

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУКРАЇНИ ДЗВО  
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

**«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»**

Завідувач кафедри психології,  
педагогіки та менеджменту,  
професор



**Юлія Герасименко**

**«ПСИХІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
ВІЙСЬКОВОЗООБОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ МОБІЛІЗАЦІЇ»**

**Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти  
групи ПС-24-13-зМ

**Кириченко Леся Петрівна**

(підпис)

Науковий керівник:  
професор кафедри психології,  
педагогіки та менеджменту  
Білоцерківського інституту  
неперервної професійної освіти  
ДЗВО «УМО» НАПН України,  
доктор психологічних наук, професор

**Рибалка Валентин Васильович**

(підпис)

Біла Церква 2026

### Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** Кириченко Леся Петрівна, група ПС-24-13-зМ

**Назва:** ПСИХІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ МОБІЛІЗАЦІЇ

**Керівник:** Рибалка Валентин Васильович

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 18.49%

**Мікропробіли:** 2

**Заміна букв:** 0

**Інтервали:** 0

**Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:**

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

**Висновок:**

*Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 18,49% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.*

Дата 01.05.2016 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис \_\_\_\_\_





в умовах мобілізації та проаналізувати ефективність її впровадження.

#### 5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Рибалка В.В., доктор психологічних наук, професор	06.01.2026	06.01.2026
2	Рибалка В.В., доктор психологічних наук, професор	10.02.2026	10.02.2026
3	Рибалка В.В., доктор психологічних наук, професор	17.03.2026	17.03.2026

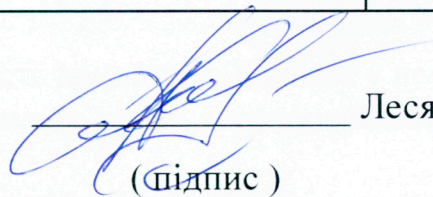
#### 6. Дата видачі завдання 06.01.2026

#### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3.	Збирання матеріалу	січень	Виконано
4.	Обробка матеріалу	січень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	березень	Виконано

7.	Виконання розділу 3	квітень	Виконано
8.	Формулювання висновків	квітень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

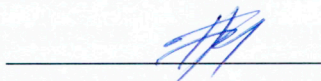
Студент



Леся КИРИЧЕНКО

( підпис )

Керівник роботи



Валентин РИБАЛКА

( підпис )

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**ВІДГУК**

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого  
(магістерського) рівня

**Кириченко Леся Петрівна**

за темою: «Психологічні особливості стресостійкості військовозобов'язаних  
в умовах мобілізації»

Актуальність даної теми полягає у необхідності розробки психологічних програм підвищення рівня стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

У кваліфікаційній роботі магістра на основі аналізу наукових джерел з досліджуваної проблеми визначено основні підходи до дослідження стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації; розроблено програму та проведено емпіричне дослідження особливостей їх стресостійкості, за результатами якого визначено основні чинники його розвитку; розроблено та апробовано програму розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

Рівень підготовленості магістрантки до виконання наукового дослідження високий; вона опрацьовано понад 40 літературних джерел; застосовано різні теоретичні та емпіричні методи дослідження; теоретично обґрунтовані наукові ідеї втілено у практику. Матеріал викладений логічно, послідовно, аргументовано; висновки зроблені логічно і обґрунтовано.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам щодо виконання таких робіт. Під час виконання роботи магістрантка показала високий ступінь самостійності. Відсоток оригінальності кваліфікаційної роботи за допомогою комплексу StrikePlagiarism становить 81,5 %.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Кириченко Лесі Петрівни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 85 балів (рівень В, «добре»).

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор  
професор кафедри педагогіки, психології  
та менеджменту



Валентин РИБАЛКА

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 89 сторінок, 14 таблиць, 6 додатків, 53 літературне джерело.

**Мета дослідження:** визначити дослідження стресостійкості військовозобов'язаних, психологічні особливості розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації та опанувати програми розвитку стресостійкості та їх ефективного впровадження.

**Об'єкт дослідження:** психічне здоров'я військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

**Предмет дослідження:** вплив психічного здоров'я військовозобов'язаних під час призову на військову службу в умовах мобілізації, ефективне впровадження програм розвитку стресостійкості у військовозобов'язаних.

У кваліфікаційній роботі магістра розглядаються психологічні особливості стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації. Визначено чинники, які впливають на стресостійкість в подальшій професійній діяльності. Проаналізовано ефективність застосування тренінгів, вправ для відновлення психічного здоров'я. Запропоновано практичні рекомендації щодо збереження психічного здоров'я військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

**Основні методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети та завдань використовуємо теоретичні та експериментальні методи: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність 200», методики «Арифметичний рахунок», «Підбір слів», «Слухова пам'ять», шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC).

**Експериментальна база дослідження:** територіальний центр комплектування та соціальної підтримки. В експериментальному дослідженні

приймали участь 45 осіб, віком від 20 до 60 років, військовозобов'язані, які прибувають до ТЦК та СП і в подальшому призиваються на військову службу в умовах мобілізації.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено матеріали у вітчизняній і зарубіжній практиці, осмислення і застосування матеріалів та методик з психічного здоров'я; експериментально досліджено вплив рівня стресостійкості та резильєнтності на військовозобов'язаних, які через ТЦК та СП призиваються в умовах мобілізації; надані практичні рекомендації щодо збереження психічного здоров'я військовозобов'язаних. Також наведено приклади тренінгів та вправ по відновленню ментального здоров'я.

У роботі запропоновано комплексний підхід до аналізу впливу психічного здоров'я на подальшу професійну діяльність у контексті воєнного стану, що враховує специфіку кризових ситуацій, викликаних бойовими діями в Україні. Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного супроводу психологів ТЦК та СП, що працюють з військовозобов'язаними в умовах мобілізації, для розробки профілактичних і психокорекційних програм. А також, при розробці психологічних тренінгів психологами ТЦК та СП та військових частин.

Гіпотеза дослідження, що ймовірно, існує зв'язок між станом психічного здоров'я та його впливом під час призову військовозобов'язаних на військову службу в умовах мобілізації та їх подальшу адаптивність до умов служби.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, військовозобов'язані, стресостійкість, резильєнтність, психологи ТЦК та СП, стратегія стресоподолання.

## ABSTRACT

**Qualification work:** 89 pages, 14 tables, 6 appendices, 53 references.

**Research Relevance:** Driven by the critical need to preserve the mental health and combat readiness of citizens during a prolonged state of martial law, where the mobilization process demands a high level of adaptability and psychological resilience to chronic stress from conscripts.

**Research Objective:** To theoretically substantiate the psychological characteristics of developing stress resilience in conscripts and to experimentally verify the effectiveness of a program aimed at its enhancement under mobilization conditions.

**Object of Research:** The mental health and stress resilience of conscripts under mobilization conditions.

**Subject of Research:** Psychological factors influencing the mental health of conscripts during induction into military service under mobilization conditions, and the effectiveness of implementing programs for their stress resilience development.

**Research Methods:** Theoretical analysis of scientific literature, psychodiagnostic testing (assessment methods for stress levels, anxiety, and adaptive potential), psychological experiment, and methods of mathematical and statistical data analysis.

**Scientific Novelty:** The specifics of psychological reactions in conscripts during mobilization in a special period have been specified; the structure of their stress resilience has been determined; and the effectiveness of a specialized psychological support program during mobilization has been proven.

**Practical Significance:** The developed set of training sessions and psychotherapeutic techniques can be directly used by military psychologists, territorial recruitment and social support centers for the primary adaptation and stabilization of the psycho-emotional state of draftees.

The master's thesis examines the psychological characteristics of stress resilience in conscripts under mobilization conditions. Factors influencing stress

resilience in their subsequent professional activities are identified. The effectiveness of applying psychological trainings and exercises for mental health recovery is analyzed. Practical recommendations for preserving the mental health of conscripts under mobilization conditions are proposed.

**Primary Research Methods.** To achieve the set objective and tasks, theoretical and experimental methods are utilized: the Multilevel Personality Questionnaire "Adaptability 200", cognitive techniques ("Arithmetic Counting", "Word Selection", "Auditory Memory"), and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

**Experimental Base of the Research:** Territorial Recruitment and Social Support Center. The experimental study involved 45 individuals aged 20 to 60, all of whom are conscripts reporting to the Territorial Recruitment and Social Support Center and subsequently inducted into military service under mobilization conditions.

The thesis proposes a comprehensive approach to analyzing the impact of mental health on subsequent professional activities within the context of martial law, taking into account the specifics of crisis situations caused by combat operations in Ukraine. The research results can be utilized in the psychological support practices of psychologists at Territorial Recruitment and Social Support Centers (TRSSCs) working with conscripts under mobilization conditions, specifically for developing preventive and psychocorrective programs. Additionally, these results can be applied by psychologists at TRSSCs and military units when designing psychological training sessions.

**Research Hypothesis:** It is hypothesized that there is a relationship between the state of mental health, its impact during the induction of conscripts into military service under mobilization conditions, and their subsequent adaptability to service conditions.

**Keywords:** mental health, conscripts, stress resilience, resilience, TRSSC psychologists, coping strategy.

## ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ .....	12
ВСТУП .....	13
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ МОБІЛІЗАЦІЇ.....</b>	<b>16</b>
1.1. Основні підходи до дослідження стресостійкості особистості...16	
1.2. Психологічні особливості розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.....	20
1.3. Роль практичного психолога Територіального центру комплектування та соціальної підтримки у розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.....	22
Висновки до розділу 1.....	25
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ МОБІЛІЗАЦІЇ .....</b>	<b>27</b>
2.1. Методика та організація дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації .....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації .....	30
2.3. Чинники стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.....	33
Висновки до розділу 2 .....	34
<b>РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ МОБІЛІЗАЦІЇ .....</b>	<b>36</b>
3.1. Мета, завдання та механізм стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації .....	36
3.2. Програма розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації .....	38
3.3. Аналіз ефективності впровадження програми розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації .....	43
Висновки до розділу 3 .....	47
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>48</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>50</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>55</b>

## **СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ПТСР - посттравматичний стресовий розлад

ТЦК та СП - Територіальний центр комплектування та соціальної підтримки

## ВСТУП

Науковий інтерес до проблеми розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації зумовлений відсутністю в науковому дискурсі її цілісної психологічної концепції, обґрунтованості психологічних закономірностей, механізмів та чинників її становлення, глибокого її осмислення як психологічного феномену, як індивідуального переживання та усвідомлення особистістю.

Реалії сьогодення обумовлюють постійне перебування людини в стресових обставинах, внаслідок чого збільшується навантаження на нервову систему та психіку. Відтак, в умовах війни, зростає потреба у розвитку стресостійкості кожного громадянина. Це пов'язано з тим, що високий рівень стресостійкості допомагає людині адекватно оцінювати стресові ситуації та власні можливості для їх вирішення, швидко адаптуватися в нових умовах. Стресостійкість має унікальну будову: фізіологічний, операційний, пізнавальний, мотиваційний, та комунікативний компоненти. Визначено, що розвитку стресостійкості людини сприяють такі ресурси, як: генетичні задатки і стабільність психіки; здоровий спосіб життя; загальна ерудованість та вміння швидко навчатися; впевненість у собі та адекватна самооцінка; матеріальне благополуччя; позитивне мислення та навички тайм-менеджменту; соціальна підтримка; навички саморегуляції.

Методологічні основи стресостійкості вивчали такі психологи, як:

М. Актаєва, С. Баранова, Г. Балл, І. Бех, М. Боришевський, В. Бочелюк, Т. Гурлева, Л. С. Виготський, В. В. Рибалка, С. Л. Рубінштейн, Г. С. Костюк, М. Г. Ярошевський, Ж. Піаже, Б. Хайдер.

**Актуальність** дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації зумовлена:

– значущістю психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації;

– недостатнім вивченням психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації;

– браком надійних, ефективних та перевірених програм та технологій розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

Отже, соціальний запит щодо розв'язання окресленої наукової проблеми, її актуальність та значущість, а також недостатнє її вивчення зумовили вибір теми нашого дослідження: «Психологічні особливості стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації».

**Об'єкт дослідження:** стресостійкість військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

**Мета дослідження:** визначити психологічні особливості та розробити засоби розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

**Завдання дослідження:**

1) на основі аналізу наукових джерел з досліджуваної проблеми визначити основні підходи до дослідження стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

2) розробити програму та провести емпіричне дослідження особливостей стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

3) за результатами емпіричного дослідження визначити основні чинники розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

4) розробити та апробувати програму розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз, синтез, аналогія, узагальнення – для визначення теоретичних засад дослідження; *емпіричні:* анкетування та тестування – для визначення рівня сформованості стресостійкості респондентів; *методи математичної статистики* – для оцінювання результатів апробації розробленої програми її розвитку.

**Теоретичне значення** дослідження полягає у поглибленні і розширенні уявлень про: основні підходи до дослідження стресостійкості особистості, психологічні особливості стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.

**Наукова новизна** дослідження полягає у визначенні засобів розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації, а також створенні психологічної програми розвитку їх стресостійкості.

**Практичне значення** роботи полягає в тому, що розроблена програма розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації може бути використана практичними психологами Територіального центру комплектування та соціальної підтримки.

## РОЗДІЛ І. ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ МОБІЛІЗАЦІЇ

### 1.1. Основні підходи до дослідження стресостійкості особистості

Дослідження стресостійкості особистості базується на кількох ключових методологічних підходах, кожен з яких фокусується на різних аспектах взаємодії людини зі стресом. З теоретичних підходів можна назвати: ресурсний, системний, особистісно-діяльнісний, біхевіористичний, психоаналітичний, екзистенційно-гуманістичний.

Ресурсний підхід акцентує увагу на копінг-ресурсах (внутрішніх та зовнішніх), які допомагають особистості ефективно долати труднощі. Ключовими в ресурсному підході є праці С. Фолкмана та Р. Лазаруса [52].

Системний підхід розглядає стресостійкість, як складну системну характеристику людини, і охоплює різні рівні — від біологічного до соціального [52].

Особистісно-діяльнісний підхід вивчає стійкість через здатність людини зберігати високу ефективність діяльності та самоконтроль у складних умовах [52].

Біхевіоральний та психоаналітичний підходи досліджують несвідомі механізми захисту або ж сформовані моделі реакцій на зовнішні подразники [52].

Екзистенційно-гуманістичний підхід зосереджується на пошуку сенсів, самоактуалізації та життєстійкості як основі протистояння стресу [52].

З наукової точки зору можна аналізувати стресостійкість у чотирьох площинах:

1. Комплексна якість - це поєднання емоційних, вольових та інтелектуальних компонентів.
2. Інтегральна властивість - це сукупність індивідуальних якостей.
3. Системна характеристика, як динамічний стан саморегуляції.

4. Здатність до опору - це безпосередня реакція на негативні чинники [28].

Когнітивна теорія Р. Лазаруса: Наголошує на ролі суб'єктивного оцінювання ситуації [52].

Теорія стресу Г. Сельє: Фундаментальне поняття загального адаптаційного синдрому [38, 51].

Питаннями стійкості в екстремальних умовах займаються такі вчені, як М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Кокун та інші [7, 20, 21]

В основі психологічної стійкості особистості, на думку ряду дослідників, лежить взаємодоповнююча єдність сталості особистості та її мінливості, і це стосується різних видів стійкості, таких як емоційна стійкість, стресостійкість, соціально-психологічна стійкість особистості до несприятливих умов життя (П.Б Зільберман, Є.М. Ігнатова, Л.В. Куликов, В.С. Мерлін, В.А. Пономаренко) [3, 7, 15, 25, 34].

Психологічна стійкість, за визначенням В. М. Крайнюк, – це складна якість особистості, в якій об'єднані: врівноваженість (рівновага), відповідність; стійкість, стабільність (постійність); опірність (резистентність). Цей набір складових представляє всі рівні організації людини, рівні її буття: біологічний, психологічний і соціальний [22].

Стійкість у подоланні труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічної саморегуляції, постійний, достатньо високий рівень настрою – невід'ємна частина психічного життя.

В структурі особистості, запропонованої К. К. Платоновим, стійкість особистості обумовлюється темпераментом, індивідуальними особливостями психічних процесів, проявляється відносно, незалежно від змісту діяльності індивіда [55].

Отже, психологічна стійкість – це не фіксованість психічних якостей. Це сукупність адаптаційних процесів, інтегрованість особистості у плані збереження узгодженості основних функцій особистості, стабільності їх

виконання. Причому, що стабільність виконання не обов'язково передбачає стабільність структури функцій, але швидше припускає її достатню гнучкість.

Однією зі складових психологічної стійкості є емоційна стійкість.

О. А. Сиротін, включає у визначення емоційної стійкості параметри, що характеризують нервову і фізичну витривалість – здатність людини успішно вирішувати складні і відповідальні завдання в напруженій емоціогенній обстановці без значного негативного впливу на самопочуття, здоров'я і подальшу працездатність людини [56].

А. І. Черкашин вказує на те, що емоційна стійкість виражається не у тім, що людина перестає переживати сильні емоції, а у тім, що ці емоції досягають оптимального ступеня інтенсивності [48].

При цьому О.П. Саннікова зазначає, що ці емоції повинні характеризуватися стабільністю певних особливостей, тобто це позитивні активні емоції, а не якісь інші, що мають стійку спрямованість на рішення поставлених завдань [34,35].

П. Фрес визначає емоційну стійкість як невротичність, що характеризується мірою чутливості суб'єкта до емоціогенних ситуацій, а також мірою збудливості, здатності до самооцінки і контролю [54].

Узагальнюючи вищенаведені визначення, Л. М. Аболін дає наступну характеристику емоційної стійкості. Емоційна стійкість – це властивість, що характеризує індивіда у процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якої, гармонійно взаємодіють між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети [1].

Одним з проявів психологічної стійкості є стресостійкість. Г. С. Нікіфоров розглядає стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зав'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я [45].

Б. Х. Варданын визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, у тому числі емоційних. Він пише, що стресостійкість можна більш конкретно визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації яка сприятиме успішному виконанню діяльності [8].

Н. Е. Водопянова пропонує своє визначення: стресостійкість – системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовому впливу або справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них, без шкоди для свого здоров'я та якості виконуваної діяльності [9].

П. Б. Зільберман пропонує своє і, на наш погляд, одне з найбільш вдалих трактувань стресостійкості, розуміючи під ним «...інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці» [10].

Можна дійти висновку, що стресостійкість, з однієї сторони розглядається як властивість, котра впливає на результат діяльності (успішність-неуспішність), а з іншої, як характеристика, котра забезпечує гомеостаз особистості, як системи. І якщо порівнювати між собою психологічну стійкість та стресостійкість, то першу можна визначити, як особливу організацію існування особистості як системи, яка забезпечує максимально ефективне її функціонування. Відповідно стресостійкість можна вважати приватним випадком психічної стійкості, яка проявляється при дії стрес-факторів.

Отже, якщо концептуальне наповнення поняття «стресостійкість» у великій більшості наукових робіт розглядається нині переважно як прояви посттравматичних стресових розладів, надійності діяльності, адаптації, то в представленому дослідженні пошук переважно зводиться до структурних

компонентів і функціональних елементів, тобто мислиться як структурно-динамічна, функціональна властивість особистості.

## **1.2. Психологічні особливості розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації**

Що ж стосується стресостійкості військовослужбовців, то це комплексна психологічна характеристика, що забезпечує здатність ефективно виконувати функціональні обов'язки та бойові завдання в умовах високого емоційного та фізичного напруження, під впливом небезпеки та ризику.

Основні психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців: самоорганізація та швидке прийняття рішень, адаптивність до екстремальних умов, мотиваційно-вольова стійкість, когнітивна оцінка ситуації, емоційна регуляція [1, 12, 13].

Самоорганізація та швидке прийняття рішень передбачає, що високий рівень стресостійкості передбачає можливість діяти чітко, зберігаючи гнучкість мислення, навіть коли умови змінюються, а час обмежений (такі результати можливі, коли військовослужбовець має досвід участі в бойових діях, здатний самостійно вирішувати складні проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід, авторитет серед побратимів та довіра до командира).

Адаптивність до екстремальних умов передбачає здатність психіки швидко перемикатися та функціонувати в умовах воєнного часу, що включає високий ризик для життя, фізичні навантаження та брак сну (дана адаптивність досягнута завдяки навчальному процесу, після призову на військову службу під час мобілізації (на військову службу за контрактом) та відправку на навчання та засвоєння практичних навичок до навчальних центрів громадян, які раніше не проходили військову службу та відповідно не мають базової загальної військової підготовки).

Мотиваційно-вольова стійкість передбачає, що моральний дух та внутрішня впевненість у правильності своїх дій (мотивація) є фундаментом

для стійкості до стресу (важливим фактором мотивації є патріотичне виховання на рівні середніх навчальних закладів, висока національна культура, своєчасна виплата грошового забезпечення та додаткових доплат за участь в бойових діях, належний рівень соціального забезпечення військовослужбовців та членів їх сімей).

Когнітивна оцінка ситуації передбачає, що військовослужбовці з високою стресостійкістю схильні сприймати загрозу не як катастрофу, а як виклик, що дозволяє раціонально шукати шляхи подолання проблеми (велике значення в даному випадку відіграє здоровий спосіб життя; генетичні задатки і стабільність психіки; загальна ерудованість та вміння швидко навчатися).

Емоційна регуляція передбачає здатність керувати власними страхами, тривогою та агресією, не даючи їм руйнувати боєздатність (визначено, що розвитку стресостійкості людини сприяють такі ресурси, як впевненість у собі та адекватна самооцінка; позитивне мислення; навички саморегуляції).

Основними факторами, що впливають на стресостійкість особистості можна назвати: фізична та психологічна підготовка, бойовий досвід та групова згуртованість [1, 12, 13, 20, 21].

Фізична та психологічна підготовка передбачає, що тренуваність тіла та психіки (наприклад, фізична підготовка, методики зниження стресу) дозволяють легше переносити навантаження.

Бойовий досвід передбачає, що звикання до стресових факторів зменшує їх негативний вплив (при правильній психологічній підготовці та аналізі можливих поразок або невдач в минулому).

Групова згуртованість передбачає, що підтримка побратимів та довіра до командира кардинально підвищують індивідуальну стійкість.

Військова психологія також наголошує на важливості постійного моніторингу морально-психологічного стану особового складу, оскільки стресостійкість може знижуватися під тривалим впливом екстремальних чинників. Так, у ТЦК та СП, військовий частинах, навчальних центрах працюють практичні психологи або їх ще називають військові психологи.

### **1.3. Роль практичного психолога Територіального центру комплектування та соціальної підтримки у розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.**

До складу ТЦК та СП входять різні за напрямками служби, відділи, відділення. Однією із таких служб є психологічна служба. Психологічна служба у ТЦК та СП організована та здійснює свою діяльність, як забезпечувальний та допоміжний підрозділ, що підпорядковується, як правило, начальнику групи психологічної підтримки персоналу та безпосередньо начальнику ТЦК та СП. До складу служби входять практичні психологи (військовослужбовці і державні службовці), які мають рівень вищої освіти спеціаліста або магістра за спеціальністю «Психологія» та досвід роботи за спеціальністю не менше 3 років [2, 3, 5].

Основними напрямками роботи практичного психолога ТЦК та СП є:

- організаційна робота.
- професійно-психологічний відбір особового складу для проходження військової служби;
- психологічна підготовка особового складу для проходження військової служби, в тому числі участь у бойових діях;
- психологічний супровід виконання завдань особовим складом;
- психодіагностична робота з кандидатами на військову службу;
- попереджувально-профілактична робота;
- консультативна робота;
- корекційно - відновлювальна робота [2, 3, 16, 17].

Ці напрямки роботи практичного психолога ТЦК та СП і начальника групи психологічної підтримки персоналу тісно переплітаються, тому вони співпрацюють в тандемі для ефективної реалізації їх на практиці.

Під час воєнного стану психолог ТЦК та СП виступає безпосереднім організатором всієї системи психологічного забезпечення, відбору та надання

психологічної підтримки, консультацій громадянам щодо роботи різноманітних служб, центрів по реабілітації після стресових ситуацій.

З переліку посадових обов'язків психолога ТЦК та СП вбачається, що від звичайних «цивільних» психологів він відрізняється багатofункціональністю своєї професійної діяльності. Якщо в цивільних сферах діяльності психолог розглядається, як фахівець досить вузького профілю, що діє в рамках конкретної спеціалізації, то професійні умови діяльності психолога ТЦК та СП змусили його вибудовувати модель фахівця, що включає в себе більшість існуючих видів професійної діяльності психологів:

- психологічна підготовка;
- психодіагностика;
- психопрофілактика та психогігієна;
- групова діагностична та корекційна робота;
- психологічне консультування військовослужбовців та членів їх сімей;
- психологічна реабілітація військовослужбовців;
- соціально-психологічна реадаптація ветеранів бойових дій;
- психологічна протидія супротивнику та заходам інформаційно-психологічний спецоперацій [13, 28, 40, 42].

По суті психолог ТЦК та СП змушений поєднувати в собі основні компетенції психолога-діагноста, соціального психолога, клінічного психолога, психотерапевта, психолога праці і власне психолога. Одночасно він виступає у двох різноякісних іпостасях: психолога – дослідника та психолога– практика.

Матеріально-технічне забезпечення діяльності психолога ТЦК та СП передбачає наявність окремого кабінету, забезпечення технічними засобами та методичними матеріалами.

Психологічні особливості клієнтів ТЦК та СП наведені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

### Психологічні особливості клієнтів ТЦК та СП

Категорія клієнтів	Вікові особливості	Психологічні особливості
Особовий склад	Різний	широкий спектр — від високої готовності до гострого стресу, бойова психічна травма, симптоми ПТСР, фрустрації, наявність сімейних проблем, проблеми реінтеграції у цивільне життя (робота, сім'я, соціум)
Призовники (які не проходили військової служби)	18–25 років	адаптаційні проблеми, незрілість, тривога через невідомість, інколи негативізм або, навпаки, висока мотивація
Кандидати на військову службу за контрактом	20–55 років	висока мотивація (фінансова, кар'єрна, патріотичність), усвідомлений вибір, потреба у верифікації психологічної стійкості
Громадяни, які підлягають призову на військову службу під час мобілізації	25–60 років	широкий спектр — від високої готовності до гострого стресу, фрустрації, наявність сімейних проблем, кризи прийняття ситуації

Отже, головними психологічними особливостями осіб в умовах мобілізації є: психосоматичні прояви: фізичні скарги, що часто мають психологічне підґрунтя; високий рівень стресу та тривоги, обумовлений життям під час воєнних дій, мобілізацією та невідомістю майбутнього; потреба у швидкій, ефективній допомозі через оперативність військових процесів; а також наявність опору у частини мобілізованих, що ускладнює первинну роботу.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз феномену стресостійкості, визначено специфіку його прояву у військовозобов'язаних в умовах мобілізації, а також окреслено функціональні завдання практичного психолога ТЦК та СП у процесі первинного супроводу мобілізованих. Результати теоретичного узагальнення дозволяють сформулювати наступні висновки:

На основі аналізу основних наукових підходів (системного, особистісно-діяльнісного, адаптаційного) встановлено, що стресостійкість особистості не є статичною рисою. Вона є динамічною інтегративною властивістю психіки, яка поєднує психофізіологічний, когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, що забезпечують збереження ефективності діяльності у критичних умовах.

Дослідження психологічних особливостей військовозобов'язаних засвідчило, що процес мобілізації супроводжується деструктивними стрес-факторами (руйнування звичного життєвого устрою, криза ідентичності, страх смерті, невизначеність). Основним завданням адаптаційного періоду є подолання гострого стресу та трансформація особистісних ресурсів цивільної людини під вимоги військового середовища.

Визначено, що практичний психолог ТЦК та СП є першою ланкою психологічного супроводу мобілізаційного процесу. Його діяльність зміщується від класичного консультування до експрес-діагностики стійкості, професійно-психологічного відбору та кризової інтервенції. Психолог ТЦК та СП закладає підґрунтя для подальшого формування копінг-стратегій бійців шляхом надання первинної психологічної допомоги та зниження рівня первинної дезорієнтації військовозобов'язаних.

Обґрунтовано, що успішна стабілізація мобілізованих на початковому етапі безпосередньо впливає на швидкість їхнього подальшого психологічного загартування у навчальних центрах. Результати теоретичного

аналізу підтверджують необхідність створення системних програм психологічної підготовки, які поєднують первинну роботу психологів ТЦК та СП із подальшим польовим тренінгом.

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ МОБІЛІЗАЦІЇ**

### **2.1. Методика та організація дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації**

З методів дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації нами застосовувалися наступні психодіагностичні методики: «Арифметичний рахунок», «Підбір слів», «Слухомовна пам'ять», «Фігури», «Візерунки» та багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» БОО-200.

Методика «Арифметичний рахунок» призначена для оцінки здібностей виконання числових операцій, передбачає усне виконання елементарних арифметичних дій в межах від 1 до 100 [5]. Інструкція щодо застосування методики «Арифметичний рахунок», завдання та обробка результатів досліджень наведені в додатку А.

Методика «Підбір слів» використовується для визначення словникового запасу [5]. Інструкція щодо застосування методики «Підбір слів», завдання та обробка результатів досліджень наведені в додатку Б.

Методика «Слухомовна пам'ять» призначена для оцінки короткочасної слухомовної пам'яті [5]. Інструкція щодо застосування методики «Слухомовна пам'ять», завдання та обробка результатів досліджень наведені в додатку В.

Методика «Фігури» призначена для оцінки зорової пам'яті [5]. Інструкція щодо застосування методики «Фігури», завдання та обробка результатів досліджень наведені в додатку Г.

Методика «Візерунки» призначена для оцінки просторової уяви. Методика містить 30 завдань зростаючої складності [5]. Інструкція щодо застосування методики «Візерунки», завдання та обробка результатів досліджень наведені в додатку Д.

Методика «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков) БОО-200 призначена для вивчення адаптаційних можливостей військовозобов'язаних за призовом під час мобілізації, на особливий період.

Інструкція щодо застосування методики «Багаторівневий особистісний опитувальник (А. Маклаков) «Адаптивність» БОО-200», завдання, зразки опитувальника та методика обробка результатів досліджень наведені в додатку Е.

Опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей кандидатів на основі оцінювання деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

Опитувальник складається з тверджень, що стосуються його самопочуття, поведінки, характеру, інтересів і відносин у родині. Завдання військовозобов'язаного полягає в тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо він погоджується з твердженням, то дає відповідь «так». Якщо не згоден – відповідь «ні». Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго непотрібно замислюватись над питанням – потрібно давати відповідь, виходячи з того, що більше відповідає характеру або уявленню про самого себе.

Дослідження проводилося на базі Білоцерківського ТЦК та СП. Кількість досліджуваних - 45 військовозобов'язаних, що призиваються на військову службу під час мобілізації. Соціально-демографічні характеристики: середній вік склав 28 - 45 років. Освіта: 80% — повна загальна середня освіта, професійна, фахова передвища, 20% — вища. Статус: військовозобов'язані (що призиваються на військову службу за призовом під час мобілізації).

Усі учасники були відібрані з числа військовозобов'язаних, які не мали виражених психічних розладів та проходили черговий етап професійно-

психологічного обстеження. Основний критерій — надання інформованої згоди на участь.

Метою констатувального експерименту було визначення актуального рівня розвитку когнітивних професійно важливих якостей досліджуваних до початку формувальних впливів.

Узагальнені результати констатувального експерименту наведені у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1.*

**Узагальнені результати констатувального експерименту**

Назва методики	Параметр оцінки	Середній показник	Стандартне відхилення ( $\sigma$ )	% досліджуваних з низьким рівнем
Підбір слів	Кількість правильних відповідей	17.4	2.1	10%
Арифметичний рахунок	Кількість правильних завдань	6.2	1.5	25%
Візерунки	Час виконання (сек.)	12.8	3.5	15%
Слухомовна пам'ять	Обсяг пам'яті (слів)	6.8	1.0	5%
Фігури	Кількість помилок	1.8	0.7	12%

**2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації**

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив виявити специфіку та внутрішню структуру стресостійкості військовозобов'язаних на етапі їхньої мобілізації та адаптації до умов військової служби. Оцінювання здійснювалося в межах чотирьох базових компонентів: когнітивно-

інтелектуального, ціннісно-мотиваційного, поведінкового (копінг-стратегій) та емоційно-вольового.

Когнітивно-інтелектуальний компонент відображає здатність сприймати інформацію, оцінювати загрози та ухвалювати виважені рішення під тиском. Когнітивне оцінювання показало, що мобілізація сприймається більшістю як «незворотна криза». У перші тижні у 45% осіб спостерігалось тимчасове зниження концентрації уваги та звуження сприйняття («тунельний зір»).

Звідки інфо

Роль інтелектуального потенціалу показав, що військовозобов'язані з розвинутою когнітивною гнучкістю та аналітичним мисленням швидше опановують нові військові спеціальності та демонструють меншу схильність до когнітивних спотворень і панічних станів. Звідки інфо

Ціннісно-мотиваційний компонент є головним внутрішнім регулятором, що визначає готовність людини діяти в екстремальних умовах. Вплив на стійкість показав, що військовозобов'язані з високим рівнем мотивації продемонстрували значно меншу вразливість до первинних мобілізаційних стресорів (зміна побуту, руйнація звичних життєвих планів). Звідки інфо

Провідні мотиви показали, що у 40% опитаних домінує внутрішня мотивація (усвідомлення цінності захисту держави, безпеки родини та збереження суверенітету). Звідки інфо

Інші 60% респондентів керуються переважно зовнішніми чинниками (формальне виконання юридичного обов'язку), що корелює з підвищеним рівнем стартової тривожності.

Аналіз стратегій подолання стресу показав, якими шляхами мобілізовані намагаються стабілізувати свій стан. Адаптивні стратегії (60%): Переважають «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка» та «пошук соціальної підтримки» (спілкування з побратимами та родиною). Звідки інфо

Неадаптивні стратегії (25%): Проявляються у формі «втечі-уникнення» (внутрішня ізоляція, ігнорування реальності) або дистанціювання. Звідки інфо

Агресивні копінги (15%): Виражаються у спалахах роздратування, конфліктності з оточенням або керівництвом.

Емоційно-вольовий компонент визначає рівень психоемоційної стабільності, витривалості та здатності до саморегуляції. Результати тестування розподілилися на три рівні (табл. 2.2.).

*Таблиця 2.2.*

Рівень стресостійкості	Відсоток вибірки	Психологічні прояви та ознаки
Високий	25%	Емоційна зрілість, низька особистісна тривожність, швидке відновлення пульсу та психіки після стрес навантажень.
Середній (адаптивний)	55%	Помірна тривожність, ситуативні вегетативні реакції (порушення сну, серцебиття), які нівелюються в процесі підготовки
Низький (дезадаптивний)	20%	Висока фрустрованість, схильність до ефективних реакцій, страх перед невідомістю, ризик розвитку депресивних розладів або ПТСР.

До ключових висновків щодо стійкості можна віднести: здатність до цілеспрямованої діяльності – це найпотужніший фактор, що дозволяє швидко адаптуватися до мінливого контексту та контролювати імпульси; фізіологічну основу, при якій психічна стійкість тісно пов'язана з реакцією нервової системи на стрес, зокрема вегетативною регуляцією та варіабельністю серцевого ритму; профілактику ПТСР, як істотну роль у переробці травматичного досвіду відіграє соціальне оточення. Внутрішні ресурси знижують ризики, але не дають повного імунітету.

Визначено три основні детермінанти стійкості:

1) Внутрішні (особистісно-психологічні) детермінанти: копінг-стратегії, як здатність до активного вирішення проблем замість уникання стресових ситуацій; мотивація та цінності, як усвідомлення громадянського обов'язку та сенсу військової служби; життестійкість (Hardiness), як впевненість у власних силах, реальна самооцінка та внутрішній локус контролю.

2) Соціальні детермінанти: інформованість, як зниження рівня тривожності через отримання чітких, правдивих та актуальних даних; соціальна підтримка, як розуміння, повага та підтримка з боку суспільства, близьких і побратимів; довіра до командирів, щодо наявності авторитетного керівництва та згуртованість підрозділу.

3) Професійні детермінанти: військова підготовка така як регулярні навчання, тренування та володіння навичками, необхідними в умовах бойових дій; стресостійкість до бойових факторів, як здатність долати вплив несподіванки, новизни обстановки та дефіциту інформації.

Фактор попереднього досвіду: військовозобов'язані із досвідом служби (учасники бойових дій) мають сформовані психофізіологічні механізми адаптації, тому їхня стресостійкість має системний, стійкий характер.

Роль соціально-психологічного клімату: рівень стресу стрімко знижується, якщо у навчальних центрах до яких військовозобов'язані потрапляють після призову на військову службу вибудовано чітку комунікацію з боку командування та діє інститут військових психологів.

Необхідність цільової підготовки: виявлені 20% дезадаптивних осіб потребують обов'язкового залучення до тренінгів із психологічної підготовки, опанування технік дихання, м'язової релаксації та роботи з ірраціональними думками.

### **2.3. Чинники стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації**

Чинниками стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації є багатокомпонентною системою, яка визначає здатність особистості зберігати психоемоційну стабільність і боєздатність під час переходу від цивільного життя до військової служби.

Усі чинники традиційно поділяють на чотири основні блоки: соціально-психологічні, внутрішні (особистісні), організаційно-службові та біофізичні.

Соціально-психологічні чинники відображають взаємодію військовозобов'язаного з мікро- та макросоціумом: родина, керівництво, побратими.

Підтримка родини та близьких – це упевненість мобілізованого в тому, що його сім'я перебуває в безпеці та підтримує його вибір, критично знижує рівень тривожності. Конфлікти вдома або засудження мобілізації рідними руйнують психологічний захист.

Авторитет та стиль керівництва – це демократичний, але рішучий стиль командування, прозорість наказів і турбота офіцерів про особовий склад підвищують почуття безпеки та впевненості у військовослужбовців.

Соціально-психологічний клімат у підрозділі – це насамперед рівень згуртованості, взаємовиручки та довіри між побратимами у навчальному центрі чи бойовій частині. Побратимство виступає головним чинником подолання страху.

Внутрішні (особистісні та психологічні) чинники - це фундаментальні якості психіки, які визначають первинну реакцію на мобілізаційний стрес: мотивація, цінності, досвід, локус контролю та гнучкість.

Мотиваційно-ціннісна спрямованість – це наявність усвідомленої внутрішньої мотивації (патріотизм, прагнення захистити родину, громадянський обов'язок) виступає найпотужнішим буфером проти дезадаптації. Зовнішня або вимушена мотивація, навпаки, посилює хронічний стрес.

Попередній життєвий та бойовий досвід – це наявність досвіду військової служби, участі в локальних конфліктах або роботи в

екстремальних умовах (наприклад, ДСНС, поліція) забезпечує сформовані алгоритми поведінки в кризах.

Локус контролю показує, що особи із внутрішнім (інтернальним) локусом контролю — ті, хто схильні брати відповідальність за своє життя на себе, а не звинувачувати обставини — демонструють гнучкішу адаптацію.

Когнітивна гнучкість – це здатність швидко та адекватно оцінювати мінливу обстановку, переробляти великі обсяги інформації та приймати рішення в умовах дефіциту часу.

## **Висновок до розділу 2**

У другому розділі на основі розробленого психодіагностичного комплексу проведено емпіричне дослідження особливостей стресостійкості військовозобов'язаних, здійснено якісний та кількісний аналіз отриманих результатів, а також статистично обґрунтовано ключові чинники, що детермінують рівень адаптаційного потенціалу новопризованих бійців. За результатами емпіричної роботи сформульовано наступні висновки: Організація емпіричного зрізу базувалася на принципах комплексності та репрезентативності (вибірку склали новопризовані військовозобов'язані без попереднього бойового досвіду).

Застосований інструментарій дозволив об'єктивно зафіксувати як усвідомлені психологічні реакції, так і глибинні психофізіологічні стани мобілізованих у момент зміни життєвого стереотипу. Аналіз емпіричних даних виявив домінування високого рівня ситуативної тривожності та вираженого психофізіологічного виснаження у понад 65% респондентів на початковому етапі мобілізації, що є наслідком «цивільного шоку».

Визначено, що більшість військовозобов'язаних стикаються із дезорганізацією діяльності через пресинг невідомості, що підтверджує гіпотезу про деструктивний вплив мобілізаційних стресорів на непідготовлену психіку. Емпірично доведено наявність двох полярних

моделей поведінки серед новобранців: конструктивної (орієнтованої на планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку) та деструктивної (спрямованої на дистанціювання, втечу від реальності або хаотичну емоційну реакцію). Брак конструктивних копінг-механізмів у значної частини вибірки безпосередньо корелює з дезадаптацією та ризиком виникнення гострих стресових реакцій.

Системний аналіз чинників дозволив класифікувати їх на три базові групи: внутрішньоособистісні (вік, рівень усвідомленої мотивації, тип нервової системи), мікросоціальні (рівень підтримки з боку родини, авторитет сержантського/командного складу ТЦК та СП) та ситуативні (інформаційна визначеність, якість первинного забезпечення). Статистично підтверджено, що найвищий рівень адаптаційного потенціалу демонструють особи із чіткою внутрішньою мотивацією та сформованою готовністю до виконання військового обов'язку.

Отримані дані чітко вказують, що стихійна (самостійна) адаптація мобілізованих є тривалою і часто неефективною. Це емпірично обґрунтовує гостру потребу у впровадженні цільової, покрокової Програми розвитку стресостійкості (представленої у Розділі III), яка здатна штучно активувати конструктивні копінг-стратегії та нівелювати психосоматичні прояви стресу в стислі терміни.

## **РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОЗООБОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ МОБІЛІЗАЦІЇ**

### **3.1. Мета, завдання та механізм розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації.**

Метою психологічної стресостійкості є збереження психічного здоров'я та боєздатності військовозобов'язаного під час переходу від цивільного життя до військового з урахуванням умов воєнного стану.

З метою досягнення поставленої мети під час мобілізації військовозобов'язаного вирішуються наступні завдання: інформаційне завдання: подолання страху невідомості через чітке розуміння прав, обов'язків та умов служби; когнітивне: трансформація панічних думок у раціональні алгоритми дій; психофізіологічне: опанування навичок саморегуляції (дихання, м'язова релаксація) для зниження рівня кортизолу; поведінкове: формування автоматичних навичок дій під час обстрілів чи екстремальних ситуацій; комунікативне: налагодження взаємодії всередині підрозділу для формування взаємопідтримки («побратимства»).

Механізм функціонування стресостійкості військовозобов'язаних це динамічний процес, який складається з чотирьох послідовних етапів. Перший етап це первинна оцінка. Військовозобов'язаний сприймає чинники стресу (повідстка, зміна оточення, загроза). Другий етап це мобілізація внутрішніх ресурсів. Оцінка власних сил, бойового досвіду, фізичної форми та мотивації. Третій етап це копінг-стратегії. Застосування психологічних захистів (активне вирішення проблем, гумор, релігійність, переключення уваги).

Четвертий етап це психологічне загартування. Поступове звикання до стресорів (десенсибілізація) через регулярні тренування та симуляції бойових умов.

Наведемо конкретні методики саморегуляції, що знижують рівень адреналіну та повертають контроль над тілом за 1–3 хвилини.

«Квадратне» (тактичне) дихання: вдих на 4 рахунки, затримка на 4 рахунки, видих на 4 рахунки, затримка на 4 рахунки.

Прогресивна м'язова релаксація: максимальне напруження конкретної групи м'язів (наприклад, кулаків) на 5 секунд із наступним повним розслабленням.

Техніка заземлення «5-4-3-2-1»: фіксація поглядом 5 різних предметів, дотик до 4 текстур, виділення 3 звуків, 2 запахів та 1 смаку.

Аутогенне тренування: внутрішнє повторення коротких наказів-тверджень («моє тіло спокійне», «дихання рівне», «руки теплі»).

Сканування тіла: послідовне мисленнєве фокусування уваги від кінчиків пальців ніг до верхівки голови для виявлення та зняття затисків.

Так робота психологів зміщується від тривалої терапії до швидкої кризисної інтервенції та сортування.

Експрес-діагностика: виявлення осіб із низьким рівнем адаптації або ознаками гострого стресу під час формування підрозділів із тільки призованих.

Навчання самодопомоги: викладання мобілізованим базових навичок першої психологічної допомоги (ППД) за протоколами типу *RAPID* або *TAIL*.

Психологічна декомпресія: проведення групових занять після інтенсивних навантажень для виходу зі стану бойової готовності.

Згуртування підрозділів: проведення тренінгів на взаємодію для формування довіри між бійцями та командирами.

Профілактика дезертирства: моніторинг морально-психологічного стану (МПС) особового складу та виявлення ознак вигорання.

### **3.2. Програма розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації**

На підставі результатів констатувального експерименту була розроблена та апробована корекційно-розвивальна програма, спрямована на оптимізацію когнітивних функцій та підвищення стійкості уваги.

Мета тренінгової програми: «Розвиток стресостійкості»: підвищення рівня концентрації та стійкості уваги, швидкості обробки інформації та здатності до самоконтролю в умовах імітації службового навантаження.

Завдання програми:

1. Розвиток здатності до тривалого утримання уваги на об'єкті (стійкість).
2. Збільшення швидкості переключення уваги між різними типами завдань.
3. Оптимізація навичок швидкого та безпомилкового лічильного рахунку.

Структура програми: 5 занять.

Тривалість: кожне заняття тривало 90 хвилин.

Кількість учасників: 15 (експериментальна група).

Структура та зміст корекційно-розвивальної програми наведена у таблиці 3.1.

Програма була реалізована з повним залученням групи.

Основною трудностю стало необхідність коригування графіку занять через виконання військовослужбовцями невідкладних службових завдань. Це вимагало більшої гнучкості від психолога.

Вже після 3-го заняття було відзначено підвищення рівня внутрішньої дисципліни, скорочення часу реакції на вправи та зниження рівня фрустрації при виконанні складних когнітивних завдань.

Особливості реалізації: Використання елементів з затверджених методик психологічної підтримки військовослужбовців (наприклад, ускладнених

варіантів «Арифметичний рахунок») підвищило мотивацію учасників, оскільки вони розуміли пряму практичну користь тренування для їхньої професійної діяльності.

Після завершення корекційно-розвивальної програми було проведено повторне обстеження тих самих 15 військовослужбовців (контрольний експеримент) за тими ж самими методиками для оцінки ефективності формувальних впливів.

*Таблиця 3.1.*

### Структура та зміст корекційно-розвивальної програми

Заняття №	Основна тема	Основні техніки та методи	Цілі
1 - 2	Концентрація та стійкість уваги	Вправи на утримання уваги (таблиці Шульте з елементами ускладнення), «Числовий пошук», «Переключення».	Тренування здатності ігнорувати зовнішні подразники та тривало концентруватися
3	Оперативне мислення та пам'ять	Вправи на швидкий усний «Арифметичний рахунок» (в умовах шуму), запам'ятовування слухомовних інструкцій (на основі «Слухомовна пам'ять»).	Збільшення швидкості прийняття рішення і точності обробки числових даних.
4	Просторова орієнтація та самоконтроль	Завдання, подібні до «Візерунки» та «Фігури», але з контролем часу. Вправи на роботу з топографічними схемами.	Розвиток навичок швидкого візуального аналізу та просторової організації.
5	Симуляція та релаксація	Фінальні комплексні вправи в умовах імітації стресу, дихальні та м'язові техніки релаксації.	Інтеграція набутих навичок та формування стресостійкості.

Для перевірки достовірності змін показників до та після формувальних впливів був застосований Т-критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок, оскільки досліджувалась одна й та сама група.

Гіпотези:

H<sub>0</sub>: Зміни показників не є статистично значущими.

H<sub>1</sub>: Зміни показників є статистично значущими (програма є ефективною).

Результати статистичної обробки за T-критерієм Вілкоксона наведені в таблиці 5.

Статистично значущі зміни були виявлені за показниками: «Візерунки», «Фігури», «Слухомовна пам'ять» (на рівні  $p < 0.05$ ) та «Арифметичний рахунок» (на рівні  $p < 0.01$ ).

Найбільш виражений та достовірний приріст відбувся саме у критичній зоні — оперативній увазі («Арифметичний рахунок»), що підтверджує ефективність тренінгової програми щодо цільової проблеми.

За методикою «Підбір слів» зміни не досягли рівня статистичної значущості, що пояснюється високим початковим рівнем цього показника і меншою спрямованістю тренінгу на вербальний інтелект.

За методиками «Підбір слів», «Візерунки» та «Фігури» більшість військовозобов'язаних продемонстрували середній та вище середнього рівень розвитку. Це свідчить про їх адекватну здатність до вербального та образного мислення, що є позитивним показником під час навчання та орієнтації в екстремальних умовах.

Найбільш проблемною зоною виявилася концентрація уваги та швидкість оперування числовими даними.

За методикою «Арифметичний рахунок», 25% досліджуваних показали низький рівень результативності. Це може бути ознакою:

- повільної швидкості перемикання між задачами;
- низької стійкості уваги під тиском;
- зниженої здатності до збереження та оперування інформацією в умовах, близьких до стресових (в т.ч. під час участі в бойових діях).

Виявлені результати дозволили сформулювати головну психологічну потребу групи: підвищення стійкості та концентрації оперативної уваги, як

критичного чинника для запобігання помилкам при роботі з технікою, розрахунками та виконанні термінових завдань за призначенням.

Додатково хотілося б звернути увагу на професійно важливі якості людини. Це індивідуальні психологічні та психофізіологічні особливості людини, які безпосередньо впливають на ефективність, швидкість та якість освоєння конкретної професійної діяльності. У зв'язку з тим, що військовозобов'язаний, який призивається на військову службу під час мобілізації і фактично стає військовослужбовцем, він зобов'язаний навчитися базовим навикам військової підготовки та вміти застосовувати їх, як в умовах бойових дій так і в умовах несення військової служби.

Прикладом професійно важливих якостей для військовозобов'язаного, який буде призваний на військову службу під час мобілізації є висока емоційна стійкість, швидкість прийняття рішень у критичних умовах, схильність до виваженого ризику.

Також слід звернути увагу, що під час проведення заходів професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту застосовуються методики, визначені в переліку психодіагностичних методик, які використовуються під час проведення заходів професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту (додаток 2) Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту, затвердженої наказом Міністерства оборони України №272 від 12.09.2022.

Комплексна програма розвитку стресостійкості військовозобов'язаних розрахована на інтенсивний період підготовки мобілізованих (від 2 до 4 тижнів) та інтегрується в курс базової загальної військової підготовки (БЗВП).

Перший етап це вхідний та експрес-діагностичний (1–2 дні), метою якого є визначення базового рівня психологічної стабільності та розподіл ресурсів.

Проводиться анкетування: експрес-тести на рівень тривожності (наприклад, шкала Спілберга) та копінг-стратегії.

Здійснюється сортування: виявлення осіб із груп ризику (схильність до панічних атак, депресивних станів).

Проводиться інформаційний брифінг: лекція «Психофізіологія страху» — легалізація страху як нормальної реакції на ненормальні обставини.

*Другий етап* це базовий теоретико-практичний (3–10 днів), метою якого є засвоєння індивідуальних інструментів контролю стресу.

Проведення тренінгу «Зброя в голові»: навчання тактичному диханню та методам швидкого заземлення (техніка «5-4-3-2-1»).

Освоєння м'язового кодування: відпрацювання прогресивної релаксації за Джекобсоном для зняття хронічних затисків після носіння бронезилета.

Когнітивний рефреймінг: практичні вправи на заміну панічних маркерів («ми всі померемо») на бойові інструкції («я маю укриття, зброю та план»).

Проходження курсу першої психологічної допомоги (ППД): освоєння протоколу *iKPAБ* або *RAPID* для виведення побратимів зі стану ступору чи істерики.

*Третій етап* це симуляційно - польовий (11–25 днів), метою якого є інтеграція психологічних навичок у бойових умовах так зване психологічне загартування.

Застосування звукової десенсибілізації: проведення тактичних занять під аудіосупровід вибухів, криків та артилерійських обстрілів.

Обкатка танками та стрес-лінії: подолання страху важкої техніки; виконання вправ саморегуляції безпосередньо в окопі.

Застосування нічних симуляцій: виконання завдань в умовах обмеженої видимості для подолання страху темряви та дезорієнтації.

Здійснення стрес-стрільб: ведення вогню після інтенсивного фізичного навантаження (пульс 150+ уд/хв) для контролю тремору рук через дихання.

Четвертий етап інтеграційний та оціночний (26–30 днів), метою якого є згуртування підрозділу та фіксація готовності до виходу в зону бойових дій.

Організуються тренінги на злагодження: групові вправи на сліпу довіру, командне перенесення «поранених».

Проводиться психологічна декомпресія: фінальні шеринги (обговорення), де кожен боєць вербалізує свої занепокоєння та отримує підтримку групи.

Здійснюється вихідне тестування: оцінка динаміки стресостійкості та готовності до першого бою.

### **3.3. Аналіз ефективності впровадження програми розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації**

Аналіз ефективності впровадження програми розвитку стресостійкості новопризованих військовозобов'язаних здійснюється за допомогою системи критеріїв, методів оцінки та розрахунку кількісних і якісних показників.

Критерії та показники ефективності програми оцінюється за трьома основними рівнями: психофізичний, поведінковий та соціально-психологічний.

Психофізіологічний рівень: зниження частоти пульсу та стабілізація дихання у стресових ситуаціях (під час обкатки танком, стрільб). Зменшення проявів тремору рук та м'язових затисків під час виконання тактичних завдань. Скорочення часу відновлення організму до стану спокою після високих навантажень.

Когнітивно-поведінковий рівень: швидкість прийняття рішень та чіткість виконання наказів в умовах шумового та світлового тиску. Зменшення кількості помилок під час збирання/розбирання зброї та усунення затримок під час стрільби. Правильність застосування алгоритмів першої психологічної допомоги до побратимів.

Соціально-психологічний рівень: рівень згуртованості підрозділу (індекс соціометричного статусу, взаємовиручка). Зростання рівня довіри до

командирів та молодших командирів. Зниження кількості міжособистісних конфліктів усередині підрозділу.

Для фіксації результатів програми військовий психолог та командний склад використовують наступний комплекс методів: тестування, контроль, експертне оцінювання, спостереження.

Вхідне та вихідне тестування: порівняння результатів експрес-тестів у 1-й та 28-й дні навчання.

Об'єктивний контроль: заміри пульсу за допомогою тактичних годинників або пульсоксиметрів безпосередньо перед та після стрес-вправ.

Експертне оцінювання інструкторів: фіксація поведінки бійця під час проходження психологічної смуги перешкод за шкалою: «паніка/заціпеніння», «хаотична діяльність», «адекватне виконання завдання».

Метод включеного спостереження: щоденний моніторинг психологом поведінки військовозобов'язаних під час побуту, прийому їжі та відпочинку.

Успішне проходження програми забезпечує такі практичні результати на етапі завершення базової загально військової підготовки: зниження втрат, дезертирства, ризику ПТСР.

Зниження небойових втрат: мінімізація випадків гострих психічних реакцій (ГСР) у першому бою на 60–70%.

Профілактика дезертирства: зменшення ризику самовільного залишення частини (СЗЧ) через панічні стани або дезорієнтацію.

Збереження боєздатності: боєць починає діяти ефективно з перших хвилин зіткнення, уникаючи фази «цивільного заціпеніння».

Зниження ризику ПТСР: сформовані навички саморегуляції зменшують інтенсивність психотравматизації, полегшуючи подальшу реабілітацію.

При аналізі впровадження слід враховувати чинники, які можуть нівелювати дію програми: формалізм, вік, стан здоров'я, час, непрофесіоналізм.

Формалізм виконання: проведення занять «на папері» без реального відпрацювання на полігоні.

Віковий та соматичний фактори: низький рівень фізичного здоров'я або старший вік (50+) окремих мобілізованих, що уповільнює психофізіологічну адаптацію.

Брак часу: скорочення термінів військової підготовки через оперативну обстановку, що не дозволяє пройти етап сенсорної адаптації.

Непрофесіоналізм інструкторів: відсутність у сержантського складу розуміння межі між «загартуванням» та «психологічним зламом» бійця (перевантаження стресом).

Результати статистичної обробки за Т-критерієм Вілкоксона наведені в таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2*

**Результати статистичної обробки за Т-критерієм Вілкоксона**

Назва методики	Початковий ранг (Т-емпір.)	Критичне значення Т ( $p \leq 0.05$ )	Рівень значущості (p)	Рішення
Підбір слів	56	137	$p > 0.05$	Зміни не значущі
Арифметичний рахунок	22	137	$p < 0.01$	Зміни високо значущі
Слухомовна пам'ять	35	137	$p < 0.05$	Зміни значущі
Візерунки	41	137	$p < 0.05$	Зміни значущі
Фігури	48	137	$p < 0.05$	Зміни значущі

**Висновки до розділу 3**

У третьому розділі обґрунтовано та розроблено чотиритижневу Програму розвитку стресостійкості, яка інтегрована в курс базової військової

підготовки новопризованих військовозобов'язаних. Програма має поетапну архітектуру: від первинної стабілізації цивільного шоку (1-й тиждень) та формування індивідуального когнітивно-тілесного щита (2-й тиждень) до сенсорної адаптації на полігоні під впливом шумових і тактичних стресорів (3-й тиждень) та фінального соціально-психологічного згуртування підрозділу (4-й тиждень).

Результатами її застосування є перехід цивільного військовозобов'язаного до навченого стресостійкого військовослужбовця, який засвоїв і вміє застосовувати методи саморегуляції.

Аналіз ефективності впровадження програми розвитку стресостійкості новопризованих військовозобов'язаних здійснювався за допомогою системи критеріїв, методів оцінки та розрахунку кількісних і якісних показників. Критерії та показники ефективності програми оцінюються за трьома основними рівнями: психофізичний, поведінковий та соціально-психологічний.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та розробки практичних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості військовозобов'язаних в умовах мобілізації сформульовано такі підсумкові висновки за всіма трьома розділами роботи:

Теоретичний аналіз наукових підходів довів, що стресостійкість не є фіксованою якістю психіки. Вона є динамічною інтегративною системою (психофізіологічного, когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів), яка забезпечує ефективне виконання завдань за умов інтенсивного зовнішнього тиску. Процес мобілізації визначено як екстремальний чинник, який руйнує звичну ідентичність особистості та викликає кризу безпеки. Адаптація військовозобов'язаних вимагає швидкої перебудови захисних механізмів психіки для переходу від цивільних паттернів поведінки до військових дисциплінарних умов. Практичний психолог територіального центру комплектування є початковою і критично важливою ланкою психологічного супроводу. Його завдання полягає не в терапії, а в експрес-діагностиці, професійно-психологічному відборі та

первинній кризовій інтервенції для зниження гострої дезорієнтації новобранців.

За результатами емпіричного зрізу (із застосуванням тестів Спілберга-Ханіна та Лазаруса) у понад 65% мобілізованих без бойового досвіду зафіксовано критично високий рівень ситуативної тривожності та прояви психофізіологічного виснаження, спричинені чинником невідомості. Виявлено чіткий поділ вибірки на осіб із конструктивними стратегіями (планування дій, раціоналізація) та деструктивними моделями (дистанціювання, емоційні спалахи, втеча від реальності). Останні становлять групу ризику щодо виникнення гострих стресових реакцій у бойових умовах. Математично підтверджено, що рівень стресостійкості бійця найбільше залежить від трьох чинників: рівня його свідомої внутрішньої мотивації, ступеня інформаційної визначеності щодо умов служби та авторитету першого командного складу, з яким він взаємодіє.

На основі теоретичних та емпіричних даних обґрунтовано впровадження 4-тижневої Програми розвитку стресостійкості у межах базової військової підготовки. Програма послідовно трансформує психіку від стабілізації «цивільного шоку» та засвоєння методів саморегуляції (тактичне дихання, заземлення) до сенсорного загартування на полігоні (аудіо- та відеосимуляції бою, обкатка технікою).

Аналіз ефективності впровадження програми розвитку стресостійкості новопризованих військовозобов'язаних здійснювався за допомогою системи критеріїв, методів оцінки та розрахунку кількісних і якісних показників. Критерії та показники ефективності програми оцінюється за трьома основними рівнями: психофізичний, поведінковий та соціально-психологічний.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алгоритм роботи військового психолога, щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : метод. реком. / Н. А. Агаєв, О. Г. Скрипкін, А. Б. Дейко, В. В. Поливанюк, О. В. Еверт ; М-во оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем ЗСУ. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 96 с.
2. Агаєв Н. А., Дикун В. Г., Стасюк В. В. Особливості організації морально-психологічного забезпечення в іноземних арміях: навч. посіб. Київ: НЦ ЗСУ, 2020. 248 с.
3. Балашова С.П., Васильєв С.П., Дубровинський Г.Р. Практичний курс військової психології: навч. посіб. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2013. 123 с.
4. Білошицький В.І., Бех С.М., Скузь Ю.А., Стукан С.О. Область соціальної психології: навч. посіб. Київ: НТУУ КПІ ім. І. Сікорського, 2019. 126 с.

5. Власов В.О., Білошицький В.І., Скузь Ю.А., Стукан С.О. Організація і методика виховної роботи з особовим складом Збройних Сил України: навч.-метод. посіб. Київ: НТУУ КПІ ім. І. Сікорського, 2016. 104 с.
6. Гриньова М., Кононова М., Кравченко О.; за заг. ред. Гриньової М. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії: монографія. Полтава: Астроя, 2024. 547 с.
7. Грицевич Т. Л., Гузенко І. М., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Романишин А. М. Психологія бою: посіб. Львів: Видавництво «Астроябія», 2017. 352 с.
8. Канеман Д. Мислення швидке й повільне; пер. з англ. В. Пухальського. Київ: Наш Формат, 2017. 480 с.
9. Капосьльоз Г. В., Глова Л. А., Куліда І. М. Соціальна психологія у військовій практиці: навч. посіб. Київ: НУОУ ім. І. Черняхівського, 2018. 160 с.
10. Кобзар А. О., Марценковський В. Т., Слюсаренко П. М. Морально-психологічне забезпечення підрозділів Збройних Сил України: навч. посіб. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2018. 496 с.
11. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: монографія / О. О. Когут. Кривий Ріг: видавець Козлов Р. А., 2021. 277 с.
12. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: метод. посіб. Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем ЗСУ. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 102 с.
13. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем ЗСУ. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
14. Кокун О.М., Агаєв Н.А. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 140 с.

15. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
16. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
17. Корольчук М.С., Корольчук В. М., Миронець С. М., Тімченко О. В., Осьодло В. І. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб., Київ.: КНТЕУ, 2015. 651 с.
18. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
19. Крайнюк В. М., Корольчук М. С. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навч. посіб. К.: Ніка-центр, 2006, 444 с.
20. Лайнбаргер П. Психологічний конфлікт. Київ: Логос, 2011. 350 с.
21. Методичні рекомендації з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України / Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. Київ, 2015. 108 с.
22. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України / Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. Київ, 2016. 30 с.
23. Методичне морально-психологічне забезпечення радника командирів військових частин (підрозділів) і служб, які залучаються до проведення антитерористичної операції. Київ : НУОУ, 2015. 88 с.
24. Мітіна С. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : видавництво Ліра-К, 2020. 164 с.
25. Осьодло В.І.. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: навч. посіб. НУОУ ім. І. Черняхівського. К.: 2019. 484 с.
26. Осьодло В. І. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 323 с.

27. Осьодло В.І. Психологія і війна: незасвоєні уроки Густава Ле Бона: монографія. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, Парламентське вид-во, 2023. 317 с.
28. Приходько І.І. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. Харків: НАНГУ, 2017. 392 с.
29. Приходько І.І., Колесніченко О.С. Автоматизація професійного психологічного відбору кандидатів на військову службу в Національну гвардію України : монографія. Харків : НАНГУ, 2017. 334 с.
30. Приходько І.І. Мотивація професійної діяльності військовослужбовців: монографія. Харків : НАНГУ, 2024. 422 с.
31. Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту: Наказ Міністерства оборони України від 12.09.2022 № 272. Київ, 2022.
32. Романишин А.М., Мацевко Т.М. Профілактика девіантної поведінки у військовослужбовців: навч.-метод. посіб. Львів: НАСВ, 2017. 165 с.
33. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів.: НМУ ім. Д. Галицького, 2019. 120 с.
34. Саннікова О. П., Кузнєцова О. В. Адаптивність особистості: монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2009. 258 с.
35. Саннікова О. П. Емоційність у структурі особистості: монографія. Одеса, 1995. 334 с.
36. Селігман М. Як навчитися оптимізму: Змініть погляд на світ і своє життя; пер. з англ. Київ: КМ-Букс, 2018. 208 с.
37. Селігман М. У пошуках щастя. Нове позитивне бачення; пер. з англ. Київ: КМ-Букс, 2019. 368 с.
38. Сельє Г. та послідовники. Анатомія стресу: збірник / уклад. Є. Скіндер-Влас. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2024. 148 с.
39. Сельє Г. Стрес без дистресу; пер. з англ. Київ: Здоров'я, 1981. 135 с.

40. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів: монографія. Київ : НАОУ, 2005. 69 с.
41. Стасюк В.В. Морально-психологічне забезпечення Збройних Сил України: підручник: 2 ч. 1. Київ: НУОУ, 2012. 464 с.
42. Стасюк В.В., Осьодло В.І. Психологічне забезпечення в іноземних збройних силах: навч. посіб. Київ: НУОУ і. І. Черняхівського, 2017. 132 с.
43. Стасюк В.В. Психологічне забезпечення Збройних Сил України: нач.-метод. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2024. 282 с.
44. Стаціонарний В.В. Психологія локальних війн і збройних конфліктів: навч. посіб. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2016. 99 с.
45. Тімченко О.В. Проблеми екстремальної та кризової психології: науковий журнал. Харків: НУЦЗУ, 2024. 156 с.
46. Хоружий С.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами (ПТСР) у військовослужбовців Збройних Сил України. Частина 2: Групові форми психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні наслідків психологічної травматизації: метод. посіб. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 84 с.
47. Чіксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального переживання / пер. з англ. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017.
48. Черкашин А. І. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки особистості. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2021. № 1. 132–141 с.
49. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
50. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p.
51. Selye H. The Stress of Life. Rev. ed. New York: McGraw-Hill, 1976. 515 p.

52. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

53. Tversky A., Kahneman D. Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk. *Econometrica*. 47(2) 1979. P. 263-292.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика «Арифметичний рахунок»

Методика призначена для оцінки здібностей виконання числових операцій, передбачає усне виконання елементарних арифметичних дій в межах від 1 до 100 [5].

*Інструкція:* “Зараз Вам буде запропоновано завдання для оцінки здібностей до усного рахунку. В завданні 70 задач, кожна з яких передбачає вирішення за допомогою чотирьох арифметичних дій в думці (зверху вниз за порядком надання).

*На прикладі показано варіант завдання.* В результаті усних дій: поділити 54 на 9, результат 6 помножується на 6, далі до отриманого добутку 36 додається 57, а від отриманої суми 93 віднімається 19 – в результаті виходить число 74.

$$54 : 9 * 6 + 57 - 19 = 74$$

Отриманий результат арифметичних дій необхідно занести до реєстраційного бланка.

Пропускати завдання не можна. Якщо Ви не можете вирішити завдання, то у відповідній графі реєстраційного бланка поставте прочерк. Послідовність вирішуваних задач зліва направо. Працювати слід у швидкому темпі. На виконання всього завдання надається 15 хвилин”.

*Завдання до методики “Арифметичний рахунок”*

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
53 + 47 / 2 - 41 * 3	74 - 66 * 4 + 48 / 8	94 - 87 * 3 - 15 / 6	9 * 5 - 39 * 4 + 76	40 / 5 + 79 - 69 / 3	85 - 57 / 4 * 5 + 58	6 * 5 * 3 - 72 / 2	100 - 73 / 3 * 5 + 47	93 - 58 / 5 * 3 + 79	40 * 2 - 56 / 4 * 3
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
17 +15 / 4 +67 +25	7 * 1 + 86 - 79 / 7	4 * 8 + 17 / 7 + 83	36 / 6 * 8 + 24 / 9	17 + 46 / 7 + 40 - 37	7 * 8 + 25 / 9 + 91	6 * 4 + 48 / 8 * 9	9 * 7 - 27 / 6 * 8	3 * 9 + 45 / 8 + 71	100 - 37 / 9 * 7 + 25
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
43 + 29 / 9 * 6 + 46	2 * 7 + 86 / 20 * 9	56 / 8 * 10 - 16 / 6	82 - 68 / 7 * 9 + 78	4 * 7 + 28 / 8 * 9	72 / 8 * 6 + 27 / 9	63 / 9 + 25 / 8 * 20	8 * 9 - 16 / 7 * 6	100 - 46 / 9 * 7 + 39	7 * 9 - 39 / 8 * 30
<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
4 * 9 + 18 / 6 + 87	6 * 8 + 33 / 9 * 8	80 - 35 / 9 * 7 + 65	63 / 7 * 8 - 36 / 9	100 - 51 / 7 * 9 - 63	56 / 8 * 6 - 35 / 7	8 * 7 - 29 / 9 - 3	72 / 9 + 72 / 40 * 8	17 + 64 / 9 * 6 - 29	32 / 8 * 6 + 48 / 9
<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
6	93	27	36	21	9	7	25	9	24

* 9	- 58	/ 3	/4	/ 3	* 2	* 5	/ 5	* 3	/ 3
- 26	/ 7	+89	* 5	* 2	/ 3	- 19	* 20	+ 56	* 5
/ 7	* 9	- 69	- 28	+ 67	+ 89	+ 74	- 33	- 37	* 2
* 9	+ 55	* 2	+ 14	- 39	- 14	/ 9	+ 9	/ 2	- 47
<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>
45	8	6	40	18	6	20	9	14	7
/ 5	* 1	* 4	/ 8	/ 3	* 3	/ 4	* 4	/ 2	* 3
* 4	+ 75	+ 49	* 4	* 4	+ 47	* 8	- 19	* 5	+ 69
+ 59	- 26	- 35	+ 76	+ 76	- 29	- 23	+ 46	+ 58	- 73
- 17	/ 3	/ 19	- 25	- 66	/ 9	+ 41	/ 21	- 61	* 2
<b>61</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>70</b>
28	8	35	7	32	6	3	9	56	54
/ 4	* 3	/ 5	* 4	/ 4	* 3	* 7	* 6	/ 7	/ 9
* 5	/ 4	+ 65	+72	+ 67	/ 2	+ 69	- 19	* 9	* 6
+ 39	+ 75	- 58	- 56	- 49	+ 46	- 65	+ 49	- 43	+ 57
-55	- 24	* 4	/ 11	* 3	- 37	/ 5	/ 4	+ 17	- 19

## Реєстраційний бланк

П.І.Б. \_\_\_\_\_  
 Дата обстеження \_\_\_\_\_ Рік народження \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь		
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	

Обробка результатів обстеження проводиться за допомогою ключа, який наведено в наступній таблиці.

Ключ до методики “Арифметичний рахунок”

№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь
1	27	2	10	3	1	4	100	5	6	6	93	7	9	8	92	9	100	10	18
11	100	12	2	13	90	14	8	15	12	16	100	17	81	18	48	19	80	20	74
21	94	22	45	23	9	24	96	25	63	26	9	27	80	28	48	29	81	30	90
31	96	32	72	33	100	34	4	35	0	36	1	37	0	38	16	39	25	40	8
41	36	42	100	43	58	44	31	45	42	46	81	47	10	48	76	49	23	50	33
51	78	52	19	53	2	54	71	55	34	56	4	57	58	58	3	59	32	60	34
61	19	62	57	63	56	64	4	65	78	66	18	67	5	68	21	69	46	70	74

*Обробка результатів*

Для оцінки використовується кількість правильно розв’язаних задач.

Отриманий показник переводиться в бальні оцінки, наведеній в наступній таблиці.

Шкала бальних оцінок показника

Показник	Бали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кількість правильних відповідей	2 і менше	3-4	5-8	9-13	14-18	19-25	26-31	32-39	40-47	48 і більше

Якщо результат дослідження за даною методикою становить 3 або менше 3-х балів за 10-бальною шкалою, вноситься висновок про четверту категорію професійної придатності (“низький рівень”, не відповідає вимогам військових посад).

**Додаток Б****Методика «Підбір слів»**

Методика використовується для визначення словникового запасу [5].

*Інструкція:* “Завдання, що зараз буде запропоновано Вам, полягає у підборі слів-іменників, що містять певні букви.

Наприклад, в завданні запропоновано підібрати і записати в реєстраційному бланку якомога більше слів-іменників, що містять букви “П” і “О”. Такими словами будуть: “ПОВІКА”, “ПОВОРІТ”, “ОПЛОТ” та ін. Зверніть увагу, що потрібно підібрати тільки слова-іменники в називному відмінку. Якщо ви записуєте прикметники, дієслова, назви міст, річок, гір, країн, імена, це вважатиметься помилкою.

Перед виконанням кожного завдання я називатиму букви, які повинні бути в словах. За моєю командою Ви записуєте слова в реєстраційний бланк.

За командою “СТОП” покладіть олівець (авторучку) і приготуйтеся до наступного завдання. Всього буде три завдання, на виконання кожного завдання дається три хвилини”.

*Завдання для обстежуваного:*

**1-е** завдання: підібрати якомога більше слів-іменників, що містять дві букви “А”;

**2-е** завдання: підібрати якомога більше слів-іменників, що містять букви “В” і “Р”;

**3-е** завдання: підібрати якомога більше слів-іменників, що містять букви “С” і “О”.

### Реєстраційний бланк

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Рік народження \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

№ з/п	1. “А” “А” 3 хв.	2. “В” “Р” 3 хв.	3. “С” “О” 3 хв.
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			

### *Обробка результатів*

При оцінці отриманих результатів підраховується загальна кількість правильно підібраних слів у трьох завданнях і відповідно до наведеної нижче таблиці переводиться в бальні оцінки [5].

### Шкала бальних оцінок показника

Показник	Бали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кількість вірних відповідей в трьох варіантах	7 і менше	8-12	13-19	20-26	27-33	34-41	42-49	50-59	60-68	69 і більше

## Додаток В

## Методика «Слухомовна пам'ять»

Методика призначена для оцінки короткочасної слухомовної пам'яті [5].

*Інструкція:* “Зараз Вам буде зачитано 10 слів. Спробуйте їх запам'ятати. За командою “Записати!” Ви протягом 45 секунд повинні записати в реєстраційному бланку ті слова, які запам'ятали, у довільній послідовності. За командою “Стоп!” необхідно покласти олівець і приготуватися до прослуховування наступних 10 слів. Всього буде пред'явлено 4 набори по 10 слів. За командою “Завершити роботу!” переверніть аркуш і покладіть олівець”.

## Завдання до методики “Слухомовна пам'ять”

<i>1-й набір</i>	<i>2-й набір</i>	<i>3-й набір</i>	<i>4-й набір</i>
схід	трава	заєць	хліб
гра	чобіт	липа	світло
міст	гараж	машина	осина

тин	токар	селище	книга
стілець	місто	лупа	школа
дерево	ящик	кран	лампа
годинник	ложка	рама	шина
шапка	міна	базар	помідор
лопата	береза	квартира	футбол
телефон	яблуко	офіцер	артист

### Реєстраційний бланк

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Рік народження \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

<i>1-й набір</i>	<i>2-й набір</i>	<i>3-й набір</i>	<i>4-й набір</i>

*Обробка результатів*

Для оцінки використовується кількісний показник правильних відповідей, який за допомогою нижченаведеної таблиці переводиться в бали [5].

#### Шкала бальних оцінок показника

Показник	Бали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кількість правильних відповідей в 4 завданнях	16 і менше	17-19	20-21	22-24	25	26-28	29-30	31-32	33-34	35 і більше

#### Додаток Г

##### Методика «Фігури»

Методика призначена для оцінки зорової пам'яті [5].

*Інструкція:* “Ваша задача полягає у запам'ятовуванні фігур. Завдання виконується в два прийоми. На аркуші пред'являються попарно розташовані геометричні фігури. Протягом 2 хвилин 30 секунд Ви повинні намагатися запам'ятати ці пари. За командою “Завершити!” Ви перевертаєте аркуш із завданням зворотною стороною і берете реєстраційний бланк, де зображені тільки фігури лівої колонки. В реєстраційному бланку протягом 3-х хвилин Ви повинні схематично зобразити відсутні фігури правої колонки. При цьому, розміри і якість рисунка не мають значення. В даному випадку важлива відповідність фігур у парі”.

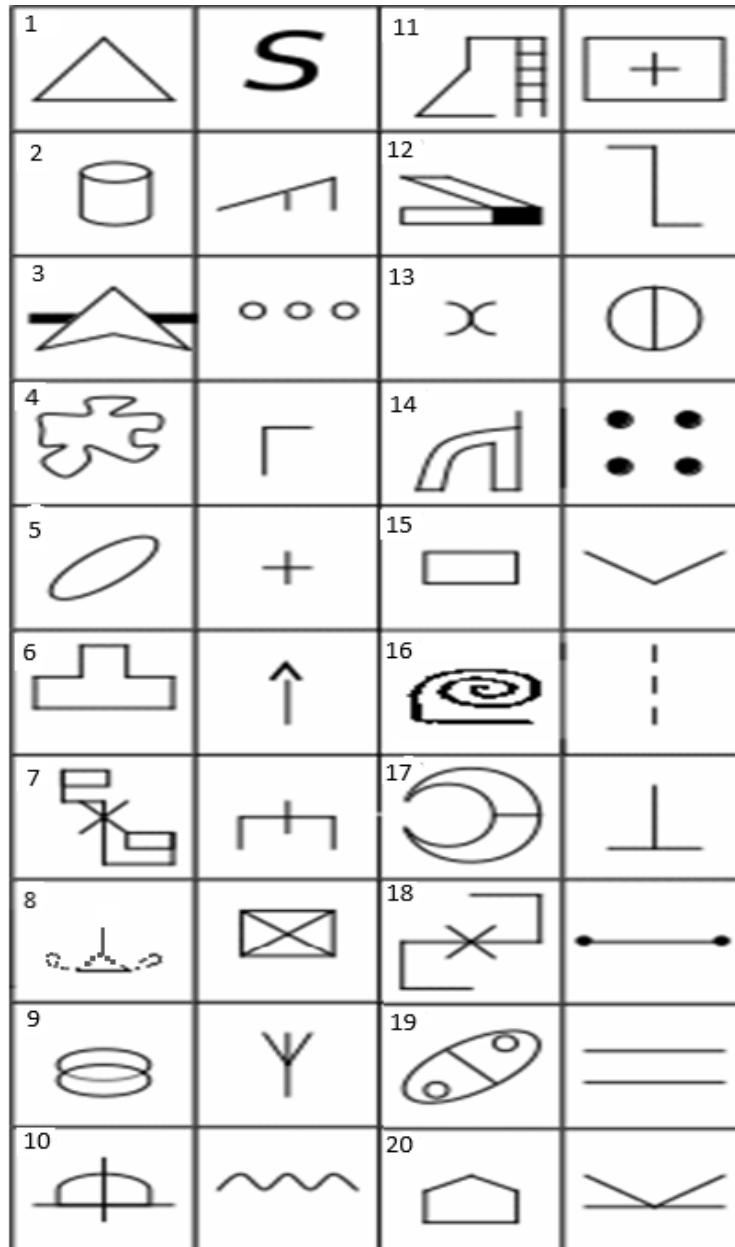
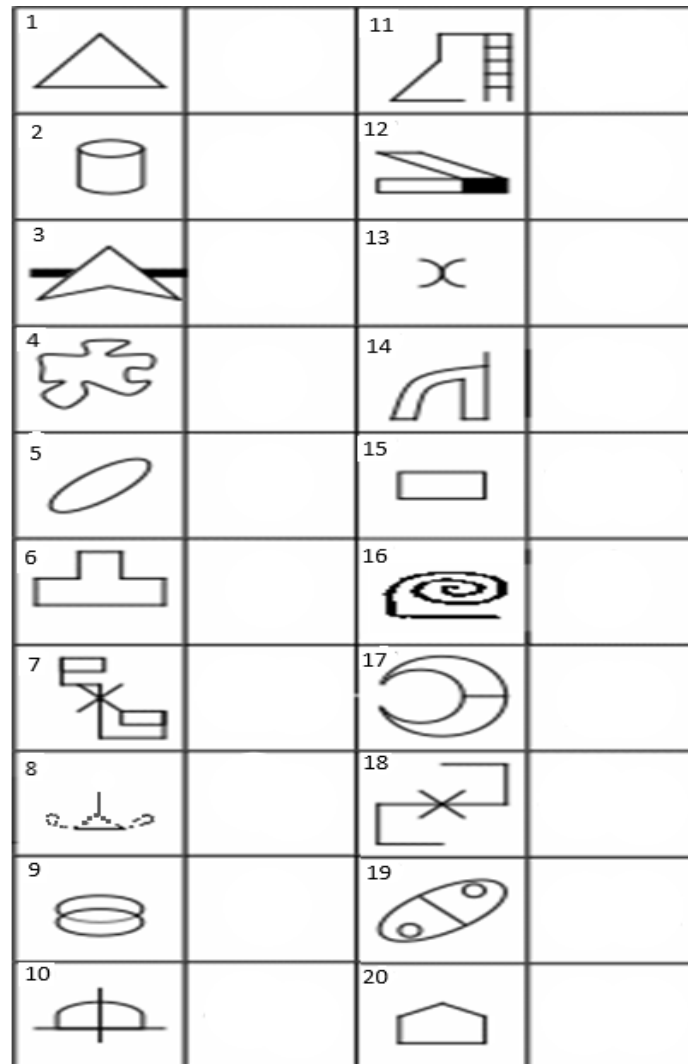


Рис. 1 – Завдання до методики “Фігури”

## Реєстраційний бланк

П.І.Б. \_\_\_\_\_  
 Дата обстеження \_\_\_\_\_ Рік народження \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

*Обробка результатів*

Для оцінки результату використовується кількісний показник правильно зображених фігур, який за допомогою нижче вказаної таблиці переводиться в бали [5].

## Шкала бальних оцінок показника

Показник	Бали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кількість правильних відповідей	2 і менше	3-4	5-7	8-9	10- 12	13- 15	16- 17	18	19	20

### Методика «Візерунки»

Методика призначена для оцінки просторової уяви. Методика містить 30 завдань зростаючої складності [5].

*Інструкція:* “У завданні до методики показано приклад вирішення загального завдання. В лівій частині завдання схематично показано, як складається квадратний аркуш паперу і в якому місці робиться надріз.

*Приклад:* аркуш спочатку складається навпіл по вертикалі зліва направо, а потім ще раз – по горизонталі зверху вниз. Надріз робиться в нижньому лівому кутку складеного вчетверо аркуша, наведеному в рисунок 1. Подумки уявіть, що лист розгортається у зворотному порядку. Ви повинні визначити, який візерунок вийде на розгорненому аркуші.

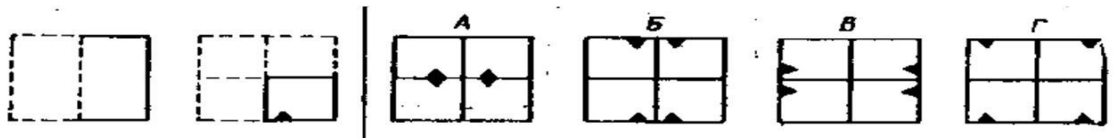


Рис. 1 – Приклад вирішення завдання до методики “Візерунки”

Необхідно вибрати правильний варіант відповіді з чотирьох наведених до кожного завдання. Відповіді потрібно записувати до реєстраційного бланка (закресленням букви, що позначає правильну відповідь). Правильною відповіддю до даного прикладу є варіант “Б”.

На виконання завдання дається 10 хв.

#### Реєстраційний бланк

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Рік народження \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

№ з/п	Варіанти відповіді				№ з/п	Варіанти відповіді			
<b>1</b>	A	B	B	Г	<b>16</b>	A	B	B	Г
<b>2</b>	A	B	B	Г	<b>17</b>	A	B	B	Г
<b>3</b>	A	B	B	Г	<b>18</b>	A	B	B	Г
<b>4</b>	A	B	B	Г	<b>19</b>	A	B	B	Г
<b>5</b>	A	B	B	Г	<b>20</b>	A	B	B	Г
<b>6</b>	A	B	B	Г	<b>21</b>	A	B	B	Г
<b>7</b>	A	B	B	Г	<b>22</b>	A	B	B	Г
<b>8</b>	A	B	B	Г	<b>23</b>	A	B	B	Г
<b>9</b>	A	B	B	Г	<b>24</b>	A	B	B	Г
<b>10</b>	A	B	B	Г	<b>25</b>	A	B	B	Г
<b>11</b>	A	B	B	Г	<b>26</b>	A	B	B	Г
<b>12</b>	A	B	B	Г	<b>27</b>	A	B	B	Г
<b>13</b>	A	B	B	Г	<b>28</b>	A	B	B	Г
<b>14</b>	A	B	B	Г	<b>29</b>	A	B	B	Г

15	А	Б	В	Г	30	А	Б	В	Г	
		А	Б	В	Г		А	Б	В	Г
1					16					
2					17					
3					18					
4					19					
5					20					
6					21					
7					22					
8					23					
9					24					
10					25					
11					26					
12					27					
13					28					
14					29					
15					30					

Рис. 2 – Завдання до методики “Візерунки”

За допомогою таблиці «Ключ до методики» підраховується кількість правильних відповідей.

## Ключ до методики “Візерунки”

№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь
1	В	11	А	21	А
2	Б	12	Г	22	Б
3	А	13	В	23	А
4	Г	14	А	24	В
5	Б	15	В	25	В
6	Г	16	Б	26	Б
7	В	17	Г	27	В
8	А	18	Б	28	Г
9	Г	19	В	29	Б
10	В	20	Б	30	Г

*Обробка результатів*

Для оцінки використовується кількісний показник правильних відповідей, який згідно «Шкали бальних оцінок» переводиться в бали [5].

## Шкала бальних оцінок показника

Показник	Бали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кількість правильних відповідей	2 і менше	3-4	5-6	7-10	11-14	15-19	20-23	24-25	26-27	28-30

## Додаток Е

**Методика Багаторівневий особистісний опитувальник  
(БОО) “Адаптивність-200” (А. Маклаков)**

*(Відповідно до Наказу МО України “Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту” №272 від 12.09.2022 – Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” (А. Маклаков) БОО-200).*

Опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей кандидатів на основі оцінювання деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

*Інструкція:* “Опитувальник складається з тверджень, що стосуються Вашого самопочуття, поведінки, характеру, інтересів і відносин у родині. Ваше завдання полягає в тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, то дайте відповідь “так” (знак “+” у відповідній клітинці реєстраційного бланка). Якщо Ви не згодні – відповідь “ні” (знак “–” у відповідній клітинці).

Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе”.

## Реєстраційний бланк

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Рік народження \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

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

*Текст опитувальника*

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно несправедлива до мене.
5. Запори у мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій дім.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати.
11. Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.

13. У мене не було неприємностей через мою поведінку.
14. В дитинстві я скоював дрібні крадіжки.
15. Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я відноситься з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав.
19. Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони відмінили.
23. Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити осторонь від них, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Значну частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.
33. Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутись по службі.
34. Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене – це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я не добре себе відчуваю я буваю дратівливим.
41. Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або

- навіть щось погане.
42. Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
  43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
  44. Моя мова зараз така ж як завжди (не швидше і не повільніше, немає ні хрипоти, ні виразності).
  45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих.
  46. Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять.
  47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому.
  48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
  49. В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного.
  50. Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку.
  51. Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся.
  52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
  53. Останні декілька років я відчуваю себе добре.
  54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
  55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю).
  56. Я вважаю, що часто мене карали несправедливо.
  57. Я легко можу розплакатись.
  58. Я мало стомлююся.
  59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
  60. З моїм розумом твориться щось недобре.
  61. Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
  62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
  63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
  64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.
  65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки.

66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь турбуюся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї.
80. У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Часто мої вчинки тлумачилися не вірно.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж потрібно.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91. Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю ради забави.
92. У грі я вважаю за краще вигравати.
93. Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати.

94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Щасливіше всього я буваю наодинці.
97. Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки.
99. Я дуже рідко починаю розмову з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах.
102. Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою.
104. У школі мені було дуже важко виступати перед класом.
105. Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить.
107. Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене є люди.
109. Як правило, мені не везе.
110. Мене легко збити з пантелику.
111. Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.
113. Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути.
121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з

- тим, кого я побачив
122. Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
  123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
  124. Навіть серед людей я зазвичай почуваюся самотнім.
  125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя.
  126. В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
  127. Мені часто кажуть, що я запальний.
  128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.
  129. Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють невірно.
  130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
  131. Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже.
  132. Мене досить важко вивести з себе.
  133. Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно.
  134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
  135. Я заслуговую суворого покарання за свою провину.
  136. Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них.
  137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
  138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
  139. Мене дуже турбують різні нещастя.
  140. Мої переконання і погляди непохитні.
  141. Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку.
  142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь.
  143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
  144. Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей.
  145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими.

146. У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.
151. Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152. Якщо я поганій думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Все у мене виходить погано, не так як треба.
155. Майбутнє здається мені безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе.
158. Значну частину часу я відчуваю себе втомленим.
159. Я люблю бувати на вечірках і просто в компаніях.
160. Я прагну ухилитися від конфліктів і скрутних ситуацій.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164. Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.
166. Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає.
167. Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням.
168. Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються “промахи” і невдачі по службі.
169. Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам.
170. Тим правилам, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну

- протидіяти.
171. Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою.
  172. Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами.
  173. Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно.
  174. Я сумніваюся, що зможу зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби.
  175. Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби.
  176. Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності.
  177. Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях.
  178. Мені хотілося б служити у ДШВ або частинах спеціального призначення.
  179. Із службою у мене нічого не виходить (не “клеїться”). Часто думаю: “не моя це справа”.
  180. Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту.
  181. Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу.
  182. Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії.
  183. Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність.
  184. Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя.
  185. У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
  186. Я впевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби.
  187. У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я “зриваю злість” на оточуючих.
  188. Я насилу витримую фізичні навантаження, пов'язані з моєю професійною діяльністю.
  189. Я достатньо спокійно ставлюся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях.
  190. Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії (продовжити контракт, залишитися на службу за контрактом, вступити до військового навчального закладу).
  191. “За компанію” з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну “норму”).
  192. У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять “травичку”. Я їх за це не засуджую.

193. Останнім часом, щоб не “зірватися”, я був вимушений приймати заспокійливі ліки.
194. Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв’язку з моїми випивками.
195. Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини.
196. У стані агресії я здатний багато на що.
197. Я “крутий” і жорстокий з оточуючими.
198. Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов’язаним відплатити йому тим же (“око за око, зуб за зуб”).
199. Можна погодитися з тим, що я не дуже схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними.
200. Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко.

Кількість правильних відповідей підраховується за допомогою ключа наведеного в таблиці нижче.

Ключ до Багаторівневого особистісного опитувальника  
(БОО) “Адаптивність-200”

Шкали	“ТАК”	“НІ”
Достовірність (Д)		1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132, 134, 140.
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.
Морально-етична	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93,	13, 76, 97,

нормативність (МН)	141, 145, 150, 164, 165.	100, 160, 163.
Військово-професійна спрямованість (ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190.	171, 178, 182, 189.
Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93 117,127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200.	13, 100, 163.
Суїцидальний ризик (СР)	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155.	32, 105.

*Шкала достовірності* призначена для оцінки щирості відповідей військовослужбовців на питання БОО “Адаптивність-200” (і тим самим надійності отриманих даних).

*Шкала поведінкової регуляції* призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності.

*Шкала комунікативного потенціалу* призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця і вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі.

*Шкала моральної нормативності* призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримувати моральні норми поведінки, вміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам.

*Шкала військово-професійної спрямованості* призначена для вивчення рівня професійної мотивації і спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності.

*Шкала схильності до девіантних форм поведінки* направлена на виявлення ознак аддиктивної і делінквентної поведінки.

*Шкала суїцидального ризику* призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій [5].

### *Обробка результатів*

При обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з ключем. Кожний збіг відповіді з ключем оцінюється в один “сирий” бал.

Аналогічно за допомогою ключа здійснюється обробка даних за основними шкалами методики: ПР, КП і МН, а також за додатковими шкалами: ВПС, ДАП і СР.

Обробку отриманих даних необхідно починати зі *шкали достовірності (Д)*.

При значеннях шкали ( $D = 0-5$  балів) – *висока* достовірність результатів обстеження.

При значеннях шкали ( $D = 6-9$  балів) – *достатня* достовірність результатів обстеження. Окремі ознаки соціальної бажаності.

При значеннях шкали ( $D \geq 10$  балів) – результати обстеження *недостовірні*, їх слід вважати необ'єктивними внаслідок прагнення випробовуваного якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості. Формулювання висновку не уявляється можливим. Потрібне додаткове поглиблене обстеження.

Для отримання *інтегральної оцінки*, під якою розуміється **рівень стійкості до бойового стресу (РСБС)**, “сирі” бали за шкалами “поведінкова регуляція” (ПР), “комунікативний потенціал” (КП) і “моральна нормативність” (МН) підсумовуються і отримане значення за допомогою таблиці 1 переводяться у стени, і потім у рівень стійкості до бойового стресу (таблиця 1).

Варто зазначити, що даний інтегральний показник в літературі часто позначається як “Особистісний адаптаційний потенціал” (ОАП).

$$\text{РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ (РСБС)} = \text{ПР (“сирі” бали)} + \text{КП (“сирі” бали)} + \text{МН (“сирі” бали)}$$

Таблиця 1

Переведення значень “сирих” балів РСБС у стени  
(визначення рівня стійкості до бойового стресу)

“Сирі” значення РСБС	Стени	Рівень стійкості до бойового стресу
$\geq 87$	1	4 – низька стійкість до бойового стресу
75-86	2	
63-74	3	3 – задовільна стійкість до бойового стресу
51-62	4	
40-50	5	2 – достатня стійкість до бойового стресу
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	1 – висока стійкість до бойового стресу
18-20	9	

$\leq 17$	10	
-----------	----	--

*1-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ.* Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

*2-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ.* Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

*3-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ.* Задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

*4-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ.* Недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Значення “сірих” балів, отриманих за основними та додатковими шкалами, переводяться в стени (таблиця 2) [5].

Таблиця 2

Переведення у стени значень “сірих” балів, отриманих за основними та додатковими шкалами

Стени	Основні шкали БОО			Додаткові шкали БОО		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	$\geq 57$	$\geq 23$	$\geq 17$	18 - 25	$\geq 25$	$\geq 15$
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10
3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

Інтерпретація значень основних шкал методики подано в таблицях 3-5.

#### Основні шкали

Таблиця 3

Шкала поведінкової регуляції (ПР)

Стени	Інтерпретація значень шкали ПР
10-8 стенів	<i>Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.</i> Високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень.
7 стенів	<i>Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.</i> Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників.
6 стенів	<i>Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.</i> Достатній рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатня стійкість до дії стрес-чинників.
5 стенів	<i>В цілому достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.</i> Стійкий рівень працездатності у звичних умовах життєдіяльності. При тривалій дії явних психічних навантажень можливо тимчасове погіршення якості діяльності.
4 стени	<i>Дещо понижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.</i> Нестабільний рівень працездатності, що особливо проявляється в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму.
3 стени	<i>Окремі ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції.</i> Недостатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального стану організму і професійної працездатності. При надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності.
2 стени	<i>Виражені ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції.</i> Низька толерантність до психічних і

	фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає хворобливо. Можливе тривале і виражене погіршення функціонального стану організму. Рівень професійної працездатності у даний період часу низький. При посиленні психічних навантажень достатньо вірогідний зрив професійної діяльності.
1 стень	<i>Вкрай високий рівень нервово-психічної нестійкості.</i> Ознаки граничних нервово-психічних розладів. Вкрай низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає дуже хворобливо з тривалим і вираженим погіршенням функціонального стану організму. Працездатність у даний період часу різко знижена. Посилення психічних навантажень приводить до зриву професійної діяльності.

Таблиця 4

Шкала комунікативного потенціалу (КП)

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
10-8 стенів	<i>Високий рівень комунікативних здібностей.</i> Швидко адаптується у новому колективі. Легко встановлює контакти з оточуючими. У міжособистісному спілкуванні неконфліктний. Завжди адекватно оцінює свою роль і правильно будує міжперсональні взаємостосунки у колективі.
7 стенів	<i>Достатньо високий рівень комунікативних здібностей.</i> Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки.
6 стенів	<i>Достатній рівень комунікативних здібностей.</i> Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки.
5 стенів	<i>Рівень комунікативних здібностей середній.</i> У цілому без особливих ускладнень адаптується до нового колективу. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими іноді може неправильно будувати стратегію своєї поведінки. Разом з тим, до

	критичних зауважень відноситься адекватно, здатний коригувати свою поведінку. У спілкуванні не конфліктний. Достатньо адекватно оцінює свою роль у колективі.
4 стени	<i>Задовільний рівень комунікативних здібностей.</i> На початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення. Не завжди правильно будує міжперсональні взаємостосунки, зважаючи на деяку неадекватність самооцінки. На критичні зауваження на свою адресу в основному реагує адекватно, хоча і дещо хворобливо. В цілому здатний до корекції своєї поведінки.
3 стени	<i>Понижений рівень комунікативних здібностей.</i> Наявність окремих ознак акцентуації характеру. На початковому етапі адаптації до нового колективу виникають значні ускладнення. Міжперсональні взаємостосунки (як по горизонталі, так і по вертикалі) часто будує неправильно. Хворобливо реагує на критику. Недостатньо розвинута здатність до корекції своєї поведінки.
2 стени	<i>Рівень комунікативних здібностей низький.</i> Наявність ознак акцентуації характеру. Початковий етап адаптації до нового колективу розтягнутий у часі і, як правило, протікає вельми хворобливо. Часто виникають ускладнення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими, зважаючи на наявність неадекватної самооцінки. Схильність до підвищеної конфліктності. Хворобливо реагує на критику. Фіксований на образах, що заподіяні йому оточуючими. Недостатньо розвинута здатність до корекції поведінки.
1 стени	<i>Вкрай низький рівень комунікативних здібностей.</i> Наявність виражених ознак акцентуації характеру. Адаптація до нового колективу протікає тривало і вкрай хворобливо. Постійно випробовує утруднення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими. Високий рівень конфліктності. Колективом, як правило, відкидаємо. Схильний до ірраціональних вчинків. Вкрай низька здатність до корекції поведінки.

Таблиця 5

Шкала морально-етичної нормативності (МН)

Стени	Інтерпретація значень шкали МН
-------	--------------------------------

10-9 стенів	<i>Дуже високий рівень соціалізації.</i> Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально схвалювані норми поведінки. Суворо дотримується корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних. Виражені альтруїстські якості.
8 стенів	<i>Високий рівень соціалізації.</i> Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних.
7 стенів	<i>Достатньо високий рівень соціалізації.</i> Орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
6 стенів	<i>Достатній рівень соціалізації.</i> У цілому орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У цілому дотримується корпоративних вимог. В повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
5 стенів	<i>В цілому достатній рівень соціалізації.</i> Прагне дотримуватися загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
4 стени	<i>Задовільний рівень соціалізації.</i> Не завжди орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси, як правило, переважають над груповими.
3 стени	<i>Недостатній рівень соціалізації.</i> В цілому не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог. В повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси переважають над груповими.

*Продовження таблиці 5*

2 стени	<i>Низький рівень соціалізації.</i> Не прагне дотримуватися
---------	---

	загальноприйнятих норм поведінки. В основному вважає за краще діяти згідно власних планів, не орієнтуючись на думку оточуючих. В повсякденній життєдіяльності переважають егоцентричні тенденції. Особистісні інтереси переважають над інтересами групи. Досягнення особистісних інтересів може здійснювати в обхід існуючих заборон і правил.
1 стень	<i>Вкрай низький рівень соціалізації</i> (значно відмінний від номінальних значень для даної вікової групи). Вважає за краще діяти згідно власних планів, не рахуючись з думкою оточуючих. Особистісні інтереси домінують над груповими. Для досягнення особистісних інтересів ігноруються загальноприйняті норми і правила поведінки.

Інтерпретація значень додаткових шкал методики подано в таблицях 6-8.

### *Додаткові шкали*

*Таблиця 6*

#### *Шкала військово-професійної спрямованості (ВПС)*

Стени	Інтерпретація значень шкали ВПС
10-8 стень	<i>Високий рівень військово-професійної спрямованості.</i> Виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі і в особливих умовах.
7-6 стень	<i>Достатній рівень військово-професійної спрямованості.</i> Стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах.
5 стень	<i>В цілому достатній рівень військово-професійної спрямованості.</i> Орієнтований на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах.
4 стени	<i>Недостатній рівень військово-професійної спрямованості.</i> Не повною мірою задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням. Орієнтація на продовження професійної діяльності сумнівна.
3-1 стени	<i>Низький рівень військово-професійної спрямованості.</i> Не задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням.

*Таблиця 7*

#### *Шкала схильності до девіантних форм поведінки (ДАП)*

Стени	Інтерпретація значень шкали ДАП
10-6 стенів	<i>Відсутність ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки. Відсутність ознак агресивної поведінки відносно оточуючих. Орієнтація на дотримання соціально ухвалених норм поведінки і раціональну побудову міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком.</i>
5 стенів	<i>В цілому виражені ознаки девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки відсутні. Відмічається наявність окремих ознак нераціональної побудови міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Іноді допускає порушення соціально ухвалених норм поведінки.</i>
4-3 стени	<i>Відзначено наявність деяких ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки. Наявність агресивних реакцій відносно оточуючих. Схильність до нераціональної побудови міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Схильний допускати порушення соціально ухвалених норм поведінки.</i>
2-1 стени	<i>Наявність виразних ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки. Наявність виражених агресивних реакцій відносно оточуючих. Як правило, міжперсональні взаємостосунки з ровесниками і із старшими за віком буде нераціонально. Не орієнтований на дотримання соціально ухвалених норм поведінки.</i>

Таблиця 8

Шкала суїцидального ризику (СР)

Стени	Інтерпретація значень шкали СР
10-6 стенів	<i>Відсутність ознак суїцидального ризику.</i>
5 стенів	<i>В цілому виразних ознак суїцидальної схильності не виявлено. Наголошується наявність окремих ознак, що свідчать про певні труднощі в міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і (або) із старшими по віку.</i>
4-3 стени	<i>Відзначена наявність окремих ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів у міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і із старшими за віком можуть виникнути думки суїцидальної спрямованості.</i>

2-1 стени	<i>Відзначена наявність виразних ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів в міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і із старшими по віку можуть виникнути думки про суїцидальний шантаж або закінчені суїцидальні дії.</i>
--------------	---