

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**освітнього ступеня «магістр»**  
**на тему:**

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ**  
**ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ**  
**(НА ПРИКЛАДІ ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ)**

**Виконала:**

студентка 6 курсу б1 групи  
напрямку підготовки 053 Психологія  
**Музика Діана Віталіївна**

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук,  
доцент  
**Дроздова Марина Анатоліївна**

Захищено з оцінкою \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

**Чернігів 2025**

Здобувачка	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року. Здобувачка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

## Зміст

<b>Вступ</b> .....	3
<b>Розділ 1. <i>Теоретико-методологічний аналіз феномена психологічної безпеки фахівців екстремальних видів діяльності</i></b> .....	6
1.1. Аналіз поняття «психологічна безпека» .....	6
1.2. Чинники психологічної безпеки особистості .....	11
1.3. Проблема психологічної безпеки фахівців екстремальних видів діяльності .....	18
Висновок до розділу 1 .....	25
<b>Розділ 2. <i>Емпіричне дослідження особливостей психологічної безпеки військовослужбовців ЗСУ</i></b> .....	27
2.1. Методика та процедура дослідження .....	27
2.2. Отримані результати та їхній аналіз .....	31
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної безпеки осіб, мобілізованих до лав ЗСУ .....	40
Висновок до розділу 2 .....	47
<b>Висновки</b> .....	48
<b>Список використаних джерел</b> .....	51
<b>Додатки</b> .....	57

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному світі людина дедалі частіше стикається з нестабільністю, інформаційним перевантаженням і ризиками, що вимагають високого рівня психологічної стійкості. Особливо це стосується військових, які виконують свої обов'язки в екстремальних умовах війни. Постійна небезпека, втрати товаришів, відсутність упевненості в майбутньому та щоденне емоційне напруження створюють серйозну загрозу психічному здоров'ю. За таких обставин психологічна безпека набуває ключового значення як основа життєздатності, внутрішньої рівноваги та ефективної діяльності військовослужбовців.

Актуальність теми визначається тим, що: по-перше, війна різко підвищила психологічні ризики серед військових; по-друге, саме від рівня їхньої психологічної безпеки залежить успішність бойових дій і збереження працездатності; по-третє, у науковій і практичній площині ще недостатньо розроблено програми підтримки, які відповідали б сучасним умовам воєнного часу.

Визначені фактори і зумовили вибір теми кваліфікаційного дослідження, а саме: **«Особливості психологічної безпеки фахівців екстремальних видів діяльності (на прикладі підрозділів Збройних Сил України)».**

**Об'єкт дослідження:** психологічна безпека особистості.

**Предмет дослідження:** особливості психологічної безпеки у військовослужбовців Збройних Сил України.

**Мета дослідження** – виздійснити комплексний теоретичний і емпіричний аналіз психологічної безпеки фахівців екстремальних видів діяльності на прикладі військовослужбовців Збройних Сил України.

Згідно з поставленою метою було визначено основні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічної безпеки особистості.
2. Визначити чинники, що впливають на психологічну безпеку фахівців екстремальних видів діяльності.
3. Описати особливості екстремальної професійної діяльності та її вплив на психічний стан військовослужбовців.
4. Провести емпіричне дослідження рівня психологічної безпеки серед військовослужбовців.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної безпеки осіб, мобілізованих до лав ЗСУ.

**Теоретико-методологічна основа дослідження** становлять чотири взаємодоповнювальні підходи: транзакційна модель стресу й копіngu (Р. Лазарус, С. Фолкман), теорія збереження ресурсів (С. Хобфолл), концепція стійкості / «hardiness» (С. Кобаса, С. Мадді) та теорія командної психологічної безпеки (Е. Едмондсон), адаптована до військових колективів.

У дослідженні використано комплекс **методів**:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел із проблеми психологічної безпеки.
2. Емпіричні методи: опитування респондентів.
3. Математико-статистичні методи: методи кількісної обробки результатів: описова статистика, порівняльний аналіз, міри визначення статистичних відмінностей за допомогою програми SPSS Statistica v.23.0.

**Структура роботи** відповідає логіці дослідження, його меті й завданням, та включає вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел і додатки. Загальний обсяг роботи становить 63 сторінки. У першому розділі здійснено аналіз понять «психологічна безпека», «ризик», «екстремальна ситуація», розглянуто типи та складові психологічної безпеки, а також чинники, що на неї впливають. Особлива увага приділялася характеристиці професій, пов'язаних із підвищеним ризиком (зокрема, військових, рятувальників, правоохоронців), а також впливу екстремальних

умов діяльності на психічний стан і безпеку фахівців. У другому розділі описується організація, проведення та результати власного емпіричного дослідження, на основі якого розроблені практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної безпеки осіб, мобілізованих до лав ЗСУ.

**РОЗДІЛ 1.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ**  
**ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ**  
**ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ**

**1.1. Аналіз поняття «психологічна безпека»**

Поняття «психологічна безпека» виникло не як раптовий науковий конструкт, а як відповідь на нагальну потребу зрозуміти, як зберегти внутрішню рівновагу людини в умовах потенційної загрози, професійного ризику або екстремального навантаження. Його витoki, що простежуються у психології праці, військовій і клінічній психології, пов'язані з поступовим усвідомленням того, що навіть у найкраще організованому середовищі завжди існує людський чинник - вразливий, чутливий, але й надзвичайно адаптивний [13].

У психології праці ранні підходи до розуміння психологічної безпеки були тісно пов'язані з умовами трудової діяльності, зокрема із запобіганням психоемоційного виснаження, конфліктів, перевантаження. Як зазначає українська дослідниця Т. Дегтярьова [5], психологічна безпека тут розглядається як система зовнішніх та внутрішніх умов, що забезпечують оптимальний стан психіки працівника, збереження його продуктивності та соціального функціонування. Це поняття не зводилося лише до відсутності небезпеки - навпаки, воно включало суб'єктивне відчуття внутрішнього захисту, емоційної прийнятності середовища, наявності підтримки.

У військовій психології, де фактор екстремальності завжди був у центрі уваги, проблема психологічної безпеки постає з особливою гостротою. У цьому контексті вона формується як здатність військовослужбовця протистояти стресогенним впливам бойової ситуації, не втрачаючи контролю над поведінкою, здатності до прийняття рішень, емоційної стійкості. Українська дослідниця О. Лазорко [19] наголошує, що психологічна безпека

у військових підрозділах є не лише особистісною характеристикою, а й колективним феноменом – вона формується в системі міжособистісних відносин, через рівень довіри, згуртованості, передбачуваності в поведінці командирів і побратимів.

Не менш значущим є і клініко-психологічний вимір. У психотравматології поняття психологічної безпеки тісно пов'язане з профілактикою посттравматичних розладів, формуванням психологічної готовності до подолання травматичних подій. Тут дослідники, зокрема М. Слюсаревський [45], акцентують увагу на важливості особистісних ресурсів - здатності до смислотворення, рефлексії, побудови «безпечного» образу майбутнього, що дозволяє уникнути глибокої дезадаптації.

Таким чином, у класичних підходах психологічна безпека розглядається як складна взаємодія зовнішніх умов і внутрішніх психічних механізмів, що разом утворюють певну «психологічну територію захищеності», необхідну для ефективного функціонування людини.

У західному науковому дискурсі активне дослідження феномену психологічної безпеки розпочалося наприкінці ХХ століття, насамперед у рамках організаційної психології. Особливої ваги набуло визначення, запропоноване Е. Едмондсон, згідно з яким психологічна безпека - це відчуття того, що у колективі можна висловлювати ідеї, визнавати помилки, ставити запитання без страху бути приниженим чи покараним. Такий підхід дозволив по-новому осмислити роль довіри, відкритості та підтримки в колективах - не як побічні явища, а як ключові ресурси функціонування будь-якої команди, особливо у стресових професійних умовах [55].

Паралельно розвивалися дослідження психологічної безпеки у сфері служб екстреного реагування, гуманітарних місій, воєнного середовища. Тут на перший план вийшли поняття психологічної стійкості (resilience), посттравматичного зростання, кризового реагування. Психологічна безпека вже не розглядалася як комфорт чи захищеність, а як здатність до адаптації в умовах нестабільності, постійної загрози та втрат. Показовими у цьому плані

є дослідження американських і британських військових психологів, які вивчали фактори, що дозволяють зберегти морально-психологічну рівновагу під час і після бойових дій [10].

В українському науковому просторі активне осмислення феномену психологічної безпеки розпочалося з початку 2000-х років, однак новий імпульс цей напрям отримав після 2014 року - внаслідок збройної агресії, мобілізації тисяч українців до лав Збройних Сил, а також виникнення нових викликів у системі військової підготовки, реабілітації та психологічної підтримки.

Так, О. Лазорко [19] розглядає психологічну безпеку як компонент професійного здоров'я військовослужбовця, підкреслюючи, що її забезпечення можливе лише за умов поєднання внутрішньої готовності особистості до дії в екстремальних умовах і зовнішньої підтримки з боку середовища.

І. Ільницька [14] акцентує увагу на соціально-психологічних чинниках, зокрема на культурі довіри в колективах, як передумові формування почуття захищеності.

А. Застело [13] пов'язує психологічну безпеку з освітнім середовищем, у якому готують майбутніх фахівців екстремальних професій, і підкреслює роль ціннісної мотивації та ідентичності.

Таким чином, сучасне осмислення психологічної безпеки поступово виходить за межі суто індивідуального чи інституційного розуміння.

У ході нашого дослідження було проаналізовано підходи до трактування поняття психологічної безпеки в працях українських і зарубіжних науковців. Серед вітчизняних дослідників (І. Бех, С. Максименко, Т. Титаренко, Н. Чепелева, О. Іллюк, О. Кучер) особливий акцент зроблено на духовно-моральних, смислових і особистісно-рефлексивних вимірах безпеки, її зв'язку з життєстійкістю, адаптивністю та внутрішньою цілісністю. Зарубіжні підходи (Р. Лазарус, Б. ван дер Колк, М. Селігман, Ч. Фіглі, В. Франкл) фокусуються на операціоналізованих аспектах: coping-

стратегіях, фізіологічній регуляції, впровадженні психологічних інтервенцій та методах роботи з травмою.

Нижче представлено порівняльну таблицю, що узагальнює ключові відмінності між підходами (Таблиця 1.1).

*Таблиця 1.1.*

Порівняльний аналіз підходів до психологічної безпеки  
(українських та зарубіжних)

Порівнювані аспекти	Вітчизняні підходи	Зарубіжні підходи
Суб'єктивне сприйняття безпеки	Акцент на рефлексії, морально-ціннісних орієнтирах	Оцінка ситуації, впевненість у власних coping-ресурсах (Lazarus, Frankl)
Життєстійкість / Resilience	Смислотворення, здатність до зростання через кризу (Титаренко)	Інтеграція травми, PERMA-модель добробуту (Seligman, van der Kolk)
Копінг-стратегії	Розглядаються як психоемоційна гнучкість і внутрішній ресурс	Системна підтримка, інтервенції, психосоціальна допомога (Figley)
Рівень операціоналізації	Переважно концептуальний, філософський, з фокусом на внутрішній цілісності	Практичний: вимірювання стресу, емоційної регуляції, робота з тілом і психікою
Контекст досліджень	Освітній, військовий, кризовий, трансформаційний	Терапевтичний, клінічний, організаційний, посттравматичний

Порівнюючи вітчизняні та зарубіжні підходи, можна виявити низку як спільних рис, так і сутнісних відмінностей. Спільним є розуміння психологічної безпеки як багатовимірного феномену, тісно пов'язаного з адаптацією, суб'єктивним благополуччям, coping-ресурсами та здатністю до відновлення.

Вітчизняні концепції зосереджені переважно на ціннісному, моральному та смисловому вимірах безпеки, тоді як зарубіжні моделі часто пропонують чіткі інструменти її формування та вимірювання (рівень стресу, тип coping-стратегій, фізіологічна регуляція).

Контекст дослідження також відрізняється: в Україні більш поширеними є дослідження в умовах соціальних трансформацій, військового конфлікту, освітнього середовища; у західному дискурсі – клінічні, організаційні та терапевтичні практики.

Таким чином, у сучасній психології поняття психологічної безпеки трактується як багатовимірна динамічна характеристика, що формується під впливом життєвого досвіду, професійної діяльності, міжособистісних стосунків і соціального контексту. Науковці виокремлюють різні типи психологічної безпеки залежно від її глибини та інтегрованості в особистісну структуру. Так, типологія психологічної безпеки включає:

- базову психологічну безпеку, що закладається у дитинстві на основі стабільності, підтримки та емоційного контакту.
- ситуативну безпеку, яка залежить від оцінки ресурсу особистості щодо конкретної загрози.
- професійно зумовлену безпеку, що характерна для військових та інших фахівців екстремальних сфер і базується на спеціальних навичках саморегуляції, мобілізації ресурсів і контролю емоцій [5; 9; 55].

Структурно психологічна безпека охоплює п'ять основних компонентів:

1. Емоційна стабільність – здатність до внутрішньої рівноваги і швидкого відновлення після стресу.
2. Когнітивна безпечність – усвідомлення й осмислення ситуацій, збереження логіки й прогнозування подій.
3. Внутрішній контроль – переконання у власній відповідальності й здатності впливати на події.

4. Доступ до підтримки – наявність надійного соціального ресурсу, якому можна довіряти у критичних ситуаціях.

5. Довіра до оточення – відчуття підтримки й безпеки у міжособистісних взаємодіях, зокрема у командній або колективній взаємодії [14; 19].

Отже, психологічна безпека є не лише індикатором емоційного благополуччя, а й основою життєстійкості в умовах невизначеності, стресу та професійних ризиків.

Узагальнюючи, можна зазначити, що поняття «психологічна безпека» еволюціонувало від вузькопрофесійного до комплексного інтегративного феномену, який охоплює як зовнішні умови, так і внутрішні ресурси особистості. Сучасний дискурс - як вітчизняний, так і зарубіжний - підкреслює значення суб'єктивного сприйняття, життєстійкості, ціннісних орієнтирів і здатності до адаптації в умовах загроз.

Далі перейдемо до розгляду чинників психологічної безпеки.

## **1.2. Чинники психологічної безпеки особистості**

Нами було визначено, що психологічна безпека є складним і багатовимірним феноменом, який формується на перетині внутрішніх та зовнішніх впливів. Відповідно, на її рівень можуть впливати різноманітні чинники - як особистісного, так і середовищного характеру.

Особистісні чинники становлять фундамент психологічної безпеки - саме вони визначають, наскільки людина здатна адаптуватися до складних умов, мобілізувати внутрішні ресурси й зберегти стійкість у ситуаціях загрози. У низці сучасних досліджень, зокрема проведених у контексті воєнного стану в Україні, автори неодноразово наголошують, що базовими компонентами, які безпосередньо впливають на суб'єктивне переживання безпеки, виступають особливості саморегуляції, рівень емоційної

стабільності, сформованість копінг-стратегій, усвідомленість життєвих цілей і ресурсна забезпеченість особистості [25].

Зокрема, у дослідженнях В. Оверчук [30] розкрито значення конструктивних копінг-стратегій для збереження внутрішньої рівноваги в умовах психологічної загрози. Авторка зазначає, що саме активне подолання, позитивна переоцінка, здатність просити про допомогу і планувати дії сприяють відчуттю контролю над ситуацією. Натомість уникнення, заперечення або емоційна ізоляція, на їхню думку, призводять до наростання тривожності, деструктивних емоцій і зниження рівня адаптації.

Досить глибоко розглянуто тему особистісних ресурсів у роботі І. Ільницької [14], де стверджується, що до найвагоміших чинників психологічної безпеки належить розвинена система саморегуляції. Власне, за її висновками, працівники, які здатні свідомо керувати своїми емоційними станами, зберігати спокій у напружених ситуаціях, менше схильні до симптомів посттравматичного стресового розладу, виявляють нижчий рівень тривоги, агресії та депресивності. Більше того, така здатність корелює з успішною професійною адаптацією та стійкістю у періоди змін.

Важливим є також емпіричний внесок авторського колективу під керівництвом І. Приходько [35], де вивчалися психофізіологічні, мотиваційні та вольові чинники психологічної безпеки у студентської молоді. У дослідженні підкреслюється важливість таких характеристик, як мотивація до самозбереження, емоційна самодостатність, цілеспрямованість і здатність брати відповідальність за себе. Зіставляючи ці висновки з іншими роботами, можна зробити припущення, що ці чинники є універсальними - вони зберігають свою актуальність не лише для студентів, а й для фахівців високого ризику, зокрема військових, медиків чи рятувальників.

У працях М. Пустовойт [38] зроблено спробу теоретичного моделювання структури психологічної безпеки, в основі якої - емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, адекватна самооцінка та довіра до світу. Дослідниця наголошує, що саме наявність усвідомлених життєвих

орієнтирів дозволяє особистості вибудовувати внутрішні механізми безпеки та ефективно протидіяти психотравмуючим впливам.

На думку В. Поуль [33], життєвий досвід має подвійне значення: з одного боку, він може виступати як адаптаційний ресурс, що дозволяє швидше орієнтуватися в кризових ситуаціях, з іншого - накопичений досвід участі у травматичних подіях (зокрема бойових діях) за відсутності належної підтримки може підвищувати ризики порушення психологічної рівноваги.

У цьому ж руслі варто згадати думку Н. Чепелевої [50], яка вказує, що ресурсний потенціал особистості тісно пов'язаний не стільки з об'єктивною кількістю стресових подій, скільки з якістю їхнього осмислення та інтеграції у структуру власного життєвого досвіду.

Не менш важливою складовою є рівень самооцінки. Адекватна самооцінка, як показує А. Литвинчук [23], відіграє роль своєрідного буфера, який знижує ймовірність деструктивного переживання невдач та дозволяє особистості більш раціонально оцінювати власні можливості. Особам із розвиненою впевненістю у собі притаманна більша здатність до ініціативності, стійкості та відповідального прийняття рішень у складних ситуаціях. Натомість нестабільна або занижена самооцінка, особливо у поєднанні з високою залежністю від думки інших, послаблює здатність до саморегуляції та формує підвищену емоційну чутливість.

Окремої уваги заслуговує феномен проактивної життєвої позиції. В українських дослідженнях проактивність розглядається як здатність до передбачення подій, орієнтація на активне впливання на середовище, готовність діяти в умовах невизначеності. Саме така налаштованість, як зазначають автори ряду статей, дозволяє зберігати психологічну рівновагу, бути включеним у суспільні процеси, формувати середовище підтримки і водночас долати власні внутрішні труднощі [19]. На нашу думку, варто додати, що проактивність значною мірою залежить від наявності суб'єктивного смислу діяльності: там, де людина бачить значущість своїх

дій, вона охочіше бере на себе відповідальність і менше піддається деструктивному впливу стресових обставин.

Узагальнюючи, можна сказати, що особистісні чинники психологічної безпеки складають багатокomпонентну систему, де кожен елемент, саморегуляція, копінг, досвід, самооцінка, проактивність, тісно взаємодіє з іншими.

Водночас психологічна безпека не є суто внутрішньою характеристикою особистості – вона формується, підтримується або порушується під впливом конкретного середовища, в якому людина функціонує. Зовнішні обставини не лише задають фон, а й прямо впливають на суб'єктивне сприйняття захищеності, передбачуваності, стабільності. У цьому сенсі середовище виступає як арена, де відбувається «перевірка на міцність» внутрішніх психологічних механізмів - зокрема здатності адаптуватися, протистояти загрозам, мобілізувати ресурси.

У дослідженні, проведеному авторським колективом (Л. Найдьонова, М. Слюсаревський, О. Титаренко та ін.) [44], наголошується, що війна, соціальна нестабільність і швидкі зміни способу життя виступають ключовими дестабілізуючими чинниками. Автори вказують: незалежно від того, чи перебуває людина безпосередньо на лінії фронту, чи в тилу або за кордоном, її психологічна безпека порушується через сам факт загрози, втрату звичних орієнтирів і неможливість планувати майбутнє.

Особливо критичною стає втрата соціальних зв'язків, як показує дослідження, саме міжособистісна підтримка є своєрідною «психологічною подушкою безпеки», яка дозволяє знижувати рівень стресу, тривожності та страху. Втрата близьких, розлука, конфлікти, примусова ізоляція значною мірою підривають відчуття захищеності й провокують формування хронічної тривожності.

Невизначеність, що виникає внаслідок політичної, економічної або юридичної нестабільності, стає ще одним потужним деструктивним фактором. У таких умовах, як зазначає Л. Долинська [8], руйнується сама

основа відчуття безпеки - передбачуваність подій, стабільність соціальних норм, доступ до підтримки та справедливості. Людина втрачає опору на звичну систему координат, і навіть сильні внутрішні ресурси можуть не витримати постійного навантаження.

Водночас низка дослідників підкреслює, що позитивний потенціал середовища не менш важливий. Зокрема, як зазначено в статті М. Пустовойт [38], психологічна безпека зростає у разі наявності доступу до базових ресурсів - житла, медичних послуг, фінансової підтримки, якісної та зрозумілої інформації. Йдеться не лише про фізичне забезпечення, а й про символічний рівень - довіру до джерел, передбачуваність комунікації, відчуття, що «про мене подбають».

Варто окремо наголосити на значенні інформаційного середовища. Дослідження показують, що стабільна, перевірена й зрозуміла інформація суттєво знижує тривожність і підтримує психологічну рівновагу. Натомість хаотичне, суперечливе або маніпулятивне інформаційне поле може викликати дезорієнтацію, відчуття втрати контролю, безпорадності, зростання тривожності навіть у відносно безпечних умовах.

Власне, проблема довіри до середовища - ще один ключовий елемент. У дослідженні Л. Мороз [28] середовищна довіра розглядається як критично важливий чинник. Вона забезпечує впевненість у соціальній підтримці, в передбачуваності дій державних інституцій, у стабільності норм і цінностей, які діють у суспільстві. Там, де ця довіра порушується - наприклад, через корупцію, нерозбірливість рішень влади або відчуження - формується глибоке відчуття психологічної незахищеності, навіть за формальної наявності безпечних умов.

У підсумку можна зазначити, що середовище - як зовнішнє, так і символічне - виступає не тлом, а дійовою силою у формуванні або порушенні психологічної безпеки. У ньому постійно відбувається «перевірка» стійкості особистості: чи витримає вона навантаження, чи знайде підтримку, чи зможе зберегти баланс. Саме тому у стратегіях психопрофілактики і відновлення

важливо не обмежуватися роботою з індивідом, а брати до уваги той соціальний простір, у якому він живе, діє, взаємодіє.

У науковій літературі виділяють також такий чинник як суб'єктивний. На перший погляд він перекликається з особистісним, проте в даному контексті він розглядався нами як саме особистісні риси: саморегуляції, копінг-стратегіям, самооцінці, проактивності та іншим характеристикам, що впливають на психологічну стабільність. Натомість розглядаючи суб'єктивний чинник зосереджено увагу на індивідуальному аспекті безпеки - тому, як людина переживає ситуацію, які смисли вкладає у свої дії, наскільки довіряє світу і собі. Поділ на ці два виміри дозволяє побачити як структуру, так і динаміку психологічної безпеки, розкриваючи її не лише як стан, а як активний процес осмислення і самозбереження.

Згідно з концепцією, викладеною у дослідженні І. Приходько [35], людина постійно здійснює когнітивну оцінку реальності: сканує оточення, оцінює його безпечність або загрозовість, прогнозує можливі варіанти розвитку подій і лише після цього формує відчуття внутрішнього спокою або, навпаки, тривоги. Цей процес інтерпретації є глибоко індивідуальним: одна й та сама ситуація може викликати почуття впевненості в однієї людини та паніку - в іншій.

Особливо значущим у цьому контексті є так званий суб'єктивний світогляд - система уявлень про себе, інших, світ, майбутнє, межі контролю та власну спроможність впливати на хід подій. Якщо особистість сприймає навколишній світ як хаотичний, непрогнозований або ворожий - навіть за формально безпечних умов вона почуватиметься тривожно, напружено, розгублено. Натомість особа, яка бачить світ як впорядкований і такий, що «відповідає» на її дії, здатна утримувати психологічну стійкість навіть у загрозованих обставинах.

На думку М. Голованя [3], критичним чинником виступає локус контролю - тобто те, де людина розміщує джерело відповідальності за події у своєму житті. Особи з внутрішнім локусом контролю, тобто ті, хто вважають,

що саме вони керують своїм життям, демонструють вищу суб'єктивну захищеність. Вони сприймають труднощі як виклик, а не як вирок. Навпаки, зовнішній локус - віра у долю, обставини, «так сталося» - послаблює внутрішню стійкість і посилює безпорадність.

Іншим ключовим елементом є здатність людини до прогнозування і моделювання ситуацій. Як зазначається у статті Н. Твердохлебової [46], вміння бачити логіку подій, готуватися до них, створює почуття передбачуваності - а це основа довіри до світу й самого себе. Така здатність часто формується через досвід і навчання, але значною мірою залежить і від емоційного тла: у стані страху або розгубленості когнітивне моделювання ускладнене, а отже - знижується відчуття захищеності.

Дослідники також наголошують на важливості смислової складової. Формування внутрішньої психологічної безпеки можливе лише тоді, коли особа відчуває, що її дії, думки, переживання мають сенс. Людина, яка живе в координатах зрозумілої їй системи цінностей і смислів, легше витримує навіть екстремальні обставини. Навпаки, втрата смислів часто стає каталізатором тривожності, дезорієнтації, почуття порожнечі. Це особливо помітно в умовах війни або втрати життєвого укладу, коли ціннісна опора зникає.

Показово також, що суб'єктивна безпека - це не даність, а процес, що змінюється й формується під впливом досвіду, рефлексії та навчання. Як зазначає А. Застело [13], психологічна безпека є інтегративним утворенням, у якому поєднуються когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти. Саме їхня взаємодія дозволяє людині не лише почуватися захищено, а й діяти на основі впевненості, незалежно від змін у зовнішньому середовищі.

Узагальнюючи, можна сказати: чинник суб'єктивної захищеності - це не просто внутрішній спокій, а складна система, яка включає способи сприйняття, тип мислення, гнучкість у поведінці, наявність ціннісного каркасу й здатність до дії.

Отже, психологічна безпека особистості формується під впливом трьох взаємопов'язаних груп чинників: особистісних, середовищних і суб'єктивних. До особистісних належать саморегуляція, копінг-стратегії, самооцінка, проактивність і життєвий досвід. Середовищні чинники охоплюють стабільність соціального простору, наявність підтримки, інформаційну визначеність і довіру до оточення. Суб'єктивні — це особливості сприйняття загроз, локус контролю, наявність сенсу та здатність до рефлексії, що визначають, наскільки безпечно відчувається людина незалежно від зовнішніх обставин. Далі розглянемо особливості формування психологічної безпеки фахівців екстремальних видів діяльності.

### **1.3. Проблема психологічної безпеки фахівців екстремальних видів діяльності**

У контексті екстремальних видів професійної діяльності, таких як рятувальники, військовослужбовці, поліцейські чи медики швидкої допомоги, поняття ризику та екстремальної ситуації постають як ключові аналітичні категорії для розуміння умов, у яких формується й реалізується психологічна безпека особистості.

У психологічному розумінні ризик розглядається не лише як зовнішній чинник загрози, але й як внутрішнє сприйняття цієї загрози суб'єктом діяльності. Це подвійна природа ризику - поєднання об'єктивної небезпеки та суб'єктивного її осмислення - надає цьому поняттю багатовимірний характер. Як зазначає Н. Чепелева [50], ризик у психологічному сенсі є процесом, що включає оцінювання можливих наслідків прийняття рішення в умовах невизначеності, де суб'єкт бере на себе відповідальність за вибір поведінки в ситуації потенційної загрози.

У соціальному контексті ризик нерозривно пов'язаний з очікуваннями й ціннісними орієнтирами індивіда, зокрема щодо соціально схвалюваної поведінки в умовах небезпеки. Суб'єктивне сприйняття ризику часто залежить не стільки від реальної загрози, скільки від інтерпретації ситуації, набутої через досвід, тренування, культурні установки тощо. Саме тому В. Пірожков [32] підкреслює, що «ризик стає не просто соціальним феноменом, а й структурним елементом соціальної взаємодії».

Поняття екстремальної ситуації у психології також має свою специфіку. Її ключовими характеристиками є:

- раптовість і непередбачуваність розвитку подій;
- пряма загроза життю або здоров'ю;
- дефіцит часу на прийняття рішень;
- високий рівень емоційного та фізіологічного напруження;
- вичерпання звичних механізмів адаптації [50].

Згідно з підходом Л. Долинської [8], екстремальна ситуація є своєрідним середовищем дії, де звичайні психічні механізми, які забезпечують саморегуляцію поведінки, зазнають надзвичайних навантажень і можуть бути виведені з рівноваги. В екстремальних умовах критично зростає потреба в мобілізації внутрішніх ресурсів, таких як емоційна стійкість, оперативне мислення, здатність до імпровізації.

Взаємозв'язок понять «ризик» і «екстремальна ситуація» в професійній діяльності можна інтерпретувати як динаміку фонові та пікової загрози. Ризик є постійною характеристикою професійного середовища (наприклад, потенційна загроза вибуху, пожежі, насильства), тоді як екстремальна ситуація є моментом, коли ризик переходить у фазу реалізованої небезпеки. Як відзначає О. Кузьменко [18], ризик створює поле напруженості, а екстремальна ситуація - це момент його актуалізації у вигляді кризи або надзвичайної події.

Таким чином, у межах психології діяльності екстремальні ситуації виступають як каталізатори професійного ризику, тоді як ризик - як постійне когнітивне й емоційне тло, що формує специфічну психологічну готовність до надзвичайного. Саме в умовах такої подвійності - фонового ризику й екстремального піку - формуються особливі вимоги до психологічної безпеки працівників.

До кола професій, де ризик не є епізодичним, а виступає стійким фактором професійного середовища, належать фахівці, діяльність яких постійно супроводжується загрозами для життя, здоров'я, а також значним емоційним та морально-психологічним навантаженням. Це, зокрема, військовослужбовці, правоохоронці, рятувальники, працівники екстрених служб, пілоти, сапери, прикордонники, парамедики, фахівці з розмінування та інші представники екстремальних професій.

Кожна з цих професій має свою специфіку, однак психологічна структура діяльності таких фахівців має низку спільних рис. По-перше, це постійна готовність до дій в умовах загрози, що вимагає високого рівня мобілізації психофізіологічних ресурсів. За словами Л. Савчук [40], підготовка до дії в умовах загрози - це не лише професійна навичка, а й стан постійної напруги, що формує особливу когнітивно-емоційну структуру реагування.

По-друге, ці фахівці щоденно стикаються з людським горем, стражданням, загибеллю, що зумовлює високий ризик емоційного вигорання та вторинної травматизації. Як зазначає І. Тимченко [47], постійний контакт з травматичними подіями може призводити до порушення емоційної регуляції, зниження рівня емпатії, а в деяких випадках - до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Ще одна спільна риса - високе фізичне та емоційне навантаження, яке часто поєднується з порушенням режиму сну, дефіцитом ресурсів на відновлення. Дослідження М. Голованя [3] вказує, що в умовах бойового або кризового стресу фахівці екстремальних професій виявляють знижену

здатність до адаптивної саморегуляції, що, у свою чергу, негативно впливає на загальний психічний стан і професійну ефективність.

Окремо варто акцентувати на впливі бойового та кризового стресу, що діє не лише під час подій, а й після них, проявляючись у вигляді флешбеків, тривожності, порушень сну, соматичних симптомів. За результатами дослідження О. Руденко [39], бойовий стрес має тривалу латентну дію і може проявлятися навіть після завершення активної фази бойових дій, викликаючи складні постстресові стани у військовослужбовців.

Таким чином, психологічне навантаження фахівців екстремального профілю є комплексним і багатоаспектним. Воно включає як безпосередній ризик для життя, так і постійний вплив на емоційно-вольову сферу, що потребує системного супроводу з боку психологів, зокрема кризових та військових, а також формування спеціальних програм психопрофілактики та реабілітації.

Фахівці екстремальних професій щоденно перебувають у середовищі, де загроза життю, здоров'ю, моральним і соціальним засадам не є винятком, а фактично становить постійний фон професійної реальності. Такий характер діяльності зумовлює систематичний психологічний тиск, який може не проявлятися миттєво, але накопичується і трансформується у хронічні стани психоемоційного виснаження. За словами С. Красноручького [17], саме постійна загроза, що не завжди реалізується, але перебуває у полі очікування, викликає найбільше енергетичне виснаження психіки фахівця.

Хронічний стрес для таких фахівців - не виняток, а природний компонент професійної дійсності. Він порушує базові адаптаційні механізми особистості: розлад сну, зміщення добових ритмів, дисфункцію харчової поведінки, проблеми у сфері міжособистісного спілкування. Як зазначає Ю. Лебедев [20], під впливом постійної бойової чи оперативної напруги фахівці починають поступово втрачати здатність до відновлення ресурсів, що призводить до хронічного дистресу, емоційної ізоляції та психосоматичних порушень.

Окрім фізіологічних і емоційних навантажень, екстремальний характер діяльності спричиняє порушення соціальних зв'язків: тривалі розлуки з родиною, комунікаційна відчуженість, відчуття ізоляції, неможливість ділитися переживаннями з «нефахівцями» ззовні. О. Гуменюк [4] зазначає, що одним із найсильніших деморалізуючих чинників для військовослужбовців, які тривалий час перебувають у зоні ризику, є не лише фізична втома, а саме втрата зв'язку з рідними й почуття емоційної самотності.

Сукупність цих факторів безпосередньо формує ризик розвитку професійного вигорання, що проявляється у зниженні емпатії, цинізмі, емоційній глухоті, втраті сенсу виконуваної діяльності. В. Жмурко [11] підкреслює, що серед фахівців рятувальних служб ознаки емоційного вигорання проявляються вже після 1–2 років безперервної роботи в умовах високої психологічної напруги.

Отже, на основі аналізу наукової літератури можемо виділити низку факторів ризику, які найбільше впливають на психологічну безпеку фахівців екстремальних професій, особливо військових.

Невизначеність і тривале очікування небезпеки. Як зазначає І. Пеліпас [31], саме очікування дії в невизначеному середовищі породжує глибоке внутрішнє напруження, що є більш виснажливим, ніж безпосередня дія.

Брак ресурсів - нестача часу, підтримки з боку колег чи керівництва, відчуття втрати контролю - усе це посилює у працівника вразливість і знижує його здатність до адаптації. І. Мелешенко [25] у своїх дослідженнях підтверджує: обмеження автономії у прийнятті рішень та інформаційна перевантаженість є одними з головних чинників дестабілізації психічного стану фахівця.

Моральні дилеми та «етичні травми», тобто ситуації, у яких фахівець змушений діяти всупереч своїм моральним уявленням або перебуває перед необхідністю прийняти рішення, яке неминуче призведе до шкоди. Моральна двозначність ситуації (наприклад, вибір між рятуванням одних чи інших осіб

у надзвичайній ситуації) має довготривалий вплив на самосприйняття фахівця та його психологічну цілісність [27].

Н. Левченко [22] виділяє у своїх дослідженнях вторинну травматизацію. Постійне включення у досвід інших людей, які зазнали травм (поранення, загибель близьких, втрати), призводить до накопичення психологічного болю навіть у тих, хто сам безпосередньо не постраждав. Автор зазначає, що симптоми вторинної травматизації (наприклад, нічні кошмари, емоційна спустошеність) можуть виникати навіть після кількох місяців роботи у надзвичайних ситуаціях.

Усе це свідчить про те, що екстремальна діяльність - це не лише професійний вибір, а й постійний виклик психологічній безпеці людини. А отже, підготовка фахівців до таких умов має бути не лише технічною, а й глибоко психологічною, з орієнтацією на стійкість, рефлексивність, етичну витривалість та емоційне відновлення.

Порушення психологічної безпеки у представників екстремальних професій має не лише індивідуальний, а й системний вимір, оскільки наслідки психічного виснаження, дезадаптації чи морального травмування однієї особи можуть призвести до серйозних ризиків у межах усєї професійної структури.

У науковій літературі акцентується на тому, що зниження психологічної стійкості фахівця здатне прямо впливати на ефективність прийняття рішень, швидкість реакції, здатність до співпраці, що у критичних ситуаціях може мати фатальні наслідки.

Найбільш поширеним і тяжким наслідком тривалого психоемоційного навантаження є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Він виникає внаслідок переживання або свідчення травматичних подій і характеризується інтенсивними нав'язливими спогадами, емоційним онімінням, гіпервизбудженням, що тривалий час не минає.

Як підкреслює Н. Глущенко [2], симптоми ПТСР серед військовослужбовців та рятувальників виявляються в понад 35% випадків

уже після трьох місяців безперервного перебування в умовах екстремального навантаження. Часто ПТСР супроводжується тривожними й депресивними розладами. Серед фахівців, що повертаються з бойових дій або тривалих чергувань у кризових зонах, поширені відчуття безпорадності, зниження мотивації до діяльності, втрата сенсу професійної ролі.

За даними досліджень І. Мартинюк [24], депресивні симптоми у військовослужбовців можуть проявлятися не лише в період прямого контакту з ризиком, а й у фазі «спокою», коли послаблюються зовнішні загрози, але загострюються внутрішні конфлікти.

Наступною важливою категорією є психосоматичні прояви: головний біль, тахікардія, гіпертонія, розлади шлунково-кишкового тракту. У ряді випадків вони заміщують психічну симптоматику і тривалий час маскують справжній характер розладів. За словами Т. Копилової [16], тривалий стрес у рятувальників часто проявляється соматичними скаргами, які не мають органічного підґрунтя, але значно погіршують якість життя.

Також фіксуються проблеми зі сном, нічні кошмари, хронічне безсоння. Саме розлад сну є одним із ранніх симптомів виснаження і здатен впливати на всі інші психічні функції - концентрацію уваги, пам'ять, прийняття рішень. Крім того, нерідко з'являється зловживання алкоголем або медикаментами, як спроба «самолікування» чи тимчасового зняття емоційної напруги.

За даними Л. Демиденко [6], такі форми копінгу поширені серед фахівців, що не мають доступу до психологічної допомоги або стигматизують звернення до фахівців.

Ще один тривожний сигнал - соціальна ізоляція, агресивність, емоційна байдужість. У спробі впоратися з травматичним досвідом, фахівець може віддалятися від родини, колег, втрачати емпатію, виявляти холодність навіть у близькому колі. Як наголошує О. Синельникова [41], така емоційна «замороженість» є формою психологічного захисту, але водночас - чинником соціальної деградації особистості.

Окрім індивідуальних симптомів, вторинні наслідки порушення психологічної безпеки стосуються всієї професійної системи: зниження професійної ефективності (через втрату концентрації, мотивації, оперативного мислення); порушення комунікації у команді (через емоційні зриви, втрату довіри, пасивність або конфліктність); підвищення ризику травматичних рішень у критичних ситуаціях (через імпульсивність або апатію). Таким чином, наслідки порушення психологічної безпеки у фахівців екстремальних видів діяльності виходять далеко за межі особистої драми. Це - проблема, яка потребує системного вирішення: на рівні підготовки кадрів, супроводу, психопрофілактики, а головне - постійного, ненасильницького діалогу всередині професійного середовища.

Психологічна безпека є визначальною умовою для стабільного, ефективного й стійкого функціонування фахівця в умовах підвищеного професійного ризику. Її наявність не виключає можливості стресу чи загроз, однак створює для особистості внутрішню опору, завдяки якій вона здатна діяти впевнено, зібрано та результативно навіть у критичних ситуаціях. Психологічна безпека сприяє збереженню особистісної цілісності, зниженню ризику емоційного вигорання, формуванню стійких адаптивних реакцій та забезпеченню професійної витривалості.

### **Висновки до розділу 1**

Отже, нами було проаналізовано теоретичні основи вивчення поняття психологічної безпеки, її значення для професійного функціонування особистості в умовах підвищеного ризику. Особлива увага приділена впливу екстремального характеру діяльності на психологічний стан фахівців, які постійно перебувають у середовищі потенційної загрози. Встановлено, що такі умови призводять до системного психоемоційного виснаження, порушень у сфері адаптації, комунікації та саморегуляції.

Розглянуто ключові чинники ризику, серед яких невизначеність, брак ресурсів, моральні дилеми та вторинна травматизація. Наголошено, що психологічна безпека у цьому контексті виступає не лише умовою збереження особистісної цілісності, а й основою професійної витривалості.

Визначено, що порушення психологічної безпеки має як індивідуальні, так і колективні наслідки, що виявляються у зниженні ефективності, втраті мотивації, ПТСР, депресивних і психосоматичних симптомах. Особливу тривогу викликає зростання емоційної ізоляції, зловживання психоактивними речовинами та порушення соціальних зв'язків. Зазначено на необхідності глибокої психологічної підготовки фахівців екстремальних професій як передумови їх адаптивного функціонування.

Таким чином, підкреслюємо, що психологічна безпека – це не статичний стан, а динамічна система, яка потребує постійного оновлення, супроводу і підтримки. Питання забезпечення психологічної безпеки є стратегічним не лише для індивіда, а й для ефективності цілих інституцій, зокрема в умовах воєнного часу. У зв'язку з цим подальший науковий інтерес становить проведення емпіричного дослідження особливостей психологічної безпеки військовослужбовців Збройних Сил України.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

#### 2.1. Методика та процедура дослідження

На основі теоретичного аналізу науково-психологічної літератури ми розуміємо психологічну безпеку як суб'єктивне переживання особистістю власної спроможності зберігати цілісність, функціонувати та розвиватися у середовищі, що несе потенційні загрози. Особливої актуальності це поняття набуває у контексті діяльності військовослужбовців ЗСУ, яка відбувається в умовах бойових дій, підвищеного ризику, морально-психологічного напруження та нестабільності.

*Завданням* емпіричного дослідження є вивчення особливостей психологічної безпеки військовослужбовців Збройних Сил України та визначення її відмінностей у порівнянні з цивільними особами. Додатково дослідження дозволить оцінити ключові тенденції, що притаманні обом групам, з метою подальшої розробки психопрофілактичних заходів.

Дослідження включало такі *етапи*:

1. Підготовчий. Вибір діагностичного інструментарію, узгодження логіки проведення дослідження, формування онлайн-версії опитувальника.
2. Основний. Безпосереднє розповсюдження опитувальника серед потенційних респондентів. Збір результатів по загальній вибірці.
3. Підсумковий. Кількісний аналіз зібраних даних, порівняння результатів, побудова таблиць і графіків, інтерпретація психологічного змісту отриманих показників.

Для досягнення завдання емпіричного дослідження було обрано *методику «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності»* (І. Приходько [7]).

Дана методика була створена з урахуванням специфіки службово-бойової діяльності, у якій перебувають військовослужбовці, правоохоронці, рятувальники та інші фахівці екстремального профілю. Основна її мета - швидко й надійне виявлення рівня психологічної безпеки у осіб, які нещодавно зазнали впливу стресогенних або екстремальних ситуацій. На відміну від класичних діагностичних інструментів, вона дозволяє проводити діагностику без втрати глибини аналізу, але з урахуванням обмежених умов, у яких часто доводиться працювати з цільовою групою.

Варто звернути увагу на особливу структуру шкал методики, яка охоплює чотири базові компоненти психологічної безпеки:

1. Морально-комунікативна - здатність підтримувати довірливі, поважні взаємини;
2. Мотиваційно-вольова - готовність до дії, відповідальність, внутрішній контроль;
3. Ціннісно-смилова - усвідомленість, залученість до життєвого процесу, відчуття сенсу;
4. Внутрішній комфорт - загальне емоційне самопочуття, прийняття себе, психоемоційна рівновага.

Усі твердження оцінюються за семибальною шкалою - від «Це точно про мене» до «Це до мене абсолютно не відноситься». Така градація дає змогу відобразити тонкі відтінки емоційного реагування, уникнувши надмірної спрощеності.

Розрахунок результатів здійснюється за чітко окресленими шкалами, які згодом підсумовуються у інтегральний індекс психологічної безпеки особистості.

Автором методики емпірично підтверджена її надійність та валідність, що у свою чергу дає можливість вважати її інструментом, що дозволяє швидко оцінити стан психологічної безпеки особистості, виявити ризики емоційного дисбалансу, а також, за потреби, спрямувати ресурси психологічної підтримки у найвразливіші зони.

Математична обробка даних здійснювалася з використанням статистичного програмного забезпечення SPSS та Microsoft Excel, що дозволило точно й системно опрацювати отримані результати. Аналіз передбачає кілька аспектів:

По-перше, проведення описової статистики, що дозволить визначити середні значення, стандартні відхилення та варіативність результатів у межах кожної з вибірок.

По-друге, для перевірки наявності статистично значущих відмінностей між основною (військової) та контрольною (цивільної) групами було застосовано U-критерій Манна-Уїтні та H-критерій Краскела-Уолеса - як методи непараметричної статистики, що підходить для порівняння незалежних вибірок за умов відсутності нормального розподілу.

На завершальному етапі дані буде візуалізовано у вигляді таблиць та діаграм, що дозволяє наочно представити ключові тенденції.

Етичні засади дослідження дотримано у повному обсязі відповідно до чинних професійних і академічних стандартів. Зокрема:

- усі респонденти надали добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні після ознайомлення з його метою та умовами;
- гарантовано повну анонімність та конфіденційність отриманої інформації;
- передбачено право кожного учасника припинити участь у дослідженні на будь-якому етапі без пояснення причин.

Далі охарактеризуємо вибірку респондентів. Так, у дослідженні взяли участь дві групи осіб загальною чисельністю 80. Вибірка була сформована з дотриманням принципів репрезентативності, вікової та статевої збалансованості, що забезпечило можливість достовірного міжгрупового порівняння.

Перша група представлена військовослужбовцями Збройних Сил України, які мають реальний бойовий досвід у кількості 40 осіб. Стаж

служби респондентів варіювався від 3 до 15 років, у середньому становив близько 6,5 років. Зауважимо, що мобілізовані особи проходять військову службу з початку повномасштабного вторгнення та мають досвід бойових дій, що відповідає завданню дослідження.

Склад за військовим статусом наступний: 8 осіб – мобілізовані, 17 – військовослужбовці за контрактом, 15 – офіцери. З них, 12 – жінки і 28 осіб – чоловіки.

Збір даних у цій групі здійснювався шляхом розповсюдження електронної форми (Google Form) серед знайомих військовослужбовців з проханням поділитися опитувальником із побратимами та товаришами по службі. Таким чином, було охоплено як чинних військових, що перебувають у зоні бойових дій, так і тих, хто пройшов активну фазу служби.

Контрольна група цивільних розглядається нами як умовно стабільна або така що перебуває у більш спокійних умовах життєдіяльності група для порівняння з військовими. Визначаємо її такою умовно через актуальний стан в країні, що пов'язаний з систематичними обстрілами з боку країни-агресора, що становить небезпеку для життя та здоров'я кожного громадянина та визначається також як екстремальні. Статевий розподіл осіб: 14 – жінки, 26 – чоловіки.

Збір даних у контрольній групі відбувався через розповсюдження опитувальника серед знайомих авторів дослідження. Анкету було розіслано через особисті повідомлення та електронну пошту, з проханням пройти опитування та поширити посилання серед колег і друзів. Усі респонденти надали згоду на участь після ознайомлення з умовами. Представники цієї групи мали різні професії – педагоги, продавці, менеджери тощо.

Далі перейдемо до безпосереднього аналізу та інтерпретації отриманих даних.

## 2.2. Отримані результати та їхній аналіз

Узагальнення результатів за методикою «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності» у групі військових (офіцери, контрактники, мобілізовані) дає змогу виявити низку характерних тенденцій, які відображають рівень їхньої психологічної безпеки у складних умовах служби. Так, зведені дані представлені у Додатку А, загальні показники по шкалам – таблиця 2.1.

*Таблиця 2.1.*

Загальні показники по компонентам психологічної безпеки  
**військовослужбовців**

	Середнє	Стандартне відхилення
Морально-комунікативна	30,80	4,900
Мотиваційно-вольова	33,00	4,820
Ціннісно-смилова	30,33	5,749
Внутрішній комфорт	34,33	4,665
<b>Індекс ПБО</b>	<b>128,45</b>	<b>11,738</b>

Перший параметр морально-комунікативна сфера демонструє середнє значення по групі військових на рівні 30,80 бала за стандартного відхилення 4,90. Це свідчить про те, що більшість військовослужбовців мають достатній рівень моральної інтегрованості, базової відкритості до спілкування та етичної саморегуляції. Помірна варіативність балів означає наявність окремих респондентів з як нижчими, так і вищими значеннями, однак загальна картина є стабільною, без надмірного розкиду відповідей.

Мотиваційно-вольова сфера виявилася найсильнішою з точки зору середнього рівня - 33,00 бала, з досить помірним стандартним відхиленням 4,82. Це говорить про виражену активність, орієнтацію на досягнення цілей

та мобілізацію вольових ресурсів навіть в умовах підвищеного навантаження. Водночас відносна однорідність варіації результатів підтверджує, що більшість респондентів демонструють наближені за рівнем показники, що є позитивною ознакою сформованої внутрішньої організації.

Ціннісно-смилова сфера має середній показник 30,33 бала, однак із найбільшим серед усіх компонентів стандартним відхиленням - 5,75. Це може свідчити про гетерогенність у системі життєвих орієнтацій: якщо частина військовослужбовців чітко усвідомлює смисл своєї діяльності та ідентифікується з професійною місією, то інші - перебувають у стані пошуку або сумніву, що потенційно збільшує ризик втрати мотивації й психологічного виснаження.

Внутрішній комфорт оцінюється в середньому на рівні 34,33 бала, при стандартному відхиленні 4,66. Такий показник дозволяє говорити про достатню психоемоційну рівновагу, відносну адаптованість до бойового середовища та сформовані навички емоційної регуляції. Помірна варіативність балів свідчить про те, що значна частина респондентів зберігає здатність до внутрішньої стабілізації навіть у складних умовах.

Загальний індекс ПБО становить 128,45 бала при стандартному відхиленні 11,74. Цей рівень відповідає середній зоні за нормативною шкалою, що означає, що в більшості військовослужбовців сформовані ключові ресурси для психічної стійкості, однак частина з них демонструє нижчі показники, що потребує цільової підтримки. Порівняно більший розкид результатів свідчить про неоднорідність досвіду: від високої резильєнтності - до потенційно загрозливих рівнів вразливості.

Далі проаналізуємо показники по групі цивільних респондентів. Зведені дані представлені у Додатку А, загальні показники по шкалам – таблиця 2.2.

Середнє значення морально-комунікативної сфери серед цивільних респондентів становить 25.7 бала, що відповідає нижній межі середнього рівня. Це свідчить про відносно помірну здатність до підтримання моральних

орієнтирів і ефективної взаємодії в умовах невизначеності, однак водночас демонструє й брак впевненості у соціальних контактах у кризових обставинах.

Таблиця 2.2.

Загальні показники по компонентах психологічної безпеки **цивільних**

	Середнє	Стандартне відхилення
Морально-комунікативна	25,70	4,433
Мотиваційно-вольова	26,23	4,092
Ціннісно-смилова	24,70	4,033
Внутрішній комфорт	28,65	3,997
<b>Індекс ПБО</b>	<b>105,28</b>	<b>7,009</b>

Мотиваційно-вольова сфера має середній показник 26.23 бала, що також знаходиться на межі переходу до нижнього рівня. Цей результат вказує на знижений рівень ініціативності, рішучості та здатності долати труднощі, що може бути наслідком тривалого психоемоційного тиску чи браку досвіду в екстремальних умовах.

Щодо ціннісно-смилової сфери, середнє значення становить 24.7 бала. Такий результат знаходиться в межах середнього рівня, але наближається до низького, що може свідчити про певну невизначеність у життєвих цілях, нестабільність у внутрішніх переконаннях або знижену орієнтацію на смисли в умовах стресу.

Внутрішній комфорт у цивільних респондентів показує середнє значення 28.65 бала, що є нормативно прийнятним, але досить варіативним. Цей показник, хоча й не є критичним, відображає потенційну наявність внутрішнього напруження, ознак тривожності або нестійкості емоційного самопочуття.

Загальний індекс психологічної безпеки особистості дорівнює в середньому 105.28 бала, що перебуває на нижній межі середнього рівня. Це означає, що респонденти загалом демонструють базову здатність до психологічної саморегуляції, але ця здатність є вразливою до впливу зовнішніх стресогенних чинників.

Подальший аналіз даних передбачає перевірку показників на нормальність розподілу. Так, у результаті проведення одновибіркового критерію Колмогорова–Смірнова було встановлено, що не всі досліджувані змінні підпорядковуються нормальному розподілу (Додаток Б). Зокрема, показники за шкалами «Внутрішній комфорт» ( $p = 0,005$ ) та «Індекс ПБО» ( $p = 0,003$ ) мають статистично значущі відхилення від нормальності на рівні  $p < 0,01$ , що свідчить про порушення умов застосування параметричних методів аналізу.

Навіть попри те, що інші змінні (морально-комунікативна, мотиваційно-вольова, ціннісно-сміслова) не продемонстрували значущих відхилень ( $p > 0,05$ ) було прийнято рішення застосовувати непараметричні критерії.

Таким чином, для перевірки статистично значущих відмінностей між групами (військові та цивільні респонденти) передбачається застосування U-критерію Манна-Уїтні, а для багатогрупового аналізу (офіцери, контрактники, мобілізовані) передбачається використання критерію Краскела-Уоллеса.

Порівняльний аналіз між двома групами респондентів – військових та представниками цивільного населення, проведений за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, засвідчив наявність статистично значущих відмінностей (при  $p=0,001$ ) за всіма шкалами методики «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності» (додаток В, таблиця 2.3).

Отримані результати свідчать про те, що профіль психологічної безпеки військових істотно відрізняється від показників цивільних осіб і

характеризується вищим рівнем сформованості ключових психосоціальних характеристик, що забезпечують ефективне функціонування в екстремальних умовах.

Таблиця 2.3.

Порівняльний аналіз показників психологічної безпеки між групами військових та представників цивільного населення

Категорія		К-ть	Середнє рангів	Сума рангів
Морально-комунікативна	Офіцери	40	51,34	2053,50
	Цивільні	40	29,66	1186,50
	Total	80		
Мотиваційно-вольова	Офіцери	40	54,63	2185,00
	Цивільні	40	26,38	1055,00
	Total	80		
Ціннісно-смилова	Офіцери	40	51,85	2074,00
	Цивільні	40	29,15	1166,00
	Total	80		
Внутрішній комфорт	Офіцери	40	52,89	2115,50
	Цивільні	40	28,11	1124,50
	Total	80		
Індекс ПБО	Офіцери	40	58,79	2351,50
	Цивільні	40	22,21	888,50
	Total	80		

Зокрема, за шкалою морально-комунікативної сфери середній ранговий бал військових становив 51,34, у той час як у цивільних респондентів - лише 29,66. Отримане значення свідчить про значну перевагу військовослужбовців у розвитку морально-комунікативних характеристик, таких як здатність до конструктивної взаємодії, дотримання моральних норм та відповідальність у міжособистісних стосунках. Цей результат є цілком очікуваним з огляду на вимоги до військової служби, що передбачає постійну командну взаємодію, регламентовану етичними кодексами, а також необхідність підтримання високого рівня моральної стійкості у складних соціальних ситуаціях.

У сфері мотиваційно-вольових якостей також зафіксовано суттєву різницю: середній ранг військових становив 54,63, тоді як у цивільних - 26,38. Це вказує на значно вищу мобілізованість, рішучість, силу волі та готовність діяти в умовах підвищеного ризику серед військових. Подібна особливість цілком логічна в контексті специфіки професійної ролі військового, що передбачає здатність ухвалювати відповідальні рішення у динамічному й напруженому середовищі.

За шкалою ціннісно-сміслової сфери спостерігається аналогічна динаміка: середній ранговий показник військових склав 51,85, а в цивільних - 29,15. Отримані результати вказують на вищий рівень усвідомлення сенсу власної діяльності, стабільність світоглядних переконань та орієнтацію на служіння, що є характерними для осіб з чітко сформованою професійною ідентичністю. Професійна соціалізація в армійському середовищі значною мірою сприяє формуванню внутрішньої послідовності, моральної визначеності та глибокої рефлексії щодо значення своєї місії.

За шкалою внутрішнього комфорту військовослужбовці знову продемонстрували перевагу: їхній середній ранговий бал дорівнює 52,89, тоді як у цивільних - 28,11. Цей показник свідчить про вищий рівень психологічної врівноваженості, самоконтролю та загального внутрішнього балансу у військовослужбовців. Йдеться, насамперед, не про відсутність емоційного напруження як такого, а про сформовану здатність керувати ним у межах повсякденної діяльності, зберігаючи ефективність функціонування навіть у критичних умовах.

Найвиразніше розходження між двома групами виявлено за інтегральним показником - індексом психологічної безпеки, де військові отримали середній ранг 58,79, а цивільні - 22,21. Такий результат підтверджує, що військові володіють системно сформованим внутрішнім ресурсом, який забезпечує не лише стійкість до зовнішніх впливів, а й адаптаційний потенціал, необхідний для роботи в умовах постійного ризику, нестабільності та високої відповідальності.

Узагальнюючи наведені дані, можна стверджувати, що рівень психологічної безпеки військовослужбовців значно перевищує аналогічні показники серед цивільного населення. Це виявляється в усіх ключових компонентах - морально-етичній зрілості, мотиваційній структурі, ціннісно-смысловій інтегрованості та емоційно-вольовій саморегуляції.

На основі отриманих статистичних даних визначимо спільні та відмінні особливості психологічної безпеки військових та цивільних в актуальних умовах роботи та життєдіяльності.

Так, у представників і цивільної, і військової вибірки найвищі оцінки припадають на внутрішній комфорт. Це свідчить про те, що для більшості важливо мати відчуття емоційної рівноваги, контролю над своїм станом і здатності зібратись у непростих ситуаціях.

Водночас найнижчі значення в обох групах стосуються ціннісно-смыслові сфери. Це може означати, що люди незалежно від професії чи досвіду, перебувають у пошуку нових сенсів - особливо в умовах війни, нестабільності, змін і тривалої невизначеності.

Ще одна спільна риса - значна розбіжність індивідуальних результатів. У кожній групі були люди з дуже високими й досить низькими показниками психологічної безпеки. Це підкреслює, що на загальний стан серйозно впливають особисті особливості, життєвий досвід і рівень підтримки.

Заразом, усі середні показники психологічної безпеки у військових помітно вищі, ніж у цивільних - і це стосується кожної з чотирьох вимірюваних сфер. Найбільше відрізняються саме мотиваційно-вольова і морально-комунікативна сфери. Військові респонденти показують більше рішучості, зібраності, готовності діяти швидко й чітко. Ймовірно, це результат системної підготовки, досвіду роботи в ризикованих умовах і загальної спрямованості на дії, а не на роздуми. Натомість серед цивільних частіше спостерігається певна розгубленість у моральних пріоритетах або невпевненість у взаємодії з іншими. Можливо, це пояснюється відсутністю

досвіду гострих кризових ситуацій або нестачею чіткої соціальної підтримки в умовах хронічної нестабільності.

Загальний індекс психологічної безпеки у військових не лише вищий, а й більш збалансований: у них усі компоненти добре пов'язані між собою і створюють цілісну картину. У цивільних ця структура менш упорядкована: деякі складові розвинені краще, інші - значно слабші.

Таким чином, військові продемонстрували більш сформовану та життєздатну модель психологічної безпеки. Вона виглядає стійкою та гнучкою водночас, і дозволяє їм залишатись ефективними навіть у складних умовах.

В рамках наукового дослідження важливим залишається питання чи залежить психологічна безпека від стажу та досвіду служби. Саме для цього нами було порівняно показники між трьома групами військовослужбовців: офіцери, контрактники та мобілізовані особи. За всіма шкалами маємо статистично значимі відмінності – при  $p=0,001$  (Додаток В, таблиця 2.4.).

За параметром морально-комунікативна сфера офіцери (23,10) та контрактники (22,32) демонструють подібно високі ранги, що свідчить про стабільно розвинену систему морально-етичних орієнтацій та здатність до комунікації навіть в умовах ризику. Значно нижчий показник у мобілізованих (11,75) вказує на вразливість у цій сфері, імовірно пов'язану з недостатньою підготовкою до моральних викликів та дефіцитом довіри у бойовому середовищі.

Щодо мотиваційно-вольової сфери, то найвищі показники демонструють офіцери (23,10), що відповідає їхній підготовці та командній відповідальності. Мобілізовані (21,25) мають несподівано вищі значення, ніж контрактники (17,85), що може свідчити про ситуативну мобілізацію вольових ресурсів у відповідь на екстремальність ситуації. Утім, цей показник може бути нестійким без подальшої психологічної підтримки.

За шкалою ціннісно-сміслова сфера найбільш виражений рівень має офіцерський склад (24,87), що підтверджує наявність усталеної системи

професійних і життєвих орієнтацій. Майже ідентичний показник у мобілізованих (23,88) вказує на значущість особистісного сенсу служби, що набуває виразності в умовах загрози. Контрактники (15,06) мають найнижчі оцінки, що може бути пов'язано з втратою смислової насиченості через тривале перебування у бойовій зоні.

Таблиця 2.4.

**Порівняльний аналіз показників психологічної безпеки  
між різними категоріями військовослужбовців**

Категорія		К-ть	Середнє рангове
Морально-комунікативна	Офіцери	15	23,10
	Контрактники	17	22,32
	Мобілізовані	8	11,75
	Total	40	
Мотиваційно-вольова	Офіцери	15	23,10
	Контрактники	17	17,85
	Мобілізовані	8	21,25
	Total	40	
Ціннісно-смилова	Офіцери	15	24,87
	Контрактники	17	15,06
	Мобілізовані	8	23,88
	Total	40	
Внутрішній комфорт	Офіцери	15	20,40
	Контрактники	17	23,12
	Мобілізовані	8	15,13
	Total	40	
ІндексПБО	Офіцери	15	25,40
	Контрактники	17	18,50
	Мобілізовані	8	15,56
	Total	40	

Щодо внутрішнього комфорту, то контрактники мають найвищий ранг (23,12), що може свідчити про вищу адаптивність до стресових умов та сформовані навички регуляції емоцій. Офіцери займають проміжну позицію

(20,40), вочевидь балансують між навантаженнями й досвідом. Мобілізовані знову показують найнижчий результат (15,13), що вказує на глибокі елементи психоемоційного напруження та відсутність внутрішньої стабільності.

Офіцери демонструють найвищий рівень загальної психологічної безпеки (25,40), що свідчить про сформованість комплексної стресостійкості, професіоналізм та ресурсність. Контрактники (18,50) мають середній рівень, що вимагає уваги до ризику виснаження. Найвразливішою категорією є мобілізовані (15,56), для яких актуальними є профілактичні заходи, спрямовані на стабілізацію стану, розвиток ресурсів і психосоціальну підтримку.

Таким чином, найвищі показники психологічної безпеки спостерігаються у офіцерського складу, що закономірно з огляду на досвід, системність підготовки та доступ до підтримки. Контрактники займають проміжну позицію, що говорить про потребу в регулярному супроводі та попередженні вигорання. Мобілізовані - найвразливіша категорія, для якої характерний комплекс проблем: нестача внутрішньої стабільності, фрагментовані смислові орієнтири, слабка моральна інтеграція та дефіцит емоційного захисту. Усе це свідчить про необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу цієї групи, особливо на етапі адаптації та після бойового залучення, саме на це і будуть спрямовані подальші рекомендації.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної безпеки осіб, мобілізованих до лав ЗСУ**

Забезпечення психологічної безпеки мобілізованих осіб вимагає не лише індивідуальної роботи з ними, а й продуманої організації всього процесу як адаптації, так і супроводу. На рівні військових частин і підрозділів мають бути створені чіткі, системні механізми роботи з

психоемоційним станом особового складу, які не зводяться до формальних оцінок, а справді інтегруються в щоденне функціонування підрозділів.

Одним із ключових чинників ефективного впливу є наявність у підрозділах кваліфікованих психологів, які мають підготовку не лише в загальній або клінічній психології, а й спеціально орієнтовані на роботу з категорією мобілізованих. Йдеться про фахівців, які розуміють специфіку адаптаційного шоку, можуть працювати з фоною тривожністю, нестабільною мотивацією та недовірою, що часто супроводжують перші тижні служби. Як засвідчує досвід бойових частин, наявність «свого» психолога, до якого можна звернутися без страху осуду чи каральних наслідків, значно знижує ризики емоційного зриву, конфліктів або саморуйнівної поведінки. Крім того, саме такий фахівець має змогу спостерігати динаміку стану бійців, бути присутнім на тренуваннях, в побуті, у неформальних розмовах - тобто перебувати в контексті, а не лише епізодично реагувати на кризу [36].

Другим надзвичайно важливим організаційним кроком є запровадження адаптаційних програм, які передують участі мобілізованого у бойових завданнях. Така програма повинна мати тривалість щонайменше 3–4 тижні та містити низку обов'язкових компонентів: поступове фізичне навантаження, психоемоційну підготовку, інформування про правила і структуру частини, інтеграцію в колектив, створення відчуття «включеності». Як показують результати практичних впроваджень у деяких бригадах, саме такі програми значною мірою визначають подальшу стійкість мобілізованого, його здатність долати фрустрацію, реагувати зібрано на стресові ситуації та уникати гострих афективних вибухів. Адаптаційний період - це не розкіш, а передумова довготривалої боєздатності [43].

Ще одним організаційно необхідним елементом є системний моніторинг психологічного стану мобілізованих. Це має бути не одноразова діагностика на етапі прибуття, а динамічний процес, що включає регулярне тестування, короткі скринінги, інтерв'ю або анонімні опитування. Такі

процедури дозволяють своєчасно виявити ознаки емоційного виснаження, зниження мотивації, конфліктності або схильності до самодеструктивної поведінки. Важливо, щоб результати моніторингу не залишались на папері, а були інструментом для конкретних дій - спрямування до спеціаліста, надання додаткового відпочинку, зміна умов служби або тимчасове виведення з високоризикового середовища. У контексті ефективності такого підходу важливо не лише фіксувати показники, а й налагодити зворотний зв'язок із самим військовослужбовцем: пояснити йому, що з ним відбувається, дати відчуття зрозумілості та контрольованості процесу.

Усі ці організаційні заходи потребують узгодження між командирами, медичними частинами, психологами та кадровими службами. Вони не повинні бути покладені лише на ентузіазм окремих осіб - інакше втрачається системність. Успіх полягає у поєднанні трьох компонентів: наявності фахівців, наявності часу (адаптаційного періоду) та постійної уваги до стану кожного. Лише за цих умов можна говорити про реальне зміцнення психологічної безпеки мобілізованого особового складу Збройних Сил України [37].

Визначаючи практичні шляхи підвищення психологічної безпеки військовослужбовців, варто акцентувати увагу на ще одному критично важливому аспекті - формуванні середовища підтримки в межах самого підрозділу. В умовах військової служби значну частину психоемоційного навантаження мобілізовані несуть не лише через об'єктивно складні зовнішні чинники, а й через внутрішні взаємини з побратимами. Атмосфера довіри, прийняття, взаємоповаги й відкритості в колективі є потужним буфером проти стресу та психологічного виснаження.

У зв'язку з цим особливої уваги заслуговує практика неформальних груп підтримки, які можуть функціонувати як на постійній основі, так і епізодично - в кризові моменти. Йдеться про організацію так званих «груп психологічного розвантаження» або «дефрагментаційних зустрічей», які проводяться без примусу, за участю психолога або підготовленого

фасилітатора, й дають змогу бійцям проговорити накопичені емоції, поділитися переживаннями та почути від інших подібний досвід. Такий формат суттєво знижує відчуття ізоляції, а також сприяє нормалізації емоційних реакцій, що, своєю чергою, зменшує ризик ПТСР або тривалих депресивних епізодів [21].

Крім того, варто запровадити систему навчання командного складу основам психологічної підтримки. Командири, сержанти, молодші офіцери - це ті, до кого мобілізовані звертаються насамперед. І якщо ці особи демонструють чутливість, людяність і вміння не лише керувати, а й підтримувати, це формує в середовищі бойового колективу відчуття безпеки та довіри. Така підготовка може здійснюватися у формі короткотермінових тренінгів з кризового консультування, розпізнавання симптомів емоційного виснаження, алгоритмів дій у разі проявів суїцидальних тенденцій тощо.

Ще одним важливим кроком у підвищенні психологічної безпеки є створення простору для особистої саморегуляції. Умови служби не завжди дозволяють забезпечити комфорт чи усамітнення, однак навіть короткі періоди тиші, відпочинку, фізичного відновлення мають вагомe значення. Практики дихальних вправ, короткі техніки релаксації, тілесно-орієнтовані методи самозаспокоєння повинні бути доступні кожному бійцю. Психологи можуть розробляти прості інструкції або відеоматеріали з вправами, які військові зможуть виконувати самостійно, у зручний момент. Навчання цим технікам має стати обов'язковим елементом адаптаційного періоду.

Вцілому можемо зазначити, що підвищення рівня психологічної безпеки військових ЗСУ - це багатофакторний процес, що включає: постійну професійну присутність психологів у підрозділах; створення структурованих програм адаптації до бойового середовища; динамічний моніторинг психоемоційного стану; розвиток культури психологічної взаємопідтримки серед бійців і командного складу; доступ до саморегулятивних технік; залучення родин до процесу підтримки; забезпечення продовження

психологічної допомоги після завершення служби. Лише цілісний, неперервний і людяний підхід дає змогу зберігати не лише боєздатність мобілізованих, а й їхнє психічне здоров'я - як нині, так і в майбутньому.

Далі пропонуємо орієнтовну програму з розвитку навичок саморегуляції у мобілізованих військовослужбовців ЗСУ, яка може бути впроваджена як елемент психологічної підготовки осіб до виконання завдань у реальних бойових діях. Її метою є формування у військовослужбовців ефективних навичок психоемоційної саморегуляції з метою підвищення стресостійкості, підтримання емоційного балансу, зниження рівня тривожності та профілактики дезадаптивних станів у екстремальних умовах.

Основні завдання програми:

1. Ознайомити учасників з природою стресу, його впливом на психіку та поведінку.
2. Сформуванню розуміння індивідуальних реакцій на стрес.
3. Навчити основних технік тілесної та когнітивної саморегуляції.
4. Розвинути навички короткочасного відновлення енергії у польових та бойових умовах.
5. Підвищити здатність до усвідомлення власного стану та самопомоги у кризових ситуаціях.
6. Стимулювати культуру звернення за психологічною підтримкою без стигми чи осуду.

Формами проведення є міні-лекції, практичні вправи, тренінгові модулі, рефлексивні сесії.

Тривалість програми: 10 днів, щоденні заняття по 60 хвилин.

Необхідне забезпечення:

1. Приміщення для роботи (по можливості - окреме та спокійне)
2. Психолог-тренер (або військовий психолог, підготовлений до групової роботи)
3. Роздаткові матеріали (роздруковані інструкції, блокноти, ручки)

4. Матеріали для фізичних вправ (каремати, м'ячі для антистресу, таймери)

Тематика і структура програми представлена у Таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5.*

Орієнтовна тематика програми формування навичок саморегуляції  
військовослужбовців

День	Тема	Зміст і форми роботи
1	Вступ. Стрес і війна	Лекція-бесіда: що таке стрес, як він працює, типові реакції тіла та психіки. Тест на самодіагностику (шкала тривожності/стресу).
2	Усвідомлення своїх реакцій	Практика: вивчення триггерів та індивідуальних реакцій. Вправи на самоусвідомлення: «де я зараз?», «тілесна карта емоцій».
3	Дихання як перша допомога	Навчання дихальних технік: квадратне дихання, діафрагмальне дихання. Практика в парах. Застосування у польових умовах.
4	Тіло й напруга	Тілесно-орієнтовані вправи: «тілесне сканування», прогресивна м'язова релаксація. Обговорення досвіду.
5	Усвідомленість і заземлення	Вправи на заземлення (5-4-3-2-1), візуалізація безпечного місця, техніка «якір».
6	Психоемоційна гігієна	Робота з думками: як не потрапити в пастку катастрофізації. Техніка «зупинки думки», «раціональна відповідь».
7	Відновлення і мікропаузи	Створення власного набору швидких технік самовідновлення: дихання + рух + фокус. Кейс «самопоміч за 3 хвилини».
8	Внутрішній діалог і самопідтримка	Письмова вправа «психологічний лист собі», техніка внутрішнього діалогу. Обговорення

		довіри до себе.
<b>9</b>	Групова підтримка як ресурс	Робота в малих групах: рефлексивне коло, техніка «слово підтримки». Побудова безпечного простору в колективі.
<b>10</b>	Закріплення і завершення	Підсумок пройденого, план індивідуального застосування навичок. Формування «особистої карти стійкості». Анкетування.

Аналіз практичних аспектів підвищення психологічної безпеки мобілізованих військовослужбовців показав, що цей процес має ґрунтуватися не на разових заходах, а на послідовній системі підтримки. В умовах воєнного часу психологічна допомога не може бути епізодичною чи формальною - вона має стати частиною повсякденного функціонування військової частини. Найбільш ефективними є ті підходи, які поєднують присутність фахового психолога, адаптаційну підготовку, регулярну діагностику емоційного стану та навчання базовим технікам саморегуляції.

Значну роль відіграє атмосфера всередині підрозділу - рівень взаємної довіри, відкритості, відчуття прийняття й підтримки. Це особливо важливо для мобілізованих, які часто стикаються з раптовою зміною середовища та браком ресурсу для швидкої адаптації. Рекомендації, викладені в дослідженні, зокрема впровадження тренінгів для командного складу та створення простору для емоційного розвантаження, спрямовані на зменшення рівня хронічного напруження та профілактику деструктивних реакцій. Програма, запропонована як приклад структурованого втручання, може стати ефективним інструментом у роботі з мобілізованими.

Таким чином, формування психологічної безпеки в сучасних умовах - це не додаткова опція, а необхідність, від якої значною мірою залежить збереження життя, здоров'я і функціональної спроможності особового складу.

## Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження засвідчили: психологічна безпека військовослужбовців суттєво вища, ніж у цивільних. Найбільш сформованими виявились мотиваційно-вольова та морально-комунікативна сфери - саме ті, які забезпечують здатність діяти зібрано в умовах ризику, зберігати зв'язок з іншими й утримувати внутрішній порядок. Водночас найменш стабільною у всіх респондентів є ціннісно-смилова сфера, що може свідчити про втрату колишніх життєвих орієнтирів і потребу в переосмисленні особистого шляху - явище, цілком зрозуміле в часи війни.

Найсильніші показники психологічної стійкості продемонстрували офіцери, що, очевидно, пов'язано з досвідом, системною підготовкою й більш чітким розумінням своєї ролі. У найбільш уразливому становищі - мобілізовані: саме в них спостерігається найбільша нестабільність, зниження внутрішнього комфорту, розмитість сенсів і слабе відчуття включеності в колектив. Ці результати вказують не лише на важливість індивідуальної психологічної роботи, а й на необхідність створення цілісної системи адаптації, підтримки та супроводу військових, які виконують роботу у екстремальних умовах.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до отриманих результатів можемо сформулювати такі висновки.

1. Психологічна безпека – багатокomпонентне явище, в якому поєднуються емоційна врівноваженість, внутрішній контроль, адаптивність, довіра до оточення та здатність до стійкої саморегуляції в умовах загроз і невизначеності. Психологічна безпека не є статичним станом, а формується в динаміці взаємодії особистості з середовищем, включаючи її досвід, ресурси, рівень усвідомленості, а також соціальні, професійні та екзистенційні контексти.

2. Основними чинниками, які безпосередньо впливають на психологічну безпеку фахівців, що працюють в екстремальних умовах, є наступні: тривале перебування в умовах невизначеності, очікування небезпеки, інформаційне перенавантаження, обмеження часу на відпочинок, моральні дилеми, що розмивають уявлення про правильне і допустиме, а також ізоляція - як емоційна, так і соціальна. Не менш важливими є відсутність доступу до якісної психологічної підтримки, відчуття браку впливу на події, а також вторинна травматизація - коли переживання інших стають джерелом особистого болю й напруження. Сукупно ці чинники створюють тло, на якому починають проявлятися ознаки психоемоційного виснаження, дистресу, професійного вигорання та порушення стійкості особистості.

3. Специфіка екстремальної діяльності військовослужбовців пов'язана не лише з фізичним ризиком, а й з постійною напругою, необхідністю приймати складні рішення в умовах дефіциту часу та інформації, а також із моральною відповідальністю за життя інших. Такі умови формують середовище високої психологічної небезпеки, в якому порушення емоційної рівноваги часто залишається непоміченим до моменту, коли симптоми вже значно ускладнюють функціонування. На основі аналізу наукових джерел

встановлено, що військові фахівці особливо вразливі до таких наслідків, як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність, психосоматичні розлади, проблеми зі сном, порушення соціальної адаптації та зниження професійної мотивації.

4. Результати емпіричного дослідження дозволили виявити як спільні тенденції, так і суттєві відмінності між групами військовослужбовців та цивільних фахівців. Зокрема, у військових показники за всіма шкалами - морально-комунікативною, мотиваційно-вольовою, ціннісно-смісловою та внутрішнім комфортом - виявились вищими порівняно з цивільними. Це дає підстави говорити про більш сформовану, структуровану модель психологічної безпеки в осіб, які мають досвід служби в екстремальних умовах. Особливо високі значення виявлено в офіцерського складу, що підтверджує роль підготовки, досвіду та ідентифікації зі службовою місією як факторів внутрішньої стійкості.

Водночас найбільш уразливою категорією стали мобілізовані особи. У них фіксуються нижчі показники моральної включеності, внутрішнього балансу та ціннісної визначеності, що може свідчити про недостатню адаптацію до нового середовища, високу психоемоційну напругу та потребу у зовнішній підтримці. Також показово, що навіть у цивільній вибірці спостерігаються середні рівні психологічної безпеки, однак із менш виразною внутрішньою структурою - на що впливає загальна тривожність, нестабільність і фоновий стрес, характерний для умов війни.

5. Для забезпечення психологічної безпеки військовослужбовців бажаним є реалізація наступних кроків: створення адаптаційних програм, постійна присутність військових психологів у підрозділах, впровадження системного моніторингу психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та організація середовища взаємопідтримки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у ґрунтовній розробці та апробації програми психологічного супроводу військовослужбовців, зокрема на основі поєднання технік саморегуляції, групової підтримки та

індивідуального консультування. Важливим є також вивчення ефективності таких програм у довготривалій перспективі.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Васильєва О. О. Психологічна безпека особистості в умовах екстремальної професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. VI. Психологія діяльності в особливих умовах. Вип. 22. С. 37–48.
2. Глущенко Н. В. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців: клініко-психологічні особливості. *Медична психологія*. 2017. № 2. С. 57–63.
3. Головань М. О. Психофізіологічні чинники професійної надійності рятувальників. *Психологія і суспільство*. 2016. № 3. С. 89–95.
4. Гуменюк О. П. Соціально-психологічні чинники стресостійкості військовослужбовців у бойових умовах. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 98–104.
5. Дектярьова Т. В. Психологія безпеки: теорія питання. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 33-37.
6. Демиденко Л. В. Формування нездорових копінг-стратегій у фахівців з високим рівнем професійного стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 17. Вип. 8. С. 142–148.
7. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: посібник / І. І. Приходько. Харків : НАНГУ, 2017. 76 с.
8. Долинська Л. В. Психологічна готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях. Київ: Ніка-Центр, 2014. 160 с.
9. Дьомін О. Є. Психологічна безпека в системі соціального захисту населення України. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Серія: Психологічні науки. 2019. № 2(374). С. 45–49.
10. Євтушенко Н. С. Психологічна безпека: сутність, структура, критерії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 51–56.

11. Жмурко В. М. Емоційне вигорання у професіях ризику: шляхи психопрофілактики. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 122–127.
12. Зайцева Т. М. Робота військового психолога в умовах бойових дій: виклики і ресурси. *Психологічне забезпечення діяльності Збройних Сил України*: зб. матеріалів конф. Київ: МОУ, 2022. С. 22–27.
13. Застело А.О. До проблеми психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць*. 2018. Т. 2. Вип. 8. С. 124–129.
14. Ільницька І.А. Теоретичний аналіз соціально-психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2018. Т. 2. №. 1. С. 137–141.
15. Кокун О. М. Психологічна безпека працівника: теоретико-методологічні основи дослідження. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 4. С. 35–42.
16. Копилова Т. О. Психосоматичні прояви у працівників служб надзвичайних ситуацій в умовах хронічного стресу. *Психологія і суспільство*. 2016. № 1. С. 91–97.
17. Красноруцький С. В. Психологічна адаптація військовослужбовців в умовах бойових дій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 2. С. 45–51.
18. Кузьменко О. В. Психологічні особливості сприйняття ризику у фахівців екстремального профілю. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 5. С. 90–96.
19. Лазорко О. В. Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 96-112
20. Лебедев Ю. А. Особливості психоемоційного стану працівників екстрених служб. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 4. С. 29–33.

21. Левченко І. В. Система підготовки військових психологів: досвід і перспективи. *Збірник наукових праць Національної академії ДПС України*. – 2021. № 4. С. 88–92.
22. Левченко Н. С. Вторинна травматизація медичних працівників: прояви та шляхи подолання. *Медична психологія*. 2018. № 2. С. 74–79.
23. Литвинчук А.І. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2021. Т 9. С. 154–161.
24. Мартинюк І. С. Депресивні симптоми у військовослужбовців: соціально-психологічний аналіз. *Наука і оборона*. 2019. № 4. С. 34–41.
25. Михайлишин У. Б., Ващенко І. В., Стаднік А. В. Аспекти психологічної безпеки та стійкості військовослужбовців сил безпеки і оборони України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія», 2025. № 1. С. 125-130
26. Мельник С. А., Сидорчук Н. І. Психологічна безпека як фактор адаптаційного ресурсу в екстремальних професіях. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 18. Вип. 2. С. 78–83.
27. Мироненко О. К. Моральна травма як наслідок участі в надзвичайних подіях: досвід українських рятувальників. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: Психологія. 2021. № 1(12). С. 39–45.
28. Мороз Л. В. Соціальні ресурси подолання стресу у фахівців професій підвищеного ризику. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 9. С. 34–39.
29. Москалець Л. В. Психологічна безпека особистості: сучасний стан дослідження. *Психологічний часопис*. 2020. № 3. С. 84–91.
30. Оверчук В.А. Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2022. Т. 12. №. 30. С. 461–472.

31. Пеліпас І. Б. Очікування ризику як чинник хронічного стресу у військових фахівців. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 17. Вип. 3. С. 141–147.
32. Пірожков В. Г. Соціальні виміри ризику: міждисциплінарний підхід. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2010. № 2. С. 23–34.
33. Поуль В. С. Психологічна безпека особистості в несприятливих обставинах: питання розуміння та особистісного вибору. *Міжнародна колективна монографія*. Переяслав (Київська обл.) : Ун-т Григорія Сковороди в Переяславі; Брест : БрДУ ім. О. С. Пушкіна. 2021. С. 640–662.
34. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2015. №4 (29). С. 117-125
35. Приходько І. І. Розвиток і відновлення психологічної безпеки особистості у фахівців екстремальних видів діяльності: посібник. Харків : НАНГУ, 2017. 102 с.
36. Приходько І. Психологічна безпека особистості: діагностика, профілактика, корекція : монографія. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 236 с.
37. Психологічна підтримка військовослужбовців: навч.-метод. посібник / за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ: ІП НАПН України, 2019. 160 с.
38. Пустовойт М.В. Механізми формування психологічної безпеки особистості. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова*. Психологія. 2017. Т. 22. № 3(45). С. 71–79.
39. Руденко О. М. Вплив бойового стресу на психоемоційний стан військовослужбовців. *Наука і оборона*. 2019. № 1. С. 57–63.
40. Савчук Л. А. Стан психологічної безпеки працівників рятувальних служб: діагностика, корекція, профілактика. *Збірник наукових*

*праць національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2020. Вип. 47. С. 72–78.*

41. Синельникова О. М. Емоційна ізоляція як психологічний наслідок участі у бойових діях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2021. № 2(13). С. 51–58.*

42. Ситник А. Г. Людський чинник та його вплив на психологічну безпеку фахівців екстремальних професій в авіації. *Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14(2). С. 322–330.*

43. Ситник Г. С. Психологічна допомога мобілізованим військовослужбовцям: практичні підходи. *Військова психологія. 2023. № 1. С. 59–66.*

44. Слюсаревський М. М., Найдьонова Л. А., Титаренко Т. М., Татенко В. О., Горностаєв П. П., Кочубейник О. М., Лазоренко Б. П. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Київ : Талком, 2020. 318 с.

45. Слюсаревський М.М. Психологічна безпека особистості в онтологічному та гносеологічному вимірах. Післямова до праці, присудженої Державної премії України в галузі науки і техніки. *Наукові студії соціальної та політичної психології. Т. 45. № 48. С. 7–26*

46. Твердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С. Психологічна безпека як фактор психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану. *Проблеми цивільного захисту населення та безпеки життєдіяльності: сучасні реалії України: матеріали 9-ї Всеукр. заочної наук.-практ. конф. (28 квітня 2023 р.).* Київ: Укр. держ. ун-т ім. М. Драгоманова, 2023. С. 154–155.

47. Тимченко І. І. Емоційне вигорання та посттравматичний стресовий розлад у фахівців екстремального профілю. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Серія: Соціальна психологія. 2018. Т. 12. Вип. 23. С. 97–106.*

48. Чабанюк В. І. Психологічна підготовка працівників правоохоронних органів до діяльності в екстремальних ситуаціях. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2015. № 2(69). С. 153–160.
49. Чепелєва Н. Г. Психологія життєстійкості в умовах стресу. *Соціальна психологія*. 2019. № 2. С. 45–53.
50. Чепелєва Н. Г. Психологія ризику: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2006. 212 с.
51. Яковенко С. І. Психологічна безпека працівників органів та підрозділів внутрішніх справ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(1). С. 331–339.
52. Clark M. How Psychological Safety Affects Team Performance: Mediating Role of Efficacy and Learning Behavior. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. С. 1581.
53. Feltner A., Mitchell K. J. Psychological safety and student well-being: A case for inclusive classrooms. *Journal of Inclusive Education*. 2022. Vol. 4(2). P. 110–124.
54. Frazier M. L., Fainshmidt S., Klinger R. L., Pezeshkan A., Vracheva V. Psychological Safety: A Meta-Analytic Review and Extension. *Personnel Psychology*. 2017. Vol. 70, No 1. С. 113–165.
55. Newman A., Donohue R., Eva N. Psychological Safety: A Systematic Review of the Literature. *Human Resource Management Review*. 2017. Vol. 27, No 3. С. 521–535.
56. Roussin C. J., MacLean T. L., Rudolph J. W. The Safety in Unsafe Teams: A Multilevel Approach to Team Psychological Safety. *Journal of Management*. 2016. Vol. 42, No 6. С. 1409–1433.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Зведені дані по вибірці респондентів за методикою «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності»

Категорія	Морально-комунікативна	Мотиваційно-вольова	Ціннісно-сміслова	Внутрішній комфорт	Індекс ПБО	Стать
Офіцери	30	30	40	36	136	Чоловік
Офіцери	31	39	32	36	138	Чоловік
Офіцери	34	34	29	33	130	Чоловік
Офіцери	26	32	27	37	122	Чоловік
Офіцери	29	28	26	37	120	Жінка
Офіцери	35	35	42	35	147	Жінка
Офіцери	39	41	40	37	157	Чоловік
Офіцери	26	31	32	34	123	Жінка
Офіцери	30	28	29	39	126	Чоловік
Офіцери	41	36	34	27	138	Чоловік
Офіцери	38	38	32	37	145	Чоловік
Офіцери	31	41	28	39	139	Жінка
Офіцери	40	30	33	29	132	Жінка
Офіцери	25	40	31	35	131	Чоловік
Офіцери	27	32	37	27	123	Чоловік
Контрактники	32	26	33	42	133	Чоловік
Контрактники	38	37	27	41	143	Жінка
Контрактники	30	38	32	29	129	Жінка
Контрактники	37	35	28	40	140	Чоловік
Контрактники	37	35	20	36	128	Жінка
Контрактники	29	31	20	39	119	Чоловік
Контрактники	30	33	38	28	129	Жінка
Контрактники	30	25	22	28	105	Чоловік
Контрактники	27	32	26	37	122	Чоловік
Контрактники	31	29	28	35	123	Чоловік
Контрактники	34	24	20	34	112	Чоловік
Контрактники	27	25	31	35	118	Жінка
Контрактники	25	23	22	32	102	Жінка
Контрактники	37	36	22	28	123	Чоловік
Контрактники	27	36	26	38	127	Жінка
Контрактники	31	37	34	37	139	Чоловік
Контрактники	32	35	38	42	147	Чоловік
Мобілізовані	28	39	25	37	129	Чоловік
Мобілізовані	25	27	28	31	111	Чоловік
Мобілізовані	34	37	32	37	140	Чоловік
Мобілізовані	25	35	37	31	128	Чоловік
Мобілізовані	23	32	34	38	127	Чоловік
Мобілізовані	27	34	33	28	122	Чоловік
Мобілізовані	32	29	35	25	121	Жінка

Мобілізовані	22	35	30	27	114	Жінка
Цивільні	26	25	27	32	110	Жінка
Цивільні	28	33	24	22	107	Чоловік
Цивільні	22	29	31	29	111	Чоловік
Цивільні	34	30	25	29	118	Чоловік
Цивільні	28	23	20	35	106	Чоловік
Цивільні	20	29	23	33	105	Чоловік
Цивільні	33	26	21	24	104	Жінка
Цивільні	20	24	20	29	93	Чоловік
Цивільні	20	30	20	23	93	Чоловік
Цивільні	21	31	25	28	105	Чоловік
Цивільні	24	20	20	24	88	Жінка
Цивільні	33	21	24	33	111	Жінка
Цивільні	29	25	26	25	105	Чоловік
Цивільні	26	30	27	32	115	Жінка
Цивільні	20	34	25	29	108	Чоловік
Цивільні	24	23	21	27	95	Чоловік
Цивільні	25	30	34	22	111	Чоловік
Цивільні	28	31	30	27	116	Чоловік
Цивільні	32	22	23	33	110	Жінка
Цивільні	30	23	22	31	106	Чоловік
Цивільні	22	34	22	25	103	Жінка
Цивільні	26	23	28	22	99	Чоловік
Цивільні	27	26	21	29	103	Чоловік
Цивільні	20	30	31	30	111	Жінка
Цивільні	28	21	26	35	110	Жінка
Цивільні	29	22	26	33	110	Чоловік
Цивільні	29	28	23	33	113	Жінка
Цивільні	20	21	20	35	96	Чоловік
Цивільні	31	24	24	32	111	Чоловік
Цивільні	26	28	28	24	106	Чоловік
Цивільні	22	22	23	29	96	Чоловік
Цивільні	25	27	20	29	101	Чоловік
Цивільні	23	30	20	29	102	Чоловік
Цивільні	23	25	27	25	100	Чоловік
Цивільні	33	22	33	30	118	Жінка
Цивільні	22	28	32	23	105	Чоловік
Цивільні	33	21	21	27	102	Чоловік
Цивільні	22	32	28	25	107	Чоловік
Цивільні	20	23	20	35	98	Жінка
Цивільні	24	23	27	29	103	Чоловік

## Перевірка даних на нормальність розподілу

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		МоральноКО мунікативна	Мотиваційно Вольова	ЦіннісноСми слова	ВнутрішнійКо мфорт	ІндексПБО
N		80	80	80	80	80
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	28,25	29,61	27,51	31,49	116,86
	Std. Deviation	5,305	5,599	5,688	5,175	15,108
Most Extreme Differences	Absolute	,068	,095	,093	,122	,126
	Positive	,068	,095	,091	,122	,126
	Negative	-,060	-,071	-,093	-,101	-,057
Test Statistic		,068	,095	,093	,122	,126
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,072 <sup>c</sup>	,082 <sup>c</sup>	,005 <sup>c</sup>	,003 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

## Додаток В

## Статистичні дані порівняльного аналізу

Test Statistics<sup>a</sup>

	Морально- КОмунікативна	Мотиваційно- Вольова	Ціннісно- Смислова	Внутрішній Комфорт	Індекс ПБО
<b>Mann-Whitney U</b>	366,500	235,000	346,000	304,500	68,500
Wilcoxon W	1186,500	1055,000	1166,000	1124,500	888,500
Z	-4,180	-5,446	-4,381	-4,783	-7,043
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000

a. Grouping Variable: Категорія

Test Statistics<sup>a,b</sup>

	Морально- КОмунікативна	Мотиваційно- Вольова	Ціннісно- Смислова	Внутрішній Комфорт	Індекс ПБО
<b>Chi-Square</b>	5,677	1,656	6,476	2,574	4,570
df	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,000	,000	,000	,000	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Категорія

**Пам'ятка: Техніки саморегуляції для військових****«Стійкість починається зсередини»****1. Квадратне дихання (Техніка для зняття напруги)**

**Коли застосовувати:** перед виконанням складного завдання, після конфлікту, при тривожності.

**Як виконати:**

1. Вдих - 4 секунди
2. Затримка - 4 секунди
3. Видих - 4 секунди
4. Затримка - 4 секунди

**Повторити** 4–6 разів. Дихай носом, спокійно, не форсуй.

**2. Тілесне сканування (Заспокоює нервову систему)**

**Коли застосовувати:** перед сном, після навантаження, у стані збудження.

**Як виконати:**

- Сядь або ляж.
- Закрий очі або фокусуйся на точці.
- Пройди увагою від маківки до стоп, відчуваючи кожную частину тіла.

- Якщо знаходиш напруження - "видихни" його.

**Тривалість:** 3–5 хвилин.

**3. Техніка 5-4-3-2-1 (Заземлення при паніці або дереалізації)****Як виконати:** Назви:

- **5 речей**, які бачиш
- **4 речі**, які чуєш
- **3 речі**, яких можеш торкнутись
- **2 запахи**, які відчуваєш (або уявляєш)
- **1 смак**, який пам'ятаєш

**Навіщо це:** повертає у «тут і тепер», знижує паніку.

#### **4. Антистрес-сигнал «СТОП!»**

**Коли застосовувати:** коли відчуваєш, що "накриває".

**Як виконати:**

- Скажи подумки або вголос: **СТОП!**
- Уяви червоне світло або знак зупинки
- Вдих – Видих
- Сфокусуйся на чомусь навколо
- Заміни думку: *«Я зберігаю спокій. Я дію.»*

#### **5. 3 хвилини тиші**

**Коли застосовувати:** щодня для психоемоційної гігієни.

**Як виконати:**

- Вимкни телефон, відійди вбік.
- Сиди мовчки. Слухай свій подих.
- Якщо думки лізуть - просто спостерігай їх, не зупиняй.
- Ціль - не "очистити голову", а побути з собою.

#### **6. Карта самопідтримки (короткий щоденний ритуал)**

Що зараз зі мною?

Що я відчуваю в тілі?

Що я можу зробити, щоб стало трохи легше?

**Приклад:** «Я злюсь. Стискаю кулаки. Можу зробити 10 глибоких вдихів або пройтися. Це вже допомагає».

#### **7. Речення підтримки, які варто повторювати собі:**

- «Я не мушу бути залізним - я мушу бути живим».
- «Це складно - але я справляюсь».
- «Я не один - є ті, хто поруч».
- «Навіть найгірші хвили минають».

**Запам'ятай:**

Ти маєш право відчувати.

Справжня сила - не в тому, щоб не боятись, а в тому, щоб іти вперед *попри страх*.

Саморегуляція - це зброя для внутрішньої стійкості.

**Контакт психолога:**

*(тут можна вписати ім'я, номер, месенджер, або відділ)*

**Не зволікай звертатися - це вчинок сили.**

**Служи з гідністю. Повертайся з цілісністю.**