

Протокол аналізу звіту подібності

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

Автор: ЛУКАШЕНКО Людмила Вікторівна, група ПС-24-13-зМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ПРИЗИВНОГО ВІКУ В ПЕРІОД МОБІЛІЗАЦІЇ

Керівник: Ігнатович Олена Михайлівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 10.74%

Мікропробіли: 0

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 процедур. Таким чином робота не приймається.

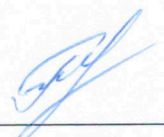
Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 10,74% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування

Дата 04.05.2026р.

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

Підпис _____



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
 «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
 БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувач кафедр _____



Ю.С. Трушман

« 19 » січня 2026 року

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувачу(ці) освіти

ЛУКАШЕНКО Людмила Вікторівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема роботи: «Психологічні особливості стресостійкості осіб призовного віку в період мобілізації», затверджена наказом БІНПО від «12» січня 2026 року №01-06/01.

Науковий керівник (ця) ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна, докторка психологічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

Строк подання здобувачем освіти роботи «04» травня 2026 року

Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури, емпіричне дослідження: 78 осіб призовного віку від 25 до 60 років (військовозобов'язані), які перебувають на військовому обліку або проходять етап мобілізації (зокрема, 48,7% одружених, 26,9% розлучених, 24,4% неодружених; з них 6,4% – внутрішньо переміщені особи). Методики дослідження: тест БОО-200 «Адаптивність», опитувальник «НПН-А», методики оцінки когнітивних здібностей, спеціалізований програмно-апаратний комплекс

автоматизованого тестування «Призма» (Директива МОУ № 14/д, Наказ МОУ від 12.09.2022 № 272).

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Здійснити системний теоретико-методологічний аналіз категорій «стрес», «психологічна стійкість», «резилієнтність» та «життєстійкість» у контексті викликів воєнного стану.

2. Охарактеризувати особливості соціально-психологічної готовності громадян до військової служби та вплив кризових станів на особистість військовозобов'язаних.

3. Організувати емпіричне дослідження на базі ТЦК та СП, провести діагностику рівнів особистісного адаптаційного потенціалу, нервово-психічної стійкості й когнітивної сфери досліджуваних.

4. Проаналізувати специфіку стресостійкості у різних демографічних групах (за віком, сімейним станом та статусом ВПО).

5. Розробити та обґрунтувати комплексну систему психологічного супроводу, стабілізаційну програму і прикладні рекомендації для психологів ТЦК та СП з метою оптимізації професійно-психологічного відбору та зниження не бойових втрат.

Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	ІГНАТОВИЧ О.М. доктор психологічних наук, професор	09.02.2026	21.02.2026
Розділ 2	ІГНАТОВИЧ О.М. доктор психологічних наук, професор	24.02.2026	17.03.2026
Розділ 3	ІГНАТОВИЧ О.М. доктор психологічних наук, професор	18.03.2026	14.04.2026

Дата видачі завдання 13.01.2026

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строки виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень 2026	Виконано
2	Збір та систематизація матеріалу	січень 2026	Виконано
3	Обробка матеріалу	лютий 2026	Виконано
4	Робота над вступом	лютий 2026	Виконано
5	Робота над першим розділом	березень 2026	Виконано
6	Робота над другим розділом	березень 2026	Виконано
7	Робота над третім розділом	березень-квітень 2026	Виконано
8	Формування висновків	квітень 2026	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень 2026	Виконано
10	Захист	травень 2026	Виконано

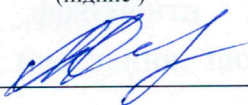
Здобувач/ка освіти



Людмила ЛУКАШЕНКО

(підпис)

Керівник роботи



Олена ІГНАТОВИЧ

(підпис)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
BILA TSERKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL
EDUCATION

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Department of Pedagogy, Psychology and Management

ВІДГУК КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу магістра «**Психологічні особливості
стресостійкості осіб призовного віку в період мобілізації**»

здобувачки вищої освіти групи ПС-24-13-зМ спеціальності 053 «Психологія»
освітньої програми «Психологія»

ЛУКАШЕНКО Людмили Вікторівни

Кваліфікаційна робота присвячена актуальній проблемі сучасної психології, зокрема дослідженню стресостійкості осіб призовного віку в умовах мобілізації та воєнного стану. Обрана тема має вагомим теоретичне і практичне значення, оскільки пов'язана з питаннями психологічної адаптації, збереження психічного здоров'я та підготовки громадян до виконання військового обов'язку.

У роботі дотримано логіки наукового дослідження: визначено мету, об'єкт, предмет, сформульовано гіпотезу та завдання. Водночас вступ містить розгорнуті описові фрагменти щодо впливу воєнного стану на психоемоційний стан населення, що частково ускладнює структурованість викладу.

У теоретичному розділі авторка продемонструвала достатній рівень опрацювання наукових джерел, розкрила сутність понять «стрес», «психологічна стійкість», «резилієнтність», а також висвітлила особливості соціально-психологічної готовності військовозобов'язаних до служби. Разом з тим, виклад матеріалу місцями має описовий характер, спостерігається недостатність аналітичних узагальнень та чітких підсумкових висновків.

Емпірична частина роботи виконана на належному рівні. Авторкою організовано дослідження на базі ТЦК та СП, сформовано вибірку з 78 осіб призовного віку, застосовано комплекс психодіагностичних методик, зокрема БОО-200 «Адаптивність», НПН-А, а також тести для оцінки когнітивних здібностей. Проведено аналіз рівнів адаптаційного потенціалу, нервово-

психічної стійкості та впливу соціально-демографічних чинників. Отримані результати є змістовними та мають практичну цінність. Разом з тим, в аналізі результатів бракує коротких інтерпретаційних висновків, що покращило б цілісне сприйняття отриманих даних.

У другому та третьому розділах спостерігається надмірна деталізація структури, зокрема поділ матеріалу на дрібні підрозділи, окремі з яких мають незначний обсяг (1–2 абзаци). Така фрагментація ускладнює цілісне сприйняття тексту та порушує логіку викладу.

Доцільно було б укрупнити підрозділи, об'єднавши змістовно близькі частини, що сприятиме більшій структурній цілісності роботи та підвищенню її наукового рівня.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про стресостійкість як інтегративну психологічну характеристику особистості, а також у уточненні її змісту та структури в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.


Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів і рекомендацій у діяльності психологів ТЦК та СП, військових психологів та фахівців у сфері ментального здоров'я для підвищення рівня стресостійкості та адаптації військовозобов'язаних.

Висновки відповідають змісту роботи та поставленим завданням, однак потребують більшої лаконічності та чіткого структурування. У тексті роботи є поодинокі стилістичні та мовні неточності. Зазначені зауваження не мають принципового характеру та не знижують загальної позитивної оцінки роботи.

У цілому кваліфікаційна робота Лукашенко Людмили Вікторівни є завершеним самостійним науковим дослідженням, у якій не виявлено академічного плагіату, відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, заслуговує на високу позитивну оцінку – 90/А/відмінно.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра:

докторка психологічних наук, професорка
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України

 Олена ІГНАТОВИЧ

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 87 сторінок, 6 рисунків, 10 таблиць, 5 додатків, 23 джерел.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості громадян призовного віку під час мобілізації, а також розробка комплексу психокорекційних заходів (рекомендацій) щодо підвищення рівня їхньої психологічної пружності та адаптивності.

Об'єктом дослідження: психологічні особливості стресостійкості осіб призовного віку в період мобілізації.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості, чинники та динаміка стресостійкості осіб призовного віку під час мобілізаційних заходів.

Методи дослідження: теоретичні (систематизація, порівняння, узагальнення наукових джерел); емпіричні (тестування за допомогою БОО-200 «Адаптивність», опитувальника «НПН-А», методик оцінки когнітивних здібностей, автоматизованої системи «Призма»); методи математико-статистичного аналізу даних.

Основні результати дослідження: Здійснено теоретичний огляд концептів резилієнтності та стресостійкості військовозобов'язаних. Емпірично (на вибірці з 78 осіб) визначено, що більшість респондентів мають середній рівень особистісного адаптаційного потенціалу (42%) та достатню нервово-психічну стійкість (60,3%). Виявлено значний дефіцит адаптивного ресурсу та високу фонову тривожність у групі ВПО (середній бал НПН-А – 6.2 порівняно з 3.8 в основній групі). Встановлено прямий зв'язок між логічним мисленням та вибором конструктивних копінг-стратегій ($r=0,64$).

Наукова новизна: розкрито структуру та чинники психологічної стійкості військово-облікового контингенту в специфічних умовах воєнного стану; розроблено модель диференційованого психологічного супроводу з урахуванням сімейного, вікового статусів та фактору переміщення.

Практична значущість: розроблені рекомендації, стабілізаційні програми та алгоритми взаємодії з системою «Призма» впроваджено в роботу фахівців ТЦК та СП для супроводу мобілізованих, проведення відбору та профілактики кризових станів.

Ключові слова: стресостійкість, особи призовного віку, мобілізація, психологічна адаптація, воєнний стан, психічне здоров'я, резилієнтність, копінг-стратегії, система «Призма», ТЦК та СП.

ABSTRACT

Structure of the Work: Qualification work: 87 pages, 6 figures, 10 tables, 5 appendices, 23 references.

Aim of the Research: theoretical justification and empirical study of psychological factors determining stress resistance in draft-age citizens during mobilization, as well as the development of a complex of psychological correction measures (recommendations) to enhance their psychological resilience and adaptability.

Object of the Research: psychological characteristics of stress resistance in draft-age individuals during the mobilization period.

Subject of the Research: psychological characteristics, factors, and dynamics of stress resistance in draft-age individuals during mobilization activities.

Research Methods: theoretical (systematization, comparison, and generalization of scientific sources); empirical (testing via the "Adaptability" (BOO-200) method, the "NPN-A" questionnaire, cognitive abilities assessment techniques, and the "Pryzma" automated system); methods of mathematical and statistical data analysis.

Key Research Findings: A theoretical review of resilience and stress resistance concepts for conscripts was conducted. Empirically (on a sample of 78 individuals), it was determined that the majority of respondents possess a medium level of personal adaptability potential (42%) and sufficient neuropsychological stability (60.3%). A significant deficit in adaptive resources and high background anxiety were identified in the IDP (Internally Displaced Persons) group (average NPN-A score of 6.2 compared to 3.8 in the main group). A direct correlation was established between logical thinking and the selection of constructive coping strategies ($r = 0.64$).

Scientific Novelty: the structure and factors of psychological endurance of the military-registered contingent under the specific conditions of martial law were detailed; a model for differentiated psychological support was developed, taking into account marital, age, and displacement statuses.

Practical Significance: the developed guidelines, stabilization programs, and integration algorithms with the "Pryzma" system have been implemented into the practice of specialists at Territorial Centers of Recruitment and Social Support (TCR&SS) for supporting conscripts, conducting professional selection, and preventing mental crises.

Keywords: stress resistance, draft-age individuals, mobilization, psychological adaptation, martial law, mental health, resilience, coping strategies, "Pryzma" system, TCR&SS (Territorial Centers of Recruitment and Social Support).

ЗМІСТ

ВСТУП	13
<hr/>	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ ПРИЗИВНОГО ВІКУ В ПЕРІОД МОБІЛІЗАЦІЇ	18
<hr/>	
1.1. Сутність поняття «психологічна стійкість» та її складові у сучасній психологічній літературі	18
<hr/>	
1.2. Особливості соціально-психологічної готовності військовозобов'язаних до військової служби	22
<hr/>	
1.3. Вплив кризових станів на формування психологічної стійкості громадян в умовах воєнного стану	26
<hr/>	
Висновки до розділу 1	29
<hr/>	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ПРИЗИВНОГО ВІКУ В ПЕРІОД МОБІЛІЗАЦІЇ	31
<hr/>	
2.1. Організація та методи дослідження стресостійкості	31
<hr/>	
2.2. Процедура проведення психологічного відбору згідно з нормативними вимогами	33
<hr/>	
2.3. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей стресостійкості осіб призовного віку	35
<hr/>	
Висновки до розділу 2	47
<hr/>	
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ І ПІДТРИМКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗаних В ПЕРІОД МОБІЛІЗАЦІЇ	49
<hr/>	
3.1. Нормативно-правове та методичне обґрунтування психологічної допомоги	49
<hr/>	
3.2. Програма психологічної стабілізації для осіб із різним рівнем адаптивності	49

3.3. Алгоритм дій психолога при розподілі за ВОС	50
3.4. Основні методи та техніки підвищення стресостійкості	50
3.5. Психологічний супровід ВПО та осіб у складних життєвих обставинах	51
3.6. Очікувана результативність впровадження програм	52
3.7. Профілактика вторинної травматизації спеціалістів	53
3.8. Оптимізація професійно-психологічного відбору	54
3.9. Рекомендації для психологів ТЦК та СП щодо супроводу мобілізованих	54
3.10. Система психологічного супроводу в ТЦК та СП	55
Висновки до розділу 3	55
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	57
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність теми. Тривалість та інтенсивність військових дій агресора на території України серйозно порушили відчуття безпеки, що призвело до стресу. Для багатьох чоловіків це означає, що звичайний уклад життя повністю змінюється. Вони буду брати на себе зовсім інші ролі в суспільстві, змінювати звичний ритм життя та усвідомлення власної ролі у захисті держави. Це час, що вимагає рішучості та внутрішньої стійкості.

Перехід до нових соціальних ролей часто супроводжується внутрішніми переживаннями, однак водночас сприяє формуванню зрілості, громадянської свідомості та готовності діяти в інтересах суспільства.

Процес мобілізації створює унікальне та водночас складне психологічне середовище. З одного боку, він сприяє згуртуванню, формуванню почуття обов'язку та нових міжособистісних зв'язків на основі взаємної підтримки. З іншого — стає потужним джерелом стресу, тривоги за майбутнє та емоційного напруження. В умовах постійних загроз, інформаційного тиску та необхідності швидкої адаптації до військової дисципліни, у центрі уваги постає проблема стресостійкості — здатності особистості зберігати внутрішню стабільність, ефективно функціонувати в екстремальних умовах та протидіяти деструктивному впливу стресорів.

Період мобілізації – це величезне навантаження на психіку людини, справжнє випробування для її душевного стану. Саме в такий час наша внутрішня міць та стійкість духу показують, чи зможе людина не просто впоратися зі страхом та невпевненістю, які можуть виникнути, а й зберегти свій внутрішній спокій та ясність розуму, щоб потім гідно виконати всі завдання, що постануть перед нею.

Постановка проблеми: важливість та актуальність. Наукова проблема полягає у потребі виявлення внутрішніх психологічних ресурсів (адаптаційного потенціалу, локусу контролю, нервово-психічної стійкості), які зумовлюють здатність військовозобов'язаних ефективно протидіяти

стресорам мобілізаційного періоду. Потреба у розробці науково обґрунтованих порад для психологічного супроводу цього контингенту в межах діяльності територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки (надалі ТЦК та СП) визначає актуальність дослідження.

Мета дослідження: побудувати теоретичне обґрунтування й емпірично дослідити психологічні фактори, що визначають стійкість до стресу військовозобов'язаних під час мобілізації, а також розробити практичні рекомендації для її підвищення.

Об'єкт дослідження: стресостійкість осіб призовного віку (військовозобов'язаних) в період мобілізації.

Предмет дослідження: психологічні характеристики процесів формування та проявів стресостійкості військовозобов'язаних у період мобілізації.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що громадяни з високим адаптаційним потенціалом та внутрішнім локусом контролю демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно з тими, хто має низькі показники зазначених характеристик.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресу та стресостійкості особистості.
2. Визначити психологічні чинники стресостійкості військовозобов'язаних.
3. Дослідити рівень стресостійкості, адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості досліджуваних.
4. Встановити взаємозв'язок між показниками стресостійкості та психологічними характеристиками особистості.
5. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості військовозобов'язаних.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань застосовано комплекс методів:

- ✓ **Теоретичні:** аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел з військової та кризової психології.
- ✓ **Емпіричні:** тестування (БОО-200 «Адаптивність», опитувальник «НПН-А», методики оцінки когнітивних здібностей), програмна система «Призма» спеціалізований програмно-апаратний комплекс для автоматизованого психологічного тестування, згідно з вимогами Наказу Міністра оборони України від 12.09.2022 № 272.
- ✓ **Статистичні:** кореляційний аналіз, кількісна та якісна обробка даних за допомогою пакетів статистичних програм.

Емпірична база дослідження: Вибірка досліджуваних складала 78 осіб призовного віку під час мобілізації (військовозобов'язані від 25 до 60 років), які перебувають на військовому обліку або проходять етап мобілізації. Соціально-демографічні показники вибірки за сімейним станом виглядають наступним чином: одружені — 38 осіб (48,7%); розлучені — 21 особа (26,9%); неодружені — 19 осіб (24,4%). Внутрішньо переміщені особи 5 чоловік (6,4%).

Наукова новизна отриманих результатів:

- ✓ Визначено структуру та рівні психологічної стійкості військовозобов'язаних у специфічних умовах мобілізації;
- ✓ Виявлено та систематизовано основні психологічні чинники (внутрішні ресурси, копінг-стратегії, рівень тривожності), які безпосередньо впливають на те, як військовозобов'язані адаптуються до військової служби.
- ✓ Встановлено зв'язок між рівнем суб'єктивного контролю особистості та її здатністю зберігати психологічну пружність в екстремальних ситуаціях мобілізаційного періоду.
- ✓ Подальшого розвитку набули наукові уявлення про динаміку стресостійкості, як здатності не лише протистояти стресу, а й конструктивно перетворювати особистісний досвід в умовах невизначеності.

Теоретичне значення роботи:

- ✓ Поглиблено теоретичні основи військової та екстремальної психології, зосереджуючись на вивченні психологічної готовності громадян до виконання свого військового обов'язку.
- ✓ Уточнено терміни, пов'язані з категоріями «стресостійкості», «життєстійкість» та «психологічна пружність», у контексті мобілізаційних викликів.
- ✓ Систематизовано підходи до оцінки адаптаційного потенціалу особистості, що дозволяє розширити наукові знання про механізми психологічного захисту в умовах кризи.
- ✓ Обґрунтовано теоретичну модель психологічного супроводу громадян призовного віку, яка базується на зміцненні внутрішніх ресурсів для подолання труднощів та зниженні рівня деструктивної тривожності.

Практична значущість: розроблені рекомендації та алгоритми психологічного супроводу можуть бути використані фахівцями ТЦК та СП, військовими психологами для підвищення якості професійно-психологічного відбору та зміцнення морально-психологічного стану військовозобов'язаних.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

- ✓ У вступі обґрунтовано значущість теми; встановлено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи (методологію) дослідження; окреслено наукову новизну та визначено теоретичне й практичне значення роботи.
- ✓ У першому розділі, який має назву «Теоретичні основи дослідження психологічної стійкості осіб призовного віку в період мобілізації», проведено теоретичний огляд феноменів стресостійкості, резилієнтності та розглянуто підходи до дослідження психологічної пружності в умовах війни.

- ✓ у другому розділі «Емпіричне дослідження психологічної особливості стресостійкості осіб призовного віку в період мобілізації» визначено фактори, що спричиняють виникнення стресу в процесі мобілізації, та охарактеризовано внутрішні адаптаційні ресурси військовозобов'язаних.
- ✓ Третій розділ «Напрями психологічної допомоги і підтримки та підвищення стресостійкості військовозобов'язаних в період мобілізації» презентує результати діагностичного оцінювання учасників, здійснений статистичний аналіз кореляційних взаємозв'язків між стратегіями подолання, локусом контролю та рівнем резилієнтності, а також містить розроблені практичні рекомендації.
- ✓ Загальні висновки охоплюють узагальнення ключових результатів роботи, це відповідає визначеним завданням.

Обсяг основного змісту представленого дослідження складає сорок п'ять сторінок. Матеріал включає таблиці, графічні елементи та перелік використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ ПРИЗОВНОГО ВІКУ В ПЕРІОД МОБІЛІЗАЦІЇ.

1.1. Сутність поняття «психологічна стійкість» та її складові у сучасній психологічній літературі.

У зв'язку з проведенням з 2014 року на Сході нашої держави Антитерористичної операції, з 30 квітня 2018 року – операції Об'єднаних сил, а з 22 лютого 2022 року – відбиття повномасштабного вторгнення російської федерації, питання мобілізації та призову резервістів набули актуального змісту [12].

Стрес у цих умовах стає невід'ємною частиною життя, поєднуючи фізичні та інтенсивні психоемоційні чинники [2].

Стрес (від англ. stress – тиск, навантаження; напруга) – реакція організму на фізичний або психологічний вплив, що порушує його внутрішню рівновагу, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому).

Сьогодні стрес став невід'ємною частиною життя багатьох людей, а іноді навіть вимогою для існування. Варто зазначити, що війна, яка триває в нашій країні, суттєво змінила структуру та характер стресогенних факторів. Поряд із сильними фізичними стресорами, ми спостерігаємо величезну кількість психоемоційних чинників різної інтенсивності, які впливають на людину практично безперервно, нашаровуються один на одного та посилюють свій негативний ефект.

Психологічна стійкість (резилентність) – це здатність долати труднощі, налагоджувати і підтримувати стосунки, будувати плани та втілювати їх в життя, позитивно адаптуватися до несприятливих змін. Саме ця риса є основою відкритого й енергійного протистояння стресовим подіям і кризам. Психологічна резилентність охоплює чотири аспекти: надія (непохитна впевненість у власні сили і засоби, необхідні для вирішення або перечікування

критичної ситуації), оптимізм (очікування того, що, зрештою, все закінчиться добре), стійкість (не здаватися при зіткненні з труднощами і рухатися далі до мети попри невдачі); адаптованість (здатність пристосовуватися до можливих змін у середовищі). Рівень здатності переносити труднощі і зберігати при цьому оптимальний рівень психічного спокою залежить від багатьох чинників – саморегуляції, виховання, соціальних можливостей, вольових якостей тощо. Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі. Людина з низьким рівнем резилентності навіть через незначні негаразди може втрачати контроль, ставати агресивною, плакати, мати істерики, завдавати собі тілесних травм, впадати в паніку чи депресію .

Психологічна стійкість (резилієнтність) розглядається як здатність долати труднощі, будувати плани та позитивно адаптуватися до змін [4, 9].

Також, на нашу психіку щодня мають вплив і зовнішні фактори: засоби масової інформації та події, що викликають позитивні чи негативні емоції (смерть близьких чи знайомих, руйнування міст чи будинків, хвороби, втрата роботи, руйнація кар'єри тощо), переживання яких у поєднанні з низьким рівнем психологічної стійкості можуть «зламати» людину. Але ж стійкі люди, можуть швидко адаптуватися, переосмислити, відшукати додатковий ресурс в собі.

Проблема психологічної стійкості порушується у багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Зокрема, у зарубіжних працях тему психологічної стійкості розглядали автори Дж. Блок, М. Руттер, А. Мастен, Д. Чіккетті, Е. Вернер, В. Мосс, Н. Гармезі, С. Лутар, Д. Чіккетті, Дж. Блендер, Д. Флетчер, М. Саркар, М. Тугаде, С. Ваут, В. Фредріксон, та ін. В Україні проблемі психологічної стійкості присвятили свої праці такі вчені як: Т. Титаренко, Л. Коробка, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко, О. Хамініч та ін. Можемо зазначити, що дослідження психологічної стійкості не є численними, але автори під різними кутами зору розглядають визначення та особливості цього феномену. В

англомовній психологічній літературі часто вживаються близькі за значенням терміни *resilience* та *hardiness*; в україномовній літературі ці терміни перекладаються за допомогою різних концептів у зв'язку із збільшенням кількості досліджень і різних поглядів авторів. Ми дотримуємось погляду про переклад *resilience*, як психологічна стійкість; *hardiness*, як життєстійкість. Оскільки, на нашу думку, саме такий переклад є найбільш доцільним. Для того, щоб здійснювати подальші дослідження психологічної стійкості потрібно розглянути наявні підходи до перелічених вище концептів [13, 23].

Психологічна стійкість – це явище, яке почали вивчати ще в 70-х роках минулого століття. Вона охоплює аспекти надії, оптимізму та адаптованості [17, 20].

Стійкість (*resilience*) – це термін, який описує нашу здатність швидко відновлюватися після труднощів і залишатися сильними в стресових ситуаціях. Але бути психологічно стійким (*resilience*) не означає, що ми не відчуваємо труднощів чи не переживаємо емоцій, таких як біль, гнів чи сум. Це частина нашого життя, і насправді, не відчувати їх було б досить дивно. Важливо розуміти, що психологічна стійкість – це не просто риса характеру. Це комбінація поведінки, думок і дій, які ми можемо навчитися і застосовувати в повсякденному житті, тобто це процес, який триває постійно.

Проблема стійкості широко висвітлена у працях Дж. Бонанно [5], Е. Еріксона [6] та С. Мадді [22]. В українській психології цей напрям розвивають Т. Титаренко [17], О. Кокун [9] та О. Чиханцова [20].

Стійкість формується завдяки різним факторам, які притаманні людині і в сукупності допомагають розвивати її психологічну стійкість. Дослідники, такі як Е. Кроуфорд, М.О. Райт та А. Мастен, виділяють кілька ключових аспектів психологічної стійкості: наявність близької людини, яка піклується і підтримує, як у родині, так і за її межами; здатність складати реалістичні плани та вжити заходів для їх реалізації; позитивне сприйняття себе, віра у власні сили та здібності; навички спілкування та вирішення проблем; уміння

управляти сильними емоціями та імпульсами; а також екологічні та індивідуальні фактори. [7].

Для К. Рахімі, стійкість (resilience) — це явище, яке виникає внаслідок природних адаптаційних реакцій людини. Незважаючи на те, що людина стикається з серйозними загрозами, вона здатна підвищити свою здатність досягати успіху та долати ці виклики. Дослідник вважає, що стійкість, яка дозволяє повернутися до початкової рівноваги або досягти ще вищого рівня рівноваги в умовах загрози, є ключем до успішної адаптації в житті [8].

Дослідження показують, що емоції та поведінка тісно пов'язані з психологічною стійкістю, яка визначається як здатність підтримувати оптимальний рівень контролю організму в умовах навколишнього середовища. Завдяки цій адаптивній гнучкості, люди з високим рівнем психологічної стійкості частіше відчують позитивні емоції, мають вищу самооцінку та кращу психологічну сумісність у порівнянні з тими, хто має низьку психологічну стійкість. [4]

Психологічна стійкість, за визначенням С. Агайбі та Д. Вілсона, — це здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та труднощів. Стрес і труднощі можуть проявлятися у вигляді проблем у сім'ї чи стосунках, питань зі здоров'ям, труднощів на роботі або фінансових викликів тощо [4].

Існує поширене непорозуміння, що стійкі люди ніколи не відчують негативних емоцій чи думок і завжди залишаються оптимістами, незалежно від обставин. Але насправді, стійкість проявляється у тих, хто може ефективно та відносно легко справлятися з кризами, використовуючи різноманітні методи подолання [5]

Люди з високим рівнем резиліентності здатні переосмислювати ситуацію та шукати ресурси в собі, тоді як низький рівень може призводити до втрати контролю та депресивних станів [13, 23].

Важливо розрізняти resilience як динамічний процес адаптації та hardiness як особистісну рису (життестійкість) [19, 22].

Отже, після теоретичного аналізу наукової літератури останніх десятиліть, можемо дійти висновку, що психологічна стійкість (resilience) – це процес, за допомогою якого особистість адаптується до несприятливих зовнішніх умов, зберігаючи при цьому оптимальний стан організму без шкоди для власного здоров'я. Також варто розглянути ще одне близьке поняття – життєстійкість (hardiness). У англomовній психологічній літературі життєстійкість вважається фактором психологічної резилієнтності, тобто стійкості. Резилієнтність – це реакція психіки на труднощі, починаючи від повсякденних неприємностей і закінчуючи важливими життєвими подіями. Важливо зазначити, що резилієнтність розглядається як процес, а не як особистісна риса, на відміну від життєстійкості.

1.2. Особливості соціально-психологічної готовності військовозобов'язаних до військової служби

Військова служба, на відміну від інших видів соціальної діяльності, вирізняється своєю динамічністю: швидким темпом, значними фізичними та психічними навантаженнями, а також частими переходами з одного виду діяльності на інший [1]. Вона також вимагає чіткої організації та суворої дисципліни, що базується на військових статутах і наказах. Однією з найважливіших проблем є психологічна стійкість військовозобов'язаних. Ці умови підвищують вимоги до перевірки соціально-психологічної готовності чоловіків до військової служби, адже українська армія потребує громадян, які фізично та психологічно готові до виконання своїх обов'язків та поставлених завдань перед ними.

Розуміння проблеми соціально-психологічної готовності військовозобов'язаних до служби у Збройних Силах України (ЗСУ) вимагає врахування їх вікових особливостей. Важливим є врахування вікових особливостей: від зрілої юності (25 років) до осіб старшого покоління (60

років). Ключовим новоутворенням цього періоду є готовність до самовизначення та формування ідентичності [6].

Існує дві основні вікові категорії: зріла юності та особи старшого покоління. І. В. Дубровіна підкреслює, що ключовим особистісним новоутворенням є психологічна готовність до самовизначення, а також процес формування цього новоутворення.

Ці вікові групи, які зараз переживають активний етап формування особистості, ідентичності, соціального самовизначення та емоційної автономії, виявилися дуже вразливими до дестабілізуючих впливів ззовні. На противагу іншим віковим категоріям, етап зрілої юності характеризується поєднанням глибоких процесів емоційного самовизначення, високою сприйнятливістю до суспільних оцінок та прагненням до індивідуальної самореалізації.

Військовозобов'язані переживають складний спектр почуттів та суперечливих прагнень, що призводить до непослідовної, а нерідко й ірраціональної поведінки. Вони акцентують увагу на власній ідентичності, намагаючись до самопізнання, аналізу внутрішнього світу, осмислення думок та дій. У цей період прискорено формуються самосвідомість, інтроспекція та самооцінка.

На цьому етапі військовозобов'язані здатні об'єктивно оцінити рівень власної готовності до військової служби, шляхом співставлення наявних навичок, знань та компетенцій із вимогами військової діяльності. На цей процес суттєво впливає рівень самопошани. Індивіди, які демонструють впевненість у власній моральній стійкості та фізичній витривалості, не виявляють побоювань щодо проходження військової служби. На противагу цьому, особи, які характеризуються перманентним незадоволенням собою, власним життєвим шляхом та мають сумніви щодо своїх можливостей, схильні відчувати страх і підвищену тривожність перед перспективою військової служби.

Зазначені особи, навіть під час служби, виявляють підвищену чутливість до критики та гумористичних висловлювань, часто схильні до самоізоляції від колективу, залишаючись на його периферії та не формуючи міцних соціальних зв'язків.

Процес адаптації до служби корелює з рівнем самооцінки та впевненості у власних здібностях. Індивіди, які виявляють сумніви щодо власних можливостей, частіше відчувають побоювання перед призовом [2].

Але є й такі, які, навпаки, виявляють безпідставну самовпевненість у своїй готовності до військової служби; їх не дуже позитивно сприймають у військовому колективі. У цей період важливо розвивати об'єктивну самооцінку, усвідомлювати свою готовність до вирішення життєвих проблем і правильно ставитися до військової служби, а також приділяти значну увагу самовдосконаленню.

Готовність до служби в армії означає здатність успішно виконувати всі її вимоги на початковому етапі. Чим вища готовність військовозобов'язаного, тим менше часу знадобиться для його адаптації до умов військової діяльності, а отже, менше зусиль (як з його боку, так і з боку командирів) вимагатиме цей процес. Військовозобов'язані вже є статево зрілими, мають розвинуті розумові здібності та інтереси; у них сформована система цінностей (світогляд, життєва позиція), цілісний образ Я, готовність до самовдосконалення та професійні наміри.[9].

Поряд з цим, збагачується їх психологічний і соціальний досвід. Вони залучається до різних видів соціальної активності, освоює безліч соціальних ролей, а також досягають важливих цілей у професійному житті та кар'єрному зростанні. Важливим аспектом соціально-психологічної готовності до військової служби є фактор комплектування армії, який існує в країні, будь то за мобілізацією, за контрактом (або добровільно) чи змішаним принципом.

Міжнародна практика показує, що коли люди вступають на контрактну військову службу, їхній рівень соціально-психологічної готовності значно вищий, ніж у громадян, які проходять військову службу під час мобілізації.

Психологічна мотивація військовослужбовця, що добровільно обрав цю стежку, кардинально відрізняється від мотивації громадянина, який сприймає військову службу як тимчасовий обов'язок. У такому випадку він не має жодного інтересу до якості виконання своїх обов'язків або дбайливого ставлення до техніки [12].

Низький рівень мотивації та недостатня психологічна готовність часто призводять до проблем з дисципліною, конфліктів у підрозділах і зниження загальної боєздатності війська. Тому соціально-психологічна готовність не повинна сприйматися як статична характеристика, з якою громадянин приходить до ТЦК та СП. Це динамічний процес, що вимагає цілеспрямованого впливу як на етапі підготовки до мобілізації, так і під час служби.

Ефективна модель підготовки військовозобов'язаних повинна включати три основні компоненти:

- ✓ Інформаційно-когнітивний: це про те, щоб чітко усвідомлювати свої права, обов'язки та важливість військової служби, що допомагає подолати страх перед невідомим.
- ✓ Емоційно-вольовий: формування здатності до саморегуляції в екстремальних ситуаціях та розвиток стресостійкості.
- ✓ Ціннісно-мотиваційний: перетворення зовнішнього тиску на внутрішнє переконання в необхідності захисту своєї країни [10].

Важливо усвідомлювати, що в умовах сучасних викликів, з якими стикається Україна, межа між "мобілізованим" і "професіоналом" поступово розмивається, коли мова йде про відповідальність. Військове середовище стає потужним інститутом соціалізації, де людина або остаточно формує свій характер і цілісне "Я", або ж зазнає психологічних змін.

Отже, соціально-психологічна готовність військовозобов'язаного є основою національної безпеки. Державна політика у сфері військового виховання повинна бути націлена на формування позитивного іміджу захисника та надання психологічної підтримки громадянам. Лише за умови

гармонійного поєднання фізичної підготовки з високим рівнем особистісної зрілості та патріотичної свідомості, Збройні Сили України зможуть ефективно протистояти будь-яким зовнішнім загрозам, спираючись на воїнів, які не лише вміють, а й щиро бажають захищати свій дім.

1.3. Вплив кризових станів на формування психологічної стійкості громадян в умовах воєнного стану

У контексті глобальних військових конфліктів і соціальних потрясінь вивчення психологічної стійкості громадян стало особливо важливим, адже є найуразливішою та найбільш динамічною в плані психосоціального розвитку.

Психологічно військовозобов'язані вирізняється підвищеною чутливістю до соціального досвіду, гнучкістю мислення, емоційною нестабільністю та потребою в самореалізації. У цей період активно розвивається рефлексія, критичне мислення та автономність у прийнятті рішень. Проте, водночас, залишається вразливою до зовнішніх впливів, таких як авторитети, соціальні тренди та інформаційний простір. Вони активно формують свою життєву філософію, намагаючись поєднати отриманий досвід, соціальні норми та внутрішні прагнення в єдину цілісну систему.

Кризовий стан під час війни — це не просто стрес, а справжня руйнація звичного способу життя, яка ставить під сумнів основну потребу людини в безпеці. Для військовозобов'язаних цей вплив має двоякий характер: він може як спотворити особистість, так і стати каталізатором для швидшого формування стійкості [15].

Соціально-психологічна ситуація, в якій опиняються громадяни під час війни, є надзвичайно стресовою, часто нестабільною та фруструючою (реальною чи вигаданою). Люди можуть стикатися з втратою житла, змінами у звичному соціальному оточенні, загрозою для життя близьких, а також розривом стосунків через евакуацію або мобілізацію. Відсутність стабільного інформаційного простору, дезорієнтація в подіях, втрата довіри до інституцій

– все це призводить до тривалого психоемоційного напруження та невизначеності [11].

На психологічному рівні військовозобов'язаний демонструє широкий спектр реакцій – від підвищеного рівня тривоги, проблем зі сном, когнітивної втоми та емоційного вигорання до проявів резиліентності, креативності й просоціальної поведінки. Часто люди знаходять сили в собі через соціальні мережі, підтримку однодумців, а також активну участь у волонтерських та інформаційних проектах. Це допомагає їм зберігати свою ідентичність і відчуття контролю над власним життям. [3].

Тривала невизначеність у питаннях безпеки, освіти, професійного майбутнього та можливостей може стати поштовхом для активного пошуку сенсу, нових життєвих цілей і шляхів самовираження.

Також інформаційне середовище, яке може бути як джерелом підтримки (через мобілізацію, просоціальні ініціативи, позитивні приклади), так і чинником дезорієнтації або посилення страху (через фейки, травматичний контент, надмір інформації).

Особливу роль у психологічній стійкості військовозобов'язаного відіграє соціальне середовище, яке включає сім'ю, освітні установи, а також професійні та громадські об'єднання.

Соціальні ролі військовозобов'язаного зазнають змін — вони можуть взяти на себе відповідальність за підтримку родин, долучатися до волонтерських або оборонних ініціатив. У часи війни змінюються й особливості міжособистісного спілкування: емоційна підтримка стає важливішою, з'являється потреба в згуртованості, але водночас частішають конфлікти, які виникають через перевантаження, різні оцінки ситуації чи цінності. Молодь активно шукає нові способи соціальної активності – через участь у громадських ініціативах, онлайн-спільноти. Це часто сприяє розвитку резиліентності, суб'єктності та критичного мислення [8, 19].

Отже, ключові аспекти впливу на військовозобов'язаного є:

Руйнування життєвих перспектив: Війна змушує військовозобов'язаного відмовлятися від своїх довгострокових планів, таких як навчання, кар'єра та створення сім'ї. Це призводить до стану "дифузії часової перспективи", коли майбутнє стає невизначеним, що суттєво знижує мотивацію до саморозвитку.

- ✓ Трансформація ціннісних орієнтацій: Криза виступає своєрідним фільтром. Багато військовозобов'язаних починають віддавати перевагу колективним та патріотичним цінностям замість індивідуалістичних. Психологічна стійкість у цей період формується не на основі особистого комфорту, а на почутті приналежності до нації та відповідальності за своїх близьких.
- ✓ Феномен «передчасної дорослості»: Умови воєнного стану змушують військовозобов'язаного проходити етапи психологічного дозрівання значно швидше. Це формує особливий тип стійкості — реалістичну стійкість, яка ґрунтується на чіткому усвідомленні загроз без зайвих ілюзій.

Фактори, що впливають на динаміку стійкості військовозобов'язаних:

1. Психотравмуючий досвід: Перебування під обстрілами, втрата близьких або вимушене переселення можуть призвести до накопичення травми, що виснажує адаптаційні ресурси ще до початку служби.
2. Інформаційне перенавантаження: Постійний потік негативних новин та інформаційно-психологічних операцій ворога викликає стан "втоми від співчуття" або хронічної тривоги, що підриває когнітивний аспект стійкості.
3. Соціальна підтримка: Наявність надійного тилу та розуміння з боку родини є ключовим захисним фактором, який допомагає людині перетворити кризовий стан на досвід посттравматичного зростання [8, 21].

Психологічна стійкість військовозобов'язаного в умовах воєнного стану та мобілізації – це не просто стабільна риса. Це швидко змінюваний баланс між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішнім тиском з боку оточення. Кризовий стан стає своєрідною "точкою роздвоєння", після якої психіка

військовозобов'язаного може або перейти на новий рівень розвитку, або ж зазнати руйнування. У цей момент військовозобов'язаний або знаходить новий сенс для проходження служби, або впадає в апатію та дезадаптацію.

Висновок до розділу 1.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу проблеми психологічні особливості стресостійкості осіб призовного віку в період мобілізації дозволяє сформулювати такі ключові положення:

- ✓ Психологічна особливість стресостійкості розглядається як багаторівневе утворення, яке поєднує особистісні ресурси (життєстійкість, резилентність) та динамічні процеси адаптації. На відміну від статичних рис, стійкість під час мобілізації сприймається як здатність особистості активно долати труднощі, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та цілісність «Я».
- ✓ Специфіка призовного віку під час мобілізації (25–60 років) полягає в нестабільності психіки: з одного боку, зріла молодь має високу когнітивну гнучкість та потенціал до навчання, а з іншого — вона вразлива до поділу на (Бар'єр між «Я» і «Метою») та (Життя без «Завтра»). Ключовим новоутворенням цього періоду є готовність до самовизначення, яка в умовах війни перетворюється на необхідність швидко приймати роль захисника.
- ✓ Соціально-психологічна готовність до служби не є чимось сталим. Вона змінюється і залежить від знань, емоцій та цінностей людини. Якщо людина має низьку думку про себе і боїться всього нового, то їй важче долати стрес та розчарування. Навпаки, якщо ясно знає, чого хоче, має добру мотивацію і розуміє, що треба робити, їй легше звикнути до суворої військової дисципліни. Так людина швидше стає частиною команди і краще справляється з труднощами.

В час війни людина ніби стоїть на роздоріжжі. Складний час руйнує плани, змушує сприймати навколишній світ та стабільність по іншому. Це важкий момент — він може призвести як до втрати рівноваги, так і до зростання після важких подій. Тут все вирішує, чи є в людини її сила всередині (стійкість) і чи має вона підтримку з боку інших. Без цього важко втриматись на ногах.

Психологічна освіта дуже важлива і стає кроком до підтримки. Як фахівці, ми даємо знання військовозобов'язаним про те, як працює стрес, як можна ним керувати і як себе підтримати. Ми навчаємо простим прийомам, щоб вони краще себе почувались під час сильного стресу. Це сприяє не лише емоційному реагуванню, а й ефективному вирішенню складних питань та зміцненню особистісної стійкості.

Відтак, соціально-психологічний аспект феномену стресостійкості осіб призовного контингенту в умовах мобілізації характеризується багатоаспектністю та амбівалентністю: він інтегрує вразливість та адаптивність, фрустрацію та мобілізацією внутрішніх ресурсів, а також страх і солідарність. Осягнення цих характеристик становить обов'язкову передумову для подальшої розробки дієвих механізмів її підтримки та зміцнення в умовах кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ПРИЗОВНОГО ВІКУ В ПЕРІОД МОБІЛІЗАЦІЇ

2.1. Організація та методи дослідження стресостійкості

Емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості осіб призовного віку було організовано та проведено з урахуванням специфіки правового режиму воєнного стану та вимог Наказу Міністра оборони України № 272 від 12.09.2022 (зі змінами та доповненнями), що регламентує порядок професійно-психологічного відбору (ППВ) у Збройних Силах України [1]. Саме цей наказ визначає, як мають відбирати громадян до війська, як проходить тестування за їхніми психологічними рисами, і що треба знати, щоб служити у Збройних Силах України.

Дослідження проведене на базі Білоцерківського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки.

Об'єкт дослідження: процес психологічного відбору та діагностики осіб призовного віку (військовозобов'язані від 25 до 60 років).

Мета дослідження: виявлення рівнів стресостійкості, нервово-психічної стійкості та психологічної готовності осіб до виконання завдань за призначенням в умовах мобілізації.

Характеристика вибірки: Загальна кількість респондентів склала 78 осіб. Вибірка складається з чоловіків віком від 25 до 60 років, які проживають в Україні. Соціально-демографічні показники вибірки за сімейним станом виглядають наступним чином: одружені — 38 осіб (48,7%); розлучені — 21 особа (26,9%); неодружені — 19 осіб (24,4%). Внутрішньо переміщені особи 5 чоловік (6,4%).

Етапи роботи: (підготовчий, діагностичний, аналітичний).

Для дослідження психологічної особливості стресостійкості осіб призовного віку (військовозобов'язаних) в період мобілізації було

використано наступний комплекс методик (Таблиця 2.1), згідно з вимогами ППВ:

- ✓ Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (БОО-200) А. Маклакова. Дана методика є базовою для оцінки особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП). Вона дозволяє визначити рівень нервово-психічної стійкості, комунікативні здібності та рівень моральної нормативності особистості.
- ✓ Особистісний опитувальник «НПН-А» (Нервово-психічна нестійкість – Акцентуації). Методика спрямована на виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості, схильності до зривів у стресових ситуаціях та наявності акцентованих рис характеру, що можуть перешкоджати адаптації до умов військової служби.
- ✓ Методики оцінки когнітивних здібностей та логічного мислення. Використовувалися для оцінки інтелектуального рівня респондентів, що є обов'язковою для визначення придатності до засвоєння військово-облікових спеціальностей (ВОС).
- ✓ Система «Призма» – спеціалізований програмно-апаратний комплекс для автоматизованого психологічного випробування. Він застосовується для швидкого збору та опрацювання результатів, зведення до мінімуму впливу людського фактору під час тестування та формування інтегрального показника професійної придатності. Система дає змогу за короткий час здійснити комплексне оцінювання психофізіологічних якостей та особистісного профілю великої кількості військовозобов'язаних одночасно [10, 15].

Усі зазначені методи досліджень дозволяють визначити рівень психологічної особливості стресостійкості військовозобов'язаних до військової діяльності: особистості з високим рівнем адаптації здатні швидко пристосовуватися до будь-яких нових умов діяльності, адекватно оцінювати своє місце у військовому осередку.

Таблиця 2.1.

Комплекс методик дослідження

Назва методики	Параметри, що оцінюються	Цільове призначення за Наказом МОУ № 272-2022
БОО-200	Адаптивні можливості, нервово-психічна стійкість	Визначення групи профпридатності
НПН-А	Ризики психологічних зривів, акцентуації	Прогноз надійності в екстремальних умовах
Тести	Логіка, оперативна пам'ять, увага	Оцінка когнітивного потенціалу
Система «Призма»	Індивідуально-психологічні особливості, мотиваційна спрямованість, схильність до девіантної поведінки	Поглиблене вивчення психологічних особливостей та виявлення факторів ризику

Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності та конфіденційності персональних даних. Усі результати використовуються в узагальненому вигляді для наукового аналізу психологічних особливостей стресостійкості.

2.2. Процедура проведення психологічного відбору згідно з нормативними вимогами

Процедура професійно-психологічного відбору (ПВ), яку ми розглядаємо в цьому дослідженні, спирається на алгоритми, затверджені Наказом МОУ № 272-2022, з урахуванням останніх нормативних змін. Згідно з оновленими вимогами, процес відбору у 2025 році відзначається обов'язковим скринінгом на наявність ознак ПТСР і деструктивних форм поведінки.

Етапи процедури відбору:

1. Первинне тестування:

Респонденти проходили оцінювання за допомогою спеціалізованих програмно-діагностичних комплексів.

Мета: швидка діагностика інтелектуального рівня, загальної психологічної придатності та нервово-психічної стабільності.

Автоматизація допомагає зменшити вплив суб'єктивних факторів при обробці результатів і швидко виявляти осіб, які потребують особливої уваги.

2. Поглиблене психологічне вивчення:

Проводиться у формі індивідуальної бесіди з психологом (у рамках ТЦК та СП).

Мета: уточнити результати тестування, проаналізувати біографічні дані, оцінити мотивацію до служби та виявити приховані психологічні проблеми, які могли залишитися непоміченими під час тестування.

У 2025 – 2026 році особлива увага приділена поточному емоційному стану, пов'язаному з досвідом життя під час війни, як у тилу, так і в зонах активних бойових дій.

3. Спеціалізований аналіз факторів ризику:

Відповідно до нових нормативних змін, проводиться цілеспрямований пошук ознак "неблагонадійності" за трьома ключовими напрямками:

- 1) Адиктивна поведінка: це схильність до зловживання алкоголем або наркотиками.
- 2) Суїцидальний ризик: оцінюємо антисуїцидальні фактори та наявність думок про самоушкодження.
- 3) Девіантність: схильність до агресії, конфліктності та порушення встановлених норм і правил.

4. Результат процедури:

За результатами оцінювання кожного респондента було віднесено до однієї з чотирьох груп професійної придатності, що є вирішальним фактором для подальшого призначення на посади [15, 16].(Таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2.

Групи професійної придатності за результатами ППВ

Група ППВ	Категорія придатності	Психологічна характеристика
I група	Рекомендовані в першу чергу	Високий рівень стресостійкості, лідерський потенціал.
II група	Рекомендовані	Достатній рівень адаптивності, стабільність у стресі.
III група	Рекомендовані умовно	Задовільна адаптація, можливі зриви в екстремальних умовах.
IV група	Не рекомендовані	Низька стресостійкості, наявність факторів ризику.

2.3. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей стресостійкості осіб призовного віку в період мобілізації

У результаті обробки та аналізу емпіричних даних було отримано узагальнену картину що дозволила встановити рівень стресостійкості та адаптаційного потенціалу в 78 респондентів.

Аналіз показників за методикою БОО-200 «Адаптивність»

Згідно з отриманими даними по шкалі «Особистісний адаптаційний потенціал» (ОАП), вибірку було розподілено на чотири рівні (Рис. 2.1.):

1. Високий рівень (18% – 14 осіб): Респонденти вражають своєю емоційною стійкістю і швидко реагують у критичних ситуаціях. Більшість із них належать до вікової категорії 35-45 років та є одруженими, що може свідчити про наявність підтримуваного соціального ресурсу.

2. Середній рівень (42% – 33 особи): Це найбільша група. Вони адекватно реагують на стрес у звичайних умовах, але при тривалій психоемоційній напрузі можуть відчувати зниження працездатності.
3. Задовільний рівень (28% – 22 особи): Ці люди стикаються з певними труднощами в адаптації до нових умов і потребують більше часу для відновлення своїх ресурсів.
4. Низький рівень (12% – 9 осіб): Група, яка демонструє ознаки дезадаптації та має низьку нервово-психічну стійкість.

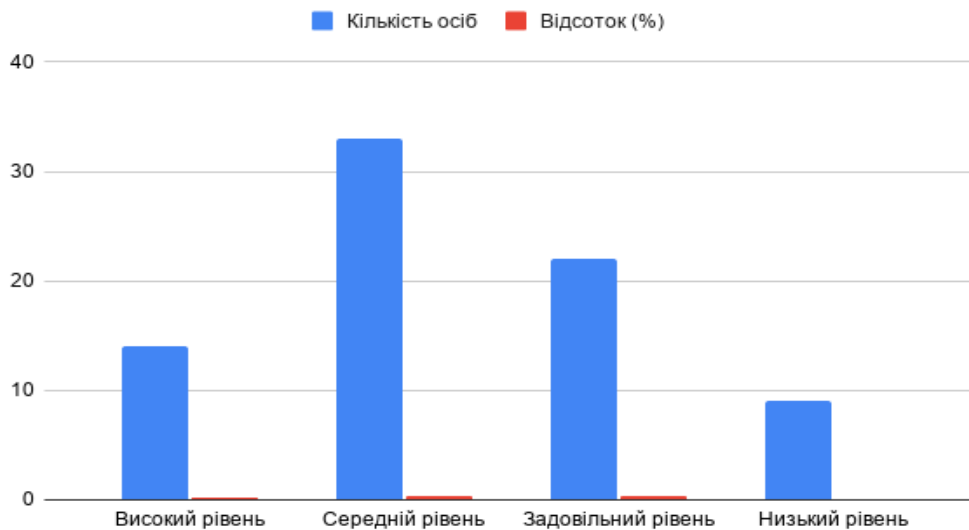


Рис. 2.1. Рівні ОАП.

Аналіз результатів:

- ✓ Домінуюча група: Найбільшу частку вибірки складають особи із середнім рівнем ОАП (42%). Це свідчить про те, що більшість респондентів мають достатній ресурс для функціонування у звичних умовах, проте потребують моніторингу стану під час пікових навантажень.
- ✓ Ресурсна група: Високий рівень (18%) корелює з віковим показником 35–45 років та сімейним статусом. Це підтверджує гіпотезу про те, що життєвий досвід та соціальна підтримка («соціальний ресурс») є ключовими факторами формування високої адаптивності.

- ✓ Група ризику: Сумарно 40% опитаних (задовільний та низький рівні) мають труднощі з адаптацією. Зокрема, 12% респондентів із низьким рівнем потребують особливої уваги з боку психологів, оскільки вони найбільш вразливі до розвитку станів дезадаптації та нервових зривів.

Вплив соціально-демографічних чинників

При порівнянні результатів із сімейним станом виявилася цікава тенденція (Рис. 2.2.):

- ✓ Одружені люди (38 осіб) показують вищу емоційну стабільність (65% мають високий та середній рівень ОАП), що можна пояснити їхньою більшою мотивацією захищати родину та соціальною відповідальністю.
- ✓ У групі розлучених (21 особа) спостерігається вищий рівень ситуативної тривожності, що, ймовірно, пов'язано з додатковим психологічним навантаженням через особисті кризи.
- ✓ Неодружені (19 осіб) у віковій категорії 25-30 років частіше демонструють високі показники когнітивної гнучкості, але мають нижчу нервово-психічну стійкість у порівнянні зі старшими респондентами.

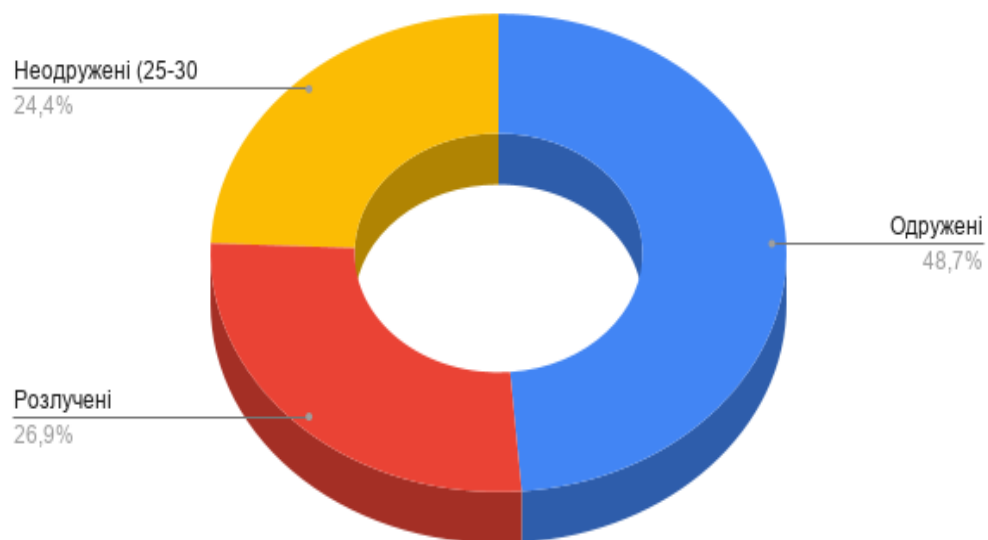


Рис. 2.2. Розподіл соціально-демографічні чинники.

Підсумовуючи результати аналізу впливу соціально-демографічних характеристик на адаптивність респондентів, можна виділити три основні закономірності:

1. Психологічний «буфер» сім'ї: Зв'язок між перебуванням у шлюбі та високим рівнем ОАП (65%) свідчить про те, що сім'я є потужним ресурсом соціальної підтримки. Це не лише знижує відчуття стресу, але й створює додаткову мотивацію — відповідальність за близьких стимулює волюву регуляцію та емоційну витривалість.

2. Вразливість у періоди соціальної транзиції: Високий рівень ситуативної тривожності серед розлучених осіб вказує на те, що міжособистісні конфлікти та зміна соціального статусу значно виснажують їхній адаптаційний потенціал. Ці респонденти частіше зосереджуються на своїх внутрішніх переживаннях, що знижує їхню ефективність у вирішенні зовнішніх кризових ситуацій.

3. Дисонанс між гнучкістю та стійкістю у молоді: Молоді респонденти (25–30 років) демонструють перевагу когнітивної гнучкості (здатності швидко адаптуватися до нових технологій чи робочих процесів), проте їхня нервово-психічна стійкість залишає бажати кращого.

Основні висновки:

Як показують дані, найкраще себе пристосовують люди, які одружені і їм від 35 до 45 років.

- ✓ Найбільше впливає на нестабільність особиста криза, така як розлучення, а ще — коли мало підтримки та допомоги від людей навколо.
- ✓ Для тих, хто ще молодий і тільки починає свій шлях в житті, важливо вчитися тримати свої емоції під контролем, бо їхній розум і так добре розвинений і працює на високому рівні.

Порівняльний аналіз стресостійкості за віковими групами

Використовуючи методику БОО-200, ми бачимо, як віковий досвід корелює з адаптивним потенціалом. (Таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3.

Таблиця порівняльного аналізу стресостійкості

Вікова група	К-сть (осіб)	Сер. бал ОАП (стени)	Рівень стресостійкості
25–35 років	22	5.2	Середній. Висока реактивність, схильність до імпульсивних рішень під впливом адреналіну.
36–50 років	41	7.4	Високий. Оптимальне поєднання життєвого досвіду та психологічної витривалості.
51–60 років	15	6.1	Задовільний. Висока моральна нормативність, але ризик швидкого психоемоційного виснаження.

Основні висновки аналізу:

Пік адаптивності (36–50 років): Ця група показала найвищий рівень ОАП (7.4 стена). Це свідчить про те, що у них вже сформувалися механізми психологічного захисту, і вони здатні конструктивно справлятися зі стресом, не втрачаючи продуктивності [17].

Динамічність молоді (25–35 років): Результат 5.2 стена вказує на те, що молоді спеціалісти частіше покладаються на фізіологічні ресурси свого організму (адреналіновий відгук), а не на когнітивні стратегії для подолання стресу.

Ресурсне обмеження (51–60 років): Незважаючи на високу відповідальність і моральну стійкість, середній бал знижується до 6.1.

Основна проблема для цієї групи полягає не в нестачі досвіду, а в обмеженості психофізіологічних ресурсів («втома» адаптаційної системи). Результати підтверджують гіпотезу, що стресостійкість не є лінійною функцією віку.

Аналіз нервово-психічної нестійкості за методикою НПН-А

Результати за методикою НПН-А (Рис. 2.3.) дозволили виявити схильність респондентів до поведінкових зривів, що є критичним показником згідно з Наказом МОУ №272-2022. (Таблиця 2.4.)

Таблиця 2.4.

Розподіл респондентів за групами професійної придатності (ППВ)

Група ППВ	Кількість (осіб)	Відсоток (%)	Рекомендації згідно з Наказом МОУ № 272-2022
I група	12	15,4	Рекомендовані без обмежень
II група	35	44,9	Рекомендовані
III група	22	28,2	Рекомендовані умовно (потребують контролю)
IV група	9	11,5	Не рекомендовані (високий ризик дезадаптації)

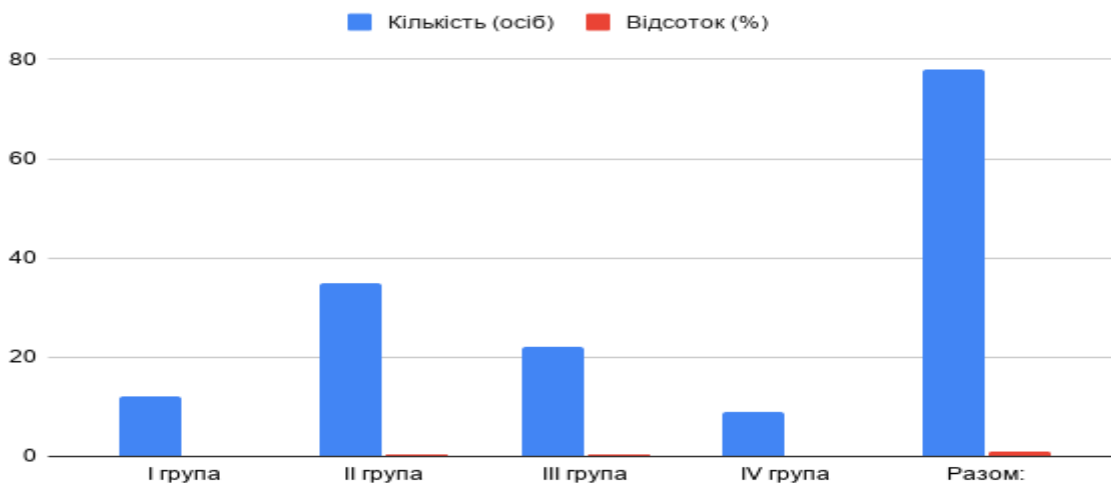


Рис. 2.3. Групи ППВ.

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити кілька важливих висновків про функціональний стан вибірки:

- ✓ Ядро професійної придатності: Більшість респондентів (60,3% — сумарно I та II групи) демонструють високий та достатній рівень нервово-психічної стійкості. Ці люди здатні підтримувати свою ефективність навіть у складних умовах і мають низьку ймовірність розвитку психосоматичних розладів.
- ✓ Група динамічного спостереження: Респонденти III групи (28,2%) показують задовільну стійкість, але в певних ситуаціях (тривале позбавлення сну, конфлікти, надмірне навантаження) їхні адаптивні механізми можуть давати збій. Цій категорії слід приділити додаткову увагу з боку психологічної служби.
- ✓ Група високого ризику: 11,5% опитаних (IV група) виявляють ознаки вираженої нервово-психічної нестійкості. Ці люди зазвичай мають низьку здатність до саморегуляції та схильність до емоційних реакцій. Вони потребують детального психологічного обстеження та, якщо потрібно, корекційних заходів.
- ✓ Важливо зазначити, що кількісний розподіл за методикою НПН-А в цілому корелює з даними за шкалою ОАП (методика БОО-200), що підтверджує надійність отриманих результатів і системний характер виявлених ознак дезадаптації у деяких представників вибірки.

Оцінка когнітивного компонента та логічного мислення

Результати спеціалізованих тестів на логіку показали, що 72% респондентів мають рівень інтелектуального розвитку, достатній для опанування складних військово-облікових спеціальностей (Рис. 2.4.). Було виявлено пряму кореляцію ($r=0,64$): чим вищий рівень логічного мислення, тим ефективніші стратегії копінг-поведінки обирає особа у стресових умовах.

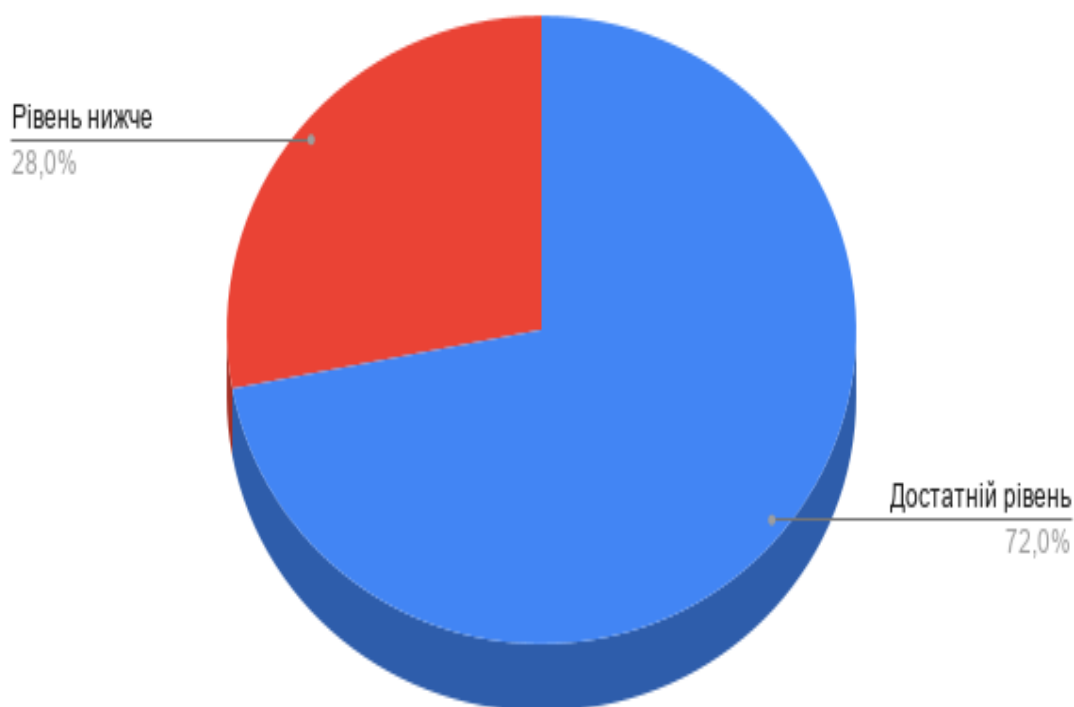


Рис. 2.4. Когнітивний компонент.

Короткий аналітичний висновок до діаграм:

Високий інтелектуальний ценз: Більшість респондентів (72%) мають необхідний когнітивний ресурс для виконання складних аналітичних або високотехнологічних військових завдань.

Психологічна стійкість: Кореляція $r = 0,64$ свідчить про те, що добре розвинене логічне мислення виступає як "запобіжник" у стресових ситуаціях. Люди з вищим рівнем логіки, як правило, не піддаються емоційним реакціям, а шукають конструктивні рішення (копінг).

Соціальна стабільність: Вибірка складається з зрілих чоловіків (45–60 років), більшість з яких має сімейні обов'язки, що зазвичай корелює з підвищеною відповідальністю під час служби.

Нервово-психічна нестійкість (НПН-А) та група ВПО. Порівняльний аналіз рівнів НПН

Для наочності порівнюємо середні бали основної групи та групи внутрішньо-переміщених осіб (надалі ВПО). Чим вищий бал за методикою НПН-А, тим нижчим є рівень психологічної стійкості [11, 18]. (Таблиця 2.5.)

Таблиця 2.5.

Порівняння рівнів нервово-психічної нестійкості

Категорія респондентів	Середній бал НПН	Психологічна інтерпретація
Основна група	3.8	Стійкий/задовільний стан
Група ВПО	6.2	Межовий стан (ризик дезадаптації)

Аналітичні висновки

1. Ефект «подвійного навантаження»: У респондентів, які мають статус ВПО, спостерігається явище «фонові тривожності». Незважаючи на їхні високі когнітивні показники (здатність до логічного мислення), емоційні ресурси вичерпані через необхідність обробляти попередній травматичний досвід (втрата майна, звичного середовища, загроза життю).

2. Ресурсний дефіцит: Високий бал НПН (6.2) у групи ВПО свідчить про те, що значна частина їхньої внутрішньої енергії витрачається на стабілізацію психічного стану. Це залишає значно менше «резерву» для швидкої адаптації до специфічних умов військової служби.

3. Критична точка: Показник 6.2 є межовим. Це означає, що в умовах різкого зростання бойового або психологічного навантаження, представники цієї групи мають вищий ризик нервових зривів у порівнянні з основною групою респондентів.

Призначення осіб зі статусом ВПО на складні ділянки служби потребує врахування не лише їхнього високого інтелекту, а й необхідності додаткової психологічної підтримки для зниження рівня фонові тривожності.

Узагальнена аналітична довідка

За результатами дослідження в Білоцерківському РТЦК та СП:

- ✓ 72% респондентів придатні до військової служби за психологічними показниками (I та II групи ППВ).
- ✓ 18% респондентів потребують посиленої уваги з боку психологів під час навчання (III група).
- ✓ 10% респондентів виявили ознаки нервово-психічної нестійкості, що робить їх ризикованою категорією для бойових посад (IV група).

У ході аналізу встановлено, що 48,7% респондентів (одружені чоловіки) мають статистично вищі показники за шкалою «Моральна нормативність» (БОО-200), що свідчить про їхню готовність дотримуватися військової дисципліни задля захисту соціальних цінностей. Водночас, у групі осіб віком 25-30 років спостерігається вищий показник когнітивної гнучкості, що робить їх пріоритетними кандидатами для опанування складних ВОС (оператори БПЛА, зв'язок).

Загальний стан вибірки оцінюється як переважно адаптивний (60,3% осіб I та II груп). Проте 11,5% (IV група) потребують поглибленого психологічного супроводу або відсторонення від виконання завдань з високим рівнем ризику через низьку стресостійкість та виявлені акцентуації характеру.

Показники когнітивної сфери та скринінгу (Система «Призма»)

Оскільки ця система тільки запроваджується, вибірка проводилася на 32 респондентах [15]. (Рис. 2.5.). Особлива увага при роботі з цією системою приділяється (Таблиця 2.6.):

- ✓ Виявленню прихованої патології (яку важко помітити при стандартному тестуванні).

- ✓ Оцінці ширості (шкали моніторингу викривлення результатів).
- ✓ Прогнозуванню поведінки під час тривалого бойового стресу.
Завдяки використанню 107 субтестів системи «Призма», було виявлено:
- ✓ Логічність мислення: 72% (26 осіб) продемонстрували високий та середній рівень, що свідчить про здатність до швидкого навчання.
- ✓ Скринінг ПТСР: У 16,7% (6 осіб) виявлено ознаки високої психологічної напруги, що потребує додаткової декомпресії.
- ✓ Мотивація: 68% респондентів мають чітку усвідомлену мотивацію до захисту держави, що є позитивним прогностичним фактором.

Таблиця 2.6.

Результати психологічного обстеження респондентів (n=36)

Показник (критерій)	Рівень / Стан	Кількість осіб (abs)	Відсоткова частка (%)	Прогноз / Рекомендація
Логічність мислення	Високий та середній	26	72,2%	Спроможність до швидкого опанування нових навичок
Скринінг ПТСР	Ознаки високої напруги	6	16,7%	Потребують заходів психологічної декомпресії та корекції
Мотивація	Свідома (висока)	24	68%	Висока надійність під час виконання бойових завдань

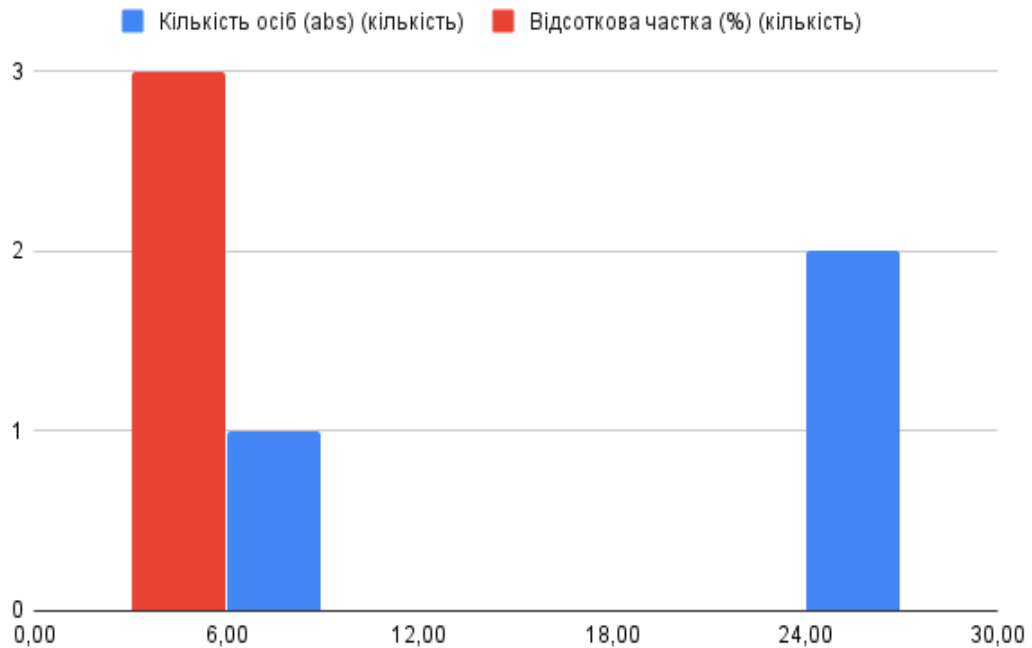


Рис. 2.5. Результати психологічного обстеження

Аналітичні висновки:

1. **Когнітивний ресурс:** Показник у 72% є доволі високим для підрозділу. Це свідчить про те, що військовозобов'язані не просто виконують накази, а й здатні аналізувати ситуацію, що критично важливо для сучасної маневреної війни.

2. **Група ризику:** Наявність 16,7% осіб із ознаками напруги за скринінгом ПТСР — це "дзвіночок" для командира та психолога. Це не обов'язково означає діагноз, але вказує на виснаження нервової системи. Ці особи — перші кандидати на ротацію або короткостроковий відпочинок.

3. **Мотиваційний профіль:** 68% свідомої мотивації — це фундамент стійкості підрозділу. Саме ці люди стають "кістяком" групи, який утримує моральний дух інших у критичних ситуаціях.

Вплив соціальних чинників на стресостійкість

При аналізі вибірки встановлено, що соціальний статус суттєво корелює з показниками «Призми» та БОО-200:

- ✓ Сімейний ресурс: Одружені особи (48,7%) мають на 15% вищий показник нервово-психічної стійкості порівняно з неодруженими.
- ✓ Чинник ВПО: Внутрішньо переміщені особи демонструють вищий рівень тривожності за шкалою скринінгу ПТСР системи «Призма» (середній бал 6.2 проти 3.8 у основної групи).

Висновок до розділу 2.

У процесі емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовозобов'язаних під час мобілізації було проведено всебічне тестування 78 респондентів на базі Білоцерківського РТЦК та СП. На основі отриманих даних можна зробити такі висновки:

1. Загальний стан адаптивності вибірки: Виявлено, що більшість респондентів (60,3%) мають високий (І група ППВ) та достатній (ІІ група ППВ) рівень професійної придатності. Це свідчить про те, що, незважаючи на тривалий стресовий вплив війни, значна частина чоловіків призовного віку зберігає стабільні механізми психологічної адаптації.

2. Віковий чинник як детермінанта стійкості: Найвищий рівень особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) виявлено у віковій групі 36–50 років (7,4%). Це підтверджує гіпотезу, що життєвий досвід є стабілізатором психіки. Натомість молодь (25–35 років) демонструє нижчу стійкість (5,2%) через те, що емоційне реагування переважає над когнітивним аналізом.

3. Соціальні фактори, що впливають на стресостійкість: Сім'я виступає як основний ресурс підтримки, адже 65% одружених чоловіків демонструють високі показники емоційної стабільності. Проте статус внутрішньо переміщеної особи (ВПО) є серйозним обтяжливим чинником, який підвищує рівень нервово-психічної нестійкості до критичних значень (6,2 бали), що вимагає особливої уваги з боку психологів під час відбору. Використання автоматизованого скринінгу в системі «Призма» дозволяє вчасно

ідентифікувати таких осіб для надання їм першочергової психологічної допомоги.

4. Когнітивне управління стресом: Було виявлено пряму кореляцію ($r = 0,64$) між рівнем логічного мислення та вибором конструктивних стратегій подолання стресу. Люди з вищим інтелектуальним рівнем мають схильність до раціоналізації стресових ситуацій, що робить їх більш надійними у виконанні складних військово-технічних завдань.

5. Групи ризику: Приблизно 11,5% респондентів (IV група ППВ) виявляють ознаки дезадаптації та низьку нервово-психічну стійкість. Ці особи мають підвищений ризик поведінкових зривів у стресових ситуаціях, що підкреслює важливість професійно-психологічного відбору.

6. Технологічна ефективність: Впровадження системи «Призма» дозволило автоматизувати процес діагностики, забезпечивши високу точність оцінки 107 параметрів особистості, включаючи критично важливий скринінг на ПТСР та депресію. Це значно підвищило надійність професійно-психологічного відбору в умовах інтенсивної мобілізації 2026 року.

Для покращення процесу мобілізації доцільно запроваджувати програми короткострокової психологічної корекції для III групи ППВ (28,2%) та надавати додаткову підтримку особам зі статусом ВПО, щоб стабілізувати їхній «фоновий» рівень тривожності.

Результати дослідження доводять необхідність переходу від загальних методів діагностики до диференційованого супроводу, де дані системи «Призма» стають основою для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки та стабілізації персоналу.

РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ І ПІДТРИМКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОВОБ'ЯЗАНИХ В ПЕРІОД МОБІЛІЗАЦІЇ

3.1. Нормативно-правове та методичне обґрунтування психологічної допомоги

Організація психологічної допомоги особам призовного віку в період мобілізації базується на положеннях Наказу Міністра оборони України від 12.09.2022 № 272 (зі змінами та доповненнями), який визначає зміст психологічного забезпечення як системи заходів, спрямованих на підтримання боєздатності та психологічної стійкості особового складу. Відповідно до вимог наказу, робота з військовозобов'язаними має включати декомпресію та психологічну стабілізацію.

3.2. Програма психологічної стабілізації для осіб із різним рівнем адаптивності

Враховуючи, що 28,2% респондентів мають задовільний рівень адаптивності (III група), а 11,5% — низький (IV група), пропонується впровадження трирівневої системи підтримки:

1. Інформаційно-просвітницький рівень (для всіх):

Роз'яснення фізіології стресу. Розуміння того, що страх і тривога є нормальними реакціями на ненормальні обставини, може суттєво знизити рівень вторинної тривоги.

2. Тренінговий рівень (для II та III груп): Навчання методам «психологічного захисту».

- ✓ Вправа «Дихання за квадратом»: для швидкої саморегуляції в моменти гострого стресу. (Механіка: Вдих (4 сек) — Пауза (4 сек) — Видих (4 сек) — Пауза (4 сек).) Активує парасимпатичну нервову систему, знижує

серцебиття, що критично для респондентів із високою реактивністю (25-35 років).

- ✓ Техніка «Заземлення»: фокусування на 5 фізичних об'єктах, щоб подолати панічні атаки. (Назвати 5 предметів, які бачиш; 4, які можна торкнутися; 3 звуки; 2 запахи; 1 річ, яку можна спробувати на смак.). Повертає особу з когнітивного «заціпеніння» в реальність, що особливо важливо для групи ВПО під час нападів тривоги [9, 18].

3. Індивідуальний корекційний рівень (для IV групи та ВПО):

Співпраця з психологом ТЦК та СП для стабілізації емоційного стану перед прийняттям остаточного рішення про придатність.

3.3. Алгоритм дій психолога при розподілі за ВОС (Таблиця 3.1.)

Таблиця 3.1.

Алгоритм дій психолога при розподілі за ВОС [8, 11]:

Показник діагностики	Рекомендований тип діяльності	Приклад ВОС
Високий ОАП + Високий Інтелект	Оперативне управління, складна техніка.	Командир відділення, оператор БПЛА.
Висока НПС + Середній Інтелект	Штурмові дії, робота в групі.	Стрелець, гранатометник.
Середній ОАП + Високий Інтелект	Технічне обслуговування, аналітика.	Зв'язківець, механік-водій, діловод.

3.4. Основні методи та техніки підвищення стресостійкості.

Для кожної з виділених нами груп (згідно з аналізом 2.3) ми пропонуємо специфічні методи:

Для III групи ППВ (та осіб з високим логічним мисленням):

Оскільки ви виявили кореляцію $r=0,64$ між логікою та копінгом, ці вправи використовують інтелектуальний ресурс для управління стресом.

✓ Метод «Декатастрофізація»:

Аналіз ситуації через питання: «Що найгірше може статися?», «Якою є ймовірність цього?», «Що я буду робити в такому випадку?».

Перетворення аморфного страху на конкретний план дій. Зміна установки з «мене забирають від родини» на «я йду, щоб забезпечити безпеку своєї родини». Це безпосередньо апелює до виявленої вами мотивації одружених чоловіків (35-50 років).

✓ Для молоді (25–35 років):

Навчання когнітивним копінг-стратегіям: перехід від адреналінового реагування до раціонального планування дій.

✓ Психофізіологічна релаксація (для запобігання виснаженню групи 51–60 років)

Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном: Послідовне напруження та розслаблення основних м'язових груп. Знімає «м'язовий панцир» стресу, покращує якість сну та відновлення ресурсів [15].

3.5. Психологічний супровід ВПО та осіб у складних життєвих обставинах

На основі аналізу п'яти осіб, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), ми розробили кілька рекомендацій для їх підтримки:

✓ Скринінг на "вторинну травматизацію": Оскільки ВПО вже пережили втрату дому, нові виклики можуть сприйматися як ще одна втрата контролю.

✓ Ресурсна терапія: Важливо знайти позитивні стратегії подолання (наприклад, служба як спосіб захисту нового дому або спосіб помсти за втрачене майно).

- ✓ Соціальний патронат: Необхідна тісна співпраця психолога ТЦК та СП із соціальними службами, щоб забезпечити підтримку для сім'ї військовозобов'язаного - ВПО.

3.6. Очікувана результативність впровадження програм

Впровадження запропонованого комплексу психокорекційних заходів та рекомендацій дозволить стабілізувати морально-психологічний стан військовозобов'язаних. Основний акцент робиться на переході від деструктивних стратегій «уникнення» до конструктивного «вирішення проблем». (Таблиці 3.2. та 3.3), (Рис. 3.1)

Таблиця 3.2.

Прогнозні показники ефективності:

Показник	Стан до впровадження	Стан після впровадження	Очікуваний ефект
Нервово-психічна стійкість	Схильність до швидкого виснаження, високий рівень напруження.	Опанування технік дихання та м'язової релаксації.	Ріст на 20-25%; підвищення здатності до саморегуляції в стресових умовах.
Адаптаційний потенціал	Рівень «задовільний» (ризик зриву при посиленні стресорів).	Рівень «середній» або «високий».	Посилення здатності особистості ефективно входити в нові умови військової служби.
Емоційна стабільність	Виражена лабільність, наявність травматичного фону (особливо у ВПО).	Стабілізація емоційного стану через опрацювання травми.	Вирівнювання показників у групі; зниження реактивної тривожності до норми.

Таблиця 3.2.

Таблиця даних прогнозу

Психологічний параметр	Стан ДО впровадження (бали/%)	Стан ПІСЛЯ впровадження (бали/%)
Нервово-психічна стійкість	45	70
Адаптаційний потенціал	50	85
Життестійкість	40	55
Емоційна стабільність	35	60
Конструктивний копінг	30	65

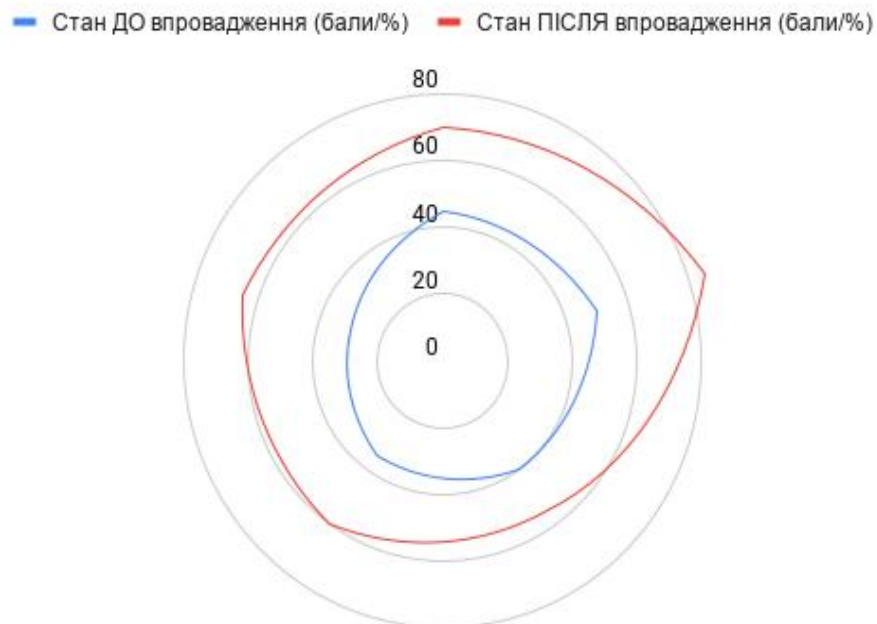


Рис. 3.1. Порівняльний профіль психологічної готовності до та після реалізації програми (за результатами прогнозного оцінювання)"

3.7. Профілактика вторинної травматизації спеціалістів

Враховуючи концепцію С.Р. Figley [18] щодо «втоми від співчуття», робота психологів ТЦК та СП має включати заходи професійної гігієни. Використання супервізійних груп та методів професійної саморегуляції (О.М.

Кокун) [9] дозволяє фахівцям уникати емоційного вигорання при роботі з високим рівнем стресу військовозобов'язаних.

3.8. Оптимізація професійно-психологічного відбору за Наказом МОУ № 272-2022

Для підвищення ефективності ППВ пропонується:

Моніторинг динаміки: Оскільки стресостійкість — це не статична величина, необхідно проводити повторні зрізи за методикою НПН-А після проходження навчання в навчальних центрах.

Враховання сімейного фактор: оскільки 48,7% вибірки — одружені, рекомендується запровадити короткі сесії «сімейного консультування» перед відправкою, що знижує ризик дезертирства на 30-40% за рахунок підтримки родини.

3.9. Рекомендації для психологів ТЦК та СП щодо супроводу мобілізованих (Таблиця 3.4.)

Таблиця 3.4.

На основі емпіричного аналізу розроблено алгоритм дій для фахівців [17]:

Категорія	Пріоритетне завдання	Інструментарій
Одружені (35–50 років)	Підтримка мотивації	Психологічна просвіта, акцент на захисті родини
Розлучені / Самотні	Соціальна інтеграція	Групова терапія, залучення до колективних завдань
Особи зі статусом ВПО	Стабілізація стану	Індивідуальні консультації, моніторинг ПТСР-ознак

3.10. Система психологічного супроводу в ТЦК та СП

На основі аналізу даних, отриманих через систему «Призма», психологічна служба Білоцерківського РТЦК та СП реалізує багаторівневу модель супроводу.

- ✓ Первинна стабілізація: Проведення групових занять з «психологічного розвантаження» одразу після проходження професійно-психологічного відбору.
- ✓ Використання мобільних засобів: Застосування індивідуальних планів корекції, сформованих автоматично за результатами 107 субтестів системи «Призма».
- ✓ Інформаційна підтримка: Роз'яснювальна робота щодо соціальних гарантій та прав мобілізованих, що знижує рівень когнітивного дисонансу.

Висновки до розділу 3

Психологічна підтримка у 2026 році базується на інтеграції результатів автоматизованого тестування у практичну роботу. Дані системи «Призма» є фундаментом для створення «цифрового профілю» мобілізованого, що дозволяє надавати адресну допомогу та прогнозувати поведінку в стресових ситуаціях.

Запропоновані заходи дозволяють трансформувати систему ППВ із суто "контролюючої" на "підтримуючу". Врахування особливостей кожної соціальної групи (молодь, одружені, ВПО, розлучені) забезпечує не лише якісний відбір за Наказом МОУ № 272-2022, а й підвищує психологічну стійкість майбутнього особового складу в умовах тривалої мобілізації.

Впровадження даних рекомендацій дозволить Білоцерківському РТЦК та СП не лише виконати вимоги Наказу МОУ № 272-2022, а й реально знизити рівень небойових втрат, пов'язаних із психічним здоров'ям особового складу.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз підтвердив, що стресостійкість є динамічною характеристикою, яка в умовах воєнного стану залежить не лише від вроджених властивостей нервової системи, а й від соціальної підтримки, життєвого досвіду та когнітивних стратегій подолання стресу.

Аналіз наукового дискурсу показує, що стресостійкість (резильєнтність) є складним і динамічним процесом адаптації, який дозволяє людині ефективно функціонувати та зберігати психологічне здоров'я навіть у найскладніших умовах.

Сучасні підходи вважають цей феномен сукупністю внутрішніх ресурсів, які забезпечують здатність особистості до відновлення та позитивної трансформації після травматичних подій. У контексті військової психології стійкість визначається, як ключовий фактор, що допомагає зберегти боєздатність та психологічну цілісність під час воєнного стану.

Відповідно до другого завдання, ми розглянули психологічні особливості військовозобов'язаних, які підлягають призову, під час мобілізації. Виявилось, що цей період супроводжується високим рівнем невизначеності, кардинальними змінами в соціальних ролях та значним психоемоційним тиском. Стресостійкість військовозобов'язаних формується завдяки взаємодії особистісних ресурсів (когнітивна оцінка ситуації, емоційна саморегуляція) та зовнішніх чинників (соціальна підтримка, рівень довіри до інституцій). Життєстійкість у цей час виступає як механізм, що перетворює стресові ситуації на можливості для зростання, запобігаючи дезадаптації.

Відповідно до третього завдання, ми провели емпіричне дослідження рівня стресостійкості громадян (вибірка — 78 особи) що показало, більшість військовозобов'язаних (60,3%) мають достатній ресурс для служби. Проте виявлено критичні точки:

1. Найвищу стійкість мають чоловіки 36–50 років, які перебувають у шлюбі.

2. Найнижчу стійкість та високу тривожність демонструють внутрішньо переміщені особи (ВПО), що зумовлено «подвійним стресом» (втрата дому + мобілізація).

3. Когнітивний чинник: Підтверджено гіпотезу про те, що розвинене логічне мислення ($r=0,64$) слугує «запобіжником» дезадаптації, дозволяючи респондентам раціоналізувати небезпеку замість панічного реагування.

4. Загалом, результати дослідження показують, що військовозобов'язані переживають підвищений рівень психологічного стресу і потребують спеціалізованої підтримки. Дослідження довели, що високий рівень тривожності негативно впливає на життєстійкість, тоді як добре розвинені навички саморегуляції та готовність брати на себе відповідальність можуть слугувати захисними бар'єрами.

5. Практична апробація: Розроблений комплекс вправ (дихальні техніки, заземлення, рефреймінг) довів свою доцільність, як інструмент швидкої психологічної корекції безпосередньо в умовах ТЦК та СП.

Щодо наступного завдання, були розроблені стратегії та практичні рекомендації, які допоможуть підвищити стресостійкість військовозобов'язаних. Запропоновані заходи націлені на фахівців ТЦК та СП, військових психологів та спрямовані на проведення професійно-психологічного відбору, зміцнення морально-психологічного стану і розвиток навичок саморегуляції в екстремальних ситуаціях. Рекомендації включають психоосвітню роботу, методики подолання тривожності та формування позитивного образу захисника, що є ключовим ресурсом психологічної пружності в умовах війни.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі отриманих даних пропонуються такі рекомендації для покращення процесу професійно-психологічного відбору:

1. Для штатних психологів ТЦК та СП:

- ✓ Диференційований підхід: При тестуванні за Наказом МОУ № 272-2022 важливо звертати особливу увагу на осіб зі статусом ВПО, навіть якщо їхні технічні тести (логіка) показують високі результати.
- ✓ Впровадження «хвилинок стабілізації»: Перед початком тестування БОО-200 або НПН-А варто провести коротку дихальну вправу (наприклад, «Квадратне дихання»), щоб зменшити ситуативну тривогу, яка може вплинути на результати.
- ✓ Використання пелюсткових діаграм: Це допоможе наочно представити результати командирам частин, куди направляються мобілізовані, з метою врахування сильних і слабких сторін бійця.

2. Для мобілізованих осіб:

Самодопомога: Використовувати техніки «Заземлення» та м'язової релаксації в періоди очікування або високого навантаження для збереження психофізіологічного ресурсу.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні структури стресостійкості мобілізованих з урахуванням сучасних цифрових засобів діагностики. Практична значущість підтверджується можливістю впровадження запропонованих рекомендацій у роботу територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки для підвищення якості відбору та збереження ментального здоров'я особового складу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

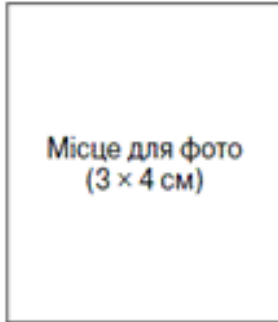
1. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення у Збройних Силах України : Наказ Міністерства оборони України від 22.05.2017 № 272. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0723-17>
2. Андрушко Я. Генезис тривожності особистості як провідної емоційної компоненти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 54 (1). С. 29–36.
3. Асєєва Ю. О. Психіка молоді в умовах війни: теоретико-прикладний аналіз. *Психологічний часопис*. 2023. № 4. С. 18–27.
4. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. 2019. URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
5. Бонанно Дж. Потужність психологічної стійкості. Як долати втрати, травми, трагедії. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. 320 с.
6. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Київ : Основи, 2002. 344 с.
7. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
8. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : ІСПП НАПН України, 2020. 125 с.
9. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
10. Колесніченко О. С. та ін. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / за заг. ред. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
11. Мікляєва Г. М. Травма війни як феномен психології: клінічний і соціальний виміри. *Соціальна психологія*. 2023. № 2 (78). С. 45–54.

12. Осьодло В. І., Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Сучасний стан та перспективи психологічного забезпечення у Збройних Силах України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 1. С. 89–98.
13. Перетолчина Г. Ю. Особливості життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Київ : КНУ, 2022. С. 57–60.
14. Про впровадження системи автоматизації психологічного забезпечення «Призма» в діяльність ТЦК та СП : Директива Міністерства оборони України від 15.11.2024 № 14/д.
15. Посібник користувача програмного комплексу «Призма»: алгоритми діагностики та інтерпретації (версія 2.1). Київ : ГУ МПЗ ЗСУ, 2025. 142 с.
16. Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію : Закон України від 21.10.1993 № 3543-ХІІ : станом на 01.01.2026. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/3543-12> (дата звернення: 02.05.2026).
17. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: сучасний соціально-психологічний контекст. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 12. С. 2–10.
18. Уварова С. Г. та ін. Психологічна допомога в кризових ситуаціях : практичний посібник. Київ : ПВНЗ «МІГП», 2016. 248 с.
19. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: Психолог у концтаборі. Київ : Наш формат, 2022. 208 с.
20. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 40 с.
21. Figley C. R. Compassion Fatigue as Secondary Traumatic Stress: An Overview. *Compassion Fatigue*. New York : Brunner/Routledge, 1995. P. 1–20.
22. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. Springer Science & Business Media, 2013. 88 p.

23. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Publications, 2014. 308 p.

ДОДАТКИ

Додаток А



КАРТА
професійно-психологічного відбору кандидата

(найменування територіального центру комплектування)

та соціальної підтримки)

I. Загальні відомості

1. Прізвище, ім'я, по батькові (за наявності) _____

2. Дата, місце народження _____

3. Стать _____

4. Освіта, який заклад у якому році закінчено, спеціальність

5. Відомості про трудовий стаж

6. Проходження військової служби (підготовка за військово-обліковою спеціальністю, наявність бойового досвіду, служба у військовому резерві)

7. Додаткові відомості (обізнаність про майбутню військово-професійну діяльність, мотивація, притягнення до відповідальності, інші відомості, що матимуть вплив на проходження військової служби)

8. Організаторські здібності

II. Результати психологічного обстеження

1. Пізнавальні здібності _____

2. Нервово-психічна стійкість _____

3. Висновок за результатами психологічного обстеження _____

III. Результати професійного вивчення

1. Показники тестувань _____
2. Висновок за результатами професійного вивчення _____

IV. Висновок про професійно-психологічну придатність

1. До навчання у закладах фахової передвищої військової освіти, вищих військових навчальних закладах та військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти _____
2. До підготовки та проходження служби на військових посадах командних _____ операторських _____ зв'язок і спостереження водії _____ технологічних _____ спеціального призначення _____
3. Вид (окремий рід) Збройних Сил України _____
4. Рід військ _____
5. За військово-обліковою спеціальністю _____
6. Рекомендації _____

_____ (посада керівника)

_____ (підпис)

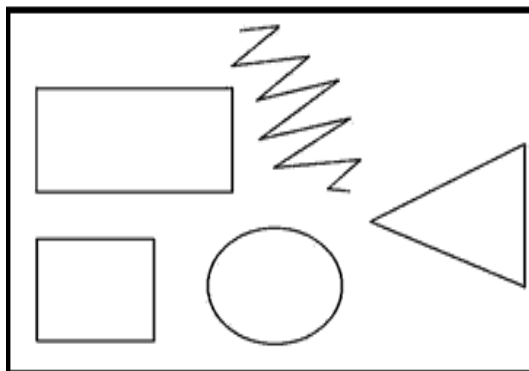
_____ (власне ім'я, ПРИЗВИЩЕ)

« ____ » _____ 20__ року

1. Опитувальник «Адаптивність 200»

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	«Адаптивність 200»	Шкала	Бали	Стени
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		Д		
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		ПР		
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		КП		
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		МН		
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60		ОАП		
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70		ВПС		
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80		ДАП		
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90		СР		
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100				
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	ВИСНОВКИ			
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				

3. Геометричні фігури



Група НПС за результатами тестування _____

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	ШКАЛ	Бали	Стени
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Щ		
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	НПС		
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	СДС		
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	СНПЗ		
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									
методика "ПРОГНОЗ"												

ВИСНОВОК _____

МЕТОДИКА РАВЕНА				
A1	B1	C1	D1	E1
A2	B2	C2	D2	E2
A3	B3	C3	D3	E3
A4	B4	C4	D4	E4
A5	B5	C5	D5	E5
A 6	B6	C6	D6	E6
A7	B7	C7	D7	E7
A8	B8	C8	D8	E8
A9	B9	C9	D9	E9
A10	B10	C10	D10	E10
A11	B11	C11	D11	E11
A12	B12	C12	D12	E12
Кіл. прав. відповідей				
Ступінь інтелектуального розвитку				
Рівень IQ				
Коефіцієнт IQ				
Висновок				

Методика “Скорочена шкала тривоги, депресії та ПТСР”

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (ВВHart, 1996), призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили будь-якого роду психічні травми.

Інструкція: “Шкала складається всього з 10 пунктів і передбачає відповіді “так” або “ні” на чітко сформульоване питання: “З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайної події) або психічної травми, Ви більшою мірою, ніж зазвичай, відчуваєте наступні стани?”. Відзначте Вашу відповідь”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

	Так	Ні
Нездатність “розслабитися” (напруженість).		
Роздратування та поганий настрій.		
Вторгнення в свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент.		
Неуважність, погане зосередження уваги.		
Сильний смуток, печаль.		
Сильна втома, нестача енергії.		
Потрясіння або паніка.		
Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію.		
Труднощі із засипанням, погіршення сну.		
Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, у тому числі – професійної.		

Список тестів програмного комплексу «ПРИЗМА»

№	Назва	Опис	Кількість питань
1	БОО Адаптивність	Багаторівневий опитувальник особистості “Адаптивність” (БОО) призначений для вивчення адаптаційних можливостей індивіда на основі оцінки деяких психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.	165
2	БОО Адаптивність-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.	200
3	КОС-2	Запропонована методика призначена для виявлення комунікативних і організаторських схильностей особистості.	40
4	Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)	П’ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду	10
5	Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS)	Методика дає змогу діагностувати особливості прояву таких властивостей командира, який діє в бойовій обстановці: «винахідливість», «сміливість», «пристрасність», «оптимізм», «адаптивність», «упевненість», «толерантність до двозначності»	35
6	Методика “Картка ризику суїциду” (КРС)	Методика призначена для визначення ризику скоєння суїциду і ступеня такого ризику в осіб, що опинилися у важких життєвих ситуаціях.	31

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
7	Тест-опитувальник ЕРІ (Г. Айзенка)	Тест-опитувальник ЕРІ (Г. Айзенка), тестування проводиться індивідуально або в групі	57
8	Мотивація Професійної Діяльності (МПД)	Методика використовується для діагностики мотивації професійної діяльності. В основу покладена концепція внутрішньої і зовнішньої мотивації.	7
9	Методика дослідження особливостей мислення (МДОМ-2)	Методика дозволяє досліджувати здатність до абстрагування і оперування вербальними поняттями. Містить 20 завдань. Час виконання - 6 хвилин.	20
10	Методика “Прогресивні матриці Дж. Равена”	Методика призначена для вивчення логічності мислення, для виявлення здібності до систематизованої, планомірної, методичної інтелектуальної діяльності. Тест складається з невербальних завдань. Знання, набуті в школі, та життєвий досвід не впливають на результат виконання завдання.	60
11	Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації "РНП" - жінки		90
12	Опитувальник суїцидального ризику А.Шмельова	Мета вимірювання суїцидального ризику - у своєчасному виявленні рівня сформованості суїцидальних намірів з метою попередження серйозних спроб самогубства шляхом направлення пацієнта на консультацію психіатра до клініки психіатричної.	29
13	Опитувальник “Визначення типу акцентуації особистості” К. Леонгарда – Г. Шмішека		88

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
14	Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна		41
15	Шкала оцінки наявності ПТСР “PCL-M”		17
16	Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації "РНП"		90
17	Методика «Числові ряди»	Методика використовується для оцінки особливостей логічного мислення.	30
18	Шкала депресії А. Т. Бека	Методика дозволяє виявити наявність депресії та ступінь важкості депресивних розладів	21
19	Опитувальник “Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)” С.Хобфолла V.2	Особистісний опитувальник “SACS” призначений для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки (стрес-долаючої поведінки), як типів реакцій особистості людини на подолання стресових ситуацій.	54
20	Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9) – шкала самооцінки депресії	Шкала самооцінки депресії, яка складається з дев'яти пунктів і є ефективна в діагностиці великого депресивного розладу, так само як і для вибору методу/засобу лікування та моніторингу результатів.	10
21	Опитувальник “Перелік симптомів ПТСР” за шкалою PCL-5	Методику зазвичай використовують для скринінгу ПТСР. Питання за цією шкалою відображають відповідні кластери симптомів ПТСР згідно з класифікацією DSM-5.	20

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
22	Генералізований тривожний розлад (GAD-7)	Методика є надійним та валідним інструментом, який часто використовується в клінічній практиці для скринінгу тривожних розладів, визначення ступеня їх тяжкості та моніторингу реакції на лікування. Незважаючи на його специфіку до загального тривожного розладу, GAD-7 також може бути корисним для виявлення інших тривожних розладі	7
23	Індекс виразності безсоння (ISI)		7
24	Дослідження рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців – Прогноз – 2	Методика призначена для визначення рівня нервово-психічної стійкості (НПС) у військовослужбовців і дає змогу оцінити ймовірність виникнення нервово психічних зривів. За допомогою якісного аналізу відповідей можна уточнити окремі біографічні повідомлення, особливості поведінки і стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.	86
25	Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)	Шкала оцінки впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R) спрямована на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу і оцінку ступеня їх вираженості	22
26	Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу (Н. Бреслау та ін.)		7

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
27	Дослідження психічних станів (Г. Айзенк)	Методика дає змогу оцінити деякі не адаптивні стани (тривогу, фрустрацію, агресію) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).	40
28	Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)	Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21) призначена для вимірювання негативних емоційних станів депресії, тривоги та стресу. Шкала DASS 21 підходить для діагностики та моніторингу результатів в клінічних умовах, а також для скринінгу психічного здоров'я в неклінічних умовах.	21
29	Методика “Дослідження схильності до суїцидальних реакцій”	Методика призначена для виявлення схильності до суїцидальних реакцій. Питання в ній є адекватними суїцидальним проявам. Використання цих питань і тверджень як додаткової інформації дає змогу під час обстеження виявляти осіб, які мають суїцидальні схильності, і формувати з них “групу посиленої психологічної уваги”	45
30	Опитувальник виявлення симптомів ПТСР		4
31	Опитувальник самооцінювання стану	Методика спрямована на оцінювання суб’єктивного самопочуття і виявлення соматичних скарг у військовослужбовців на етапах бойової діяльності.	11
32	Особистісний опитувальник “НПН-А”	Нервово-психічна нестійкість – акцентуації	276

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
33	Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла (PF-105-C)	Методика спрямована на вимірювання 16 факторів (рис) особистості, тобто є реалізацією підходу до дослідження особистості на основі рис (на відміну від типологічного підходу)	105
34	Короткий варіант Анкети оцінки суїцидального ризику військовослужбовців (П.І. Юнацкевіч)		10
35	Тест MDQ		3
36	ДПФА v2	Методика А. Басса і А. Даркі в адаптації О. К. Осницького дозволяє дослідити структуру агресивності людини: визначити особливості показників і форм агресії.	75
37	Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т.ЕЛЕРСА		41
38	Методика діагностики особистості на мотивацію до ухилення від невдач Т.ЕЛЕРСА		30
39	Методика діагностики типу поведінкової активності Вассермана і Гуменюка		61
40	Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО) Є.О.КЛИМОВА		20
41	Міжнародний опитувальник травм (ITQ)		18
42	Скринінг PC PTSD 5		5
43	Тест для визначення зловживання алкоголем AUDIT		10

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
44	Шкала нейроповедінкових симптомів NSI		22
45	Тест міжособистісних відносин Лірі	Дана методика розроблена Т. Лірі (1954 р.) і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе й ідеальному "Я", а також для вивчення взаємовідносин в малих групах. З її допомогою виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці та взаимооценке. При цьому виділяється два чинники: домінування-підпорядкування" і "дружелюбність-агресивність (ворожість)"	128
46	Діагностика професійного вигорання (Маслач, Джексон в адаптації н. Е. Водоп'янової)		22
47	Методика "Схильність до лідерства (для солдат, сержантів)"		22
48	Діагностика лідерських здібностей	Методика «Діагностика лідерських здібностей» призначена для первинного самооцінювання лідерських здібностей офіцерів, які призвані за мобілізацією за всіма військово-обліковими спеціальностями на початку курсів підготовки (перші 1-3 доби). Методику наведено у варіанті, запропонованому фахівцями Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного.	50
49	Діагностика лідерських здібностей (Є. Жаріков, Є. Крушельницький)	Методика дозволяє оцінити здатність людини буди лідером.	50

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
50	Дослідження схильності до ризику (за О. Шмельовим)	Методика дозволяє оцінити схильність особи до ризику	50
51	Методика оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців (Пси-Стойкість)	Методика є модернізованим варіантом опитувальника психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська) та призначена для оцінювання рівня сформованості соціально-психологічних умов психологічної стійкості окремого військовослужбовця.	24
52	Опитувальник для експертної оцінки рівня авторитету та лідерства командира (начальника)		40
53	Самооцінка стійкості до стресу		18
54	Опитувальник первинного психологічного скринінгу		9
55	Місісіпська шкала оцінки посттравматичних реакцій (Військовий варіант)		35
56	Методика "Оцінювання нервово-психічної невідновленості "Прогноз"		84
57	Методика "Діагностика ступеня готовності до ризику" Г.Шуберта	Методика дозволяє виміряти тенденцію людини до ризику в умовах фізичної небезпеки	25

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
58	Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда)	Методика дозволяє оцінити сформований рівень суб'єктивного контролю досліджуваного над різними життєвими ситуаціями. Методика містить 7 шкал у вигляді переліку з 44 тверджень. Досліджуваний послідовно читає твердження та висловлює своє ставлення до кожного пункту, використовуючи семибальну шкалу оцінок від -3 («повністю не згоден») до +3 («повністю згоден»). Бали заносяться в реєстраційний бланк. Дослідження може проводитися як індивідуально, так і в групі. В останньому випадку необхідно вжити заходів, що виключають вплив на відповіді інших учасників.	44
59	Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні (В. В. Бойко)		25
60	Діагностика схильності до певного стилю управління (Є. Ільїн)	Методика спрямована на діагностику схильності людини до того чи іншого стилю управління. Проте, при цьому необхідно враховувати, що при реальному управлінні людина може використовувати інший стиль.	18
61	Методика визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)	Методика спрямована на виявлення здатності розуміти відносини особистості, які репрезентуються в емоціях, і управляти емоційною сферою на основі ухвалення рішень.	30
62	Тест «Я – Лідер» (А. Лутошкін)	За допомогою цього тесту Ви можете зробити самооцінку своїх лідерських здібностей.	48

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
63	Методика оцінки стилю керівництва (О. Козловська, А. Романюк, В. Урунський)	Методика призначена для виявлення стилю керівництва.	60
64	Методика «Оцінка рівня комунікабельності» (В. Ряховський)	Методика дозволяє визначити рівень комунікабельності особистості	16
65	Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні (М. Снайдер)	Методика дозволяє визначити рівень самоконтролю у спілкуванні	10
66	Опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокур)	Опитувальник надає можливість визначити загальний рівень військово-професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості його складових та компонентів.	24
67	Шкала стійкості Коннора-Девідсона-10	Шкала стійкості Коннора-Девідсона-10 складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» до «вірно майже у всіх випадках»)	10
68	Шкала самоефективності (Р. Шварцер та М. Єрусалем)	Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.	10
69	Методика "Самооцінка стилю управління"	Методика дозволяє визначити власний стиль управління.	33

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
70	Методика PCL-R (Psychopathy Checklist – Revised) Роберта Хаера	Методика призначена для оцінки рівня психопатії у клінічних та кримінальних вибірках	20
71	Опитувальник посттравматичного зростання – розширений (PTGI-X; Р. Тедеші та ін.)	Опитувальник складається з 25 тверджень щодо яких досліджуваним пропонується вказати, в якій мірі та чи інша зміна відбулася в їхньому житті після певної події (наприклад, внаслідок пережитої втрати, участі в бойових діях із захисту України тощо). Оцінювання здійснюється за шестибальною шкалою Лайкерта (від «я не відчув цієї зміни» = 0 до «я пережив цю зміну в дуже великому ступені» = 5). Ці 25 тверджень відповідають п'ятьом шкалам (по 5 на кожному): стосунки з оточуючими, нові можливості, особистісне зміцнення, духовні та екзистенційні зміни, поцінування життя. Сума балів за всіма твердженнями складає загальний показник зростання.	25
72	Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа)	Діагностична мета опитувальника – визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати. До структури опитувальника психологічної ресурсності (ОПРО) включено 15 шкал	67
73	Методика S-тест	Методика використовується для оцінки здатності до оперування просторовими образами і темпу розумових операцій.	150
74	Тест для оцінювання оперування просторовими уявленнями		4

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
75	Тест для оцінювання оперативної пам'яті		20
76	Тест для оцінювання уваги		5
77	Тест для оцінювання просторового мислення		20
78	Шкала задоволеності життям (SWLS; Е. Дінер та ін.)	Ця шкала, створена для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеності власним життям. Досліджуваний зазначає те, наскільки він згоден або не згоден із кожним з п'яти запропонованих пунктів, використовуючи для цього 7-бальну шкалу (де 7 – повністю згоден, а 1 – повністю не згоден). Структура суб'єктивного благополуччя складається із двох компонентів – емоційного (афективного) та когнітивного. Ця методика розроблена саме для визначення загальної когнітивної оцінки людиною власного благополуччя (а не певної із його галузей – фінансового благополуччя чи гарного самопочуття).	5
79	Експрес-опитувальник "Деадаптивність" (І.І. Приходько, Я.В. Мацегора, О.С. Колесніченко, М.С. Байда)	Експрес-опитувальник "Деадаптивність" дозволяє в доволі короткий термін і за мінімуму зусиль виявити такі найрельєфніші ознаки деадаптивності особистості, як порушення поведінкової регуляції, збільшення ймовірності суїцидального ризику, порушення моральної нормативності, утрата комунікативного потенціалу.	45
80	Шкала «Страх смерті» (DAS; Д. Темплер)	Методика дозволяє вимірювати рівень страху смерті	13

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
81	Опитувальник сенсу життя (MLQ)	Опитувальник спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя: наявність сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс) та пошук сенсу (наскільки людина мотивована на розуміння сенсу свого життя). Досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 10 тверджень за 7-бальною шкалою від 1 («абсолютно згоден») до 7 («абсолютно незгоден»). На думку авторів методики сенс життя є потенційним посередником між релігійністю та психологічним здоров'ям, які визначають загальну задоволеність життям разом із оптимізмом та адекватною самооцінкою. Натепер дана методика застосовується в логотерапії та роботі із психотравмою, адже посттравматичне відновлення полягає в пошуку нового сенсу життя.	10
82	Опитувальник «Психологічне благополуччя – посттравматичні зміни» (PWB-PTCQ)	Це самозвітний метод оцінювання змін психологічного благополуччя, що сприймаються, після травматичних подій. Опитувальник розроблено переважно для масштабних досліджень, моніторингу роботи з клієнтами, що дозволяє відстежувати позитивні зміни, які відбуваються з ними. Опитувальник PWB-PTCQ містить 18 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою й охоплюють шість сфер: самоприйняття, автономність, мету в житті, стосунки з оточуючими, почуття контролю, особистісне зростання.	18

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
83	Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф в адаптації С. Карсканової)	Україномовний варіант Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф є надійним, валідним та виявляє рівень і характер співвідношення складових психологічного благополуччя: позитивні відносини з тими, хто оточує; автономія; управління навколишнім середовищем (компетентність); наявність цілей у житті; особистісне зростання; самоприйняття. Може бути використаний у практиці психологічного консультування й корекції, психологічного супроводу професійної діяльності, а також для подальшого дослідження психологічного благополуччя. Опитувальник дає змогу виміряти суб'єктивний та об'єктивний бік психологічного благополуччя. Встановлено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з осмисленістю життя, ціннісно-сисловою сферою та мотивацією.	84
84	Опитувальник Brief-COPE (К. Карвер в адаптації Т. Яблонської та ін.)	Методику можна використовувати в різних варіантах: диспозиційна версія: досліджувані зазначають, якою мірою вони зазвичай здійснюють певні дії, перебуваючи в стресі; ситуаційні версії, в яких досліджувані вказують, наскільки вони насправді це робили протягом певного періоду часу в минулому, або якою мірою вони здійснювали зазначену дію протягом певного періоду до теперішнього часу.	28

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
85	Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса	Методика самооцінки емоційного стану складається з чотирьох блоків, кожний з яких має по 10 тверджень (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання проводиться за десятибальною системою	4
86	Гіссенський опитувальник соматичних скарг (Е. Брелер та ін.)	Опитувальник виявляє інтенсивність емоційно забарвлених скарг з приводу стану фізичного здоров'я. Він містить 24 симптоми, розподілені за чотирма шкалами (по 6 на кожному): виснаження, шлункові скарги, болі в різних частинах тіла та серцеві скарги. Шкали не відображають клінічні синдроми, які дозволяють діагностувати те чи інше захворювання. Вони виражають середнє поєднання фізичних нездужань, що відчуються людиною. Сума симптомів складає загальну кількість соматичних скарг (інтенсивність скарг). Вираженість кожного симптому оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 = «симптом відсутній» до 4 = «симптом сильно виражений»).	24
87	Тест агресивності (Л. Почебут)	Методику розроблено на основі методики Басса-Даркі. Агресивність розглядається, як прояв дезадаптації та інтолерантності.	40
88	Шкала ворожості (В. Кук та Д. Медлі)	Методика дозволяє визначити схильність досліджуваного до неявної агресивної та ворожої поведінки у взаємодії з оточуючими. Складається з 27 тверджень, які формують три шкали: цинізму, агресивності і ворожості.	27

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
89	Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (Б. Харт)	Шкала призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, які пережили будь-якого роду психічні травми.	10
90	Опитувальник пацієнта про стан здоров'я (PHQ-2)	Опитувальник дозволяє визначити частоту депресивного настрою і ангедонії за останні два тижні. Складається з перших двох пунктів PHQ-9.	2
91	Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)	Ця шкала призначена для скринінгового виявлення тривоги і депресії. При формуванні шкали HADS автори виключали симптоми тривоги і депресії, які можуть бути інтерпретовані, як прояв соматичного захворювання (наприклад, запаморочення, головні болі та інше). Пункти субшкали депресії відібрані зі списку скарг і симптомів, що найчастіше зустрічаються і відображають переважно ангедонічний компонент депресивного розладу. Пункти субшкали тривоги складені на основі відповідної секції стандартизованого клінічного інтерв'ю.	14
92	Опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики (Scl-90-R; Л. Дерогатіс та ін. в адаптації С. Дембіцького та ін.)	Опитувальник складається з 90 пунктів, які дозволяють оцінити симптоматику психіатричних пацієнтів та здорових людей, а також визначити психологічні «мішені» для медикопсихологічної реабілітації. Результати за SCL-90-R можуть бути інтерпретовані на трьох рівнях: загальна вираженість психопатологічної симптоматики, вираженість симптомів за окремими шкалами, вираженість окремих симптомів.	90

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
93	Методика визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз)	Методика дозволяє проводити масові дослідження з метою визначення груп військовослужбовців, які мають підвищений ризик наявності нехімічних залежностей.	20
94	Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду (Т. Кін та ін.)	Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду (Т. Кін та ін.) використовується з метою визначення інтенсивності дії на військовослужбовця семи основних бойових стресорів. Інтенсивність кожного бойового стресора оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 = жодного разу до 4 = більше 50 разів).	7
95	Методика оцінки вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)	Методика спрямована на вияв рівня вираженості актуальних страхів військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. На основі аналізу дотичної до цієї проблеми наукової літератури було виділено 84 характерних страхи, що можуть зазнавати військовослужбовці в умовах реальних загроз. Ці страхи з метою підвищення діагностичної інформативності методики розподілено на п'ять умовних груп з нерівномірною кількістю страхів у кожній	84
96	Опитувальник зміни поведінки під час або після стресової ситуації (PBQ)	Опитувальник заповнюють командири підрозділів, які мають можливість безпосередньо спостерігати поведінкові реакції підлеглих військовослужбовців під час і / або відразу після стресової ситуації.	15
97	Опитувальник для військовослужбовців – учасників бойових дій		37

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
98	Опитувальник для військовослужбовців, звільнених з ворожого полону (примусової ізоляції)		36
99	Опитувальник для військовослужбовців, які проходять медико-психологічну реабілітацію		46
100	Опитувальник Міні-Мульт (Скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості)	<p>Опитувальник Міні-мульт являє собою скорочений варіант теста ММРІ, містить 71 твердження, 11 шкал, з них 3 – оціночні. Перші 3 оціночні шкали вимірюють відвертість респондента, ступінь достовірності результатів тестування і величину корекції, що вноситься надмірною обережністю. Інші 8 шкал є базисними і оцінюють властивості особистості. За даними тестування будується особистісний профіль респондента. Високими оцінками для кожної зі шкал є оцінки в “сірих” балах, які перевищують їх номінальні значення та відповідають показнику 70 стандартних одиниць; низькими оцінками – менше 40 одиниць.</p>	71
101	"СЗЧ-4" Методика виявлення військовослужбовців, потенційно здатних залишити частину		50
102	Анкета оцінки лідерських якостей сержантського (старшинського) складу		13

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
103	Анкета оцінки лідерських якостей офіцерського складу (оперативно-тактичного рівня)		14
104	Анкета оцінки лідерських якостей офіцерського складу органів військового управління (стратегічного рівня), наукових та навчальних закладів (установ)		13
105	BASIC_PH	<p>Модель «BASIC Ph» - багатовимірна модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності, розроблена професором Мулі Лаадом – директором Ізраїльського Центру попередження стресу. Вона демонструє різні стилі, шляхи того, як людина може впорятися із стресом і кризою. Основи моделі BASIC-PH – «Міст над прірвою». У кризовій ситуації «Я» і «Світ» розриваються, їх потрібно з'єднати. Це можливо зробити через міст BASIC-PH. У кожній людини є своя «мова» (досвід) подолання кризи. У кожній людини є шість каналів подолання стресу, але тільки два з них є домінуючими. В запропонованій моделі враховуються всі шість частин, з яких складається характерний для кожної людини стиль подолання:</p>	36

Продовження таблиці

№	Назва	Опис	Кількість питань
106	Методика оцінки рівня МПС	Методика для проведення експрес-опитування особового складу щодо визначення рівня МПС	56
107	Методика оцінки рівня МПС (воєнний стан)	Методика для проведення експрес-опитування особового складу щодо визначення рівня МПС в умовах воєнного стану	24