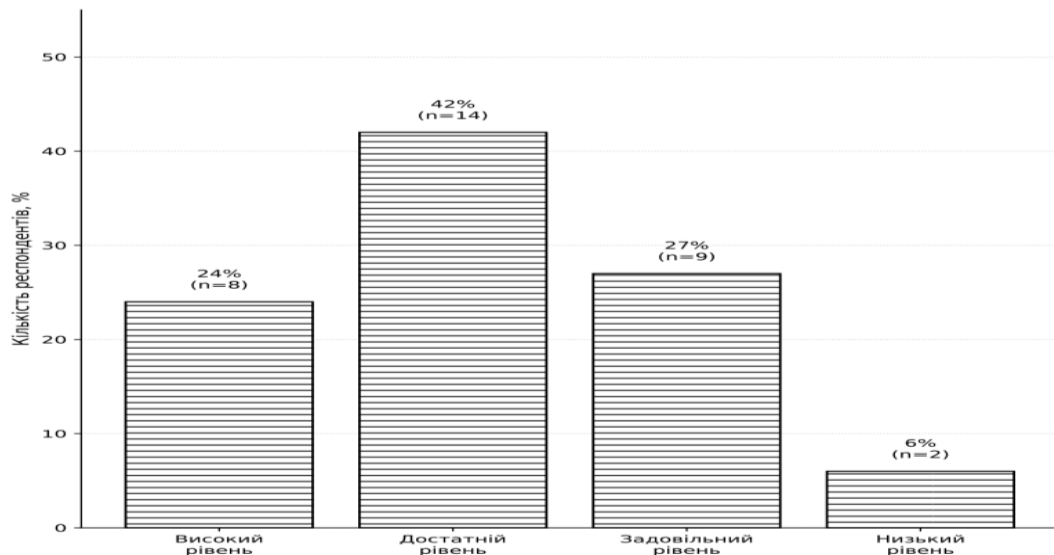


Рис. 2.3.

Розподіл військовослужбовців за рівнем нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз-2»

Результати за методикою «Прогноз-2» свідчать, що 66 % військовослужбовців мають високий або достатній рівень нервово-психічної стійкості. Це вказує на сформованість адаптаційних механізмів, здатність зберігати стабільність поведінки, контролювати емоційні реакції та підтримувати працездатність в умовах психоемоційного навантаження.

Високий рівень нервово-психічної стійкості, виявлений у 24 % респондентів, характеризує військовослужбовців зі сформованими

адаптаційними ресурсами, здатністю до емоційної саморегуляції та збереження психологічної рівноваги в умовах стресу.

Достатній рівень нервово-психічної стійкості мають 42 % респондентів. Представники цієї групи загалом здатні ефективно функціонувати в умовах службово-бойової діяльності, проте за тривалого впливу стресових чинників можуть потребувати профілактичної психологічної підтримки.

Задовільний рівень нервово-психічної стійкості, зафіксований у 27 % військовослужбовців, свідчить про часткову сформованість адаптаційних механізмів. Ця група потребує регулярного психологічного спостереження, оскільки за умов подальшого навантаження в таких респондентів може зростати ризик дезадаптаційних проявів.

Низький рівень нервово-психічної стійкості виявлено у 6 % респондентів. Цей показник свідчить про підвищену вразливість до стресових впливів, можливі труднощі в адаптації та потребу в індивідуальній психологічній підтримці.

Результати методики «Прогноз-2» показують, що більшість досліджуваних мають достатні адаптаційні можливості, однак наявність груп із задовільним і низьким рівнями нервово-психічної стійкості підкреслює потребу в регулярному психологічному моніторингу та профілактиці дезадаптаційних станів.

Для цілісного аналізу отриманих даних було узагальнено основні показники за всіма використаними методиками. Узагальнені результати представлено в таблиці додатку Б.

Узагальнені результати свідчать, що психологічний профіль військовослужбовців із бойовим досвідом характеризується поєднанням адаптивних і ризикових компонентів.

До адаптивних компонентів належать достатній рівень психологічної надійності, сформований самоконтроль, висока нормативність поведінки, достатня емоційна стабільність, комунікативність і нервово-психічна стійкість у більшості респондентів. Ці характеристики сприяють організованості

поведінки, здатності до саморегуляції, виконанню службово-бойових завдань і підтриманню професійної ефективності.

До ризикових компонентів належать підвищений рівень тривожності та психоемоційної напруженості, а також наявність частини військовослужбовців із низьким рівнем психологічної надійності або нервово-психічної стійкості. Ці показники можуть свідчити про накопичення внутрішнього напруження, вплив бойового досвіду та можливе зниження адаптаційних ресурсів за умов подальшого стресового навантаження.

Особливої уваги потребує поєднання високого самоконтролю з підвищеними показниками тривожності та напруженості. Така особливість свідчить про те, що зовнішня дисциплінованість військовослужбовців не завжди означає відсутність внутрішнього психологічного навантаження. Психологічний супровід має бути спрямований не лише на оцінку зовнішніх поведінкових проявів, а й на виявлення прихованих емоційних станів, які можуть залишатися непомітними в умовах службової дисципліни.

Результати емпіричного дослідження підтверджують комплексний характер індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців із бойовим досвідом. У більшості респондентів виявлено достатній рівень психологічної надійності, самоконтролю та нервово-психічної стійкості. Підвищені показники тривожності й психоемоційної напруженості вказують на потребу в системному психологічному моніторингу, профілактичній роботі та розробленні рекомендацій щодо оптимізації психологічного стану військовослужбовців.

2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками

Для поглибленого аналізу результатів емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між основними індивідуально-психологічними показниками військовослужбовців із бойовим досвідом. Застосування кореляційного аналізу дало змогу визначити силу та напрям

зв'язку між психологічною надійністю, нервово-психічною стійкістю, самоконтролем, тривожністю і психоемоційною напруженістю.

Кореляційний аналіз проводився за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Цей коефіцієнт дозволяє оцінити лінійний зв'язок між двома кількісними показниками. Значення коефіцієнта кореляції може перебувати в межах від -1 до +1. Додатне значення вказує на прямий зв'язок між показниками, коли зростання одного показника супроводжується зростанням іншого. Від'ємне значення свідчить про зворотний зв'язок, коли зростання одного показника супроводжується зниженням іншого.

У межах дослідження було проаналізовано взаємозв'язки між такими показниками:

психологічна надійність за методикою «БОП-200»;

нервово-психічна стійкість за методикою «Прогноз-2»;

самоконтроль за 16-факторним особистісним опитувальником Р. Кеттелла;

тривожність за 16-факторним особистісним опитувальником Р. Кеттелла;

психоемоційна напруженість за методикою дослідження психологічної структури особистості Б. Смирнова.

У дослідженні взяли участь 33 респонденти. Для вибірки $n = 33$ статистично значущими на рівні $p \leq 0,05$ є коефіцієнти кореляції, абсолютне значення яких перевищує приблизно 0,34. На рівні $p \leq 0,01$ статистично значущими є коефіцієнти, абсолютне значення яких перевищує приблизно 0,44. Це дозволяє оцінити не лише напрям і силу зв'язків, а й їх статистичну значущість. Результати представлені у таблиці 2.6.

Результати кореляційного аналізу між основними психологічними
показниками

Показники	Коефіцієнт кореляції r	Рівень значущості	Характер зв'язку
Психологічна надійність — нервово-психічна стійкість	0,46	$p \leq 0,01$	Прямий зв'язок середньої сили
Самоконтроль — психологічна надійність	0,52	$p \leq 0,01$	Прямий зв'язок середньої сили
Тривожність — нервово- психічна стійкість	-0,41	$p \leq 0,05$	Зворотний зв'язок середньої сили
Психоемоційна напруженість — нервово- психічна стійкість	-0,38	$p \leq 0,05$	Зворотний зв'язок середньої сили

Аналіз отриманих результатів показав наявність прямого статистично значущого зв'язку між психологічною надійністю та нервово-психічною стійкістю ($r = 0,46$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня психологічної надійності підвищується рівень нервово-психічної стійкості військовослужбовців. Такий результат є логічним, оскільки психологічна надійність передбачає здатність особистості зберігати стабільність поведінки, контролювати емоційні реакції та ефективно діяти в умовах стресу. Нервово-психічна стійкість, у свою чергу, забезпечує здатність військовослужбовця витримувати психоемоційне навантаження без значного порушення працездатності й поведінки.

Виявлений зв'язок дозволяє стверджувати, що психологічна надійність є важливим ресурсом адаптації військовослужбовців до умов службово-

бойової діяльності. Військовослужбовці з вищим рівнем психологічної надійності мають більше можливостей для збереження психічної рівноваги, адекватного реагування на складні ситуації та підтримання ефективності діяльності в умовах підвищеного навантаження.

Статистично значущий прямий зв'язок також встановлено між самоконтролем і психологічною надійністю ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$). Це один із найбільш виражених зв'язків у межах проведеного аналізу. Отриманий результат свідчить про те, що вищий рівень самоконтролю пов'язаний із вищим рівнем психологічної надійності. Самоконтроль забезпечує здатність військовослужбовця регулювати власну поведінку, стримувати імпульсивні реакції, дотримуватися вимог службової діяльності та зберігати організованість у напружених умовах.

Зміст цього зв'язку має важливе практичне значення. Він показує, що розвиток самоконтролю може виступати одним із напрямів підвищення психологічної надійності військовослужбовців. У контексті бойового досвіду самоконтроль є не лише особистісною характеристикою, а й важливим механізмом професійної адаптації, оскільки дозволяє військовослужбовцю діяти відповідно до завдань навіть за наявності внутрішнього напруження або тривожних переживань.

Під час аналізу також було виявлено статистично значущий зворотний зв'язок між тривожністю та нервово-психічною стійкістю ($r = -0,41$; $p \leq 0,05$). Це означає, що підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням рівня нервово-психічної стійкості. Такий результат свідчить про дестабілізуючий вплив тривожності на адаптаційні можливості військовослужбовців.

Підвищена тривожність може проявлятися у внутрішньому напруженні, очікуванні небезпеки, труднощах концентрації уваги, невпевненості у власних діях і зниженні здатності до швидкого прийняття рішень. У бойових умовах помірний рівень тривожності може виконувати мобілізаційну функцію, однак

її надмірна вираженість здатна ускладнювати адаптацію, посилювати психоемоційне виснаження та знижувати ефективність діяльності.

Зворотний зв'язок між психоемоційною напруженістю та нервово-психічною стійкістю також є статистично значущим ($r = -0,38$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що зростання психоемоційної напруженості пов'язане зі зниженням нервово-психічної стійкості. Тривале перебування у стані внутрішнього напруження може поступово виснажувати адаптаційні ресурси військовослужбовця, ускладнювати саморегуляцію та підвищувати ризик дезадаптаційних проявів.

Цей результат узгоджується з даними, отриманими у попередньому пункті, де було виявлено підвищені показники тривожності та психоемоційної напруженості у досліджуваній групі. Наявність зворотного зв'язку між напруженістю і нервово-психічною стійкістю показує, що психоемоційне навантаження є важливим фактором ризику, який потребує уваги з боку психологічної служби.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що індивідуально-психологічні характеристики військовослужбовців із бойовим досвідом утворюють взаємопов'язану систему. Психологічна надійність, самоконтроль і нервово-психічна стійкість виступають ресурсними характеристиками, які підтримують адаптацію до умов службово-бойової діяльності. Тривожність і психоемоційна напруженість, навпаки, можуть виступати факторами ризику, оскільки їх підвищення пов'язане зі зниженням нервово-психічної стійкості.

Важливо враховувати, що кореляційний аналіз не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між показниками. Отримані результати свідчать про наявність статистичних взаємозв'язків, але не дають підстав стверджувати, що один показник безпосередньо спричиняє зміну іншого. У межах даного дослідження можна говорити про те, що вищий рівень самоконтролю та психологічної надійності пов'язаний із кращими показниками нервово-психічної стійкості, тоді як підвищені тривожність і

психоемоційна напруженість пов'язані зі зниженням адаптаційних можливостей.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони дозволяють визначити основні напрями психологічної роботи з військовослужбовцями, які мають бойовий досвід. Психологічний супровід має бути спрямований на розвиток самоконтролю, підтримку психологічної надійності, підвищення нервово-психічної стійкості, зниження рівня тривожності та профілактику психоемоційного виснаження. Особливої уваги потребують військовослужбовці з високими показниками тривожності та напруженості, оскільки саме ці характеристики пов'язані зі зниженням стійкості до стресових впливів.

Проведений кореляційний аналіз підтверджує висунуту гіпотезу дослідження про наявність взаємозв'язку між психологічною надійністю, нервово-психічною стійкістю, самоконтролем, тривожністю і психоемоційною напруженістю у військовослужбовців із бойовим досвідом. Отримані результати є підставою для розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію психологічного стану військовослужбовців, зміцнення їхніх адаптаційних ресурсів і профілактику дезадаптаційних проявів.

Висновки до другого розділу

У другому розділі проведено емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, які мають бойовий досвід. Дослідження здійснювалося на базі військової частини 3036 Національної гвардії України у місті Дніпро. Вибірку склали 33 військовослужбовці з досвідом виконання службово-бойових завдань. Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник бойової придатності «БОП-200», методику дослідження психологічної структури особистості Б. Смирнова, 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла та методику «Прогноз-2». Застосування зазначених методик дало можливість оцінити психологічну надійність, нервово-психічну стійкість, самоконтроль, тривожність, психоемоційну напруженість, емоційну стабільність та інші особистісні характеристики досліджуваних.

За результатами методики «БОП-200» встановлено, що більшість військовослужбовців характеризуються достатнім рівнем психологічної надійності. Високий рівень цього показника виявлено у 24 % респондентів, середній-у 55 %, низький-у 21 %. Сумарно 79 % досліджуваних мають середній або високий рівень психологічної надійності, що свідчить про наявність у більшості респондентів сформованих механізмів саморегуляції, здатності до збереження працездатності, контролю поведінки та адаптації до умов службово-бойової діяльності. Наявність 21 % військовослужбовців із низьким рівнем психологічної надійності вказує на потребу в посиленій увазі з боку психологічної служби, оскільки ця група може мати підвищений ризик дезадаптаційних проявів.

Результати методики дослідження психологічної структури особистості Б. Смирнова засвідчили, що високий рівень розвитку психологічної структури особистості мають 30 % військовослужбовців, середній -52 %, низький -18 %. Переважна частина вибірки демонструє достатню сформованість

особистісних якостей, важливих для виконання службових завдань, зокрема самоконтролю, емоційної стабільності, комунікативності та здатності до організованої поведінки. Аналіз середніх значень за окремими шкалами показав підвищені показники тривожності-8,7 бала та психоемоційної напруженості-8,8 бала. Це свідчить про наявність вираженого внутрішнього психологічного навантаження, яке може бути пов'язане з впливом бойового досвіду, тривалим перебуванням у стресових умовах і необхідністю постійної мобілізації психічних ресурсів.

За результатами 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла визначено, що особистісний профіль військовослужбовців характеризується високими показниками нормативності поведінки та самоконтролю. Фактор G, який відображає нормативність поведінки, становить 8,2 стена, а фактор Q3, що характеризує самоконтроль, 8,1 стена. Такі результати вказують на виражену дисциплінованість, відповідальність, здатність дотримуватися встановлених правил і контролювати власну поведінку. Достатньо високий показник емоційної стабільності за фактором C -7,1 стена, свідчить про здатність більшості респондентів зберігати емоційну рівноваженість у складних умовах. Підвищені значення за фактором Q4- 7,4 стена та помірно підвищений рівень тривожності за фактором O-6,6 стена підтверджують наявність психоемоційного напруження у досліджуваній групі.

Аналіз результатів за методикою «Прогноз-2» дозволив оцінити рівень нервово-психічної стійкості військовослужбовців. Високий рівень нервово-психічної стійкості виявлено у 24 % респондентів, достатній-у 42 %, задовільний- у 27 %, низький -у 6 %. Сумарно 66 % військовослужбовців мають високий або достатній рівень нервово-психічної стійкості, що вказує на наявність адаптаційних ресурсів, здатність протистояти стресовим впливам і зберігати стабільність психічного стану. Водночас 27 % респондентів із задовільним рівнем і 6 % із низьким рівнем нервово-психічної стійкості потребують регулярного психологічного моніторингу, оскільки за умов

подальшого психоемоційного навантаження в них може зростати ризик дезадаптації.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє визначити провідні особливості психологічного профілю військовослужбовців із бойовим досвідом. До адаптивних характеристик належать достатній рівень психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, самоконтролю, нормативності поведінки та емоційної стабільності. Ці показники можуть розглядатися як важливі психологічні ресурси, що забезпечують здатність до саморегуляції, підтримання організованої поведінки та ефективного виконання службово-бойових завдань.

Поряд із цим у досліджуваній групі виявлено ризикові психологічні прояви, насамперед підвищені показники тривожності та психоемоційної напруженості. Це свідчить про те, що зовнішня дисциплінованість, сформований самоконтроль і здатність до виконання службових обов'язків можуть поєднуватися з внутрішнім психологічним напруженням. Така особливість є важливою для організації психологічного супроводу, оскільки потребує оцінювання не лише зовнішніх поведінкових проявів, а й внутрішнього емоційного стану військовослужбовців.

Результати другого розділу підтверджують доцільність комплексного підходу до вивчення психологічного стану військовослужбовців із бойовим досвідом. Психологічна надійність, нервово-психічна стійкість, самоконтроль, тривожність і психоемоційна напруженість виступають взаємопов'язаними характеристиками, що визначають особливості адаптації військовослужбовців до умов службово-бойової діяльності. Отримані емпіричні дані є підґрунтям для розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності, профілактику дезадаптаційних проявів, підтримку нервово-психічної стійкості та оптимізацію психологічного стану військовослужбовців.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВИХ

3.1. Теоретичні та практичні засади психологічного супроводу військовослужбовців із бойовим досвідом

Результати емпіричного дослідження, представлені у другому розділі, засвідчили, що індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців із бойовим досвідом мають складний і неоднозначний характер. З одного боку, у більшості досліджуваних виявлено достатній рівень психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, самоконтролю, нормативності поведінки та емоційної стабільності. З іншого боку, зафіксовано підвищені показники тривожності та психоемоційної напруженості, що вказує на наявність внутрішнього психологічного навантаження навіть за умов збереження зовнішньої дисциплінованості й організованості поведінки.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що психологічний супровід військовослужбовців із бойовим досвідом має бути системним, комплексним і диференційованим. Він повинен бути спрямований не лише на подолання вже наявних психологічних труднощів, а й на профілактику дезадаптаційних станів, підтримку адаптаційних ресурсів, розвиток навичок саморегуляції та зниження рівня психоемоційного напруження.

Психологічний супровід військовослужбовців із бойовим досвідом доцільно розглядати як цілісну систему професійної діяльності психолога, що включає психодіагностику, профілактику, психологічну корекцію, консультування, психоосвіту та реабілітаційні заходи. Такий підхід дозволяє своєчасно виявляти психологічні ризики, оцінювати динаміку психічного стану військовослужбовців, визначати потребу в індивідуальній або груповій роботі та розробляти рекомендації з урахуванням конкретного стану особистості.

Першим напрямом психологічного супроводу є психодіагностична робота. Її метою є виявлення рівня психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, тривожності, самоконтролю, психоемоційної напруженості та інших характеристик, які впливають на адаптацію військовослужбовців до умов служби. Регулярна психодіагностика дозволяє не лише фіксувати поточний стан особового складу, а й відстежувати зміни в динаміці, своєчасно виявляти осіб із підвищеним ризиком дезадаптації та визначати ефективність проведених психологічних заходів.

Другим важливим напрямом є психопрофілактика. Її завдання полягає у попередженні розвитку негативних психоемоційних станів, зокрема хронічної тривожності, емоційного виснаження, дезадаптації та зниження нервово-психічної стійкості. Психопрофілактична робота має включати тренінги стресостійкості, заняття з розвитку саморегуляції, формування конструктивних способів подолання стресу, навчання технікам емоційної стабілізації та підвищення психологічної обізнаності військовослужбовців.

Третім напрямом є психологічна корекція. Вона спрямована на зниження рівня тривожності, стабілізацію емоційного стану, розвиток самоконтролю, корекцію дезадаптивних способів реагування та відновлення адаптаційних ресурсів. Залежно від характеру виявлених труднощів корекційна робота може здійснюватися в індивідуальній або груповій формі. Індивідуальна робота є доцільною у випадках вираженої тривожності, емоційного виснаження, труднощів адаптації або переживання психотравмуючого досвіду. Групова робота може бути ефективною для розвитку навичок комунікації, взаємопідтримки, саморегуляції та подолання стресу.

Четвертим напрямом психологічного супроводу є консультування. Воно передбачає надання психологічної допомоги військовослужбовцям у вирішенні особистісних, емоційних, професійних і міжособистісних

труднощів. У процесі консультування військовослужбовець отримує можливість усвідомити власний стан, визначити джерела напруження, сформувати більш конструктивні способи реагування та підвищити рівень психологічної саморегуляції.

П'ятим напрямом є психоосвітня робота. Вона має на меті підвищення психологічної компетентності військовослужбовців, формування у них знань про вплив стресу на психіку, ознаки тривожності та виснаження, способи самопомогти й можливості звернення до фахівця. Психоосвіта є важливою також для зниження стигматизації психологічної допомоги, оскільки частина військовослужбовців може сприймати звернення до психолога як прояв слабкості. Регулярне інформування про нормальні реакції психіки на стрес та можливості психологічної підтримки сприяє формуванню більш відповідального ставлення до власного психічного здоров'я.

Окремим напрямом є психологічна реабілітація. Вона необхідна у випадках, коли бойовий досвід уже спричинив стійкі негативні зміни в емоційному стані, поведінці, саморегуляції або соціальній адаптації. Реабілітаційна робота має бути поетапною і включати діагностику стану, стабілізацію емоційної сфери, опрацювання наслідків психотравмуючого досвіду, розвиток адаптивних способів реагування та поступове відновлення соціального і професійного функціонування.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження особливу увагу доцільно приділяти військовослужбовцям, у яких виявлено низький рівень психологічної надійності, задовільний або низький рівень нервово-психічної стійкості, підвищену тривожність і високу психоемоційну напруженість. Саме ці показники можуть виступати маркерами ризику дезадаптації та потребують своєчасного реагування з боку психологічної служби.

Отже, психологічний супровід військовослужбовців із бойовим досвідом має бути спрямований на збереження психічного здоров'я,

підтримку адаптаційних ресурсів, зниження рівня тривожності й напруженості, розвиток навичок саморегуляції та підвищення ефективності професійного функціонування в умовах службово-бойової діяльності.

3.2. Практичні рекомендації військовослужбовцям із бойовим досвідом

Практичні рекомендації для військовослужбовців із бойовим досвідом мають бути спрямовані на підтримку психічної рівноваги, розвиток навичок саморегуляції, зниження рівня тривожності та попередження психоемоційного виснаження. Їх доцільність обумовлена результатами емпіричного дослідження, відповідно до яких у досліджуваних військовослужбовців, поряд із достатнім рівнем психологічної надійності та самоконтролю, виявлено підвищені показники тривожності й психоемоційної напруженості.

Одним із важливих напрямів самодопомоги є розвиток навичок самоспостереження. Військовослужбовцю доцільно регулярно звертати увагу на власний фізичний і психологічний стан: рівень втоми, якість сну, наявність тривожності, дратівливості, напруження, труднощів концентрації уваги або зниження працездатності. Усвідомлення власного стану дозволяє своєчасно помітити ознаки перевантаження та вжити заходів для відновлення.

До ознак, які можуть свідчити про зростання психоемоційного напруження, належать: постійне відчуття внутрішньої напруги, порушення сну, дратівливість, підвищена настороженість, труднощі розслаблення, емоційне виснаження, зниження інтересу до спілкування, відчуття втоми навіть після відпочинку. У разі тривалого збереження таких проявів військовослужбовцю доцільно звернутися до психолога військової частини або іншого фахівця, який може надати професійну підтримку.

Важливим засобом саморегуляції є дихальні вправи. У ситуаціях підвищеного напруження доцільно використовувати повільне діафрагмальне

дихання, яке сприяє зниженню фізіологічного збудження та стабілізації емоційного стану. Практичне виконання може передбачати повільний вдих через ніс, коротку паузу та подовжений видих. Регулярне застосування таких вправ допомагає зменшити прояви тривожності, напруження та психофізіологічного збудження.

Доцільним є також використання м'язової релаксації. Суть цього методу полягає у почерговому напруженні та розслабленні окремих груп м'язів, що дозволяє краще усвідомлювати тілесне напруження й поступово знижувати його рівень. Така техніка може бути корисною після інтенсивного навантаження, у періоди відпочинку або перед сном.

Окрему увагу слід приділяти практикам усвідомленості. Вони спрямовані на формування здатності зосереджувати увагу на поточному моменті, спостерігати за власними думками, емоціями та тілесними відчуттями без їх негайної оцінки або придушення. Використання елементів усвідомленості може сприяти зниженню тривожності, кращому розумінню власного стану та підвищенню здатності до саморегуляції.

Важливим фактором збереження психічного здоров'я є дотримання режиму відпочинку та відновлення. В умовах військової служби можливості для повноцінного відпочинку можуть бути обмеженими, однак навіть короткі періоди відновлення мають значення для збереження адаптаційних ресурсів. Доцільно використовувати будь-які доступні можливості для сну, відпочинку, зниження сенсорного навантаження та фізичного розслаблення.

Фізична активність також виступає важливим засобом зниження психоемоційного напруження. Помірне фізичне навантаження сприяє зменшенню внутрішньої напруги, покращенню загального самопочуття та підтримці працездатності. Водночас важливо уникати надмірного фізичного виснаження, особливо в умовах недостатнього відпочинку.

Значну роль у підтримці психологічного стану відіграє соціальна підтримка. Військовослужбовцям доцільно підтримувати конструктивну комунікацію з побратимами, командирами, членами родини та фахівцями психологічної служби. Можливість обговорити власні переживання, отримати розуміння та підтримку знижує рівень ізоляції, сприяє емоційній стабілізації та посиленню відчуття належності до групи.

Окремо слід підкреслити важливість своєчасного звернення по психологічну допомогу. Звернення до психолога не повинно розглядатися як ознака слабкості. Навпаки, воно є проявом відповідального ставлення до власного психічного здоров'я, професійної ефективності та безпеки підрозділу. Особливо важливим є звернення по допомогу у випадках, коли тривожність, напруженість, порушення сну, емоційне виснаження або труднощі самоконтролю зберігаються тривалий час і починають впливати на повсякденне функціонування.

Таким чином, основними рекомендаціями для військовослужбовців із бойовим досвідом є: розвиток навичок самостереження, використання дихальних вправ і м'язової релаксації, застосування елементів усвідомленості, підтримання режиму відновлення, збереження соціальних зв'язків, своєчасне звернення по психологічну допомогу та формування відповідального ставлення до власного психічного здоров'я. Застосування цих рекомендацій може сприяти зниженню рівня тривожності, підтримці нервово-психічної стійкості та підвищенню адаптаційних можливостей військовослужбовців.

3.3. Практичні рекомендації психологу військової частини

Робота психолога військової частини з військовослужбовцями, які мають бойовий досвід, має будуватися на засадах системності, конфіденційності, індивідуального підходу та регулярного психологічного моніторингу. Результати емпіричного дослідження показали, що поряд із

достатнім рівнем психологічної надійності та самоконтролю в частини військовослужбовців наявні ознаки підвищеної тривожності, психоемоційної напруженості й зниження адаптаційних ресурсів. Це визначає необхідність цілеспрямованої роботи психолога у кількох взаємопов'язаних напрямках.

Першим напрямом є регулярна психодіагностика особового складу. Вона має здійснюватися не лише одноразово, а й у динаміці, особливо після інтенсивних службово-бойових навантажень, тривалого перебування в зоні підвищеного ризику, повернення з виконання бойових завдань або виявлення змін у поведінці військовослужбовця. Основними показниками, які доцільно оцінювати, є психологічна надійність, нервово-психічна стійкість, рівень тривожності, психоемоційна напруженість, самоконтроль, емоційна стабільність, комунікативність та ознаки дезадаптації.

За результатами психодіагностики доцільно формувати узагальнений психологічний профіль військовослужбовця, що включає характеристику його адаптаційних ресурсів, можливих факторів ризику та рекомендованих напрямів психологічної роботи. При цьому важливо дотримуватися принципу конфіденційності: індивідуальні результати не повинні розголошуватися без необхідності, а командуванню можуть надаватися лише узагальнені висновки або рекомендації, що не порушують етичних норм психологічної діяльності.

Другим напрямом є робота з групами психологічного ризику. До таких груп доцільно відносити військовослужбовців із низьким рівнем психологічної надійності, низьким або задовільним рівнем нервово-психічної стійкості, підвищеною тривожністю, високою психоемоційною напруженістю, ознаками емоційного виснаження, порушеннями сну, дратівливістю, різкою зміною поведінки або труднощами міжособистісної взаємодії. Робота з цією категорією має бути індивідуалізованою і передбачати поєднання консультування, корекційних занять, психоосвіти та контролю динаміки стану.

Третім напрямом є профілактика дезадаптаційних станів. Вона має включати проведення занять із розвитку стресостійкості, навчання технікам саморегуляції, формування навичок розпізнавання ранніх ознак психоемоційного перевантаження та розвиток конструктивних способів подолання стресу. Доцільно використовувати короткі практичні заняття, спрямовані на опанування дихальних технік, м'язової релаксації, стабілізації уваги, контролю емоційних реакцій і відновлення після стресового навантаження.

Четвертим напрямом є індивідуальна психологічна робота. Вона є необхідною для військовослужбовців, які мають виражену тривожність, ознаки виснаження, труднощі саморегуляції, переживання психотравмуючого досвіду або проблеми адаптації. Індивідуальна робота має бути спрямована на стабілізацію емоційного стану, зниження інтенсивності тривожних переживань, розвиток навичок самоконтролю, відновлення адаптаційних ресурсів та формування більш конструктивного ставлення до власного психологічного стану.

П'ятим напрямом є групова психологічна робота. Вона може бути ефективною для зниження почуття ізольованості, посилення соціальної підтримки, розвитку навичок взаємодії та обміну адаптивними способами подолання стресу. Групові заняття доцільно проводити у форматі тренінгів саморегуляції, психоосвітніх зустрічей, занять із розвитку стресостійкості, комунікативних тренінгів або груп підтримки. Водночас під час групової роботи необхідно враховувати психологічну готовність військовослужбовців до відкритого обговорення власного досвіду, не допускати примусу до саморозкриття та забезпечувати безпечну атмосферу взаємоповаги.

Шостим напрямом є психоосвітня робота. Психологу військової частини доцільно регулярно проводити інформаційно-практичні заняття, присвячені впливу бойового стресу на психіку, нормальним реакціям на надзвичайні

обставини, ознакам тривожності й емоційного виснаження, методам самодопомоги та можливостям професійної психологічної підтримки. Психосвіта має бути подана зрозуміло, практично орієнтовано й без надмірної теоретизації, оскільки її основна мета полягає у формуванні реальних навичок збереження психологічного здоров'я.

Сьомим напрямом є реабілітаційна робота з військовослужбовцями, які мають виражені наслідки бойового стресу. Така робота має здійснюватися поетапно. На першому етапі проводиться діагностика стану та визначення основних проблем. На другому етапі здійснюється емоційна стабілізація, зниження гострого напруження, нормалізація сну та відновлення базового відчуття безпеки. На третьому етапі проводиться корекційна робота, спрямована на опрацювання дезадаптивних реакцій, зниження тривожності, розвиток саморегуляції та відновлення адаптаційних ресурсів. На четвертому етапі увага приділяється соціальній і професійній адаптації, відновленню міжособистісної взаємодії та підтримці стабільного функціонування.

Важливою умовою ефективності психологічної роботи є взаємодія психолога з командуванням військової частини. Така взаємодія має здійснюватися з дотриманням етичних норм і конфіденційності. Командування може отримувати узагальнену інформацію про психологічний стан особового складу, рівень адаптації, наявність груп ризику та необхідність профілактичних заходів. Водночас психолог повинен зберігати довіру військовослужбовців і не допускати необґрунтованого розголошення індивідуальної інформації.

Особливу увагу психологу доцільно приділяти формуванню позитивного ставлення до психологічної допомоги. Для цього важливо пояснювати, що звернення до психолога є не проявом слабкості, а одним із способів підтримки боєздатності, професійної ефективності та психічного

здоров'я. Такий підхід сприяє зниженню стигматизації та підвищує готовність військовослужбовців своєчасно звертатися по допомогу.

Отже, робота психолога військової частини має бути спрямована на регулярну діагностику, профілактику дезадаптаційних станів, індивідуальну та групову корекційну роботу, психоосвіту, реабілітацію та взаємодію з командуванням. Реалізація цих напрямів дозволить своєчасно виявляти психологічні ризики, підтримувати нервово-психічну стійкість військовослужбовців, знижувати рівень тривожності й напруженості та сприяти оптимізації їхнього психологічного стану.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розроблено психологічні рекомендації та визначено основні напрями оптимізації психологічного стану військовослужбовців, які мають бойовий досвід. Підставою для формулювання рекомендацій стали результати емпіричного дослідження, відповідно до яких у більшості досліджуваних виявлено достатній рівень психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, самоконтролю та нормативності поведінки, водночас зафіксовано підвищені показники тривожності й психоемоційної напруженості.

Обґрунтовано, що психологічний супровід військовослужбовців із бойовим досвідом має бути системним, комплексним і безперервним. Його основними напрямками є психодіагностика, психопрофілактика, психологічна корекція, консультування, психоосвіта та реабілітаційна робота. Такий підхід дозволяє не лише реагувати на вже наявні психологічні труднощі, а й попереджати розвиток дезадаптаційних станів, підтримувати адаптаційні ресурси та зберігати психічне здоров'я військовослужбовців.

Визначено, що для самих військовослужбовців важливими є навички самоспостереження, своєчасне розпізнавання ознак психоемоційного перевантаження, використання технік дихальної регуляції, м'язової релаксації, практик усвідомленості, підтримання режиму відновлення, збереження соціальних зв'язків і готовність звертатися по психологічну допомогу. Ці заходи сприяють зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та підтримці нервово-психічної стійкості.

Сформульовано практичні рекомендації для психолога військової частини. Його робота має включати регулярний психологічний моніторинг, виявлення груп ризику, профілактику дезадаптаційних проявів, індивідуальне консультування, групову роботу, психоосвіту та реабілітаційні заходи. Особливу увагу необхідно приділяти військовослужбовцям із низьким рівнем

психологічної надійності, зниженою нервово-психічною стійкістю, підвищеною тривожністю та високою психоемоційною напруженістю.

Підкреслено значення взаємодії психолога з командуванням військової частини. Така взаємодія має здійснюватися з дотриманням етичних принципів і конфіденційності, але водночас забезпечувати своєчасне реагування на психологічні ризики в підрозділі. Ефективний психологічний супровід можливий лише за умови поєднання професійної роботи психолога, підтримки командування та формування у військовослужбовців відповідального ставлення до власного психічного здоров'я.

Отже, запропоновані рекомендації спрямовані на оптимізацію психологічного стану військовослужбовців із бойовим досвідом, зниження рівня тривожності й психоемоційної напруженості, розвиток саморегуляції, підтримку нервово-психічної стійкості та профілактику дезадаптаційних проявів. Їх практичне впровадження може сприяти збереженню психічного здоров'я військовослужбовців і підвищенню ефективності психологічного супроводу особового складу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, які мають бойовий досвід. Мета дослідження полягала у виявленні психологічних характеристик військовослужбовців із бойовим досвідом та визначенні взаємозв'язків між показниками психологічної надійності, нервово-психічної стійкості, самоконтролю, тривожності та психоемоційної напруженості.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що індивідуально-психологічні особливості особистості є системою відносно стійких психічних властивостей, які визначають специфіку поведінки, емоційного реагування, саморегуляції, адаптації та професійної діяльності людини. У контексті військової служби особливого значення набувають психологічна надійність, нервово-психічна стійкість, самоконтроль, емоційна стабільність, дисциплінованість, відповідальність, стресостійкість і здатність до адаптації в умовах підвищеного навантаження.

Розгляд психологічних особливостей військовослужбовців в умовах бойової діяльності показав, що бойовий досвід може мати неоднозначний вплив на особистість. З одного боку, він може сприяти розвитку витримки, відповідальності, здатності до самоконтролю, швидкої мобілізації та прийняття рішень у складних ситуаціях. З іншого боку, тривалий вплив бойового стресу може супроводжуватися підвищенням тривожності, психоемоційної напруженості, виснаженням адаптаційних ресурсів і зростанням ризику дезадаптаційних проявів. Це підтверджує необхідність комплексного вивчення як ресурсних, так і ризикових характеристик психологічного стану військовослужбовців.

Емпіричне дослідження було проведено на базі військової частини 3036 Національної гвардії України у місті Дніпро. У дослідженні взяли участь 33 військовослужбовці, які мають досвід виконання службово-бойових завдань.

Для вивчення індивідуально-психологічних особливостей було використано опитувальник бойової придатності «БОП-200», методику дослідження психологічної структури особистості Б. Смирнова, 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла та методику «Прогноз-2».

За результатами опитувальника «БОП-200» виявлено, що більшість досліджуваних військовослужбовців мають достатній рівень психологічної надійності. Це свідчить про наявність у значної частини респондентів здатності до організованої поведінки, дотримання вимог військової діяльності, збереження самоконтролю та виконання службових завдань в умовах психоемоційного навантаження. Водночас наявність респондентів із нижчими показниками психологічної надійності вказує на потребу в систематичному психологічному моніторингу та своєчасному виявленні ознак дезадаптації.

Результати 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла засвідчили, що для досліджуваної групи характерні високі показники нормативності поведінки та самоконтролю. Середній показник за фактором G становить 8,2 стена, а за фактором Q3 — 8,1 стена. Це вказує на виражену дисциплінованість, відповідальність, здатність дотримуватися правил і контролювати власну поведінку. Показник емоційної стабільності за фактором С становить 7,1 стена, що свідчить про достатній рівень емоційної врівноваженості більшості респондентів. Разом із цим підвищені значення за фактором Q4 — 7,4 стена та помірно підвищений рівень тривожності за фактором О — 6,6 стена вказують на наявність психоемоційного напруження у досліджуваній групі.

Аналіз результатів за методикою Б. Смирнова дозволив уточнити особливості психологічної структури особистості військовослужбовців. Отримані дані свідчать про достатній рівень емоційної стабільності, комунікативності та самоконтролю. Водночас окремі показники, пов'язані з тривожністю, психічною напруженістю та агресивністю, потребують уваги, оскільки можуть посилюватися в умовах фрустрації, втоми, тривалого навантаження або недостатнього відновлення.

За результатами методики «Прогноз-2» встановлено, що високий рівень нервово-психічної стійкості мають 24 % респондентів, достатній — 42 %, задовільний — 27 %, низький — 6 %. Сумарно 66 % військовослужбовців мають високий або достатній рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про наявність адаптаційних ресурсів і здатність зберігати відносну стабільність психічного стану в умовах службово-бойової діяльності. Водночас 27 % респондентів із задовільним рівнем і 6 % із низьким рівнем нервово-психічної стійкості можуть належати до групи підвищеної психологічної вразливості, що потребує регулярного психологічного спостереження та профілактичної роботи.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між основними психологічними показниками. Виявлено прямий зв'язок середньої сили між психологічною надійністю та нервово-психічною стійкістю, що свідчить про взаємозалежність здатності до стабільного виконання службових завдань і загальної психічної стійкості. Прямий зв'язок між самоконтролем і психологічною надійністю вказує на важливу роль волювої регуляції, дисциплінованості та здатності контролювати поведінку в забезпеченні ефективності військовослужбовця. Зворотні зв'язки між тривожністю, психоемоційною напруженістю та нервово-психічною стійкістю свідчать про те, що зростання внутрішнього напруження може супроводжуватися зниженням адаптаційних можливостей.

Гіпотеза дослідження загалом підтвердилася. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців із бойовим досвідом справді характеризуються взаємозв'язком між психологічною надійністю, нервово-психічною стійкістю, самоконтролем, тривожністю та психоемоційною напруженістю. Вищі показники самоконтролю та психологічної надійності пов'язані з кращою нервово-психічною стійкістю, тоді як підвищення тривожності й психоемоційної напруженості може бути пов'язане зі зниженням адаптаційного потенціалу.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного стану військовослужбовців із бойовим досвідом. Доцільними напрямками психологічної роботи є регулярний моніторинг психоемоційного стану, раннє виявлення ознак дезадаптації, розвиток навичок саморегуляції, профілактика надмірної тривожності, підтримка нервово-психічної стійкості, організація індивідуальної та групової психологічної допомоги, а також посилення ролі психолога військової частини у профілактичній і консультативній роботі.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у діяльності психологів військових підрозділів. Отримані дані можуть бути застосовані для оцінки адаптаційних ресурсів військовослужбовців, визначення груп ризику, планування психопрофілактичних заходів і розроблення програм психологічного супроводу осіб, які мають бойовий досвід. Дослідження підтверджує, що психологічний стан військовослужбовців доцільно оцінювати не лише за зовнішніми проявами дисциплінованості та організованості, а й за показниками тривожності, внутрішньої напруженості, нервово-психічної стійкості та адаптаційних можливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко Ю. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: вступ до спеціальності : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 256 с.
3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2012. 200 с.
4. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 146 с.
5. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практ. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2015.
7. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2013.
8. Поясок Т. Б. Загальна психологія : навч. посіб. Київ, 2023.
9. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистості : навч. посіб. Київ : Освіта, 2015.
10. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018.
11. Семиченко В. А. Психологія діяльності : навч. посіб. Київ : Каравела, 2014.
12. Терлецька Л. Г. Психологія самосвідомості особистості : навч. посіб. Київ : Слово, 2021. 224 с.

- 13.Титаренко Т. М. Життєві кризи особистості. Київ : Каравела, 2016.
- 14.Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2013.
- 15.Antonovsky A. Health, Stress, and Coping. San Francisco : Jossey-Bass, 1979. 255 p.
- 16.Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.
- 17.Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : International Universities Press, 1976.
- 18.Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28.
- 19.Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 84, No. 4. P. 822–848.
- 20.Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, No. 2. P. 267–283.
- 21.Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York : Harper & Row, 1990. 303 p.
- 22.Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78.
- 23.Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
- 24.Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. Review of General Psychology. 1998. Vol. 2, No. 3. P. 271–299.
- 25.Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York : Guilford Press, 1999. 304 p.

26. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.
27. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York : Bantam Books, 2005.
28. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
29. Linehan M. M. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York : Guilford Press, 1993. 558 p.
30. Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. 2006. Vol. 62, No. 3. P. 373–386.
31. Spielberger C. D. *Anxiety and Behavior*. New York : Academic Press, 1966. 413 p.
32. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18.
33. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York : Viking, 2014. 464 p.
34. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*. 5th ed. Arlington : American Psychiatric Publishing, 2013. 947 p.
35. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 02.05.2026).
36. Міністерство оборони України : офіц. вебсайт. URL: <https://www.mil.gov.ua> (дата звернення: 02.05.2026).
37. Генеральний штаб Збройних Сил України : офіц. вебсайт. URL: <https://www.zsu.gov.ua> (дата звернення: 02.05.2026).
38. Національна гвардія України : офіц. вебсайт. URL: <https://ngu.gov.ua> (дата звернення: 02.05.2026).

39. Верховна Рада України. Законодавство України : офіц. вебпортал. URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 02.05.2026).
40. American Psychological Association : official website. URL: <https://www.apa.org> (дата звернення: 02.05.2026).
41. European Federation of Psychologists' Associations : official website. URL: <https://www.efpa.eu> (дата звернення: 02.05.2026).
42. National Institute of Mental Health : official website. URL: <https://www.nimh.nih.gov> (дата звернення: 02.05.2026).
43. World Health Organization : official website. URL: <https://www.who.int> (дата звернення: 02.05.2026).
44. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії : офіц. вебсайт. URL: <https://i-cbt.org.ua> (дата звернення: 02.05.2026).
45. Veteran Hub. Психологічна підтримка ветеранів. URL: <https://veteranhub.com.ua> (дата звернення: 02.05.2026).
46. Національна гвардія України. Офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ngu.gov.ua>
47. European Federation of Psychologists' Associations [Електронний ресурс]. – <https://www.efpa.eu>
48. Генеральний штаб ЗСУ. Методичні рекомендації [Електронний ресурс]. – <https://www.zsu.gov.ua>
49. US Army. Comprehensive Soldier Fitness Program. – Washington, 2014.
- 50.

ДОДАТОК А

1. ПРОГНОЗ									
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						

ТЕСТ №1									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
191	192	193	194	195	196	197	198	199	200

(підпис)

ТЕСТ №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	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48		

(підпис)

ТЕСТ №3									
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					

(підпис)

ДОДАТОК Б

Узагальнені результати емпіричного дослідження

Досліджуваний показник	Методика	Основний результат	Інтерпретація
Психологічна надійність	«БОП-200»	79 % мають середній і високий рівні	Більшість респондентів має достатній рівень психологічної надійності
Розвиток психологічної структури особистості	Б. Смирнов	82 % мають середній і високий рівні	Особистісна структура загалом сформована на достатньому рівні
Тривожність	Б. Смирнов, Р. Кеттелл	8,7 бала; 6,6 стена	Виявлено підвищення тривожності
Психоемоційна напруженість	Б. Смирнов, Р. Кеттелл	8,8 бала; 7,4 стена	Зафіксовано підвищене внутрішнє напруження
Самоконтроль	Б. Смирнов, Р. Кеттелл	6,5 бала; 8,1 стена	Самоконтроль сформований на достатньому та високому рівнях
Нервово-психічна стійкість	«Прогноз-2»	66 % мають високий і достатній рівні	Більшість респондентів має достатні адаптаційні можливості
Агресивність	Б. Смирнов	4,7 бала	Показник перебуває на помірному рівні
Емоційна стабільність	Б. Смирнов, Р. Кеттелл	6,5 бала; 7,1 стена	Виявлено достатній рівень емоційної стабільності