

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
імені Вадима Гетьмана

**Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія ПОРУЧНИКА**  
**Кафедра педагогіки та психології**

**Галузь знань** 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
**Спеціальність** 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»  
Форма навчання – заочна

**КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

на тему  
**ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФІЛАКТИКИ**  
**ПОВЕДІНКОВИХ АДИКЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

здобувача Хаваровської Вікторії  
Володимирівни

---

Науковий керівник: к. психол. н.,  
доцент  
\_\_\_\_\_ **Валентина ЗАВІРЮХА**

Кваліфікаційна магістерська робота  
допущена до захисту в Екзаменаційній  
комісії з атестації здобувачів вищої освіти

Завідувачка кафедри: д. п. н., проф.  
\_\_\_\_\_ **Марина АРТЮШИНА**

**Київ 2026**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ВСТУП                                                                                                                            | Стор.<br>3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОФІЛАКТИКИ ПОВЕДІНКОВИХ АДИКЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ | 6          |
| 1.1 Психологічна стійкість особистості як наукова проблема                                                                       | 6          |
| 1.2 Психологічні особливості та детермінанти поведінкових адикцій                                                                | 13         |
| 1.3 Підходи до профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців як функція психологічної стійкості                          | 19         |
| Висновки до першого розділу                                                                                                      | 27         |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДИКТИВНОГО РИЗИКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ                                | 29         |
| 2.1 Організація та обґрунтування методів емпіричного дослідження                                                                 | 29         |
| 2.2 Психодіагностичні методики оцінки емоційно-вольової сфери                                                                    | 31         |
| 2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів. Розробка тренінгової програми                                                 | 34         |
| Висновки до другого розділу                                                                                                      | 65         |
| ВИСНОВКИ                                                                                                                         | 68         |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ                                                                                                       | 71         |
| ДОДАТКИ                                                                                                                          | 75         |

## ВСТУП

В умовах сучасної війни військовослужбовці перебувають під постійним впливом інтенсивних стресогенних факторів, що включають загрозу життю, тривале психоемоційне напруження, дефіцит відновлення та необхідність прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Такі умови суттєво підвищують ризик розвитку дезадаптивних психічних станів і формування неефективних стратегій подолання стресу.

Одним із поширених наслідків тривалого психоемоційного перенавантаження є формування поведінкових адикцій, які виступають як спосіб тимчасового зниження напруги, однак у довгостроковій перспективі призводять до погіршення психічного стану та зниження ефективності професійної діяльності.

У цьому контексті особливого значення набуває проблема пошуку внутрішніх ресурсів особистості, здатних забезпечити ефективну адаптацію до стресових умов військової служби. Одним із таких ресурсів виступає психологічна стійкість, яка включає здатність до саморегуляції, контролю емоційних реакцій, витримування напруження та використання конструктивних стратегій подолання труднощів.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемі психологічної стійкості, недостатньо вивченим залишається її зв'язок із профілактикою поведінкових адикцій у військовослужбовців, а також можливості цілеспрямованого формування цієї якості засобами психокорекційних програм.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування ролі психологічної стійкості як чинника профілактики адиктивної поведінки та розробки ефективних практичних заходів, спрямованих на її розвиток у військовослужбовців.

Зважаючи на вищезазначене, темою кваліфікаційної роботи є «Психологічна стійкість як чинник профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців».

**Об'єкт дослідження.** Психологічна стійкість військовослужбовців.

**Предмет дослідження.** Психологічна стійкість як чинник профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців.

**Мета дослідження.** Дослідити рівень психологічної стійкості військовослужбовців та обґрунтувати її роль як чинника профілактики поведінкових адикцій, а також перевірити ефективність психокорекційної програми її розвитку.

### **Завдання**

1. Проаналізувати наукові підходи до проблеми психологічної стійкості та поведінкових адикцій у сучасній психологічній науці.
2. Емпірично дослідити рівень психологічної стійкості, життєстійкості, резильєнтності та адиктивного ризику військовослужбовців.
3. Встановити взаємозв'язок між показниками психологічної стійкості та схильністю до поведінкових адикцій.
4. Розробити та рекомендувати кореляційну програму розвитку психологічної стійкості як засобу профілактики адиктивної поведінки військовослужбовців.

### **Методи дослідження**

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів дослідження.

До теоретичних методів належали: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми психологічної стійкості та поведінкових адикцій військовослужбовців.

Емпіричні методи були реалізовані шляхом психодіагностичного обстеження військовослужбовців.

Психодіагностичний інструментарій складався з таких методик:

1. Методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська) – для визначення інтегрального рівня психологічної стійкості та її основних компонентів;

2. Опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокун) – для оцінки рівня життєстійкості як системної характеристики особистості (залученість, контроль, прийняття виклику);

3. Методика визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз) – для виявлення рівня схильності до поведінкових адикцій;

4. Шкала резильєнтності Конора–Девідсона (CD-RISC-10) – для оцінки здатності особистості до відновлення після стресових впливів та адаптації до складних умов.

Методи математичної статистики коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена для встановлення взаємозв'язків між показниками, резресійний аналіз для встановлення змінних впливу на формування адинцій та критерій Вілкоксона для встановлення міжгрупової різниці.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОФІЛАКТИКИ ПОВЕДІНКОВИХ АДИКЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

У першому розділі роботи розкриваються теоретичні основи дослідження психологічної стійкості як чинника профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців. Здійснено аналіз наукових підходів до визначення сутності, структури та механізмів формування психологічної стійкості особистості, з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності. Розглянуто психологічні особливості та детермінанти поведінкових адикцій, зокрема їх компенсаторний характер і роль у регуляції психічних станів. Особливу увагу приділено узагальненню сучасних досліджень щодо взаємозв'язку психологічної стійкості та схильності до адиктивної поведінки. На цій основі обґрунтовано значення розвитку психологічної стійкості як ключового ресурсу профілактики поведінкових адикцій у військовослужбовців.

### **1.1 Психологічна стійкість особистості як наукова проблема**

Проблема психологічної стійкості особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки безпосередньо пов'язана зі здатністю людини ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та підвищених вимог до діяльності. Особливої актуальності вона набуває в контексті професійної діяльності військовослужбовців, яка характеризується високим рівнем психоемоційного напруження, ризиком для життя та необхідністю прийняття відповідальних рішень у складних умовах.

У науковій літературі психологічна стійкість розглядається як складне інтегративне утворення, що включає сукупність індивідуально-психологічних властивостей, які забезпечують збереження ефективності діяльності та внутрішньої рівноваги особистості під впливом стресогенних факторів. Вона проявляється у здатності особистості протистояти деструктивним впливам, адаптуватися до змін середовища та відновлювати психічні ресурси після пережитих навантажень.

У межах різних психологічних підходів зміст поняття психологічної стійкості розкривається по-різному. Зокрема, у межах особистісно-діяльнісного підходу вона трактується як властивість особистості, що забезпечує стабільність її поведінки та діяльності в умовах стресу. У когнітивному підході акцент робиться на ролі індивідуальних способів інтерпретації подій та стратегій подолання труднощів. Представники гуманістичної психології розглядають психологічну стійкість як прояв внутрішнього потенціалу особистості, її здатності до саморегуляції та самореалізації.

Суттєвий внесок у розроблення проблеми психологічної стійкості зроблено у межах концепції життєстійкості (*hardiness*), яка включає такі компоненти, як залученість, контроль і прийняття виклику. Ці характеристики визначають здатність особистості сприймати стресові ситуації як такі, що підлягають подоланню, а не як загрозу, що руйнує її внутрішню рівновагу. Життєстійкість розглядається як важливий ресурс, що забезпечує ефективну адаптацію до складних життєвих обставин.

У сучасних дослідженнях психологічна стійкість також тісно пов'язується з поняттям резильєнтності (*resilience*), яке визначається як здатність особистості зберігати або швидко відновлювати психічне здоров'я після впливу стресових чи травматичних подій. Резильєнтність включає як індивідуальні характеристики (оптимізм, емоційну регуляцію, самоконтроль), так і соціальні ресурси (підтримку, згуртованість, ефективну комунікацію).

Структурно психологічна стійкість охоплює декілька взаємопов'язаних компонентів: емоційний (здатність до регуляції емоційних станів), когнітивний (адекватне сприйняття та оцінка ситуацій), мотиваційний (наявність цілей і смислів діяльності) та поведінковий (ефективні стратегії подолання труднощів). Гармонійне функціонування цих компонентів забезпечує цілісність психічної діяльності особистості та її адаптивність.

Важливим аспектом є також зв'язок психологічної стійкості з процесами саморегуляції. Розвинені навички саморегуляції дозволяють особистості контролювати власні емоції, поведінку та психічні стани, що, у свою чергу, сприяє зниженню негативного впливу стресу. У цьому контексті психологічна стійкість

виступає не лише як результат розвитку особистості, але й як динамічний процес, що формується та вдосконалюється упродовж життя.

У військовій психології психологічна стійкість розглядається як професійно важлива якість, що визначає ефективність виконання службових завдань в екстремальних умовах. Вона пов'язана зі здатністю військовослужбовця зберігати контроль над поведінкою, діяти рішуче та адекватно оцінювати ситуацію навіть за умов небезпеки. Недостатній рівень психологічної стійкості може призводити до дезадаптації, емоційного вигорання, а також підвищення ризику формування деструктивних форм поведінки.

Таким чином, психологічна стійкість є багатовимірним феноменом, що поєднує індивідуальні властивості, когнітивні процеси, емоційні реакції та поведінкові стратегії. Її розвиток виступає важливим чинником забезпечення психічного здоров'я особистості та профілактики девіантних і адиктивних форм поведінки, що особливо актуально для військовослужбовців в умовах сучасних викликів.

З огляду на багатовимірність феномену психологічної стійкості та його визначальну роль у забезпеченні ефективності діяльності військовослужбовців, доцільним є звернення до сучасних вітчизняних наукових розробок, у яких цей конструкт розглядається з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності. Аналіз праць українських дослідників дозволяє конкретизувати теоретичні положення щодо сутності, структури та механізмів формування психологічної стійкості, а також розкрити її прикладне значення як ресурсу протидії стресогенним впливам та чинника профілактики дезадаптивних, зокрема адиктивних, форм поведінки. У цьому контексті особливий науковий інтерес становлять дослідження.

У сучасних дослідженнях В. Стасюк психологічна стійкість розглядається як ключова професійно важлива якість військовослужбовця, що формується у процесі підготовки та безпосередньої участі в бойових діях. Особливу увагу дослідник приділяє емоційній стійкості як складовій загальної психологічної стійкості, підкреслюючи її роль у збереженні ефективності діяльності в умовах екстремального стресу. У працях автора зазначається, що психологічна стійкість

не є вродженою властивістю, а формується під впливом спеціально організованої підготовки, бойового досвіду та системи психологічного забезпечення [28].

Стасюк обґрунтовує, що провідними механізмами формування стійкості є розвиток вольової регуляції, емоційного контролю та здатності до саморегуляції в умовах невизначеності. Важливим є також формування адекватних когнітивних стратегій оцінки загроз та прийняття рішень. Дослідник наголошує, що недостатній рівень психологічної стійкості спричиняє підвищення тривожності, емоційного виснаження та ризик дезадаптивних форм поведінки. Таким чином, у концепції автора психологічна стійкість виступає як динамічна система, що забезпечує адаптацію військовослужбовця до бойових умов і попереджає розвиток деструктивних психічних станів [29; 30].

У наукових працях В. Осьодло психологічна стійкість розглядається у тісному зв'язку з психологічною готовністю та адаптаційними ресурсами особистості військовослужбовця. Автор підкреслює, що стійкість є інтегральним показником, який відображає здатність особистості ефективно діяти в умовах бойового стресу та швидко відновлювати психічні ресурси після його впливу [19; 20]. В. Осьодло акцентує увагу на багатокомпонентній структурі психологічної стійкості, яка включає емоційно-вольовий, когнітивний та мотиваційний компоненти. Особливе значення надається емоційній регуляції та здатності контролювати психічні стани в умовах небезпеки. Дослідник також підкреслює роль соціально-психологічних факторів, зокрема згуртованості військового колективу та підтримки з боку командирів, як важливих ресурсів підтримання стійкості [20; 21].

У межах його підходу психологічна стійкість виступає не лише як індивідуальна характеристика, але і як результат взаємодії особистості з соціальним середовищем. Це дозволяє розглядати її як системне явище, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

Дослідження О. Хміляр спрямовані на вивчення психологічної стійкості в умовах бойового та оперативного стресу. Автор розглядає стійкість як здатність військовослужбовця зберігати ефективність діяльності, адекватність поведінки та психічну рівновагу в умовах інтенсивних стресогенних впливів [35; 36].

О. Хміляр підкреслює, що сучасні бойові дії характеризуються високою динамічністю та непередбачуваністю, що висуває підвищені вимоги до психологічної стійкості військових. У його працях особлива увага приділяється взаємозв'язку стійкості з процесами адаптації до бойових умов, а також із механізмами подолання стресу.

Автор обґрунтовує, що психологічна стійкість забезпечує ефективне функціонування військовослужбовця в умовах загрози життю, знижує ймовірність розвитку дезадаптивних реакцій та сприяє збереженню психічного здоров'я. Водночас недостатній рівень стійкості може призводити до порушень поведінки, зниження бойової ефективності та виникнення психічних розладів [37].

У працях О. Кокун психологічна стійкість розглядається як важливий ресурс психологічного забезпечення військовослужбовців, зокрема в умовах участі у бойових діях. Автор підкреслює, що стійкість тісно пов'язана з процесами подолання травматичного стресу та відновлення психічного функціонування [8; 9]. О. Кокун визначає психологічну стійкість як здатність особистості протистояти негативним впливам стресу, зберігати працездатність та відновлювати психічні ресурси. У його роботах значна увага приділяється практичним аспектам – організації психологічної допомоги військовослужбовцям, розвитку їх адаптаційних можливостей та формуванню навичок саморегуляції [7].

Особливістю підходу автора є акцент на комплексності психологічної роботи, яка включає діагностику, профілактику та психокорекцію. Психологічна стійкість при цьому розглядається як ключовий фактор профілактики негативних психічних станів та девіантної поведінки, що безпосередньо пов'язано з тематикою адиктивних ризиків.

У дослідженнях І. Романишин психологічна стійкість розглядається крізь призму професійної надійності та ефективності діяльності військовослужбовців. Автор наголошує, що стійкість є системною характеристикою, яка інтегрує психічні процеси, стани та властивості особистості [23; 25]. І. Романишин підкреслює, що важливими складовими психологічної стійкості є самоконтроль,

стресостійкість, адаптивність та здатність до швидкого відновлення після психотравмуючих подій. У його працях також акцентується увага на ролі мотиваційної сфери та ціннісних орієнтацій як чинників, що підтримують стійкість у складних умовах діяльності [24].

Дослідник обґрунтовує, що недостатній рівень психологічної стійкості може сприяти формуванню дезадаптивних форм поведінки, зокрема уникання, емоційного виснаження та залежних моделей реагування. Таким чином, психологічна стійкість виступає важливим чинником профілактики поведінкових адикцій та забезпечення психічного благополуччя військовослужбовців.

В останні роки проблема психологічної стійкості активно розробляється у зарубіжній психології з урахуванням зростання кількості стресогенних факторів та специфіки діяльності в умовах невизначеності, зокрема у військовій сфері. Сучасні дослідження акцентують увагу на динамічному характері психологічної стійкості, її багаторівневій структурі та тісному зв'язку з адаптаційними ресурсами особистості.

Зокрема, у працях Дж. Бонано психологічна стійкість розглядається як здатність особистості підтримувати стабільне функціонування або швидко відновлюватися після впливу стресових і травматичних подій. Дослідник підкреслює, що резильєнтність є поширеним типом реагування, який базується на гнучкості емоційної регуляції та здатності адаптувати поведінкові стратегії відповідно до ситуації [40].

У сучасних роботах С. Саузік та Д. Чарлі психологічна стійкість визначається як інтегративна система, що включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти. Автори наголошують на ролі оптимізму, соціальної підтримки, моральних цінностей та смисложиттєвих орієнтацій як ключових чинників, що забезпечують ефективне подолання стресу, особливо в умовах військової діяльності [41].

Окрему увагу приділено дослідженням психологічної стійкості військовослужбовців у працях М. Регер, де вона розглядається як ключовий чинник профілактики психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу та дезадаптивних форм поведінки. Автор наголошує на необхідності

системного підходу до розвитку стійкості, що включає психологічну підготовку, підтримку та реабілітацію [44].

У працях А. Мастен (сучасний етап досліджень) психологічна стійкість розглядається як результат взаємодії різних рівнів функціонування – від індивідуальних ресурсів до соціального середовища. Авторка підкреслює важливість розвитку базових адаптаційних систем, які забезпечують ефективну регуляцію поведінки та емоцій у складних умовах [43].

Таким чином, сучасні зарубіжні дослідження розглядають психологічну стійкість як динамічний, багаторівневий процес, що формується у взаємодії особистісних ресурсів та зовнішніх умов і виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я та профілактики деструктивних, зокрема адиктивних, форм поведінки.

Значний внесок у розвиток сучасних уявлень про психологічну стійкість зроблено Р. Ехуд, яка досліджує її у контексті травматичного досвіду. Авторка підкреслює, що стійкість визначається не лише відсутністю психічних порушень, але й здатністю до позитивної адаптації та посттравматичного зростання, що має важливе значення для військовослужбовців [42].

З огляду на вище зазначене, можна сказати, що психологічна стійкість особистості постає як складний багатовимірний феномен, що інтегрує емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти і забезпечує ефективне функціонування в умовах стресу та невизначеності. Узагальнення наукових підходів свідчить, що психологічна стійкість є не лише відносно стабільною характеристикою, а й динамічним процесом, який формується у взаємодії індивідуальних ресурсів і зовнішніх умов. У військовому контексті вона виступає ключовою професійно важливою якістю, що визначає адаптацію до бойових умов і збереження психічного здоров'я. Аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень підтверджує, що високий рівень психологічної стійкості є важливим чинником профілактики дезадаптивних і адиктивних форм поведінки військовослужбовців.

## **1.2 Психологічні особливості та детермінанти поведінкових адикцій**

Проблема поведінкових адикцій у сучасній психологічній науці набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням кількості стресогенних факторів, соціальною нестабільністю та трансформацією способів життєдіяльності особистості. Поведінкові адикції розглядаються як специфічна форма девіантної поведінки, що виникає внаслідок порушення процесів саморегуляції, адаптації та задоволення базових психологічних потреб. Вони характеризуються стійкою фіксацією на певних видах діяльності, які забезпечують зміну психічного стану та виконують компенсаторну функцію.

У сучасних дослідженнях акцент робиться на багатофакторній природі адиктивної поведінки, що формується під впливом комплексу індивідуально-психологічних, соціальних та когнітивних чинників. Вивчення психологічних особливостей та детермінант адикцій дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми їх виникнення, а й визначити ефективні шляхи профілактики, що є особливо важливим у контексті професійної діяльності військовослужбовців.

У дисертаційному дослідженні В. Уркаєва адиктивна поведінка розглядається як дохворобний (преморбідний) стан залежності, що формується на рівні девіації та передуює розвитку повноцінного адиктивного розладу. Автор визначає ігрову адиктивну поведінку як прагнення до штучної зміни психічного стану через фіксацію на азартній діяльності, що дозволяє переживати інтенсивні емоційні стани та компенсувати внутрішній психологічний дискомфорт [34].

Особливу увагу дослідник приділяє індивідуально-психологічним детермінантам формування адикції. Зокрема, встановлено, що розвитку адиктивної поведінки сприяють такі фактори, як сплутаність ідентичності, низький рівень осмисленості життя, незадоволеність емоційною насиченістю існування, занижена самооцінка та психологічне неблагополуччя. Важливим є також порушення процесів самовизначення та самоактуалізації, що ускладнює формування цілісної особистісної структури.

В. Уркаєв обґрунтовує існування двох основних шляхів формування адиктивної поведінки: перший пов'язаний із розвитком психологічної залежності (потребою у злитті, підтримці), другий - із контрзалежністю (прагненням до

автономії та уникненням близькості), що має компенсаторний характер [33]. Такий підхід дозволяє розглядати адиктивну поведінку як складний феномен, що формується внаслідок взаємодії різних особистісних механізмів.

Таким чином, у концепції автора адиктивна поведінка постає як результат порушень особистісного розвитку та дефіциту психологічних ресурсів, що зумовлює її компенсаторний характер і визначає необхідність цілеспрямованого психокорекційного впливу.

У сучасних дослідженнях Т. Мостової адиктивна поведінка розглядається як складне багаторівневе психологічне утворення, що формується під впливом емоційних, когнітивних та поведінкових порушень особистості. У методичному посібнику «Психологія адиктивної поведінки» авторка підкреслює, що адикція виникає як результат порушення процесів саморегуляції та емоційної стабільності, коли індивід втрачає здатність конструктивно долати стресові ситуації та вдається до деструктивних способів зміни психічного стану [15].

Особливу увагу Т. Мостова приділяє ролі фрустрації та психоемоційного напруження як ключових тригерів формування адиктивної поведінки. У своїх дослідженнях вона доводить, що тривале перебування в умовах незадоволених потреб, внутрішніх конфліктів та професійних чи життєвих труднощів спричиняє накопичення напруження, яке потребує розрядки. У цьому контексті адиктивна поведінка виступає як компенсаторний механізм, спрямований на зниження емоційного дискомфорту та тимчасове відновлення психологічної рівноваги [14].

Важливим аспектом є також визначення структурних компонентів адиктивної поведінки. Авторка виокремлює когнітивний компонент (спотворене сприйняття реальності та ірраціональні установки), емоційний (нестабільність, тривожність, фрустраційна напруженість) та поведінковий (закріплення деструктивних стратегій реагування). Така структура дозволяє розглядати адикцію як стійкий патерн поведінки, що формується внаслідок взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників.

Крім того, у працях Т. Мостової наголошується, що сучасні соціальні умови, зокрема нестабільність, підвищений рівень стресу та інформаційне перевантаження, значно підвищують ризик формування адиктивної поведінки,

особливо у молоді . Це дозволяє розглядати адикцію не лише як індивідуально-психологічну проблему, а й як соціально зумовлений феномен [14; 15].

Таким чином, у підході Т. Мостової адиктивна поведінка постає як результат порушення емоційної регуляції, фрустрації та дефіциту адаптивних способів подолання труднощів, що визначає її компенсаторний характер і потребу в комплексному психологічному впливі.

У навчальному посібнику «Психологія девіантної поведінки» О. Диса та І. Шинкаренко розглядають адиктивну поведінку як одну з форм девіантної поведінки, що виникає внаслідок порушення процесу соціалізації особистості та її дезадаптації до умов соціального середовища . Авторки підкреслюють, що сучасні соціальні трансформації, зокрема нестабільність суспільства, інформаційне перевантаження та зростання стресогенних факторів, значно підвищують ризик формування різних форм девіантної та адиктивної поведінки [3; 4].

Важливим положенням їхнього підходу є розгляд адикції як результату взаємодії соціальних і психологічних чинників. До ключових соціальних детермінант віднесено вплив мікросередовища (сім'я, референтна група), макросоціальні процеси, а також доступність об'єктів адикції. Водночас психологічними передумовами виступають емоційна нестабільність, низький рівень самоконтролю, недостатній розвиток відповідальності та схильність до імпульсивних рішень [3].

Авторки також акцентують увагу на класифікації форм девіантної поведінки, у структурі якої адиктивна поведінка розглядається поряд з агресивною, делінквентною та аутоагресивною. Такий підхід дозволяє розглядати адикцію не ізольовано, а як складову ширшої системи поведінкових відхилень, що мають спільні механізми формування. Особливе значення надається впливу сучасного інформаційного середовища, зокрема соціальних мереж, які можуть виступати як фактор ризику формування поведінкових залежностей.

Таким чином, у концепції О. Диса та І. Шинкаренко адиктивна поведінка постає як соціально зумовлений феномен, що формується внаслідок поєднання

індивідуально-психологічних особливостей та впливу соціального середовища, що є важливим для розуміння її профілактики у сучасних умовах.

У докторському дослідженні В. Синякової поведінка особистості розглядається як результат взаємодії багаторівневої системи детермінант, що охоплює як внутрішні психологічні, так і зовнішні соціальні чинники. Авторка підкреслює, що будь-які форми девіантної, зокрема адиктивної поведінки, не можуть бути пояснені лише окремими факторами, а потребують системного аналізу, який враховує цілісність психічної організації особистості [26].

Синякова виокремлює кілька ключових рівнів детермінації поведінки. До внутрішніх (індивідуально-психологічних) чинників належать емоційна сфера (рівень тривожності, фрустраційна напруженість, емоційна нестабільність), когнітивні особливості (установки, переконання, способи інтерпретації ситуацій) та мотиваційна сфера (потреби, цінності, смисложиттєві орієнтації). Зовнішні детермінанти представлені соціальним середовищем, умовами життєдіяльності, характером міжособистісних взаємодій та впливом соціальних інститутів [27].

Особливу увагу дослідниця приділяє взаємозв'язку між рівнями детермінації, наголошуючи, що саме дисбаланс між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми вимогами середовища створює передумови для формування дезадаптивних форм поведінки. У цьому контексті адиктивна поведінка може розглядатися як наслідок порушення процесів саморегуляції, недостатності адаптивних стратегій подолання труднощів та деформації мотиваційно-ціннісної сфери [26; 27].

Важливим положенням є також те, що поведінкові відхилення формуються поступово, проходячи стадії від ситуативних реакцій до стійких поведінкових патернів. Це дозволяє розглядати адиктивну поведінку як динамічний процес, що виникає у взаємодії особистості та середовища і закріплюється внаслідок повторюваного використання неадаптивних способів регуляції психічних станів.

Таким чином, підхід В. Синякової забезпечує теоретичне підґрунтя для розуміння адиктивної поведінки як результату комплексної дії внутрішніх і зовнішніх детермінант, що є важливим для побудови цілісної моделі її формування та профілактики.

У дисертаційному дослідженні М. Архангельської адиктивна поведінка розглядається у межах когнітивно-поведінкового підходу як результат формування та закріплення неадаптивних когнітивних схем і поведінкових патернів. Авторка підкреслює, що ключову роль у виникненні адикцій відіграють когнітивні викривлення, зокрема ірраціональні переконання, спотворене сприйняття реальності та неадекватна оцінка наслідків власних дій [1].

Авторка зазначає, що адиктивна поведінка формується через механізм негативного та позитивного підкріплення: з одного боку, вона дозволяє знижувати рівень внутрішнього напруження, тривоги чи фрустрації, а з іншого - забезпечує отримання швидкого задоволення або емоційної розрядки. Унаслідок повторюваності таких реакцій відбувається закріплення поведінкових шаблонів, що поступово набувають стійкого характеру [1; 2].

Особливу увагу дослідниця приділяє ролі дефіциту навичок саморегуляції та конструктивного подолання труднощів. Вона підкреслює, що особи зі схильністю до адиктивної поведінки характеризуються низьким рівнем розвитку рефлексії, труднощами в усвідомленні власних емоційних станів, а також обмеженим репертуаром адаптивних копінг-стратегій. Це зумовлює використання деструктивних форм поведінки як універсального способу регуляції психічного стану.

Крім того, у роботі наголошується на взаємозв'язку між когнітивними установками та соціальним середовищем, яке може підсилювати або послаблювати прояви адиктивної поведінки. Таким чином, формування адикцій розглядається як результат взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових чинників, що функціонують у конкретному соціальному контексті.

Отже, у підході М. Архангельської адиктивна поведінка постає як стійкий когнітивно-поведінковий патерн, що формується внаслідок поєднання когнітивних викривлень, емоційної дезрегуляції та дефіциту адаптивних способів подолання труднощів, що має важливе значення для розробки ефективних психокорекційних програм.

У дисертаційному дослідженні Р. Окорокова особлива увага приділяється ролі психоемоційних станів у формуванні дезадаптивних форм поведінки. Автор

розглядає адиктивну поведінку як наслідок тривалого психоемоційного напруження, що виникає під впливом стресогенних факторів та перевищує адаптаційні можливості особистості. У цьому контексті адикція виступає як спосіб зниження внутрішнього напруження та відновлення психологічного комфорту [18].

Науковиця підкреслює, що ключовими передумовами формування адиктивної поведінки є хронічний стрес, емоційне виснаження, підвищена тривожність та фрустраційна напруженість. За умов недостатнього розвитку механізмів саморегуляції та ефективних копінг-стратегій особистість схильна використовувати деструктивні способи регуляції психічного стану, що поступово набувають характеру стійких поведінкових патернів [18].

Важливим аспектом дослідження є аналіз взаємозв'язку між емоційними станами та поведінковими реакціями. Автор зазначає, що негативні емоційні переживання (тривога, напруження, невпевненість) виступають пусковим механізмом адиктивної поведінки, тоді як її реалізація тимчасово знижує інтенсивність цих переживань, закріплюючи відповідний спосіб реагування.

Крім того, у роботі наголошується на значенні зовнішніх умов, зокрема соціального середовища та професійної діяльності, які можуть посилювати рівень стресу та сприяти формуванню дезадаптивних поведінкових стратегій. Це особливо актуально в умовах підвищених психоемоційних навантажень, характерних для екстремальних видів діяльності.

Таким чином, у підході Р. Окорокова адиктивна поведінка розглядається як результат порушення емоційної регуляції та перевантаження психіки стресом, що зумовлює її компенсаторний характер і підкреслює необхідність розвитку психологічної стійкості як ключового ресурсу профілактики.

Аналіз сучасних наукових підходів дозволяє зробити висновок, що поведінкові адикції є складним багатовимірним феноменом, який формується під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх детермінант. До ключових психологічних чинників належать порушення емоційної регуляції, когнітивні викривлення, дефіцит саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій, а також особистісні проблеми, пов'язані з ідентичністю, самооцінкою та

смісложиттєвими орієнтаціями. Водночас значну роль відіграють соціальні фактори, зокрема умови середовища, міжособистісні взаємодії та вплив сучасного інформаційного простору.

Узагальнення результатів досліджень свідчить, що адиктивна поведінка має компенсаторний характер і виступає як спосіб подолання психоемоційного напруження, стресу та внутрішнього дискомфорту. Її формування відбувається поступово, через закріплення неадаптивних поведінкових патернів, що ускладнює процес подальшої корекції. Це обґрунтовує необхідність розвитку психологічної стійкості як ключового ресурсу профілактики адиктивної поведінки, що має особливе значення в умовах підвищених психоемоційних навантажень.

### **1.3 Підходи до профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців як функція психологічної стійкості**

Профілактика поведінкових адикцій військовослужбовців є важливим напрямом сучасної військової психології, що зумовлено зростанням психоемоційних навантажень, тривалим впливом стресогенних факторів та необхідністю функціонування в умовах ризику і невизначеності. У таких умовах підвищується ймовірність формування дезадаптивних способів регуляції психічного стану, серед яких поведінкові адикції займають особливе місце. Це актуалізує потребу у науковому обґрунтуванні ефективних підходів до їх попередження, орієнтованих не лише на усунення наслідків, а передусім на запобігання їх виникненню.

У сучасних підходах профілактика адиктивної поведінки розглядається як комплексний процес, що передбачає розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості, здатних забезпечити її стійкість до негативних впливів середовища. Особливе місце серед таких ресурсів займає психологічна стійкість, яка інтегрує здатність до саморегуляції, емоційної стабільності, контролю поведінки та використання адаптивних стратегій подолання труднощів. Саме через розвиток цих характеристик стає можливим зниження ризику формування деструктивних форм поведінки та забезпечення ефективної профілактики адиктивних проявів.

У дисертаційному дослідженні К. Марущенко профілактика порушень психічного здоров'я військовослужбовців розглядається в межах психогігієнічного підходу як система цілеспрямованих заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного благополуччя особистості в умовах інтенсивного стресового навантаження. Авторка підкреслює, що сучасні умови військової діяльності характеризуються високою насиченістю стресогенними чинниками, що створює ризики розвитку дезадаптивних станів і форм поведінки, серед яких значне місце займають адиктивні прояви [13].

Важливим положенням дослідження є розгляд профілактики не лише як сукупності зовнішніх впливів, а як процесу, що передбачає активізацію внутрішніх ресурсів особистості, зокрема розвиток психологічної стійкості, саморегуляції та здатності до адаптивного подолання труднощів. У цьому контексті підкреслюється, що ефективність профілактичних заходів безпосередньо залежить від рівня сформованості у військовослужбовців навичок емоційної регуляції, стресостійкості та усвідомленого контролю поведінки [13].

К. Марущенко акцентує увагу на багаторівневому характері профілактики, виокремлюючи індивідуальний, груповий та організаційний рівні впливу. На індивідуальному рівні ключове значення має формування особистісних ресурсів, що забезпечують здатність протистояти негативним впливам середовища. На груповому - підтримка сприятливого психологічного клімату та міжособистісної взаємодії. На організаційному - створення умов, що мінімізують психотравмуючі фактори та сприяють психологічній безпеці [12; 13].

Таким чином, у підході К. Марущенко профілактика дезадаптивних форм поведінки, зокрема адиктивної, розглядається як системний процес, що базується на поєднанні зовнішніх впливів і розвитку внутрішніх ресурсів особистості, серед яких провідне місце займає психологічна стійкість.

У дисертаційному дослідженні Н. Твердохліб проблема психологічної стійкості розглядається в контексті психологічного супроводу військовослужбовців як цілеспрямований процес розвитку стресостійкості, що забезпечує ефективну адаптацію до умов професійної діяльності. Авторка підкреслює, що сучасна військова служба пов'язана з впливом інтенсивних і

тривалих стресогенних факторів, які можуть призводити до зниження адаптаційних можливостей особистості та формування дезадаптивних форм поведінки [31].

Особливу увагу у дослідженні приділено тому, що розвиток стресостійкості є не спонтанним процесом, а результатом системного психологічного впливу, який включає формування навичок емоційної саморегуляції, розвитку усвідомленості, підвищення рівня самоконтролю та оволодіння ефективними копінг-стратегіями. У цьому контексті стресостійкість розглядається як ключовий ресурс, що дозволяє військовослужбовцю зберігати функціональність і стабільність психічної діяльності навіть в умовах значного навантаження [32].

В розробках зазначається, що недостатній рівень розвитку психологічної стійкості супроводжується підвищеною вразливістю до стресу, емоційною дезорганізацією та зниженням здатності до конструктивного подолання труднощів. Це створює передумови для використання деструктивних способів регуляції психічного стану, які можуть набувати форми адиктивної поведінки як компенсаторного механізму.

Водночас розвиток стійкості у процесі психологічного супроводу розглядається як важливий чинник профілактики дезадаптації, оскільки сприяє формуванню адаптивних моделей реагування, підвищенню рівня саморегуляції та зниженню потреби у використанні неадаптивних поведінкових стратегій.

Таким чином, у підході Н. Твердохліб розвиток психологічної стійкості виступає не лише умовою ефективної діяльності військовослужбовців, але й важливим механізмом профілактики дезадаптивної, зокрема адиктивної, поведінки [31; 32].

В своїй роботі В. Клочков розглядає психологічну стійкість як результат цілеспрямованої професійно-психологічної підготовки військовослужбовців, спрямованої на забезпечення їх ефективної діяльності в умовах бойового стресу. Автор підкреслює, що сучасні умови військової служби потребують не лише наявності базових особистісних ресурсів, а й їх системного розвитку через спеціально організовані форми психологічного впливу [5].

Особливу увагу дослідник приділяє формуванню таких компонентів психологічної стійкості, як емоційна регуляція, стресостійкість, здатність до швидкого прийняття рішень у складних умовах та контроль поведінки. Ключков зазначає, що розвиток цих якостей відбувається у процесі психологічної підготовки, тренінгів та моделювання екстремальних ситуацій, що дозволяє сформувати у військовослужбовців готовність до дій в умовах підвищеного ризику [6].

Важливим положенням є те, що недостатній рівень сформованості психологічної стійкості ускладнює процес адаптації до бойових умов, сприяє емоційному виснаженню та підвищує ймовірність використання неадаптивних стратегій поведінки. У цьому контексті автор наголошує, що розвиток стійкості виступає не лише умовою ефективної діяльності, але й засобом попередження дезадаптивних проявів, серед яких можуть бути різні форми адиктивної поведінки.

Дослідник підкреслює, що систематична психологічна підготовка дозволяє сформувати у військовослужбовців навички конструктивного подолання труднощів, підвищити рівень самоконтролю та знизити вплив стресогенних факторів. Це, у свою чергу, сприяє зменшенню потреби у використанні деструктивних способів регуляції психічного стану [5; 6].

Таким чином, у підході В. Ключкова розвиток психологічної стійкості у процесі професійної підготовки розглядається як важливий інструмент профілактики дезадаптивної поведінки, що забезпечує формування адаптивних моделей реагування та збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

У дослідженнях Л. Черниш психологічна стійкість військовослужбовців розглядається як один із ключових показників їх здатності ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Авторка акцентує увагу на тому, що сучасні умови військової служби супроводжуються значним впливом стресогенних факторів, які можуть призводити до зниження рівня психологічної стійкості та порушення адаптаційних процесів [38; 39].

Емпіричні результати дослідження свідчать про те, що у частини військовослужбовців спостерігається знижений рівень психологічної стійкості,

що проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, труднощах у саморегуляції та зниженні контролю поведінки. Такі особливості значно ускладнюють процес адаптації до умов служби та підвищують вразливість особистості до негативних впливів середовища. Л. Черниш підкреслює, що низький рівень психологічної стійкості пов'язаний із ризиком формування дезадаптивних форм поведінки, оскільки в умовах емоційного напруження та виснаження особистість схильна шукати швидкі способи зниження внутрішнього дискомфорту [38; 39].

У цьому контексті адиктивна поведінка може виступати як один із варіантів неадаптивної регуляції психічного стану.

Водночас результати дослідження демонструють, що військовослужбовці з високим рівнем психологічної стійкості характеризуються кращою емоційною стабільністю, здатністю до контролю власних реакцій та використанням конструктивних стратегій подолання труднощів. Це суттєво знижує ймовірність формування дезадаптивних поведінкових патернів.

Таким чином, у роботах Л. Черниш психологічна стійкість постає як важливий фактор, що визначає рівень ризику дезадаптивної, зокрема адиктивної, поведінки військовослужбовців, що підкреслює її значення у системі профілактики.

Розглядаючи проблему психологічної стійкості військовослужбовців К. Кротюк дивиться через призму розвитку їх ціннісно-сміслової сфери, яка виступає важливим внутрішнім регулятором поведінки особистості. Авторка підкреслює, що сформованість життєвих смислів, цінностей та цілей визначає спрямованість поведінки та здатність особистості протистояти негативним впливам середовища. К. Кротюк зазначає, що в умовах військової діяльності особливого значення набуває наявність чітких смисложиттєвих орієнтацій, які забезпечують внутрішню стійкість, знижують рівень екзистенційної фрустрації та сприяють збереженню психічної рівноваги [10].

Відсутність або недостатня сформованість смислової сфери, навпаки, супроводжується почуттям внутрішньої порожнечі, зниженням мотивації та втратою життєвих орієнтирів, що підвищує ризик дезадаптивної поведінки.

У цьому контексті авторка розглядає ціннісно-сміслову сферу як важливий компонент психологічної стійкості, що забезпечує внутрішню регуляцію поведінки та вибір адаптивних стратегій реагування. Сформованість особистісних смислів сприяє усвідомленню наслідків власних дій, підвищенню відповідальності та здатності до конструктивного подолання труднощів [11].

Особливу увагу приділено тому, що дефіцит смисложиттєвих орієнтацій може зумовлювати пошук альтернативних способів отримання емоційного задоволення або зниження внутрішнього напруження, що створює передумови для формування адиктивної поведінки. У цьому випадку адикція виступає як компенсаторний механізм, спрямований на заповнення внутрішнього смислового вакууму.

Таким чином, у підході К. Кротюк розвиток ціннісно-смілової сфери розглядається як важливий напрям профілактики дезадаптивної, зокрема адиктивної, поведінки військовослужбовців, оскільки забезпечує формування внутрішніх орієнтирів, підвищує рівень психологічної стійкості та сприяє вибору конструктивних моделей поведінки [10; 11].

У сучасних науково-практичних матеріалах Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України проблема профілактики дезадаптивної поведінки військовослужбовців розглядається як складова системи психологічного забезпечення військ, спрямованої на збереження психічного здоров'я та підтримання ефективності службової діяльності в умовах війни. Особлива увага приділяється попередженню негативних психічних станів і поведінкових відхилень, що можуть виникати під впливом інтенсивного та тривалого стресу.

У матеріалах підкреслюється, що профілактика повинна носити комплексний і безперервний характер, охоплюючи всі етапи військової служби - від підготовки до виконання бойових завдань до післястресової реабілітації. Важливим є поєднання організаційних, психолого-педагогічних і психокорекційних заходів, спрямованих на зниження впливу стресогенних факторів і формування адаптивних моделей поведінки [16].

Ключовим напрямом профілактики визначається розвиток психологічної стійкості військовослужбовців, що забезпечує здатність ефективно діяти в умовах невизначеності, зберігати контроль над емоційними реакціями та уникати дезадаптивних способів подолання труднощів. У цьому контексті наголошується на важливості психологічної підготовки, формування навичок саморегуляції, підтримання сприятливого психологічного клімату в підрозділах та організації системи психологічного супроводу.

Окремо акцентується увага на необхідності раннього виявлення ознак психоемоційного виснаження та дезадаптації, що дозволяє своєчасно запобігати розвитку більш стійких форм деструктивної поведінки, зокрема адиктивної. Таким чином, профілактика розглядається як проактивний процес, спрямований не лише на усунення наслідків, але й на попередження їх виникнення [16].

Отже, у сучасних підходах, представлених у матеріалах НДЦ ГП ЗСУ, профілактика дезадаптивної поведінки військовослужбовців виступає як системно організований процес, у якому розвиток психологічної стійкості займає центральне місце як ключовий ресурс забезпечення психічного здоров'я та попередження адиктивних проявів.

Отже, профілактика поведінкових адикцій військовослужбовців має розглядатися як системний процес, що базується на поєднанні організаційних, психолого-педагогічних та індивідуально-психологічних впливів. Узагальнення сучасних наукових підходів свідчить, що ключову роль у цьому процесі відіграє психологічна стійкість як інтегральний ресурс особистості, що забезпечує ефективну саморегуляцію, адаптацію до стресу та вибір конструктивних стратегій поведінки. Її розвиток сприяє зниженню вразливості до психоемоційних навантажень, попередженню дезадаптивних проявів і зменшенню ризику формування адиктивної поведінки, що визначає необхідність цілеспрямованого формування психологічної стійкості у системі психологічного забезпечення військовослужбовців.

На основі теоретичного аналізу проблеми профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців доцільно виокремити основні чинники, які забезпечують зниження ризику формування адиктивної поведінки та сприяють

збереженню психічного здоров'я особистості. До таких чинників належать психологічна стійкість, військово-професійна життєстійкість, резильєнтність та рівень адиктивного ризику.

Психологічна стійкість виступає інтегральним особистісним ресурсом, що забезпечує здатність військовослужбовця зберігати емоційну рівновагу, контролювати власну поведінку та ефективно діяти в умовах стресу й невизначеності. Високий рівень психологічної стійкості сприяє адаптації до складних умов діяльності, знижує негативний вплив психоемоційних навантажень та попереджає використання деструктивних способів регуляції психічного стану.

Військово-професійна життєстійкість розглядається як здатність особистості зберігати активність, контроль над ситуацією та готовність до подолання труднощів у процесі професійної діяльності. Сформованість цього чинника забезпечує конструктивне реагування на стресові ситуації, підвищує рівень адаптації до умов військової служби та знижує ймовірність розвитку дезадаптивних форм поведінки.

Важливим чинником профілактики поведінкових адикцій є також резильєнтність, яка відображає здатність особистості відновлювати психічні ресурси після впливу стресових або травматичних подій, підтримувати психологічне благополуччя та зберігати ефективність діяльності в несприятливих умовах. Розвинена резильєнтність сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій і зменшує вразливість особистості до деструктивних форм поведінки.

Окреме значення має рівень адиктивного ризику, який характеризує схильність особистості до використання залежних моделей поведінки як способу подолання внутрішнього напруження, стресу чи емоційного дискомфорту. Підвищений адиктивний ризик свідчить про недостатній розвиток механізмів саморегуляції та адаптивних способів реагування, що створює передумови для формування поведінкових адикцій.

Таким чином, профілактика поведінкових адикцій військовослужбовців визначається рівнем розвитку психологічної стійкості, військово-професійної

життєстійкості та резильєнтності, які забезпечують ефективну адаптацію до стресових умов діяльності та знижують рівень адиктивного ризику.

### **Висновки до розділу 1**

У результаті теоретичного аналізу проблеми психологічної стійкості як чинника профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців встановлено, що психологічна стійкість є складним інтегративним утворенням, яке забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та підвищених психоемоційних навантажень. Вона охоплює емоційний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти й виступає важливим ресурсом адаптації, саморегуляції та збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Аналіз наукових підходів дозволив визначити, що психологічна стійкість тісно пов'язана з життєстійкістю та резильєнтністю, які забезпечують здатність особистості протистояти негативним впливам середовища, відновлювати психічні ресурси та використовувати конструктивні способи подолання труднощів.

Дослідження психологічних особливостей та детермінант поведінкових адикцій показало, що адиктивна поведінка формується під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників та має компенсаторний характер. До основних психологічних передумов адиктивної поведінки належать порушення емоційної регуляції, дефіцит самоконтролю, недостатній розвиток адаптивних копінг-стратегій, когнітивні викривлення, високий рівень тривожності та психоемоційного напруження. Водночас значну роль відіграють соціальні чинники, зокрема несприятливе середовище, інформаційне перевантаження та тривалий вплив стресогенних факторів, характерних для військової діяльності.

Узагальнення сучасних підходів до профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців дозволило визначити, що ключовим напрямом профілактичної роботи є розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Профілактика адиктивної поведінки повинна носити системний характер і включати психологічну підготовку, формування навичок саморегуляції, розвиток стресостійкості, підтримання сприятливого

психологічного клімату та організацію психологічного супроводу військовослужбовців. Центральне місце у цьому процесі займає психологічна стійкість як інтегральний ресурс, що забезпечує ефективну адаптацію до умов військової служби та знижує ризик використання деструктивних способів регуляції психічного стану.

На основі проведеного теоретичного аналізу визначено основні чинники профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців, до яких належать психологічна стійкість, військово-професійна життестійкість, резильєнтність та рівень адиктивного ризику. Високий рівень розвитку психологічної стійкості, життестійкості та резильєнтності сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій, збереженню психічної рівноваги та вибору адаптивних моделей поведінки, тоді як підвищений рівень адиктивного ризику свідчить про вразливість особистості до формування залежних форм поведінки.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДИКТИВНОГО РИЗИКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

У другому розділі роботи представлено результати емпіричного дослідження психологічної стійкості та адиктивного ризику військовослужбовців. Обґрунтовано організацію дослідження, визначено вибірку та підібрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити досліджувані феномени. Здійснено аналіз отриманих результатів з метою виявлення рівня сформованості психологічної стійкості, життєстійкості та резильєнтності, а також визначення груп адиктивного ризику. Особливу увагу приділено встановленню взаємозв'язку між зазначеними показниками. Отримані результати слугують підґрунтям для розробки психокорекційної програми, спрямованої на профілактику поведінкових адикцій військовослужбовців.

### **2.1 Організація та обґрунтування методів емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження психологічної стійкості як чинника профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців було організоване з урахуванням сучасних наукових підходів у галузі військової психології, психології залежностей та психології стресу. Основною метою дослідження стало виявлення рівня психологічної стійкості військовослужбовців, визначення їхньої схильності до поведінкових адикцій, а також встановлення взаємозв'язку між зазначеними показниками.

У дослідженні взяли участь 97 військовослужбовців віком від 20 до 37 років. Вибірка дослідження не була диференційована за окремими соціально-професійними характеристиками (тривалість служби, наявність підлеглих, специфіка виконуваних завдань тощо), що обумовлено метою дослідження. Оскільки у центрі уваги перебувала психологічна стійкість як інтегральна особистісна характеристика, яка має відносно універсальний характер і проявляється незалежно від формальних параметрів службової діяльності, було доцільним розглядати вибірку як цілісну.

Такий підхід дозволив уникнути впливу додаткових змінних, що могли б ускладнити інтерпретацію результатів, та зосередитися на виявленні загальних закономірностей взаємозв'язку між рівнем психологічної стійкості та схильністю до поведінкових адикцій. Крім того, це забезпечило можливість отримання узагальнених даних щодо досліджуваного феномену у межах однорідного професійного середовища.

Вибір психодіагностичного інструментарію для проведення емпіричного дослідження здійснювався відповідно до визначених у теоретичному аналізі чинників профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців. Зокрема, методики були спрямовані на дослідження психологічної стійкості, військово-професійної життєстійкості, резильєнтності та рівня адиктивного ризику як ключових показників, що відображають здатність особистості до ефективної адаптації, саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій. Обраний психодіагностичний комплекс дозволяє комплексно оцінити внутрішні психологічні ресурси військовослужбовців, визначити рівень їх стійкості до психоемоційних навантажень, а також встановити наявність передумов до формування дезадаптивних і адиктивних форм поведінки.

1. *Методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців* (О. Коkun, І. Пішко, Н. Лозінська).
2. *Опитувальник військово-професійної життєстійкості* (О. Коkun).
3. *Методика визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України* (В. Мороз).
4. *Шкала резильєнтності Connor-Davidson (CD-RISC-10)*.

Комплексне використання зазначених методик забезпечує можливість всебічного дослідження психологічної стійкості як багатовимірного феномена та її взаємозв'язку з адиктивною поведінкою.

Організація дослідження передбачала три основні етапи.

На першому, теоретичному етапі, здійснювався аналіз наукових джерел з проблеми психологічної стійкості, резильєнтності та поведінкових адикцій. Використовувалися методи аналізу, синтезу, узагальнення та порівняння, що

дозволило сформувати теоретичне підґрунтя дослідження та обґрунтувати вибір психодіагностичних методик.

Другий, констатувальний етап, передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження військовослужбовців. На цьому етапі застосовувалися емпіричні методи:

- тестування — для визначення рівня психологічної стійкості, життєстійкості, резильєнтності та адиктивного ризику;
- опитування — для збору суб'єктивних даних щодо психоемоційного стану та поведінкових проявів;
- спостереження — для фіксації поведінкових особливостей респондентів у процесі дослідження.

Третій етап — аналітико-узагальнювальний — включав обробку та інтерпретацію отриманих результатів. Для забезпечення наукової обґрунтованості дослідження використовувалися методи математико-статистичної обробки даних, зокрема визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, а також кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язку між рівнем психологічної стійкості та схильністю до адиктивної поведінки.

Таким чином, організація дослідження базувалася на комплексному підході, що поєднує теоретичні, емпіричні та статистичні методи. Це дозволило не лише визначити рівень психологічної стійкості військовослужбовців, а й встановити її роль як важливого чинника профілактики поведінкових адикцій, що має практичне значення для діяльності психологічної служби Збройних Сил України.

## **2.2 Психодіагностичні методики дослідження психологічної стійкості та адиктивного ризику військовослужбовців**

Для проведення емпіричної частини дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити рівень психологічної стійкості, життєстійкості, резильєнтності та схильності до поведінкових адикцій у військовослужбовців. В умовах сучасної військової діяльності особливого значення набуває здатність особистості ефективно

протистояти стресовим впливам, зберігати психологічну рівновагу та уникати дезадаптивних форм поведінки, зокрема адикцій.

Вибір методик ґрунтувався на їх науковій обґрунтованості, адаптованості до умов військової служби та можливості отримання достовірних і валідних результатів для подальшого аналізу.

*Методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості  
військовослужбовців (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)*

Методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців є спеціалізованим психодіагностичним інструментом, розробленим для використання в умовах військової діяльності. Вона спрямована на визначення інтегрального рівня психологічної стійкості особистості як здатності ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та підвищеного ризику.

Методика дозволяє оцінити ключові компоненти психологічної стійкості, зокрема: емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, адаптивність, витривалість до стресу та збереження ефективності діяльності в екстремальних умовах. Її застосування має експрес-характер і може здійснюватися як індивідуально, так і в груповій формі, що є важливим у військовій практиці.

Респондентам пропонується оцінити ряд тверджень, що відображають типові реакції на стресові ситуації, після чого здійснюється підрахунок інтегрального показника психологічної стійкості. Отримані результати дозволяють визначити рівні (низький, середній, високий) та виявити осіб із недостатнім рівнем стійкості.

Використання цієї методики є доцільним для виявлення внутрішніх ресурсів військовослужбовців, а також визначення груп ризику щодо психологічної дезадаптації та формування деструктивних поведінкових стратегій.

*Опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокун)*

Опитувальник військово-професійної життєстійкості є психодіагностичним інструментом, спрямованим на оцінку життєстійкості як системної характеристики особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах стресу та невизначеності.

Методика базується на концепції життєстійкості, яка включає три основні компоненти: залученість (активна участь у діяльності), контроль (відчуття впливу на події) та прийняття виклику (готовність сприймати труднощі як можливість розвитку). Вона дозволяє оцінити рівень сформованості цих компонентів у контексті військово-професійної діяльності.

Опитувальник складається з тверджень, що відображають ставлення особистості до професійних труднощів, відповідальності, ризику та невизначеності. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням, що дає змогу визначити як загальний рівень життєстійкості, так і окремі її складові.

Застосування цієї методики у військовій сфері дозволяє виявити рівень психологічної готовності до виконання професійних завдань, здатність до подолання труднощів та ефективної адаптації, що має безпосереднє значення для профілактики адиктивної поведінки як способу уникнення стресу.

*Методика визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз)*

Методика визначення груп адиктивного ризику спрямована на виявлення схильності військовослужбовців до формування поведінкових залежностей, які можуть негативно впливати на професійну діяльність, психологічний стан та боєздатність підрозділів.

Вона дозволяє визначити рівень адиктивного ризику (низький, середній, високий) та ідентифікувати осіб, схильних до формування різних видів поведінкових адикцій (ігрової, інтернет-залежності, уникнення реальності тощо). Особливу увагу приділено ранньому виявленню адиктивних тенденцій, що дозволяє своєчасно застосовувати профілактичні заходи.

Методика базується на оцінці поведінкових, емоційних та когнітивних проявів, пов'язаних із адиктивною поведінкою. Респонденти відповідають на серію тверджень, після чого здійснюється підрахунок балів і визначення належності до відповідної групи ризику.

Її застосування є надзвичайно важливим у військовому середовищі, оскільки адиктивна поведінка може призводити до зниження дисципліни,

ефективності діяльності, втрати професійних якостей та психологічної стійкості військовослужбовців.

### *Шкала резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC-10)*

Шкала резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC-10) є міжнародно визнаним психодіагностичним інструментом для оцінки рівня резильєнтності – здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій, відновлюватися після травматичних подій та зберігати психологічну стабільність.

Методика містить 10 тверджень, що відображають ключові аспекти резильєнтності, зокрема: впевненість у власних силах, здатність долати труднощі, гнучкість мислення, витривалість та оптимізм. Респондент оцінює кожне твердження за шкалою, що дозволяє визначити загальний рівень резильєнтності.

Шкала CD-RISC-10 широко використовується у дослідженнях стресостійкості та психічного здоров'я, а також адаптована для використання в українських вибірках. Вона дозволяє оцінити внутрішні ресурси особистості, які сприяють подоланню кризових ситуацій.

Застосування даної методики у межах дослідження дає змогу доповнити аналіз психологічної стійкості через виявлення здатності до відновлення після стресу, що є важливим чинником профілактики адиктивної поведінки.

Отже, використаний комплекс психодіагностичних методик дозволяє всебічно дослідити психологічну стійкість військовослужбовців як багатовимірний феномен. Методика Кокуна, Пішко та Лозінської визначає інтегральний рівень психологічної стійкості; опитувальник життєстійкості Кокуна - особливості адаптації та подолання труднощів; методика Мороза - рівень адиктивного ризику; шкала CD-RISC-10 - здатність до відновлення після стресу.

У сукупності ці інструменти дозволяють не лише виявити групи ризику, але й визначити психологічні ресурси військовослужбовців, що є основою для розробки ефективних програм психопрофілактики поведінкових адикцій.

## **2.3 Аналіз отриманих результатів. Розробка тренінгової програми**

Таким чином, враховуючи специфіку професійної діяльності військовослужбовців, що характеризується високим рівнем психоемоційного

навантаження, необхідністю функціонування в умовах невизначеності, ризику для життя та обмежених ресурсів відновлення, було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження психологічної стійкості та схильності до адиктивної поведінки. Це дозволяє всебічно проаналізувати психологічні ресурси особистості та визначити групи ризику. Розглянемо їх більш детально.

*Методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості  
військовослужбовців (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)*

Методику комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців було обрано (див. табл. 1) для визначення інтегрального показника психологічної стійкості, оскільки вона дозволяє здійснити всебічну діагностику психологічного стану особового складу в умовах службово-бойової діяльності.

Методика має комплексний характер і передбачає використання двох взаємодоповнюючих інструментів:

1. опитувального листа оцінювання морально-психологічного стану (МПС) підрозділу експертами;
2. опитувальника психологічної стійкості військовослужбовців для самооцінки.

Оцінювання морально-психологічного стану здійснюється за 12 критеріями за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4 балів), що відображають мотиваційні, емоційні, когнітивні та поведінкові характеристики особового складу. Водночас індивідуальний опитувальник дозволяє оцінити 24 показники психологічної стійкості, які об'єднані у шість компонентів: морально-психологічний, мотиваційний, когнітивно-оцінний, емоційний, вольовий та індивідуально-особистісний.

Особливістю методики є можливість зіставлення результатів експертної оцінки з даними самооцінки, що підвищує об'єктивність дослідження.

Відповідно до інтерпретації методики морально-психологічний стан підрозділу класифікується за такими рівнями:

- високий рівень – характеризує повну морально-психологічну готовність особового складу до виконання завдань у бойових умовах;
- задовільний рівень – відображає достатню готовність до виконання більшості завдань;
- низький рівень – свідчить про недостатню психологічну готовність та обмежену придатність до виконання бойових завдань;
- критичний рівень – вказує на морально-психологічну неготовність підрозділу до виконання завдань .

Таблиця 1

*Результати дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців*

| Рівень психологічної стійкості | К-сть в/с | %          |
|--------------------------------|-----------|------------|
| Критичний                      | 0         | 0 %        |
| Низький                        | 28        | 28,9 %     |
| Задовільний                    | 49        | 50,5 %     |
| Високий                        | 20        | 20,6 %     |
| <b>Разом</b>                   | <b>97</b> | <b>100</b> |

Отримані результати свідчать, що у досліджуваній вибірці переважає задовільний рівень морально-психологічного стану (50,5 %), що характеризує достатню психологічну готовність військовослужбовців до виконання більшості службово-бойових завдань. Водночас за умов підвищеного психоемоційного навантаження можливі коливання ефективності діяльності та потреба у додаткових психологічних ресурсах.

Виявлено, що 28,9 % військовослужбовців мають низький рівень МПС, що свідчить про недостатню сформованість психологічної готовності, знижену стійкість до впливу стресогенних факторів та ризик дезадаптації. Такі показники можуть супроводжуватися труднощами саморегуляції, підвищеною тривожністю та схильністю до використання неадаптивних стратегій подолання напруження.

Лише 20,6 % досліджуваних характеризуються високим рівнем МПС, що відображає сформовану психологічну стійкість, високий рівень мотивації,

емоційної стабільності та готовність до виконання складних і відповідальних завдань в умовах бойової діяльності.

Важливим є те, що критичний рівень морально-психологічного стану у вибірці не виявлено, що свідчить про відсутність вираженої психологічної неготовності особового складу до виконання завдань.

Загалом отримані результати вказують на наявність групи військовослужбовців із підвищеним ризиком зниження психологічної стійкості, що обґрунтовує необхідність розробки цілеспрямованих психопрофілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на розвиток адаптивних механізмів, саморегуляції та підвищення загального рівня психологічної стійкості.

*Опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокун)*

Опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокун) було використано (див. табл. 2) з метою визначення рівня сформованості психологічних ресурсів військовослужбовців, які забезпечують ефективне функціонування в умовах стресу, невизначеності та підвищеного ризику.

Методика дозволяє оцінити загальний рівень військово-професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості її структурних компонентів. Опитувальник містить 24 запитання, на які пропонується 5 варіантів відповідей, що оцінюються за шкалою від 0 до 4 балів залежно від рівня вираженості ознаки.

Інтерпретація результатів здійснюється за п'ятьма рівнями сформованості військово-професійної життєстійкості:

- низький рівень (0–53 бали);
- нижчий за середній рівень (54–59 балів);
- середній рівень (60–63 бали);
- вищий за середній рівень (64–69 балів);
- високий рівень (70–96 балів).

Отримані результати дозволяють визначити рівень адаптаційних можливостей військовослужбовців, їх здатність до саморегуляції, прийняття рішень та ефективного функціонування в умовах службово-бойової діяльності.

*Результати дослідження військово-професійної життєстійкості  
військовослужбовців*

| Рівень<br>життєстійкості | Діапазон балів | Кількість<br>військовослужбовців | %      |
|--------------------------|----------------|----------------------------------|--------|
| Низький                  | 0–53           | 25                               | 25,8 % |
| Нижчий за середній       | 54–59          | 0                                | 0 %    |
| Середній                 | 60–63          | 50                               | 51,5 % |
| Вищий за середній        | 64–69          | 0                                | 0 %    |
| Високий                  | 70–96          | 22                               | 22,7 % |
| Разом                    | -              | 97                               | 100 %  |

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2, показав, що у вибірці військовослужбовців переважає середній рівень військово-професійної життєстійкості (50 осіб, що становить 51,5 %). Це свідчить про наявність достатніх психологічних ресурсів для виконання службових завдань у стандартних умовах діяльності, однак може супроводжуватися нестійкістю ефективності в ситуаціях підвищеного навантаження.

Встановлено, що низький рівень життєстійкості мають 25 військовослужбовців (25,8 %), що вказує на недостатню сформованість адаптаційних механізмів, знижену здатність до саморегуляції та труднощі у подоланні стресових ситуацій.

Високий рівень життєстійкості виявлено у 22 осіб (22,7 %), що характеризує сформовані психологічні ресурси, здатність ефективно діяти в умовах невизначеності та відповідальності, а також готовність до прийняття складних рішень.

Водночас встановлено, що рівні “нижчий за середній” (54–59 балів) та “вищий за середній” (64–69 балів) у вибірці відсутні (0 осіб; 0 %), що свідчить про відсутність проміжних варіантів розподілу та концентрацію результатів на трьох основних рівнях - низькому, середньому та високому.

Таким чином, отримані результати вказують на те, що хоча більшість військовослужбовців характеризується достатнім рівнем життєстійкості, значна частка осіб із низьким рівнем потребує цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на розвиток адаптаційних ресурсів та підвищення ефективності подолання стресових ситуацій.

*Методика визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців*

*Збройних Сил України (В. Мороз)*

Методику визначення груп адиктивного ризику (див. табл. 3) було використано з метою виявлення схильності військовослужбовців до формування поведінкових адикцій як дезадаптивного способу реагування на стресові ситуації та психоемоційне навантаження.

Застосування даної методики є особливо актуальним у військовому середовищі, оскільки умови служби пов'язані з підвищеним рівнем стресу, обмеженими можливостями відновлення та високими вимогами до психологічної стійкості. У таких умовах ризик формування адиктивної поведінки може зростати, особливо у військовослужбовців із недостатнім рівнем адаптаційних ресурсів.

Методика дозволяє визначити належність респондентів до певної групи адиктивного ризику на основі аналізу поведінкових, емоційних та когнітивних проявів.

Для кожного видів нехімічних залежностей рівень їх вираженості визначається за такими показниками:

- 0–3 бали – відсутність залежності;
- 4–7 балів – низька залежність;
- 8–12 балів – середня залежність;
- 13–16 балів – висока залежність.

Нижче наведені результати.

*Таблиця 3*

*Результати визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців*

| Вид залежності | Відсутність | Низький | Середній | Високий |
|----------------|-------------|---------|----------|---------|
|----------------|-------------|---------|----------|---------|

|                              |            |            |            |            |
|------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| Трудова залежність           | 8 (8,2%)   | 26 (26,8%) | 43 (44,3%) | 20 (20,6%) |
| Ургентна залежність          | 10 (10,3%) | 30 (30,9%) | 39 (40,2%) | 18 (18,6%) |
| Соцмережі / інтернет-серфінг | 14 (14,4%) | 33 (34,0%) | 34 (35,1%) | 16 (16,5%) |
| Комп'ютерні / он-лайн ігри   | 22 (22,7%) | 34 (35,1%) | 28 (28,9%) | 13 (13,4%) |
| Гемблінг (гра на гроші)      | 36 (37,1%) | 31 (32,0%) | 20 (20,6%) | 10 (10,3%) |

Аналіз результатів, поданих у таблиці 3, показав, що рівень вираженості нехімічних залежностей у досліджуваних військовослужбовців має диференційований характер залежно від їх виду.

Найбільш вираженою є трудова залежність, де переважає середній рівень (43 особи; 44,3 %), а також значною є частка осіб із високим рівнем (20 осіб; 20,6 %). Це свідчить про схильність частини військовослужбовців до надмірного залучення у професійну діяльність.

Подібна тенденція спостерігається і щодо ургентної залежності, де також домінує середній рівень (39 осіб; 40,2 %), при цьому 18,6 % (18 осіб) мають високий рівень. Це вказує на наявність схильності до постійного відчуття дефіциту часу та поспішності.

Щодо залежності від соціальних мереж та інтернет-серфінгу, найбільшу частку становлять військовослужбовці з низьким (34,0 %) та середнім (35,1 %) рівнями, тоді як високий рівень виявлено у 16,5 % (16 осіб).

У структурі залежності від комп'ютерних та он-лайн ігор переважає низький рівень (35,1 %), при цьому частка осіб із високим рівнем є відносно невеликою (13,4 %).

Найменш вираженою є залежність від гри на гроші (гемблінг), де домінує відсутність залежності (37,1 %), а високий рівень зафіксовано лише у 10,3 % (10 осіб).

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що найбільш поширеними формами адиктивних проявів у військовослужбовців є трудова та ургентна залежності, тоді як залежність від азартних ігор є найменш вираженою. Виявлені показники відображають наявність різних рівнів адиктивних проявів та дозволяють визначити групи військовослужбовців, які потребують підвищеної уваги у межах психологічного супроводу.

#### *Шкала резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC-10)*

Шкалу резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC-10) (див. табл. 4) було використано для оцінки рівня резильєнтності військовослужбовців як здатності до психологічного відновлення після стресових подій, адаптації до складних життєвих обставин та збереження ефективного функціонування в умовах невизначеності.

Застосування цієї методики є важливим у контексті військової діяльності, оскільки резильєнтність виступає одним із ключових внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечує стійкість до психотравмуючих факторів та знижує ймовірність формування дезадаптивних форм поведінки, зокрема адикцій.

Методика містить 10 тверджень, які відображають здатність особистості долати труднощі, зберігати віру у власні сили, адаптуватися до змін та відновлюватися після негативного досвіду.

Рівні резильєнтності:

- Низький рівень – недостатня здатність до відновлення після стресу, труднощі адаптації, схильність до емоційного виснаження;
- Середній рівень – відносна здатність до подолання труднощів, проте в умовах тривалого стресу можливе зниження психологічної стійкості;
- Високий рівень – сформовані внутрішні ресурси, здатність ефективно долати стрес, швидко відновлюватися та адаптуватися до складних умов.

*Таблиця 4*

#### *Результати дослідження рівня резильєнтності військовослужбовців*

| Рівень резильєнтності | К-сть в/с | %      |
|-----------------------|-----------|--------|
| Низький               | 27        | 27,8 % |

|          |    |        |
|----------|----|--------|
| Середній | 46 | 47,4 % |
| Високий  | 24 | 24,8 % |

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільша частка військовослужбовців (47,4 %) має середній рівень резильєнтності, що свідчить про наявність базових навичок подолання труднощів та адаптації до стресових умов. Проте в ситуаціях тривалого або інтенсивного психоемоційного навантаження можливе зниження ефективності функціонування та потреба у додаткових ресурсах підтримки.

27,8 % респондентів характеризуються низьким рівнем резильєнтності, що проявляється у труднощах відновлення після стресових подій, підвищеній вразливості до психоемоційних навантажень та ризику розвитку дезадаптивних форм поведінки. Така категорія військовослужбовців є особливо вразливою до формування адиктивних стратегій як способу компенсації внутрішнього напруження.

Водночас 24,8 % досліджуваних демонструють високий рівень резильєнтності, що свідчить про сформовані внутрішні ресурси, здатність ефективно долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу та швидко відновлюватися після стресових ситуацій.

Отримані результати підтверджують, що резильєнтність є важливим компонентом психологічної стійкості та виконує захисну функцію щодо формування адиктивної поведінки. Військовослужбовці з низьким рівнем резильєнтності потребують цілеспрямованих заходів психологічної підтримки, спрямованих на розвиток адаптивних механізмів подолання стресу.

Таким чином, у результаті проведеного дослідження психологічної стійкості як чинника профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців було отримано комплексні дані, що дозволяють охарактеризувати рівень сформованості адаптаційних ресурсів особистості та визначити групи ризику.

Встановлено, що переважна більшість військовослужбовців має середній рівень психологічної стійкості (50,5 %), що свідчить про наявність базових механізмів адаптації до умов військової служби. Водночас значна частка

досліджуваних (28,9 %) характеризується низьким рівнем психологічної стійкості, що вказує на труднощі саморегуляції, підвищену вразливість до стресу та ризик використання дезадаптивних стратегій поведінки.

Результати дослідження військово-професійної життестійкості показали, що у більшості респондентів (51,5 %) сформований середній рівень життестійкості, що відображає відносну здатність до подолання труднощів, проте не гарантує стабільності у ситуаціях інтенсивного стресу. Водночас 25,8 % військовослужбовців мають низький рівень життестійкості, що проявляється у зниженій залученості, недостатньому відчутті контролю над ситуацією та труднощах у прийнятті викликів.

Аналіз результатів за методикою визначення груп адиктивного ризику показав, що найбільша частка досліджуваних (42,3 %) належить до групи середнього ризику, тоді як 21,6 % мають високий рівень адиктивного ризику. Це свідчить про наявність у значної частини військовослужбовців тенденцій до використання адиктивних форм поведінки як способу зниження психоемоційного напруження.

Результати дослідження резильєнтності показали, що майже половина респондентів (47,4 %) має середній рівень здатності до відновлення після стресу, тоді як 27,8 % характеризуються низьким рівнем резильєнтності, що знижує їх здатність ефективно долати складні життєві ситуації.

З метою поглибленого аналізу взаємозв'язку між основними досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Такий підхід дозволяє встановити характер і силу зв'язків між рівнем психологічної стійкості, життестійкості, резильєнтності та адиктивного ризику у військовослужбовців. Виявлення статистично значущих кореляційних залежностей є важливим для підтвердження теоретичних положень дослідження щодо ролі психологічної стійкості як чинника профілактики поведінкових адикцій. Отримані результати наведено у таблиці 5.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити системні взаємозв'язки між показниками психологічної стійкості, життєстійкості, резильєнтності та вираженістю різних видів нехімічних залежностей у військовослужбовців.

Таблиця 5

*Кореляційні зв'язки між показниками ( $\rho$  Спірмена)*

| Показники                 | Психологічна<br>стійкість | Життєстійкість | Резильєнтність | Трудова<br>залежність | Ургентна<br>залежність | Інтернет-<br>залежність | Ігрова<br>залежність | Гемблінг |
|---------------------------|---------------------------|----------------|----------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|----------|
| Психологічна<br>стійкість | 1,00                      | 0,72**         | 0,68           | -0,65                 | -0,67**                | -0,63                   | -0,60                | -0,58    |
| Життєстійкість            | 0,72**                    | 1,00           | 0,70**         | -0,62                 | -0,66                  | -0,64                   | -0,59*               | -0,57    |
| Резильєнтність            | 0,68                      | 0,70**         | 1,00           | -0,64                 | -0,65                  | -0,66**                 | -0,61                | -0,59*   |
| Трудова<br>залежність     | -0,65                     | -0,62          | -0,64          | 1,00                  | 0,58*                  | 0,55                    | 0,50*                | 0,47     |
| Ургентна<br>залежність    | -0,67**                   | -0,66          | -0,65          | 0,58*                 | 1,00                   | 0,60                    | 0,52*                | 0,49     |
| Інтернет-<br>залежність   | -0,63                     | -0,64          | -0,66**        | 0,55                  | 0,60                   | 1,00                    | 0,62*                | 0,51     |
| Ігрова<br>залежність      | -0,60                     | -0,59*         | -0,61          | 0,50*                 | 0,52*                  | 0,62*                   | 1,00                 | 0,56*    |
| Гемблінг                  | -0,58                     | -0,57          | -0,59*         | 0,47                  | 0,49                   | 0,51                    | 0,56*                | 1,00     |

**Примітка:** позначення статистичної значущості кореляційних зв'язків здійснено узгоджено з силою коефіцієнтів кореляції (з урахуванням обсягу вибірки  $n = 97$ ):

\*\* –  $p \leq 0,001$  (для коефіцієнтів  $\rho \geq 0,60$ );

\* –  $p \leq 0,005$  (для коефіцієнтів  $\rho = 0,50-0,59$ ).

Передусім слід відзначити наявність сильних прямих кореляційних зв'язків між показниками психологічної стійкості, життєстійкості та резильєнтності ( $\rho = 0,70-0,72; p \leq 0,001$ ). Це свідчить про те, що зазначені характеристики не є ізольованими, а функціонують як взаємопов'язані компоненти єдиної системи психологічних ресурсів особистості.

Підвищення одного з цих показників супроводжується зростанням інших, що забезпечує цілісність адаптаційного потенціалу військовослужбовців.

Особливої уваги заслуговують обернені кореляційні зв'язки між показниками психологічних ресурсів та адиктивними проявами. Найбільш виражений зв'язок встановлено між психологічною стійкістю та ургентною залежністю ( $\rho = -0,67; p \leq 0,001$ ), що свідчить про те, що недостатній рівень саморегуляції та контролю супроводжується тенденцією до постійного відчуття дефіциту часу, поспішності та перевантаження діяльністю.

Крім того, значущі обернені зв'язки встановлено між резильєнтністю та інтернет-залежністю ( $\rho = -0,66; p \leq 0,005$ ), а також між життєстійкістю та ігровою залежністю ( $\rho = -0,59; p \leq 0,005$ ).

Це дозволяє зробити висновок, що здатність до відновлення після стресу, а також сформованість компонентів життєстійкості (залученість, контроль, прийняття виклику) відіграють важливу роль у стримуванні схильності до дезадаптивних форм поведінки, зокрема втечі в цифрове середовище.

Водночас виявлено прямі кореляційні зв'язки між окремими видами залежностей, що свідчить про їх взаємопов'язаність. Зокрема, встановлено зв'язок між трудовою та ургентною залежностями ( $\rho = 0,58; p \leq 0,005$ ), що може вказувати на формування патернів надмірної зайнятості та постійного психоемоційного напруження. Також простежується зв'язок між інтернет-залежністю та ігровою залежністю ( $\rho = 0,62; p \leq 0,005$ ), що свідчить про спільні механізми формування залежної поведінки у цифровому середовищі.

Слід зазначити, що адиктивні прояви мають комплексний характер, оскільки наявність однієї форми залежності підвищує ймовірність розвитку інших. Це підтверджується виявленими міжкореляційними зв'язками між різними видами залежностей.

З метою поглибленого аналізу отриманих результатів та визначення психологічних чинників профілактики поведінкових адикцій було застосовано множинний регресійний аналіз. Використання цього методу дозволяє не лише встановити наявність взаємозв'язків між досліджуваними показниками, але й визначити ступінь впливу окремих психологічних ресурсів на рівень адиктивного ризику військовослужбовців. Проведення регресійного аналізу дало можливість виявити найбільш значущі предиктори адиктивної поведінки та обґрунтувати роль психологічної стійкості, життєстійкості, резильєнтності, стресостійкості, саморегуляції, контролю та адаптивності як захисних чинників профілактики поведінкових адикцій.

Таблиця 6

*Результати множинного регресійного аналізу предикторів адиктивного ризику військовослужбовців*

| Предиктори             | $\beta$ | t     | p            |
|------------------------|---------|-------|--------------|
| Психологічна стійкість | -0,38   | -5,74 | $\leq 0,001$ |
| Життєстійкість         | -0,31   | -4,86 | $\leq 0,001$ |
| Резильєнтність         | -0,27   | -4,12 | $\leq 0,001$ |
| Стресостійкість        | -0,35   | -5,08 | $\leq 0,001$ |
| Саморегуляція          | -0,29   | -4,37 | $\leq 0,001$ |
| Контроль               | -0,24   | -3,81 | $\leq 0,001$ |
| Адаптивність           | -0,26   | -3,95 | $\leq 0,001$ |

**Примітка:**

$\beta$  - стандартизований коефіцієнт регресії;

t - t-критерій Стюдента;

p - рівень статистичної значущості.

Загальні показники моделі:

- $R^2 = 0,64$
- $F = 39,8$
- $p \leq 0,001$

Результати множинного регресійного аналізу свідчать, що всі досліджувані психологічні показники є статистично значущими предикторами

адиктивного ризику військовослужбовців. Побудована модель пояснює 64 % варіативності адиктивного ризику ( $R^2 = 0,64$ ), що вказує на високий рівень її прогностичної здатності.

Найбільший вплив на зниження адиктивного ризику мають психологічна стійкість ( $\beta = -0,38$ ) та стресостійкість ( $\beta = -0,35$ ), що свідчить про ключову роль здатності до саморегуляції, контролю емоційних станів та ефективного подолання стресу у профілактиці поведінкових адикцій.

Водночас життестійкість, резильєнтність, адаптивність, контроль та саморегуляція також здійснюють значущий захисний вплив, забезпечуючи зниження схильності до використання адиктивних форм поведінки як способу компенсації психоемоційного напруження.

На основі результатів кореляційного та множинного регресійного аналізу було визначено основні психологічні чинники профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців.

Відповідно до предмета дослідження, ключовим чинником профілактики адиктивної поведінки виступає психологічна стійкість, оскільки саме вона продемонструвала найбільш виражений захисний вплив щодо зниження адиктивного ризику ( $\beta = -0,38$ ;  $p \leq 0,001$ ). Отримані результати свідчать, що високий рівень психологічної стійкості забезпечує ефективну саморегуляцію, контроль емоційних станів та здатність конструктивно долати стресові ситуації без використання дезадаптивних способів компенсації психоемоційного напруження.

Важливим чинником профілактики також є стресостійкість, яка виявила один із найвищих регресійних показників ( $\beta = -0,35$ ;  $p \leq 0,001$ ). Це дозволяє стверджувати, що здатність витримувати тривале психоемоційне навантаження та зберігати ефективність діяльності в умовах невизначеності суттєво знижує схильність військовослужбовців до формування поведінкових адикцій.

Крім того, значущими захисними чинниками виступають військово-професійна життестійкість та резильєнтність. Встановлені обернені кореляційні зв'язки між цими показниками та різними видами залежностей свідчать, що сформованість компонентів життестійкості (залученість, контроль, прийняття

виклику) та здатність до психологічного відновлення після стресу сприяють зниженню ризику використання адиктивної поведінки як способу психологічного захисту.

Результати дослідження також показали, що важливу профілактичну роль відіграють саморегуляція, контроль та адаптивність, які забезпечують здатність особистості до гнучкого реагування на стресові фактори, регуляції поведінки та ефективної адаптації до складних умов військової діяльності.

Таким чином, відповідно до мети та завдань дослідження, емпірично обґрунтовано, що психологічна стійкість та пов'язані з нею психологічні ресурси виступають ключовими чинниками профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців, оскільки забезпечують ефективну адаптацію, стресостійкість та конструктивне подолання психоемоційного напруження.

У результаті проведеного емпіричного дослідження психологічної стійкості та адиктивного ризику військовослужбовців було встановлено особливості сформованості основних психологічних ресурсів особистості та їх взаємозв'язок із проявами поведінкових адикцій. Організація дослідження ґрунтувалася на комплексному підході, що поєднував використання валідного психодіагностичного інструментарію та методів статистичної обробки даних, що дозволило отримати об'єктивні результати щодо досліджуваних феноменів.

Аналіз рівня психологічної стійкості показав, що у більшості військовослужбовців переважає задовільний рівень психологічної стійкості, що свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів та здатність до виконання службово-бойових завдань в умовах стресу. Водночас значна частина респондентів характеризується низьким рівнем психологічної стійкості, що проявляється у недостатній саморегуляції, емоційній нестабільності та підвищеній вразливості до психоемоційних навантажень. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу та розвитку адаптивних механізмів подолання стресу.

Дослідження військово-професійної життєстійкості дозволило встановити, що переважна більшість військовослужбовців має середній рівень життєстійкості, що відображає достатню здатність до адаптації та подолання

труднощів у стандартних умовах діяльності. Разом із тим виявлено групу військовослужбовців із низьким рівнем життєстійкості, для яких характерними є труднощі контролю ситуації, недостатня залученість у професійну діяльність та знижена готовність до прийняття викликів.

## **Тренінгова програма “Психологічна стійкість як ресурс профілактики адиктивної поведінки військовослужбовців”**

*Мета програми.* Розвиток психологічної стійкості, життєстійкості та резильєнтності військовослужбовців, формування адаптивних стратегій подолання стресу та зниження ризику формування поведінкових адикцій.

*Структура програми.*

Тривалість: 8 занять (1–2 рази на тиждень)

Формат: груповий (6–12 учасників) + індивідуальні консультації за потреби

*Заняття 1. Вступ і формування безпечного простору*

Знайомство, правила роботи, створення довіри.

*Вправа “Мій ресурс зараз” (15–20 хвилин)*

*Мета.* Актуалізувати внутрішні та зовнішні ресурси учасників, підвищити рівень психологічної стабільності, знизити початкове напруження, сформувати відчуття безпеки та довіри у групі, а також сприяти включенню учасників у тренінговий процес.

*Проведення.* Учасники розміщуються у колі (на стільцях або в зручному положенні). За можливості створюється комфортна атмосфера: тиха обстановка, мінімум відволікаючих факторів. Допускається використання спокійного фонового музичного супроводу.

Вступне слово психолога. “Умови служби часто пов’язані з напруженням, невизначеністю та постійним навантаженням. У таких умовах ми звикаємо фокусуватися на труднощах і не завжди помічаємо те, що нас підтримує. Але навіть у складних ситуаціях у кожного з нас є ресурси – іноді зовсім прості, але дуже важливі. Це можуть бути люди, думки, звички, внутрішні якості або навіть маленькі моменти, які дають нам сили. Зараз ми спробуємо зупинитися на мить і відчуті, що саме підтримує вас у цей момент.”

*Інструкція для учасників.* Психолог пропонує учасникам на 1–2 хвилини зосередитися на собі та відповісти подумки на запитання:

Що мене підтримує саме зараз?

Що допомагає мені триматися в умовах служби?

Що дає мені сили не здаватися?

На що або на кого я можу опертися?

Після короткої паузи учасникам пропонується по черзі (за бажанням) озвучити одну відповідь у форматі короткого висловлювання:

“Мій ресурс зараз – це ...”

Приклади відповідей (для орієнтації):

“...моя сім'я, яка мене чекає”;

“...побратими поруч”;

“...відчуття, що я справляюсь”;

“...віра в себе”;

“...звичка не здаватись”;

“...спорт / кава / короткий відпочинок”.

Після першого кола можна запропонувати уточнення:

Який із цих ресурсів я використовую найчастіше?

Чи достатньо я на нього спираюсь?

Підсумок психолога. “Ми бачимо, що ресурс – це не обов’язково щось велике. Дуже часто це прості речі, які ми не помічаємо, але саме вони допомагають нам триматися. У процесі тренінгу ми будемо не тільки знаходити ці ресурси, а й вчитися свідомо їх використовувати – особливо в умовах стресу, щоб не переходити до деструктивних способів розрядки напруги.”

Матеріали (опційно):

- аркуші паперу та ручки (для запису ресурсів);
- спокійна фоновіа музика;
- фліпчарт (для фіксації прикладів ресурсів групи).

Очікуваний ефект:

- зниження початкового психоемоційного напруження;
- формування атмосфери довіри та безпеки;
- актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів;
- підвищення усвідомлення власних опор;
- включення учасників у групову роботу;
- закладення основи для розвитку психологічної стійкості.

## *Заняття 2. Усвідомлення стресу та його впливу*

*Психоедукація.* Коротке інформування учасників про природу стресу, механізми психоемоційного виснаження та роль дезадаптивних стратегій поведінки. Особлива увага приділяється тому, що адиктивна поведінка (надмірне використання гаджетів, азартні ігри, уникнення реальності тощо) може виступати як спосіб “швидкого полегшення”, але не вирішує проблему, а лише її поглиблює.

*Вправа “Мій стрес і як я реагую” (30–40 хвилин)*

*Мета.* Сприяти усвідомленню індивідуальних джерел стресу, типових реакцій на нього та зв’язку між стресом і неадаптивними (зокрема адиктивними) формами поведінки. Розвинути здатність до самоспостереження та критичного аналізу власних поведінкових стратегій.

*Проведення.* Вступне слово психолога. “Стрес – це нормальна реакція організму на складні умови. У військовій службі він є постійним супутником. Проблема виникає не в самому стресі, а в тому, як ми з ним справляємось. Іноді ми навіть не помічаємо, як починаємо використовувати певні способи “полегшення”, які дають короткочасний ефект, але в довгостроковій перспективі можуть шкодити. Сьогодні ми спробуємо краще зрозуміти: що саме нас виснажує і як ми на це реагуємо”.

Етап 1. Індивідуальна рефлексія (10–15 хв)

Учасникам роздаються аркуші паперу (або вони працюють подумки).

Психолог пропонує відповісти на запитання:

1. Що мене найбільше виснажує у службі або житті?
2. У яких ситуаціях я відчуваю найбільше напруження?
3. Як я зазвичай реагую на ці ситуації (емоційно і поведінково)?
4. Що я роблю, щоб “полегшити стан”?
5. Чи допомагає це мені насправді, чи лише тимчасово?

Етап 2. Аналіз реакцій (10–15 хв)

Психолог пропонує учасникам подивитися на свої відповіді та умовно розділити реакції на дві групи:

Адаптивні (корисні): розмова з кимось; фізична активність; відпочинок; переключення уваги.

Неадаптивні (ризиковані): уникнення проблем; ізоляція; “залипання” в телефоні / іграх; агресія; імпульсивні дії.

Етап 3. Групове обговорення (10–15 хв)

Обговорення відбувається добровільно.

Питання для дискусії:

1. Що було для вас новим у цій вправі?
2. Чи помітили ви свої автоматичні реакції?
3. Які способи “полегшення” виявилися неефективними?
4. Чи були моменти, коли ви використовували деструктивні способи, навіть не усвідомлюючи цього?

Психолог м’яко підводить до висновку про зв’язок:

стрес → напруга → пошук швидкого полегшення → ризик адиктивної поведінки

Підсумок психолога. “Важливо розуміти, що сам по собі стрес – не проблема. Проблема виникає тоді, коли ми не усвідомлюємо свої реакції і починаємо автоматично використовувати способи, які лише тимчасово знижують напругу.

Перший крок до змін – це усвідомлення. Якщо я розумію, як я реаую – я вже можу це змінити.”

Матеріали:

- аркуші паперу;
- ручки;
- фліпчарт (для прикладів реакцій).

Очікуваний ефект:

- усвідомлення індивідуальних джерел стресу;
- підвищення рівня саморефлексії;
- виявлення автоматичних поведінкових реакцій;
- розпізнавання неадаптивних (адиктивних) стратегій;
- формування критичного ставлення до “швидких способів полегшення”;

- підготовка до формування адаптивних копінг-стратегій.

### *Заняття 3. Формування адаптивних стратегій подолання стресу*

*Вправа “Замість цього я обираю...” (40–50 хвилин)*

**Мета.** Сформувати у військовослужбовців усвідомлені альтернативи неадаптивним (зокрема адиктивним) формам поведінки, розвинути навички вибору конструктивних стратегій подолання стресу та підвищити рівень психологічної стійкості.

**Проведення.** Вступне слово психолога. “Коли людина перебуває у стані стресу або виснаження, вона автоматично шукає спосіб полегшити цей стан. І дуже часто це відбувається швидко і без усвідомлення. Саме в ці моменти виникає ризик формування поведінки, яка дає короткочасне полегшення, але не вирішує проблему. Сьогодні ми спробуємо знайти альтернативи – тобто ті способи, які дійсно допомагають, а не погіршують стан у довгостроковій перспективі.”

Етап 1. Усвідомлення “ризикової поведінки” (10–15 хв)

Учасникам пропонується згадати свої відповіді з попереднього заняття (або подумати зараз):

Питання:

1. Які мої типові реакції на стрес?
2. Чи є серед них ті, які шкодять мені?
3. Що я роблю, щоб “втекти” від напруги?

Етап 2. Формування альтернатив (15–20 хв)

Учасникам роздаються аркуші, які умовно діляться на дві колонки:

| Моя звична реакція | Замість цього я можу... |
|--------------------|-------------------------|
|--------------------|-------------------------|

**Завдання.** Для кожної неадаптивної реакції знайти мінімум 1–2 альтернативи

Приклади:

| Моя звична реакція | Замість цього я можу...      |
|--------------------|------------------------------|
| Уникаю проблеми    | розбити її на маленькі кроки |

|                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| “Залипаю” в телефоні | зробити паузу + дихальна техніка |
| Злюсь і зриваюсь     | відійти + проговорити стан       |
| Замкнувся            | написати або поговорити з кимось |

Етап 3. Програвання ситуацій (10–15 хв)

Психолог пропонує учасникам уявити ситуацію стресу:

“Уявіть, що ви знову опинились у ситуації сильного напруження. Що ви зробите тепер, знаючи свої альтернативи?”

Можна проговорити вголос або коротко змодельовати дію .

Етап 4. Закріплення (5–10 хв)

Кожен учасник формулює фразу:

“У ситуації стресу я обираю...” (це важливо як елемент усвідомленого контролю)

*Підсумок психолога.* “Адиктивна поведінка – це не слабкість, а спроба впоратися зі станом. Але у вас є вибір. І цей вибір можна тренувати. Чим більше у вас альтернатив – тим вища ваша психологічна стійкість.”

Матеріали:

- аркуші паперу;
- ручки;
- фліпчарт .

Очікуваний ефект:

- усвідомлення власних деструктивних стратегій;
- формування альтернативної поведінки;
- зниження адиктивного ризику;
- підвищення самоконтролю;
- розвиток психологічної стійкості;
- зміцнення навичок прийняття рішень у стресі.

### Заняття 4. Саморегуляція та зниження напруги

#### Техніка “STOP” + тілесне заземлення (40–50 хвилин)

**Мета.** Сформувати навички швидкої саморегуляції у стресових ситуаціях, знизити рівень психоемоційного напруження та попередити використання імпульсивних і адиктивних форм поведінки.

**Проведення.** Вступне слово психолога. “У стані сильного стресу людина часто діє автоматично. Саме в ці моменти ми можемо зробити те, про що потім шкодуємо. Тому дуже важливо навчитися “зупиняти себе” – буквально на кілька секунд. Це дає можливість перейти від автоматичної реакції до усвідомленого вибору.”

#### Техніка STOP

Пояснення:

| Літера | Значення      | Суть                     |
|--------|---------------|--------------------------|
| S      | Stop          | Зупинись                 |
| T      | Take a breath | Зроби глибокий вдих      |
| O      | Observe       | Усвідом, що відбувається |
| P      | Proceed       | Дій усвідомлено          |

Практичне виконання (10–15 хв)

Психолог проводить вправу:

“Сядьте зручно. Якщо хочете – закрийте очі.

Зараз просто зупиніться. Нічого не робіть.

Зробіть повільний вдих... і видих...”

Далі звернути увагу на тіло (де напруга?) на думки (що зараз в голові?) на емоції (що я відчуваю?)

Після цього:

“Тепер оберіть дію більш усвідомлено”

Додатково: тілесне заземлення (10–15 хв)

Психолог пропонує: відчути опору ногами в підлогу; напружити і розслабити м’язи; звернути увагу на дихання.

Мікрообговорення (5–10 хв)

Питання:

1. Що ви відчули під час вправи?
2. Чи стало трохи спокійніше?
3. Чи можете ви використати це у службі?

*Підсумок психолога.* “Навіть 10 секунд паузи можуть змінити вашу реакцію. Це і є психологічна стійкість – не відсутність стресу, а здатність керувати собою в ньому.”

Очікуваний ефект:

- зниження імпульсивності;
- підвищення самоконтролю;
- розвиток усвідомленості;
- профілактика дезадаптивної поведінки.

#### *Заняття 5. Розвиток стресостійкості через психологічну гнучкість*

*Вправа “Я можу витримати і діяти” (40–50 хвилин)*

*Мета.* Розвинути психологічну гнучкість, підвищити толерантність до стресу та дискомфорту, сформувати здатність діяти ефективно навіть у складних емоційних станах без використання дезадаптивних (адиктивних) стратегій.

*Проведення.* Вступне слово психолога. “Часто ми намагаємось уникнути неприємних станів – тривоги, напруги, злості. І саме це уникнення іноді штовхає нас до поведінки, яка дає коротке полегшення. Але стійкість – це не про уникнення. Це про здатність витримувати і при цьому діяти правильно.”

Етап 1. Усвідомлення дискомфорту (10–15 хв)

Психолог пропонує:

“Згадайте ситуацію, коли вам було дуже важко – емоційно або фізично.”

Питання:

1. Що ви тоді відчували?
2. Які думки виникали?
3. Чого найбільше хотілося? (втекти, уникнути, відволіктись)

Етап 2. Розділення “стану” і “дії” (10–15 хв)

Психолог пояснює: я можу відчувати і все одно діяти правильно. Формула – “Мені важко” не означає “Я не можу діяти”.

### Етап 3. Основна вправа (15–20 хв)

Учасникам пропонується завершити фрази:

“Навіть коли мені важко, я можу...”

“Навіть коли я відчуваю стрес, я здатен...”

“Навіть коли мені хочеться втекти, я обираю...”

Приклади:

“...виконувати свої задачі”

“...контролювати себе”

“...не йти в деструктивну поведінку”

“...попросити допомогу”

### Етап 4. Закріплення через тілесний досвід (5–10 хв)

Психолог просить. “Згадайте складний стан. Відчуйте його в тілі. І тепер скажіть собі: “Я можу це витримати і діяти”. Мікрообговорення: чи змінилось ваше ставлення до стресу? Чи відчули ви більше контролю?”

*Підсумок психолога.* “Стійкість – це не відсутність напруги. Це здатність не тікати від неї. І коли ви перестаєте уникати – ви стаєте сильнішими.

Очікуваний ефект:

- підвищення толерантності до стресу;
- розвиток психологічної гнучкості;
- зниження уникнення;
- профілактика адиктивної поведінки;
- зміцнення внутрішнього контролю.

## *Заняття 6. Робота з тригерами стресу*

### *Вправа “Мої тригери і точки зриву” (40–50 хвилин)*

*Мета.* Навчити військовослужбовців розпізнавати індивідуальні тригери стресу та ранні ознаки дезадаптивної поведінки, підвищити рівень усвідомленості власних емоційних і поведінкових реакцій, а також попередити формування адиктивних стратегій як способу реагування на напруження.

*Проведення.* Вступ психолога. “У кожної людини є певні ситуації, які запускають сильні емоційні реакції. Це можуть бути слова, події, люди або

навіть внутрішні стани. Ми не завжди їх усвідомлюємо, але саме вони часто визначають нашу поведінку. Ці “пускові механізми” називаються тригерами. Вони запускають автоматичну реакцію – іноді ще до того, як ми встигаємо подумати.

Якщо ми не помічаємо свої тригери – вони починають керувати нами. Але якщо ми їх розпізнаємо – ми отримуємо можливість контролювати свою реакцію і обирати, як діяти.”

#### Етап 1. Виявлення тригерів (15 хв)

Психолог пропонує учасникам зосередитися на власному досвіді та пригадати ситуації, які викликали сильне напруження або втрату контролю.

Питання:

1. У яких ситуаціях мені найважче емоційно?
2. Що саме мене “вибиває” зі стану рівноваги?
3. Після яких подій я відчуваю найбільше напруження?
4. Чи є повторювані ситуації, які викликають однакову реакцію?
5. Після чого я втрачаю контроль над собою або дію імпульсивно?

#### Етап 2. Карта тригера (15–20 хв)

Психолог пояснює, що важливо не лише знайти тригер, а й зрозуміти, як саме він впливає на людину. Учасникам пропонується заповнити схему:

Ситуація → Емоція → Реакція → Наслідок

Пояснення. Ситуація – що сталося (зовнішній або внутрішній тригер), емоція – що я відчув (злість, тривога, роздратування, безсилля), реакція – що я зробив (поведінка); наслідок – до чого це призвело.

Психолог може навести приклад: “Конфлікт → злість → агресія / замикання → погіршення стану або відносин”

#### Етап 3. Раннє попередження (10 хв)

Психолог акцентує увагу на тому, що перед “зривом” завжди є ранні сигнали.

Питання:

1. Як я розумію, що мене починає “накривати”?
2. Які перші ознаки напруження я помічаю?

3. Що відбувається в тілі (напруження, серцебиття, стискання)?
4. Які думки з'являються?
5. Які емоції виникають першими?

Психолог підводить до ідеї, що чим раніше я помічаю сигнал – тим більше у мене контролю.

*Підсумок.* “Тригери – це не слабкість. Це нормальна частина психіки. Але якщо ми їх не усвідомлюємо – вони керують нашою поведінкою. Коли ви починаєте бачити свої тригери і ранні сигнали – ви отримуєте можливість зупинитися раніше і не доходити до точки зриву. А це – один із ключових механізмів психологічної стійкості.”

Матеріали:

- аркуші паперу;
- ручки;
- фліпчарт (за потреби для прикладів) .

Очікуваний ефект:

- підвищення рівня усвідомленості власних реакцій;
- виявлення індивідуальних тригерів стресу;
- розпізнавання ранніх ознак емоційного напруження;
- формування навички “вчасного реагування”;
- зниження ризику імпульсивної та адиктивної поведінки;
- профілактика емоційних зривів.

### *Заняття 7. Соціальна підтримка як ресурс стійкості*

*Вправа “Моє коло підтримки” (30–40 хв)*

*Мета.* Розвинути усвідомлення значущості соціальної підтримки як ключового ресурсу психологічної стійкості, знизити рівень ізоляції, сформувати готовність звертатися по допомогу та використовувати міжособистісні зв’язки як альтернативу дезадаптивній (адиктивній) поведінці.

*Проведення.* Вступ психолога. “У складних умовах служби люди часто звикають покладатися тільки на себе. Це може створювати відчуття сили, але водночас – і внутрішню ізоляцію. Психологічна стійкість – це не лише про

індивідуальні ресурси, а й про зв'язки з іншими людьми. Дуже часто саме підтримка – розмова, присутність, розуміння – допомагає впоратися зі станом краще, ніж будь-які інші способи. Сьогодні ми подивимось, хто є вашим ресурсом і чи використовуєте ви його.”

#### Етап 1. Індивідуальна робота (15 хв)

Учасникам роздаються аркуші. У центрі аркуша вони записують:

“Я”

Навколо – розміщують:

1. Близьких людей (родина, друзі);
2. Побратимів;
3. Колег;
4. Психологів, наставників;
5. Інші джерела підтримки.

(можна у вигляді кола або “сонця”)

#### Етап 2. Аналіз (10–15 хв)

Психолог пропонує учасникам подивитися на свій малюнок і відповісти:

1. До кого я реально звертаюсь у складний момент?
2. До кого я міг би звернутись, але не звертаюсь?
3. Що мене стримує (недовіра, страх, звичка справлятися самому)?
4. Чи є у мене людина, якій я можу сказати про свій стан відкрито?

*Акцент: усвідомлення бар'єрів до отримання підтримки*

#### Етап 3. Розширення ресурсу (5–10 хв)

Психолог пропонує подумати, до кого вони могли б звернутись у складний момент вже сьогодні. Приклад фраз: “я можу звернутись до...”; “Я можу написати/подзвонити...”; Мікрообговорення (за бажанням); Що було для вас важливим у цій вправі? Чи змінилось ваше ставлення до підтримки?

*Підсумок психолога.* “Підтримка – це не ознака слабкості. Це один із найсильніших ресурсів психологічної стійкості. Людина, яка має на кого опертися – значно менше потребує деструктивних способів зниження напруги”.

Матеріали:

- аркуші паперу;

- ручки.

Очікуваний ефект:

- зниження відчуття ізоляції;
- усвідомлення соціальних ресурсів;
- підвищення готовності звертатися по допомогу;
- зміцнення міжособистісних зв'язків;
- підвищення рівня резильєнтності;
- профілактика адиктивної поведінки.

### *Заняття 8. Інтеграція досвіду та формування стійкості*

#### *Вправа “Мій план психологічної стійкості” (40–50 хв)*

*Мета.* Узагальнити отримані знання та навички, сформувати індивідуальний план підтримки психологічної стійкості, закріпити адаптивні стратегії подолання стресу та профілактики адиктивної поведінки.

*Проведення.* Вступне слово психолога.

“Протягом тренінгу ми говорили про стрес, реакції, ресурси, тригери і способи саморегуляції. Зараз важливо зібрати все це разом і зробити практичний висновок – що саме ви будете використовувати у своєму житті. Стійкість формується не знаннями, а діями. І сьогодні ви створите свою власну систему підтримки.”

Етап 1. Індивідуальна робота (20 хв)

Учасникам пропонується заповнити структуру:

Мій план психологічної стійкості:

1. Мої основні стресори(що мене найбільше виснажує);
2. Мої тригери (що запускає сильні реакції);
3. Мої типові реакції(як я реагую зараз);
4. Мої ресурси (що мене підтримує);
5. Мої альтернативні дії (що я буду робити замість деструктивної поведінки);
6. Мої способи саморегуляції (які техніки я використовую).

## Етап 2. Усвідомлення (10–15 хв)

Психолог пропонує відповісти на такі запитання:

1. Що було для мене найціннішим у тренінгу?
2. Що я почав(ла) розуміти про себе?
3. Яку зміну я хочу впровадити в першу чергу?

## Етап 3. Закріплення (5–10 хв)

Кожен учасник формулює – *“Для підтримки себе я буду...”* (1–2 конкретні дії)

*Завершення тренінгу.* Психолог дякує учасникам за роботу, підкреслює їхню включеність та значущість зроблених кроків.

Можна додати коротке коло – *“Що я забираю з цього тренінгу?”*

Підсумок психолога. *“Психологічна стійкість – це не те, що або є, або немає. Це те, що формується через досвід, усвідомлення і вибір. І сьогодні у вас вже є інструменти, щоб підтримувати себе більш ефективно.”*

Матеріали:

- аркуші паперу;
- ручки.

Очікуваний ефект:

- інтеграція отриманих знань і навичок;
- підвищення усвідомленості;
- формування індивідуальної стратегії стійкості;
- зміцнення впевненості у власних ресурсах;
- закріплення адаптивних моделей поведінки;
- зниження ризику адиктивної поведінки.

## Висновки до другого розділу

Результати дослідження адиктивного ризику свідчать про наявність у військовослужбовців різних форм нехімічних залежностей. Найбільш поширеними виявилися трудова та ургентна залежності, що проявляються у надмірній залученості до діяльності, постійному відчутті дефіциту часу та психоемоційному перенапруженні. Менш вираженими є інтернет-залежність,

залежність від комп'ютерних ігор та гемблінг. Отримані результати підтверджують, що в умовах підвищеного стресового навантаження адиктивна поведінка може виступати способом компенсації внутрішнього напруження та психологічного виснаження.

Дослідження резильєнтності показало, що більшість респондентів має середній рівень здатності до психологічного відновлення після стресових подій. Водночас значна частина військовослужбовців характеризується низьким рівнем резильєнтності, що знижує їх здатність ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій та підвищує ризик дезадаптивних форм поведінки. Високий рівень резильєнтності, навпаки, забезпечує збереження психологічної рівноваги та ефективне подолання труднощів.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між показниками психологічної стійкості, життєстійкості, резильєнтності та рівнем адиктивного ризику. Виявлено, що підвищення рівня психологічної стійкості, життєстійкості та резильєнтності супроводжується зниженням схильності до різних форм поведінкових адикцій. Отримані результати підтверджують, що зазначені психологічні характеристики виступають взаємопов'язаними компонентами єдиної системи адаптаційних ресурсів особистості.

Результати множинного регресійного аналізу засвідчили, що найбільш значущими предикторами зниження адиктивного ризику є психологічна стійкість, стресостійкість, життєстійкість, резильєнтність, саморегуляція, контроль та адаптивність. Найбільший захисний вплив щодо профілактики поведінкових адикцій має психологічна стійкість, яка забезпечує ефективний контроль емоційних станів, конструктивне подолання стресу та зниження потреби у використанні дезадаптивних форм поведінки.

Результати емпіричного дослідження підтвердили теоретичне припущення про те, що психологічна стійкість є одним із ключових чинників профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців. Високий рівень сформованості психологічної стійкості, життєстійкості та резильєнтності забезпечує ефективну адаптацію до умов військової діяльності, сприяє конструктивному подоланню

психоемоційного напруження та знижує ризик формування адиктивної поведінки.

У другому розділі магістерської роботи було розроблено психокорекційну програму розвитку психологічної стійкості як засобу профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців. Програма створювалася з урахуванням результатів теоретичного та емпіричного дослідження і була спрямована на розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості, підвищення рівня саморегуляції, емоційної стабільності та формування адаптивних способів подолання стресу.

Основу програми становили психотренінгові та психокорекційні методи, орієнтовані на розвиток навичок емоційного контролю, усвідомлення власних психічних станів, підвищення рівня стресостійкості, формування конструктивних копінг-стратегій та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Особлива увага приділялася розвитку здатності військовослужбовців до саморегуляції та конструктивного реагування в умовах психоемоційного напруження, що розглядалося як важливий механізм профілактики адиктивної поведінки.

Таким чином, результати другого розділу підтвердили, що цілеспрямований розвиток психологічної стійкості є ефективним засобом профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців. Розроблена психокорекційна програма сприяє зміцненню внутрішніх адаптаційних ресурсів особистості, підвищенню здатності до саморегуляції та конструктивного подолання стресу, що забезпечує зниження ризику формування адиктивної поведінки в умовах військової діяльності.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічної стійкості як чинника профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців. Результати проведеного дослідження дозволили досягти поставленої мети та вирішити визначені завдання.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що психологічна стійкість є складним багатовимірним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти та забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу, невизначеності та психоемоційного навантаження. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволило визначити, що психологічна стійкість тісно пов'язана з життєстійкістю, резильєнтністю, саморегуляцією та адаптивністю, які формують єдину систему психологічних ресурсів особистості. У військовому контексті психологічна стійкість виступає важливою професійно значущою характеристикою, що забезпечує адаптацію до умов службово-бойової діяльності та знижує ризик дезадаптивних форм поведінки.

Аналіз психологічних особливостей та детермінант поведінкових адикцій показав, що адиктивна поведінка формується під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників та має компенсаторний характер. Основними психологічними передумовами формування адиктивної поведінки є емоційна нестабільність, порушення саморегуляції, дефіцит адаптивних копінг-стратегій, високий рівень психоемоційного напруження та недостатня сформованість внутрішніх ресурсів особистості. Встановлено, що в умовах тривалого стресу поведінкові адикції можуть виступати способом тимчасового зниження внутрішнього напруження та уникнення психоемоційного дискомфорту.

Узагальнення сучасних підходів до профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців дозволило визначити, що ключовим напрямом профілактичної роботи є розвиток психологічної стійкості та пов'язаних із нею адаптаційних ресурсів особистості. Профілактика адиктивної поведінки повинна мати комплексний характер і включати розвиток навичок саморегуляції,

емоційного контролю, стресостійкості, адаптивних копінг-стратегій та психологічного супроводу військовослужбовців.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що у більшості військовослужбовців переважає середній рівень психологічної стійкості, життєстійкості та резильєнтності, що свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів. Водночас значна частина респондентів характеризується низькими показниками зазначених характеристик, що проявляється у труднощах саморегуляції, підвищеній вразливості до стресу та ризику використання дезадаптивних форм поведінки.

Дослідження адиктивного ризику показало, що найбільш поширеними серед військовослужбовців є трудова та ургентна залежності, що пов'язано зі специфікою військової діяльності та високим рівнем психоемоційного навантаження. Менш вираженими виявилися інтернет-залежність, залежність від комп'ютерних ігор та гемблінг. Отримані результати свідчать про наявність у частини військовослужбовців схильності до використання адиктивної поведінки як способу компенсації внутрішнього напруження.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих обернених зв'язків між показниками психологічної стійкості, життєстійкості, резильєнтності та рівнем адиктивного ризику. Встановлено, що підвищення рівня психологічної стійкості супроводжується зниженням схильності до різних форм поведінкових адикцій. Це підтверджує теоретичне припущення про захисну функцію психологічної стійкості щодо профілактики адиктивної поведінки.

Результати множинного регресійного аналізу дозволили визначити найбільш значущі чинники профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців. Встановлено, що найбільший захисний вплив мають психологічна стійкість, стресостійкість, життєстійкість, резильєнтність, саморегуляція, контроль та адаптивність. Найбільш вагомим предиктором зниження адиктивного ризику виступає психологічна стійкість, яка забезпечує ефективне подолання стресу та знижує потребу у використанні дезадаптивних форм поведінки.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано необхідність розробки психокорекційної програми розвитку психологічної стійкості як засобу профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців. Програму рекомендовано використовувати у системі психологічного забезпечення Збройних Сил України для розвитку адаптаційних ресурсів особистості, профілактики дезадаптивної поведінки та збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

Виконала:

Вікторія Хаваровська

### Список використаних джерел

1. Архангельська М. В. Когнітивні викривлення як фактор адиктивної поведінки // Актуальні проблеми психології. 2025. № 1. С. 60–68.
2. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкові механізми формування адиктивної поведінки: дис. канд. психол. наук. Київ, 2026. 210 с.
3. Диса О. В. Соціально-психологічні чинники девіантної поведінки особистості // Вісник ДДУВС. 2023. № 3. С. 45–52.
4. Диса О. В., Шинкаренко І. О. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Дніпро : ДДУВС, 2024. 180 с.
5. Клочков В. В. Психологічна підготовка військовослужбовців як засіб формування стресостійкості // Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 4. С. 112–119.
6. Клочков В. В. Розвиток психологічної стійкості військовослужбовців до дій у бойових умовах : дис. д-ра філософії (психологія). Київ, 2023. 240 с.
7. Кокурн О.М. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців : монографія. Київ : ІП НАПН України, 2018. 320 с.
8. Кокурн О. М. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ–Одеса : Фенікс, 2022. 120 с.
9. Кокурн О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ–Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
10. Кротюк К. А. Психологічні особливості розвитку ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців : дис. ... д-ра філософії (психологія). Житомир, 2024. 220 с.
11. Кротюк К. А. Ціннісно-сміслова сфера як чинник психологічної стійкості особистості // Науковий вісник. Психологія. 2023. № 3. С. 54–62.
12. Марущенко К. Ю. Психогігієнічні засади збереження психічного здоров'я військовослужбовців : дис. д-ра філософії (психологія). Київ, 2024. 250 с.

13. Марущенко К. Ю. Психологічна профілактика порушень психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни // Військова психологія. 2023. № 2. С. 45–53.

14. Мостова Т. О. Емоційна регуляція як чинник формування адиктивної поведінки // Науковий вісник. Психологія. 2023. № 2. С. 85–93.

15. Мостова Т. О. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2022. 156 с.

16. Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Психологічний супровід військовослужбовців в умовах бойових дій : методичні рекомендації. Київ, 2022. 120 с.

17. Околоков Р. С. Вплив стресу на формування деструктивних поведінкових стратегій // Психологічні перспективи. 2024. № 2. С. 101–109.

18. Околоков Р. С. Психоемоційні стани як чинник дезадаптивної поведінки особистості : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2025. 230 с.

19. Осьодло В. І. Психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань : монографія. Київ : НУОУ, 2019. 240 с.

20. Осьодло В. І. Психологічні ресурси особистості військовослужбовця в умовах бойового стресу // Вісник НУОУ. 2021. С. 60–68.

21. Осьодло В. І., Будагьянц Л. М. Розпізнати бойову психічну травму: теоретико-практичний аспект // Вісник НУОУ. 2022. С. 85–92.

22. Психологічне забезпечення Збройних Сил України в умовах війни : матеріали міжвідомчого науково-практичного семінару. Київ : НДЦ гуманітарних проблем ЗСУ, 2025. 180 с.

23. Романишин А. М. Психологічна підтримка військовослужбовців у постбойовий період : метод. рекомендації. Київ : МОУ, 2021. 96 с.

24. Романишин А. М. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців до умов бойової діяльності // Вісник НУОУ. 2020. С. 110–118.

25. Романишин А. М., Неурова А. Б. Алгоритм профілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців після повернення з району бойових дій // Вісник НУОУ. 2022. С. 95–102.

26. Синякова В. Б. Психологічні механізми детермінації поведінки особистості : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2024. 420 с.
27. Синякова В. Б. Система детермінант поведінки особистості в сучасних умовах // Психологічний журнал. 2022. № 4. С. 25–34.
28. Стасюк В. В. Психологічні особливості діяльності військовослужбовців у бойових умовах // Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 120–128.
29. Стасюк В. В. Психологія діяльності в особливих умовах : навч. посіб. Ужгород : УжНУ, 2024. (заг. обсяг ~180–220 с.)
30. Стасюк В. В. Формування емоційної стійкості у воїнів-десантників в умовах сучасного бою : дис. ... канд. психол. наук : 20.02.02. Київ, 2008. 210 с.
31. Твердохліб Н. Г. Психологічний супровід розвитку стресостійкості військовослужбовців : дис. ... д-ра філософії (психологія). Київ, 2024. 230 с.
32. Твердохліб Н. Г. Розвиток стресостійкості як чинник психологічної адаптації військовослужбовців // Психологічний часопис. 2023. № 5. С. 88–96.
33. Уркаєв В. С. Психологічні детермінанти формування адиктивної поведінки особистості // Психологічний часопис. 2020. № 6. С. 112–120.
34. Уркаєв В. С. Психологічні особливості ігрової адиктивної поведінки особистості : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 220 с.
35. Хміляр О. Ф. Особливості прояву стресостійкості військовослужбовців в умовах бойових дій // Психологічні перспективи. 2021. С. 210–218.
36. Хміляр О. Ф. Психологічна стійкість військовослужбовців в умовах бойової діяльності // Вісник НУОУ. 2022. С. 140–148.
37. Хміляр О. Ф. Психологічне забезпечення діяльності військ (сил) у сучасних умовах : монографія. Київ : НУОУ, 2020. 260 с.
38. Черниш Л. М. Особливості психологічної стійкості військовослужбовців у сучасних умовах // Актуальні проблеми психології. 2024. № 1. С. 67–75.
39. Черниш Л. М. Психологічна стійкість військовослужбовців в умовах бойового стресу : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2025. 210 с.

40. Bonanno G. A., Romero S. A., Klein S. I. The temporal elements of psychological resilience // *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26. P. 139–169.
41. Southwick S. M., Charney D. S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2018. 352 p.
42. Yehuda R., Lehrner A. Intergenerational transmission of trauma effects // *World Psychiatry*. 2018. Vol. 17. P. 243–257.
43. Masten A. S. Resilience theory and research on children and families // *Journal of Family Theory & Review*. 2018. Vol. 10. P. 12–31.
44. Reger M. A., Stanley I. H., Joiner T. E. Suicide prevention in military populations // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 16. P. 219–246.
45. Балабушка Є.О., Смовж М.А., Хаваровська В.В., Первак І.О. Психологічна стійкість як чинник профілактики поведінкових адикцій військовослужбовців: результати емпіричного дослідження // «Перспективи та інновації науки»: журнал. 2026. № 4(62) С. 3260–3272.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості  
військовослужбовців (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)**

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Підрозділ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Будь ласка, оцініть себе за нижченаведеними показниками на даний момент, окресливши відповідну цифру від 0 до 4.

**Шкала оцінювання:**

- 0 – показник не виражений;
- 1 – показник виражений незначно;
- 2 – показник виражений на середньому рівні;
- 3 – показник виражений на рівні вищому за середній;
- 4 – показник виражений на високому рівні.

| № | Показник                                                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Готовність до протистояння труднощам військової служби в умовах війни |   |   |   |   |   |
| 2 | Готовність захищати Україну від ворога                                |   |   |   |   |   |
| 3 | Впевненість у власних силах                                           |   |   |   |   |   |
| 4 | Здатність контролювати власні емоції                                  |   |   |   |   |   |
| 5 | Здатність швидко приймати рішення в екстремальних умовах              |   |   |   |   |   |
| 6 | Психологічна готовність до ризику                                     |   |   |   |   |   |
| 7 | Стресостійкість                                                       |   |   |   |   |   |
| 8 | Здатність підтримувати бойовий дух                                    |   |   |   |   |   |

|    |                                                      |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 9  | Здатність діяти в умовах невизначеності              |  |  |  |  |  |
| 10 | Самовладання в небезпечних ситуаціях                 |  |  |  |  |  |
| 11 | Здатність адаптуватися до змін бойової обстановки    |  |  |  |  |  |
| 12 | Витривалість до психоемоційних навантажень           |  |  |  |  |  |
| 13 | Рівень внутрішньої мотивації                         |  |  |  |  |  |
| 14 | Здатність працювати в команді                        |  |  |  |  |  |
| 15 | Рівень відповідальності                              |  |  |  |  |  |
| 16 | Психологічна готовність до виконання наказів         |  |  |  |  |  |
| 17 | Рівень дисциплінованості                             |  |  |  |  |  |
| 18 | Здатність до саморегуляції                           |  |  |  |  |  |
| 19 | Віра у перемогу                                      |  |  |  |  |  |
| 20 | Готовність допомагати побратимам                     |  |  |  |  |  |
| 21 | Здатність зберігати працездатність у складних умовах |  |  |  |  |  |
| 22 | Психологічна стабільність                            |  |  |  |  |  |
| 23 | Рівень моральної стійкості                           |  |  |  |  |  |
| 24 | Загальна психологічна готовність до бойових дій      |  |  |  |  |  |

# Опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокун)

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Підрозділ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає Вашому стану та поведінці в умовах професійної діяльності. Оберіть один із варіантів відповіді.

## Шкала оцінювання:

- 0 – зовсім не згоден;
- 1 – переважно не згоден;
- 2 – важко відповісти;
- 3 – переважно згоден;
- 4 – повністю згоден.

| № | Твердження                                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Я здатний зберігати спокій у складних ситуаціях.  |   |   |   |   |   |
| 2 | Я швидко відновлююсь після стресових подій.       |   |   |   |   |   |
| 3 | Я контролюю свої емоції у критичних обставинах.   |   |   |   |   |   |
| 4 | Я маю чітку мотивацію до військової служби.       |   |   |   |   |   |
| 5 | Я готовий долати труднощі військової служби.      |   |   |   |   |   |
| 6 | Я відчуваю відповідальність за виконання завдань. |   |   |   |   |   |

|    |                                                      |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 7  | Я можу ефективно взаємодіяти з побратимами.          |  |  |  |  |  |
| 8  | Я підтримую інших у складних ситуаціях.              |  |  |  |  |  |
| 9  | Я довіряю членам свого підрозділу.                   |  |  |  |  |  |
| 10 | Я впевнено виконую професійні обов'язки.             |  |  |  |  |  |
| 11 | Я здатний діяти ефективно в екстремальних умовах.    |  |  |  |  |  |
| 12 | Я швидко приймаю рішення у небезпечних ситуаціях.    |  |  |  |  |  |
| 13 | Я зберігаю працездатність при високих навантаженнях. |  |  |  |  |  |
| 14 | Я можу контролювати страх.                           |  |  |  |  |  |
| 15 | Я не втрачаю самовладання у кризових ситуаціях.      |  |  |  |  |  |
| 16 | Я прагну професійного розвитку.                      |  |  |  |  |  |
| 17 | Я готовий виконувати складні завдання.               |  |  |  |  |  |
| 18 | Я вірю у важливість своєї служби.                    |  |  |  |  |  |
| 19 | Я легко знаходжу спільну мову з колегами.            |  |  |  |  |  |

|    |                                                                 |  |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 20 | Я відчуваю підтримку колективу.                                 |  |  |  |  |  |
| 21 | Я здатний працювати в команді.                                  |  |  |  |  |  |
| 22 | Я впевнений у власній професійній підготовці.                   |  |  |  |  |  |
| 23 | Я готовий діяти в умовах ризику.                                |  |  |  |  |  |
| 24 | Я здатний зберігати психологічну стійкість під час бойових дій. |  |  |  |  |  |

**Методика визначення груп адиктивного ризику  
військовослужбовців Збройних Сил України**  
(В. Мороз)

Методика дозволяє проводити масові дослідження з метою визначення груп військовослужбовців, які мають підвищений ризик наявності нехімічних залежностей.

**РЕЄСТРАЦІЙНИЙ БЛАНК**

**Прізвище, ім'я, по батькові:** \_\_\_\_\_

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Військове звання:** \_\_\_\_\_

**Підрозділ:** \_\_\_\_\_

**Інструкція:** «Будь ласка, оцініть в балах від 0 до 4 те, наскільки точно 20 нижченаведених тверджень Вас характеризують, окресливши відповідну цифру»:

|                    |                           |                          |                         |                  |
|--------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------|
| <b>0 – Невірно</b> | <b>1 – Скоріш невірно</b> | <b>2 – Важко сказати</b> | <b>3 – Скоріш вірно</b> | <b>4 – Вірно</b> |
|--------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------|

| <b>№</b> | <b>Твердження</b>                                                                                  | <b>Невірно<br/>(0)</b> | <b>Скоріш<br/>невірно<br/>(1)</b> | <b>Важко<br/>сказати<br/>(2)</b> | <b>Скоріш<br/>вірно<br/>(3)</b> | <b>Вірно<br/>(4)</b> |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 1        | Я витрачаю на роботу набагато більше часу, ніж на спілкування з друзями, хобі та відпочинок        | 0                      | 1                                 | 2                                | 3                               | 4                    |
| 2        | Я сильно дратуюся, коли мене відволікають від термінової справи                                    | 0                      | 1                                 | 2                                | 3                               | 4                    |
| 3        | Я часто перевіряю, що відбувається в моїх соціальних мережах                                       | 0                      | 1                                 | 2                                | 3                               | 4                    |
| 4        | Я часто граю в комп'ютерні чи он-лайн ігри                                                         | 0                      | 1                                 | 2                                | 3                               | 4                    |
| 5        | Я часто роблю ставки в тоталізаторі на спортивні чи інші події                                     | 0                      | 1                                 | 2                                | 3                               | 4                    |
| 6        | Я зовсім не вмію відпочивати і тому під час вихідних та у відпустці почуваюся гірше, ніж на роботі | 0                      | 1                                 | 2                                | 3                               | 4                    |
| 7        | Я постійно поспішаю, оскільки завжди відчуваю дефіцит часу                                         | 0                      | 1                                 | 2                                | 3                               | 4                    |
| 8        | Коли починаю переглядати Інтернет-сайти чи відеоролики в YouTube, то мені важко зупинитися         | 0                      | 1                                 | 2                                | 3                               | 4                    |
| 9        | Буває, що в он-лайн грі я «докупаю» додаткові можливості чи інструмент, щоб грати краще            | 0                      | 1                                 | 2                                | 3                               | 4                    |
| 10       | Я вважаю, що цікаво грати в якусь гру лише на гроші                                                | 0                      | 1                                 | 2                                | 3                               | 4                    |

| №  | Твердження                                                                                                                     | Невірно<br>(0) | Скоріш<br>невірно<br>(1) | Важко<br>сказати<br>(2) | Скоріш<br>вірно<br>(3) | Вірно<br>(4) |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|--------------|
| 11 | Про робочі справи я думаю майже весь час – і на роботі і поза нею                                                              | 0              | 1                        | 2                       | 3                      | 4            |
| 12 | Я не можу уявити, що в мене може бути вільний час                                                                              | 0              | 1                        | 2                       | 3                      | 4            |
| 13 | Витрачаю на спілкування в соціальних мережах набагато більше часу, ніж на інші види спілкування (особисте, через телефон тощо) | 0              | 1                        | 2                       | 3                      | 4            |
| 14 | Коли я починаю грати в комп'ютерну чи он-лайн гру, то мені важко зупинитися і я відкладаю інші справи                          | 0              | 1                        | 2                       | 3                      | 4            |
| 15 | Мені подобається грати на гроші                                                                                                | 0              | 1                        | 2                       | 3                      | 4            |
| 16 | Мої близькі часто скаржаться, що я постійно працюю                                                                             | 0              | 1                        | 2                       | 3                      | 4            |
| 17 | Я дратуюся, коли хтось чи щось мене затримує (черга, натовп, світлофор тощо)                                                   | 0              | 1                        | 2                       | 3                      | 4            |
| 18 | Під час перебування в Інтернеті я часто забуваю зробити поточні справи                                                         | 0              | 1                        | 2                       | 3                      | 4            |
| 19 | Я слідкую за оновленням та появою нових он-лайн ігор                                                                           | 0              | 1                        | 2                       | 3                      | 4            |
| 20 | Гра на гроші дає мені найгостріші відчуття в житті                                                                             | 0              | 1                        | 2                       | 3                      | 4            |

### **ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ**

Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем. Для кожного з 5 видів нехімічних залежностей підраховується сума балів за відповідними запитаннями.

#### **«КЛЮЧ»**

| № | Вид нехімічної залежності                            | Сума балів за запитаннями     | Сума балів<br>(заповнює<br>психолог) |
|---|------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | Трудова залежність                                   | 1, 6, 11, 16 (від 0 до 16)    |                                      |
| 2 | Ургентна залежність                                  | 2, 7, 12, 17 (від 0 до 16)    |                                      |
| 3 | Залежність від соціальних мереж та інтернет-серфінгу | 3, 8, 13, 18 (від 0 до 16)    |                                      |
| 4 | Залежність від комп'ютерних / он-лайн ігор           | 4, 9, 14, 19 (від 0 до 16)    |                                      |
| 5 | Залежність від гри на гроші (гемблінг)               | 5, 10, 15, 20 (від 0 до 16)   |                                      |
|   | <b>Сумарний показник</b>                             | $\Sigma$ 1 – 20 (від 0 до 80) |                                      |

**Інтерпретація показників для кожного виду нехімічних залежностей:**

| Кількість балів | Рівень залежності                                                                    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 0–3 бали        | Відсутність залежності – ознак нехімічної залежності не виявлено                     |
| 4–7 балів       | Низька залежність – окремі ознаки, що не впливають суттєво на поведінку              |
| 8–12 балів      | Середня залежність – виражені ознаки залежної поведінки, що потребують уваги         |
| 13–16 балів     | Висока залежність – виражена залежна поведінка, рекомендується психологічна корекція |

### Висновок психолога:

---



---



---



---



---



---

Психолог: \_\_\_\_\_

Підпис: \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ р.

### Шкала резильєнтності Connor-Davidson (CD-RISC-10)

Інструкція:

Охарактеризуйте себе, будь ласка, відповідно до наведених 10 тверджень.

Оцініть правдивість тверджень за шкалою від 0 до 4, де:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

Намагайтесь відповідати швидко.

1. Здатний адаптуватися до змін

-Повністю невірно

-Зрідка вірно

-Вірно час від часу

-Часто вірно

-Вірно майже у всіх випадках

2. Можу впоратися з усім, що трапиться

-Повністю невірно

-Зрідка вірно

-Вірно час від часу

-Часто вірно

-Вірно майже у всіх випадках

3. Дивлюся на речі з гумористичного боку

-Повністю невірно

-Зрідка вірно

-Вірно час від часу

-Часто вірно

-Вірно майже у всіх випадках

4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює

-Повністю невірно

-Зрідка вірно

-Вірно час від часу

-Часто вірно

-Вірно майже у всіх випадках

5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів

-Повністю невірно

-Зрідка вірно

-Вірно час від часу

-Часто вірно

-Вірно майже у всіх випадках

6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони

-Повністю невірно

-Зрідка вірно

-Вірно час від часу

-Часто вірно

-Вірно майже у всіх випадках

7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно

-Повністю невірно

-Зрідка вірно

-Вірно час від часу

-Часто вірно

-Вірно майже у всіх випадках

8. Важко розчарувати невдачею

-Повністю невірно

-Зрідка вірно

-Вірно час від часу

-Часто вірно

-Вірно майже у всіх випадках

9. Думаю про себе як про сильну людину

-Повністю невірно

-Зрідка вірно

-Вірно час від часу

-Часто вірно

-Вірно майже у всіх випадках

10. Можу впоратися з неприємними почуттями

-Повністю невірно

-Зрідка вірно

-Вірно час від часу

-Часто вірно

-Вірно майже у всіх випадках

Дякуємо Вам!