УДК 159.944.4:355.1(477)

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.048

Буркан Олена Миколаївна
студент, Бердянський державний педагогічний університет

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У статті досліджено процес формування психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних умов бойової діяльності. Актуальність роботи зумовлена постійним впливом на особовий склад стресових чинників. Метою роботи є теоретичне обґрунтування, емпіричне вивчення психологічних особливостей стійкості військових та розроблення програми її цілеспрямованого формування. Використано комплекс теоретичних методів, психодіагностичні опитувальники (А. Маклакова та С. Черм'яніна, О. Кокуна, Р. Лазаруса та С. Фолкман, Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна), а також методи математичної статистики для обробки даних. Емпіричне дослідження проводилося за участю 80 військовослужбовців Збройних Сил України. Отримані результати свідчать, що більшість досліджуваних мають високий, достатній або задовільний рівні адаптаційного потенціалу й життєстійкості, проте частина осіб потребує індивідуального супроводу. Впровадження комплексної тренінгової програми «Внутрішній форпост» продемонструвало чітку позитивну динаміку: в експериментальній групі частка військових із високим і достатнім рівнями адаптаційного потенціалу зросла до 85 %, а схильність до неефективної стратегії уникнення суттєво знизилася. Практичне значення полягає в можливості використання розробленої програми військовими психологами під час професійно-психологічної підготовки та психологічного супроводу особового складу Збройних Сил України.

Ключові слова: психологічна стійкість, військовослужбовці, адаптаційний потенціал, копінг-стратегії, життєстійкість, тривожність, тренінгова програма.

Abstract. The article explores the process of building psychological resilience to extreme conditions among military personnel during combat activities. The relevance of the study is driven by the constant impact of stress factors on personnel. The purpose of the work is to theoretically substantiate and empirically study the psychological features of military resilience, as well as to develop a program for its targeted development. A complex of theoretical methods, psychodiagnostic questionnaires (by A. Maklakov and S. Chermyanin, O. Kokun, R. Lazarus and S. Folkman, and C. Spielberger – Y. Khanin), and mathematical statistics methods for data processing were utilized. The empirical study involved 80 military personnel of the Armed Forces of Ukraine. The results obtained indicate that most of the respondents possess high, sufficient, or satisfactory levels of adaptive potential and hardiness, while a certain portion requires individual support. The implementation of the comprehensive training program "Internal Outpost" demonstrated a clear positive dynamic: the share of service members with high and sufficient levels of adaptive potential in the experimental group reached 85%, and the tendency toward the ineffective coping strategy of avoidance significantly decreased. The practical significance lies in the potential application of the developed program by military psychologists during vocational psychological training and psychological support of the Armed Forces of Ukraine personnel.

Keywords: psychological resilience, military personnel, adaptive potential, coping strategies, hardiness, anxiety, training program.

Вступ

Актуальність. Сучасні умови військово-професійної діяльності характеризуються постійним впливом екстремальних чинників, серед яких загроза життю та здоров’ю, невизначеність бойової обстановки, високий рівень відповідальності, дефіцит часу для прийняття рішень, фізичне виснаження та значне психоемоційне навантаження. Тривалий вплив зазначених чинників може спричиняти підвищення тривожності, емоційне виснаження, порушення саморегуляції та зниження ефективності професійної діяльності військовослужбовців.

За таких обставин особливого значення набуває формування психологічної стійкості, яка забезпечує здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, ефективно діяти в умовах небезпеки та відновлювати внутрішні ресурси після пережитих стресових ситуацій. Важливим завданням сучасної військової психології є не лише діагностика рівня стійкості особового складу, а й розроблення практичних засобів її цілеспрямованого розвитку.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблематика психологічної стійкості особистості та її проявів в екстремальних умовах висвітлена у працях вітчизняних дослідників. Зокрема, О. Блінов досліджував психологічні особливості бойової діяльності та вплив екстремальних чинників на особистість; В. Клочков розглядав поняття, структуру та психологічні чинники стійкості військовослужбовців; О. Кокун та співавтори приділяли увагу забезпеченню психологічної стійкості особового складу в умовах бойових дій. Важливі аспекти стресостійкості та соціальних чинників психологічного благополуччя військовослужбовців розкрито також у дослідженнях Л. Карамушки, В. Чорного та інших науковців [1; 2; 3; 4; 5].

Водночас актуальним залишається питання комплексного дослідження взаємозв'язку адаптаційного потенціалу, військово-професійної життєстійкості, копінг-стратегій і тривожності, а також розроблення практичних програм формування психологічної стійкості з урахуванням специфіки сучасних бойових умов.

Мета і завдання

Мета і методи дослідження. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей стійкості військовослужбовців до екстремальних умов, а також розробленні програми її формування.

Методи

Для досягнення поставленої мети використано теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури), психодіагностичні методики: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» (А. Маклаков, С. Черм'янін), опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокун), опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман, шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Для опрацювання отриманих результатів застосовано методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз за Пірсоном і Спірменом.

Результати та обговорення

Сутність дослідження. Емпіричне дослідження проводилося за участю 80 військовослужбовців Збройних Сил України, які виконують бойові (спеціальні) завдання в умовах підвищеного ризику. Дослідження було спрямоване на визначення особливостей адаптаційного потенціалу, військово-професійної життєстійкості, копінг-поведінки та рівня тривожності особового складу.

За результатами діагностики особистісного адаптаційного потенціалу встановлено, що 62,5 % досліджуваних мають високий і достатній рівні психологічної стійкості, 27,5 % – задовільний рівень, а 10 % становлять групу ризику з низькими показниками поведінкової регуляції та самоконтролю.

Дослідження військово-професійної життєстійкості засвідчило, що 82,5 % військовослужбовців характеризуються середнім і високим рівнями її сформованості. Найбільш вираженим компонентом виявилася залученість до військової служби (M=24,6), що свідчить про усвідомлення особовим складом значущості професійної діяльності та готовність виконувати поставлені завдання попри складність обставин.

Аналіз копінг-стратегій показав переважання конструктивних способів подолання стресу. Найбільш вираженою виявилася стратегія планування вирішення проблем (68,4 %),

дещо нижчі показники отримано за стратегією позитивної переоцінки (62,1 %). Водночас показник використання стратегії уникнення становив 38,2 %, що вказує на наявність у частини військовослужбовців схильності до неефективних способів реагування на стресові ситуації. За шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна встановлено, що помірний рівень реактивної тривожності характерний для 65 % досліджуваних, високий – для 21,25 %. За особистісною тривожністю помірний рівень виявлено у 58,75 %, високий – у 23,75 % військовослужбовців. Отримані результати свідчать про необхідність індивідуального психологічного супроводу осіб із підвищеною тривожністю та недостатнім адаптаційним потенціалом.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність позитивного взаємозв'язку між тривалістю військової служби та загальним рівнем життєстійкості ($r=0,36$; $p\leq0,01$), а також конструктивними копінг-стратегіями. Водночас виявлено зворотний зв'язок між військовим стажем і стратегією уникнення ($r=-0,28$; $p\leq0,05$). Це підтверджує значення професійного досвіду у формуванні адаптаційних ресурсів особистості.

З урахуванням отриманих результатів розроблено комплексну тренінгову програму «Внутрішній форпост», спрямовану на розвиток психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних умов. Програма передбачає 24 академічні години та складається із шести тематичних занять, присвячених саморегуляції в умовах стресу, розвитку конструктивних копінг-стратегій, зміцненню внутрішнього локусу контролю, формуванню професійної життєстійкості, розвитку взаємодопомоги та інтеграції набутого досвіду.

У процесі реалізації програми використовувалися дихальні та релаксаційні техніки, когнітивне моделювання, групові дискусії, симуляційні вправи та практикуми взаємодопомоги за принципом «рівний – рівному».

Результати порівняльного аналізу експериментальної та контрольної груп (по 40 осіб) засвідчили позитивну динаміку психологічних показників учасників тренінгу. Зокрема, в експериментальній групі частка військовослужбовців із високим і достатнім рівнями адаптаційного потенціалу досягла 85 %, тоді як частка осіб із критично низьким рівнем скоротилася до 2,5 %. Крім того, 65 % учасників продемонстрували низьку вираженість стратегії уникнення, а помірний, мобілізуючий рівень реактивної тривожності було зафіксовано у 70 % військовослужбовців.

Висновки

Отже, психологічна стійкість військовослужбовців до екстремальних умов є комплексним особистісним утворенням, формування якого залежить від адаптаційного потенціалу, професійної життєстійкості, емоційної саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій і соціальної підтримки. Результати емпіричного дослідження підтвердили необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з військовослужбовцями, особливо з тими, хто має підвищену тривожність і недостатньо сформовані адаптаційні ресурси.

Розроблена програма «Внутрішній форпост» продемонструвала позитивну динаміку досліджуваних психологічних показників та може бути використана в діяльності військових психологів під час професійно-психологічної підготовки й психологічного супроводу особового складу. Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконаленням програм формування психологічної стійкості та їх адаптацією до індивідуальних потреб військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Блінов О. В. Психологія бойової діяльності. Талком. 2020.

2. Карамушка Л. М. Психологія стресостійкості персоналу організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. Т. 28, № 1. С. 7–18.

3. Клочков В. В. Поняття та структура психологічної стійкості військовослужбовців до виконання бойових завдань. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 4 (68). С. 52–63. DOI: 10.33099/2617-6858-2022-68-4-52-63

4. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Фенікс. 2022.

5. Чорний В., Романишин А., Остапчук О., Вавілова Н. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України. 2024. № 2 (81). С. 139–145. DOI: 10.33099/2304-2745/2024-2-81/139-145