

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО ДІЙ В УМОВАХ ОБОРОННОГО БОЮ

Українець В. М.

ад'юнкт кафедри військової психології
Національного університету оборони України
ORCID ID: 0000-0002-7324-5717

У статті висвітлено експериментальну перевірку програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою. Статистичну значущість показників стресостійкості військовослужбовців після впровадження програми підтверджено за тими ж методиками, що й під час констатувального етапу дослідження, за допомогою параметричних методів (t-критерій Стьюдента) та непараметричних методів статистичного аналізу для залежних і незалежних вибірок (T-критерій Вілкоксона, U-критерій Манна – Уїтні). За мотиваційно-ціннісним компонентом стресостійкості системи ціннісних орієнтирів, життєвих цілей, шляхів та способів їх досягнення стали для військовослужбовців більш вираженими. Розвиток когнітивно-інтелектуальних здібностей потребує тривалішого та систематичного впливу. За емоційно-вольовим компонентом стресостійкості військовослужбовці стали менш агресивними, напруженими, дратівливими, тривожними, більш рефлексивними та впевненими. Важливим чинником позитивних змін стало засвоєння військовослужбовцями дихальних вправ і технік прогресивно-м'язової релаксації. У межах поведінкового компонента зафіксовано зростання відповідальності й впевненості у своїх силах, що проявляються через внутрішнє бажання та готовність виконувати бойові завдання в умовах підвищеної небезпеки. Загалом за результатами експериментальної перевірки програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою зроблено висновок про вибірковість позитивних змін у її структурних компонентах. З одного боку, статистична значущість підтверджує засвоєння учасниками тренінгу навичок емоційно-вольової саморегуляції, позитивного мислення, самовладання, адаптивної поведінки, з іншого – відносна сталість окремих індивідуальних характеристик військовослужбовців механізованих підрозділів демонструє обмежену ефективність тренінгу щодо їх статистично значущої трансформації.

Ключові слова: військовослужбовець, бойові дії, оборонний бій, стресори, стресостійкість, копінг-стратегії, мотивація, емоції, інтелект.

Ukrainets V. M. Results of experimental testing of the program for developing stress resistance of military servicemen of mechanized units to actions in defensive combat conditions

The article highlights the experimental verification of the stress resistance development program for servicemen of mechanized units to actions in defensive combat. The statistical significance of the stress resistance indicators of servicemen after the implementation of the program was confirmed using the same methods as during the ascertaining stage of the study, using parametric methods (Student's t-test) and non-parametric methods of statistical analysis for dependent and independent samples (Wilcoxon's t-test, Mann Whitney U-test). According to the motivational and value component of stress resistance, the systems of value orientations, life goals, ways and methods of achieving them became more pronounced for servicemen. The development of cognitive and intellectual abilities requires a longer and systematic impact. According to the emotional and volitional component of stress resistance, servicemen became less aggressive, tense, irritable, anxious, more reflective and confident. An important factor in positive changes was the assimilation of breathing exercises and progressive muscle relaxation techniques by servicemen. Within the behavioral component, an increase in responsibility and self-confidence was recorded, which is manifested through an internal desire and readiness to perform combat missions in conditions of increased danger. In general, based on the results of experimental testing of the program for developing stress resistance of servicemen of mechanized units to actions in conditions of defensive combat, a conclusion was made about the selectivity of positive changes

in its structural components. On the one hand, statistical significance confirms the assimilation by training participants of the skills of emotional and volitional self-regulation, positive thinking, self-control, adaptive behavior; on the other hand, the relative constancy of individual personality characteristics of a serviceman of a mechanized unit demonstrates the limited effectiveness of the training in terms of their statistically significant transformation.

Keywords: *military serviceman, combat operations, defensive battle, stressors, stress resistance, coping strategies, motivation, emotions, intelligence.*

Вступ. У сучасних умовах російсько-української війни підготовка та діяльність військовослужбовця механізованого підрозділу неможлива без удосконалення його психічних процесів, властивостей та якостей. Ключову роль у цьому відіграє стресостійкість, визначена нами як індивідуальна властивість військовослужбовця, що визначається здатністю протистояти негативним стрес-чинникам бою, зумовлена комплексом його вроджених і набутих індивідуально-психологічних властивостей і психічних процесів. Встановлено, що стресостійкість має багатокомпонентну структуру, тому її розвиток потребує комплексного та цілеспрямованого впливу, результатом якого є не лише теоретичне обґрунтування, а й експериментальне підтвердження його ефективності.

Мета статті полягає експериментальній перевірці результативності програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою. Реалізація мети полягала в таких завданнях: 1) психометрична перевірка даних отриманих у результаті формульованого експерименту; 2) визначення рівня статистичної значущості в показниках КГ і ЕГ за результатами впровадження програми; 3) підтвердження чи спростування гіпотези щодо результативності розробленої програми розвитку стресостійкості.

Методи та методики дослідження. Для досягнення поставленої мети нами використано статистичні методи дослідження для залежних і незалежних вибірок (Т-критерій Стьюдента, Т-критерій Вілкоксона, U-критерій Манна-Уїтні).

Результати та дискусії. Аналіз психологічних праць показав, що на цей час є достатня кількість досліджень, у яких систематизовано та висвітлено теоретичні й практичні підходи до побудови тренінгових програм. Серед основних можна виокремити праці О. М. Кокуна,

Н. С. Лозінської, О. І. Пішко, Т. Л. Грицевича, О. С. Капінуся, Т. М. Мацевка, О. С. Колесніченка, Я. В. Мацегори, І. І. Приходька, Н. В. Юр'євої, В. М. Федорчука, В. В. Федорчук, Л. М. Комарницької [1–6]. Кожний із тренінгів спрямований на виконання специфічних завдань, орієнтованих на конкретну групу чи її учасників.

Розроблену нами програму розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою ми реалізовували з огляду на специфіку цього виду бою, психічні процеси та властивості військовослужбовців, сформовану в них систему цінностей і мотивів, власний бойовий досвід із дотриманням принципів активності й дослідницької творчої позиції. Концептуальним підґрунтям реалізації змістового компонента програми розвитку стресостійкості стали праці А. Кириченка, С. Павлушенка, Д. Лисенка, які показали свою ефективність та прикладну спрямованість [7–9].

Впровадження програми розвитку стресостійкості відбувалося в межах формульованого експерименту на базі механізованих підрозділів військових частин Сухопутних військ ЗС України. Для перевірки її результативності сформовано контрольну ($n = 30$ осіб) та експериментальну ($n = 30$ осіб) групи з-поміж військовослужбовців, які показали середні та низькі показники сформованості структурних компонентів стресостійкості.

Формування контрольної (далі – КГ) та експериментальної (далі – ЕГ) груп проведено рівнозначним відбором учасників методом попарного відбору, що дало змогу отримати максимально наближені показники стресостійкості [10, с. 39]. З огляду на відповідність емпіричних даних закону нормального розподілу результативність програми розвитку стресостійкості було проведено за допомогою як параметричних методів (t -критерій Стьюдента), так і непараметричних методів статис-

тичного аналізу для залежних і незалежних вибірок (Т-критерій Вілкоксона, U-критерій Манна-Уїтні). З цією метою ми висунули дві гіпотези: H_0 – немає статистичних відмінностей у показниках КГ і ЕГ; H_1 – вказує на статистичні відмінності у показниках стресостійкості КГ і ЕГ.

На формувальному етапі дослідження за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості позитивну динаміку в показниках між КГ і ЕГ підтверджено у відсотковому значенні за компонентами: мотиваційно-ціннісний (+14 %); когнітивно-інтелектуальний (+15 %); емоційно-вольовий (+18 %); поведінковий (+21 %). Експериментальна перевірка полягала в ґрунтовному статистичному аналізі для виявлення кількісних змін, що відбулися між КГ та ЕГ у військовослужбовців механізованих підрозділів, та підтвердження їх статистичної значущості за кожним із структурних компонентів стресостійкості. Розглянемо кожну із зазначених методик.

Результати, отримані за методикою Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху», показали зростання кількості осіб із «середнім» та «високим» рівнями мотивації до успіху на 7 % і 3 % відповідно. Таке збільшення показників мотивації відбулося завдяки зменшенню кількості військовослужбовців із «низьким» та «помірно високим» рівнем мотивації. Для підтвердження статистично значущих змін у показниках мотивації до успіху КГ та ЕГ ми провели порівняльний аналіз за допомогою t -критерію Стюдента для незалежних вибірок (табл. 1).

Результат статистичного аналізу, висвітлений у табл. 1, показав, що різниця між показниками КГ та ЕГ за t -критерієм Стюдента становить $t_{\text{емп}} = 2,118$ при нормативному

показнику для цієї вибірки $t_{\text{кр}} = 2,045$, $p = 0,05$. Показник в ЕГ теж статистично відрізняється від 0 і становить $t_{\text{емп}} = 6,292$. Отже, за результатами перевірки ми прийняли гіпотезу H_1 , яка вказує на наявність статистичних відмінностей у показниках між КГ і ЕГ після проведення формувального експерименту.

Позитивні зміни виявлені у військовослужбовців ЕГ і за методикою К. Замфіра у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності». Зокрема, простежується збільшення показників «оптимального мотиваційного комплексу» в ЕГ (+20 %) завдяки зменшенню показників «неоптимального» (–3 %) та «проміжного» (–17 %) мотиваційних комплексів. Незначна позитивна тенденція виявлена і в КГ за «оптимальним» мотиваційним комплексом (+10 %), однак такі зміни можуть бути зумовлені специфікою військової служби, соціально-психологічним кліматом у військовому середовищі. Підвищення показників «оптимального мотиваційного комплексу» вказує на зростання суспільної значущості для військовослужбовців самого змісту військово-професійної діяльності, отримання задоволення від процесу та результатів діяльності. Основна частка зрушень у показниках мотивації відбулася не лише завдяки особам, які брали участь у бойових діях (9 військовослужбовців), а й тим, хто не брав безпосередньої участі (13 військовослужбовців). Такі результати не випадкові, не залежать від наявності бойового досвіду, а зумовлені цілеспрямованою психологічною роботою з військовослужбовцями щодо усвідомлення ними особистісних та суспільних цінностей, мотивів, ідей з огляду на індивідуально-психологічні властивості, життєвий і професійний досвід. Відповідно зниження показників «неоптимального мотиваційного комплексу» є відо-

Таблиця 1

Статистичні показники мотивації до успіху за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				t-критерій Стюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	темп	темп
Мотивація до успіху	16,13	3,30	17,63	2,02	6,292**	2,118*

* $p \geq 0,05$; ** $p \geq 0,01$

браженням трансформаційних змін у структурі мотивації через посилення значущості внутрішніх мотивів.

Результативність застосованих форм і методів щодо посилення професійної мотивації підтверджено в табл. 2.

З табл. 2 видно, що статистично значущі відмінності виявлено між КГ та ЕГ за показниками «внутрішньої мотивації» ($t_{\text{емп}} = 2,118$), при $t_{\text{кр}} = 2,045$, $p \geq 0,05$. Відмінність у показниках ЕГ теж статистично відрізняється від 0 і становить за показниками «внутрішньої мотивації» ($t_{\text{емп}} = 3,898$) та «зовнішньої позитивної мотивації» ($t_{\text{емп}} = 2,391$). Так, результати аналізу дають нам підстави прийняти гіпотезу H_1 , що є підтвердженням результативності впровадження програми розвитку стресостійкості військовослужбовців у контексті професійної мотивації. За показниками «зовнішньої негативної мотивації» та «зовнішньої позитивної мотивації» статистично значущих відмінностей між КГ та ЕГ не виявлено, тому ми прийняли гіпотезу H_0 , що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між КГ та ЕГ за цим видом мотивації.

За методикою В. Осюдла «Дослідження професійної мотивації» позитивні зрушення виявлено в досліджуваних військовослужбовців ЕГ за всіма шкалами професійної мотивації. У КГ після повторного зрізу даних значних змін у показниках не зафіксовано. Натомість виявлено збільшення кількості військовослужбовців ЕГ з високими показниками професійної мотивації за такими шкалами: «оцінювання результатів діяльності» (+7 %); «професійні домагання» (+10 %); «інтернальність у сфері професійних досягнень»

(+20 %); «професійні інтереси і цінності» (+10 %); «життєві цілі» (+7 %); «соціальна бажаність» (+17 %); «загальна активність» (+20 %). Позитивна динаміка є відображенням ефективності застосованих тренінгових технік і вправ. Випадковість чи наслідок упровадження програми розвитку стресостійкості в КГ і ЕГ відображено в табл. 3.

Результати аналізу, висвітлені в табл. 3, показали статистичну значущість майже всіх показників професійної мотивації між КГ та ЕГ: «професійні домагання» ($t_{\text{емп}} = 2,211$, $p \geq 0,05$), «інтернальність у сфері професійних досягнень» ($t_{\text{емп}} = 2,124$, $p \geq 0,05$), «життєві цілі» ($t_{\text{емп}} = 2,135$, $p \geq 0,05$), «соціальна бажаність» ($t_{\text{емп}} = 2,289$, $p \geq 0,05$), «загальна активність» ($t_{\text{емп}} = 4,885$, $p \geq 0,01$). Такі результати вказують на підвищення рівня наполегливості, відповідальності, впевненості, прагнення досягти мети професійної діяльності. Позитивний статистичний зсув даних відбувся внаслідок трансформації мотиваційно-ціннісної сфери військовослужбовців. Так, за результатами формульовального етапу дослідження військовослужбовці змогли виразніше окреслити свої життєві плани, шляхи, способи та ресурси для їх досягнення. Незважаючи на позитивну тенденцію, результати за шкалою «оцінювання результатів діяльності» ($t_{\text{емп}} = 1,435$), при $t_{\text{кр}} = 2,045$, $p \geq 0,05$, не становлять статистично значущої різниці між КГ та ЕГ. Це означає що «мотивувальний потенціал праці» рівнозначний для груп досліджуваних і залежить від управлінських рішень, системи стимулів, нагороджень, організаційної культури військового середовища. Саме тому відносна стабільність цієї шкали менш чутлива до короточасного впливу психоло-

Таблиця 2

Статистичні показники професійної мотивації за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				t-критерій Стьюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	темп	темп
Внутрішня мотивація	3,02	1,07	3,60	1,06	3,898**	2,118*
Зовнішня позитивна мотивація	2,87	0,95	2,80	0,79	2,391*	-0,329
Зовнішня негативна мотивація	3,00	1,42	2,93	1,08	-1,795	-0,204

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

Таблиця 3

Статистичні показники професійної мотивації за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ і ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				t-критерій Стьюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	темп	темп
Оцінювання результатів діяльності	8,26	1,52	9,16	3,07	3,319**	1,435
Професійні домагання	9,80	2,34	11,13	2,33	8,394**	2,211*
Інтернальність у сфері професійних досягнень	9,73	1,94	10,93	2,40	9,520**	2,124*
Шкала професійних інтересів і цінностей	8,23	1,83	9,60	2,63	6,595**	2,399*
Життєві цілі	8,63	1,51	9,56	1,85	7,712**	2,135*
Соціальна бажаність	5,20	1,24	6,06	1,65	6,279**	2,289*
Загальна активність	41,80	3,38	47,36	5,24	9,765**	4,267**

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

гічних вправ і технік розробленої нами програми. За результатами порівняльного аналізу в ЕГ до та після експерименту – показники професійної мотивації відрізняються від 0 зі статистичною значущістю на рівні $p \geq 0,01$ (див. табл. 3). У цьому разі ми прийняли гіпотезу H_1 , яка підтверджує результативність програми розвитку стресостійкості [10, с. 84–89].

Отже, результати емпіричного аналізу показали, що мотиваційна структура учасників експерименту зазнала позитивної трансформації: система ціннісних орієнтирів, життєвих цілей, шляхи та способи їх досягнення увиразнилися, посилювалися активність, самопізнання та самореалізація в контексті завдань оборонного бою. Військовослужбовці усвідомили, що результативність в оборонному бою насамперед залежить від їх власних зусиль, здібностей, ініціативи, наполегливості й постійної роботи над собою.

Зміни в когнітивно-інтелектуальній сфері військовослужбовців ми оцінювали за допомогою методики Р. Кеттела за трьома ключовими факторами: фактор В «інтелект», фактор М «практичність – розвинена уява», фактор Q_1 «консерватизм – радикалізм». Після формульованого етапу експерименту простежується збільшення кількості військовослужбовців із високими показниками за факторами В «інтелект» (+3 %), М «практичність – розвинена уява» (+7 %), Q_1 «консерватизм – радикалізм» (+7 %) рівномірно зі зниженням кількості військовослужбовців із низькими показниками.

Аналіз відмінностей за t -критерієм Стьюдента теж показав значущі відмінності від 0 в ЕГ за фактором М «практичність – розвинена уява» ($t_{\text{емп}} = 2,212$) та фактором Q_1 «консерватизм – радикалізм» ($t_{\text{емп}} = 2,626$) (табл. 4). Незначна позитивна динаміка після формульованого впливу програми простежується між КГ і ЕГ за фактором В «інтелект» ($t_{\text{емп}} = 0,505$), фактором М «практичність – розвинена уява» ($t_{\text{емп}} = 1,749$), фактором Q_1 «консерватизм – радикалізм» ($t_{\text{емп}} = 1,710$). З огляду на відсутність статистично підтверджених позитивних змін між показниками КГ та ЕГ до цих факторів прийнято гіпотезу H_0 , яка відображає обмеженість впливу програми розвитку стресостійкості (див. табл. 4).

На основі отриманих емпіричних даних, висвітлених у табл. 4, можна зробити декілька висновків. По-перше, наявність позитивних змін без статистично значущих підтверджень показує, що розвиток когнітивно-інтелектуальних здібностей потребує тривалішого навчального процесу. По-друге, слід звертати увагу на індивідуальні особливості військовослужбовців. Як зазначає Р. Кеттел, вроджені здібності, такі як здатність до мислення, абстрагування та міркування, досягають найбільшого розвитку приблизно до 20 років [11, с. 120]. По-третє, обмеженість можливості опанувати якісні знання, що є основоположними для розумового розвитку [12, с. 32]. Це є підставами, щоб стверджувати, що розвиток інтелектуальних харак-

теристик військовослужбовців, середній вік яких становить 45 років, відбувається надзвичайно складно.

На відміну від когнітивно-інтелектуального, за показниками емоційно-вольового компонента стресостійкості простежується виразніша позитивна динаміка після впровадження програми розвитку стресостійкості. Так, за методикою А. Зверькова та Є. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції» загальний рівень вольової саморегуляції в ЕГ підвищився у 23 % військовослужбовців. Натомість показники КГ залишилися майже незмінними після повторного опитування. Поглиблений аналіз показників вольової саморегуляції показав збільшення високих показників за шкалами «наполегливість» (+3 %) та «самовладання» (23 %), що відбулося пропорційно до зменшення кількості військовослужбовців з низькими показниками. Такий вектор змін у результатах вольової саморегуляції зумовлений активізацією внутрішніх ресурсів, емоційного контролю, врівноваженості, відповідальності, що забезпечують відносну стабільну поведінку військовослужбовців у бойовій обстановці.

Статистичне порівняння показників КГ та ЕГ після формульованого впливу програми розвитку стресостійкості проведено за допомогою *t*-критерію Стюдента (табл. 5).

Результати, наведені в табл. 5, відображають значну відмінність показників вольової саморегуляції від 0 в ЕГ за шкалами «наполегливість» ($t_{\text{емп}} = 7,133$), «самовладання» ($t_{\text{емп}} = 5,706$) та загальною шкалою ($t_{\text{емп}} = 7,836$) при нормативному показнику для цієї вибірки $t_{\text{кр}} = 2,756$, $p \geq 0,01$. Після повторного зрізу даних отримано таку різницю в показниках вольової саморегуляції між КГ та ЕГ: шкала «наполегливість» ($t_{\text{емп}} = 2,103$), шкала «самовладання» ($t_{\text{емп}} = 2,188$), загальна шкала ($t_{\text{емп}} = 2,300$) при нормативному показнику для цієї вибірки $t_{\text{кр}} = 2,045$, $p \geq 0,05$ (див. табл. 5). Зважаючи на те, що отримані результати вищі за встановлені нормативні показники, ми прийняли гіпотезу H_1 , яка підтверджує результативність програми розвитку стресостійкості за емоційно-вольовою саморегуляцією. Такі результати вказують, що програма розвитку стресостійкості позитивно вплинула на емоційну стійкість військовослужбовців, впевненість у собі, гнучкість

Таблиця 4

**Статистичні показники когнітивно-інтелектуальних здібностей
за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ**

Показник	Середні показники після експерименту				t-критерій Стюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	тем	тем
Інтелект	2,83	2,15	3,10	1,93	1,409	0,505
Практичність – розвинена уява	5,10	1,62	5,83	1,62	2,212*	1,749
Консерватизм – радикалізм	3,46	1,73	4,23	1,73	2,626*	1,710

* $p \geq 0,05$

Таблиця 5

**Статистичні показники вольової саморегуляції за результатами впровадження програми
розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ**

Показник	Середні показники після експерименту				t-критерій Стюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	тем	тем
Наполегливість	7,36	2,64	8,83	2,75	7,133**	2,103*
Самовладання	6,30	2,05	7,50	2,19	5,706**	2,188*
Загальна шкала	13,66	4,37	16,33	4,60	7,836**	2,300*

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

їх поведінки та здатність контролювати свої вчинки.

За методикою А. Уессмана і Д. Рікса «Дослідження емоційного стану» інтегральний показник емоційного стану у військовослужбовців ЕГ збільшився на 30 % завдяки зменшенню кількості осіб з «поганими» (–13 %) та «погіршеними» (–17 %) показниками емоційного стану. Значні позитивні зміни емоційного стану виявлено в ЕГ і за шкалами «спокійність – тривожність», «впевненість у собі – безпорадність» (+13 %) та «енергійність – втомленість», «піднесення – пригніченість» (по +10 %). Ретельніший аналіз виявив, що поліпшення емоційного стану відбулося в 71 % військовослужбовців – учасників бойових дій. Можна припустити, що така позитивна тенденція є результатом ефективного впливу психокорекційних заходів, які сприяли послабленню негативного впливу пережитого травматичного досвіду бойових дій, зниженню рівня тривожності, фізичної та психологічної втоми. У свою чергу, результати статистичного порівняння між КГ та ЕГ підтвердили підвищення рівня емоційної стабільності, активності та впевненості в собі, досліджувані особи стали більш рефлексивними (табл. 6).

Як видно з даних, наведених у табл. 6, позитивний зсув в емоційному стані між КГ та ЕГ відбувся за шкалами «спокійність – тривожність» ($t_{\text{емп}} = 2,175$), «енергійність – втомленість» ($t_{\text{емп}} = 2,339$), «піднесення – пригніченість» ($t_{\text{емп}} = 2,232$) та «впевненість у собі – безпорадність» ($t_{\text{емп}} = 2,419$), що

є статистично значущими показниками, при нормативному показнику $t_{\text{кр}} = 2,045$, $p \geq 0,05$ [10, с. 84–89]. У динаміці інтегрального показника зафіксовано позитивні зрушення ($t_{\text{емп}} = 3,229$), що є статистично значущими змінами при $t_{\text{кр}} = 2,756$, $p \geq 0,01$. В ЕГ за результатами впровадження програми також зафіксовано значну відмінність від 0 у показниках емоційного стану.

У межах емоційно-вольового компонента стресостійкості вдалося знизити середні показники ситуативної тривожності в 13 % військовослужбовців ЕГ, що підтверджують кількісні показники учасників експерименту, отримані за методикою Спілберга – Ханіна «Оцінка ситуативної тривожності». Детальний аналіз емпіричних даних показав, що зміна рівня ситуативної тривожності відбулася в різних категорій військовослужбовців, з яких 83 % – учасники бойових дій. Зниження рівня тривожності є результатом цілеспрямованого впливу розвивальних вправ на стресостійкість військовослужбовців. Така динаміка підтверджує, що ситуативну тривожність можна скоригувати в усіх вікових категорій військовослужбовців з досвідом та без досвіду участі в оборонних бойових діях. Підтвердженням цього є і статистичні результати аналізу показників ситуативної тривожності в КГ та ЕГ, які інтерпретовано в табл. 7.

Результати, наведені в табл. 7, показують, що в ЕГ після формуального етапу показник ситуативної тривожності за t -критерієм Стюдента значно відмінний від 0 і становить ($t_{\text{емп}} = -4,678$), а це є статистично значущим

Таблиця 6

Статистичні показники емоційного стану за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				t-критерій Стюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	темп	темп
Спокійність – тривожність	4,86	1,22	5,70	1,70	5,635**	2,175*
Енергійність – втомленість	4,33	1,37	5,26	1,70	5,385**	2,339*
Піднесення – пригніченість	4,40	1,47	5,30	1,64	5,214**	2,232*
Впевненість у собі – безпорадність	5,03	1,47	6,00	1,61	5,037**	2,419*
Інтегральний показник ЕС	4,80	1,06	5,73	1,17	7,918**	3,229**

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

Таблиця 7

Статистичні показники ситуативної тривожності за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				t-критерій Стюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	temp	temp
Ситуативна тривожність	30,93	7,62	27,10	5,31	-4,678**	-2,260*

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

результатом для цієї вибірки при нормативному показнику $t_{кр} = 2,756$, $p \geq 0,01$. Порівняльний аналіз ситуативної тривожності між КГ та ЕГ за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості також показав статистично значущу різницю в даних ($t_{емп} = -2,260$), при $t_{кр} = 2,045$, $p \geq 0,05$. Такі показники дають підстави прийняти гіпотезу H_1 , яка підтверджує результативність програми розвитку стресостійкості, адже рівень тривожності знизився до рівня статистичної значущості для такого обсягу вибірки.

Отже, результати статистичного аналізу за емоційно-вольовим компонентом стресостійкості показують, що військовослужбовцям вдалося розвинути не лише навички управління власним психоемоційним станом, а й здатність до емоційного самоаналізу, ідентифікації, пояснення та розуміння обставин, які їх викликали. Крім того, військовослужбовці засвоїли дихальні вправи і техніки прогресивно-м'язової релаксації. Як результат, учасники експерименту стали менш агресивними, напруженими, дратівливими, тривожними і більш рефлексивними та впевненими.

Результативність тренінгової програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою в контексті поведінкового компонента розкрито через копінг-поведінку в стресових ситуаціях, нервово-психічну стійкість та психофізіологічний стан досліджуваних осіб. Так, результатом впровадження програми з використанням вправ, спрямованих на зміну поведінки, була переорієнтація військовослужбовців на схильність до обрання конструктивних копінг-стратегій через зменшення частоти обрання неадаптивних форм поведінки. Цей факт підтверджує порівняльний аналіз показників копінгу в КГ та ЕГ після формульовального експери-

менту за методикою С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях». Так, після реалізації формульовального експерименту у військовослужбовців спостерігається позитивна тенденція до активного пошуку способів вирішення проблем, системного аналізу ситуацій та конструктивного планування своїх дій, що підтверджують позитивні зміни у «проблемно орієнтованій» стратегії поведінки військовослужбовців (+10 %). Якщо під час першого зрізу даних показник «проблемно орієнтованої» стратегії становив 46 %, то після повторного зрізу кількість досліджуваних осіб за цим показником зросла до 56 %. Така тенденція пов'язана з активним використанням військовослужбовцями соціального ресурсу для подолання труднощів, розвитком навичок комунікації та міжособистісної взаємодії, що підтверджено зростанням показників вибору стратегії «пошук соціальної підтримки» (+3 %). Зазначені зміни відбулися завдяки зменшенню вибору «емоційно орієнтованої стратегії» (-3 %), «стратегії уникнення» (-7 %) та «стратегії відволікання» (-3 %). Якщо до формульовального впливу показники «стратегії уникнення» в експериментальній групі становили 7 %, то після експерименту військовослужбовців, схильних до обрання цієї стратегії, не зафіксовано. У свою чергу, частота обрання «стратегії відволікання» до експерименту становила 10 %, а після експерименту кількість військовослужбовців, схильних до обрання цієї стратегії поведінки, знизилася до 7 %. Водночас простежується і зниження обрання військовослужбовцями «емоційно-орієнтованої» стратегії поведінки з 13 % до 10 %. Незначне збільшення зафіксовано і в обранні військовослужбовцями КГ «проблемно орієнтованої» (+3 %) та «емоційно орієнтованої» (+3 %)

стратегій поведінки завдяки зниженню показників вибору стратегій «уникнення» (-3%) та «відволікання» (-3%). На наш погляд, такі незначні зміни є ситуативними й зумовлені зовнішніми обставинами.

Для підтвердження результативності програми розвитку стресостійкості ми зіставили результати КГ та ЕГ після формувального експерименту за t -критерієм Стюдента (табл. 8).

Порівняльний аналіз показників обрання військовослужбовцями копінг-стратегій показав статистично значущі відмінності від 0 в ЕГ за «проблемно орієнтованою» стратегією ($t_{\text{емп}} = 4,918$) і стратегією «пошук соціальної підтримки» ($t_{\text{емп}} = 5,583$). Різницю в показниках КГ та ЕГ після формувального етапу дослідження виявлено за «проблемно орієнтованою» стратегією поведінки ($t_{\text{емп}} = 2,120$) і стратегією «пошук соціальної підтримки» ($t_{\text{емп}} = 2,603$). Гіпотезу H_1 підтверджує те, що зазначені стратегії поведінки визначально впливають на стресостійкість військовослужбовців. Переорієнтація дій військовослужбовців на обрання конструктивних стратегій поведінки повністю відповідає нашим очікуванням, адже полягає в розвитку здатності військовослужбовців механізованих підрозділів усвідомлено реагувати на стресові ситуації оборонного бою, аналізувати їх, залучати зовнішні та внутрішні ресурси, планувати свої дії на конструктивне їх подолання. Статистично значущих відмінностей у показниках між КГ та ЕГ за «емоційно орієнтованою» стратегією ($t_{\text{емп}} = -0,553$), стратегією «уникнення» ($t_{\text{емп}} = -1,839$) та стратегією «відво-

лікання» ($t_{\text{емп}} = -1,741$) не зафіксовано. Відповідно до цих стратегій поведінки обрано гіпотезу H_0 .

Позитивні зміни простежуються за методикою В. Рибнікова «Оцінка нервово-психічної стійкості». Після формувального впливу у 23% військовослужбовців ЕГ підвищилася нервово-психічна стійкість (далі – НПС). При цьому істотних змін НПС серед військовослужбовців КГ не зафіксовано. Експериментальна перевірка результатів за цією методикою вчергове підтвердила результативність програми розвитку стресостійкості, що відображено у відповідних показниках змін між КГ та ЕГ, які інтерпретовано в табл. 9.

Після формувального впливу програми розвитку стресостійкості рівень НПС в ЕГ становив ($t_{\text{емп}} = 6,817$), що значно відрізняється від 0. Позитивні зрушення у НПС на рівні статистичної значущості простежуються і між КГ та ЕГ ($t_{\text{емп}} = 2,083$). Отримані результати дали підстави прийняти гіпотезу H_1 , що відображає цілеспрямований та комплексний формувальний вплив на підвищення психоемоційної і фізичної стійкості в умовах інтенсивного впливу бойових стресорів, тобто у військовослужбовців підвищилася здатність діяти в екстремальних умовах без значних порушень нервової системи [10, с. 84–89].

Експериментальна перевірка програми розвитку стресостійкості за методикою О. Кокуна «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану» показала, що психофізіологічний стан поліпшився у 20% досліджуваних військовослужбовців ЕГ. Зокрема,

Таблиця 8

Статистичні показники копінг-стратегій поведінки за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Копінг-стратегії поведінки	Середні показники після експерименту				t-критерій Стюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	M	SD	M	SD	temp	temp
Проблемно орієнтована	2,87	0,53	3,31	0,99	4,918**	2,120*
Емоційно орієнтована	2,45	0,57	2,37	0,56	0,695	-0,553
Стратегія уникнення	2,54	0,61	2,24	0,67	-1,274	-1,839
Стратегія відволікання	2,48	0,74	2,14	0,77	-1,171	-1,741
Пошук соціальної підтримки	2,69	0,54	3,19	0,89	5,583**	2,603*

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

збільшення кількості військовослужбовців з показниками «вище середнього» рівня психофізіологічного стану відбулося завдяки зменшенню кількості військовослужбовців з «низьким» (–10 %) та «нижче середнього» (–10 %) рівнями психофізіологічного стану. На перший погляд, динаміка таких результатів дає підстави стверджувати про сприятливий ефект тренінгових вправ. Однак поглиблена експериментальна перевірка кожної зі шкал психофізіологічного стану за допомогою t -критеріїв Вілкоксона, Стюдента та U -критерію Манна – Уїтні, підтвердила цю гіпотезу частково (табл. 10).

Рівень статистичної значущості для t -критерію Вілкоксона – $*p \leq 0,05$, $**p \leq 0,01$;

Рівень статистичної значущості для U -критерію Манна-Уїтні – $*p \leq 0,05$, $**p \leq 0,01$.

2. До показників «зацікавленість до участі в бойових діях» і «бажання виконувати бойові

завдання» були застосовані t -критерій Вілкоксона та U -критерій Манна – Уїтні.

Як видно з табл. 10, показники шкал психофізіологічного стану в ЕГ після формувального впливу програми розвитку стресостійкості значно відрізняються від 0, що є статистично значущим результатом для цього обсягу вибірки. Порівняльне дослідження між КГ та ЕГ підтвердило статистично значущий результат за загальним показником психофізіологічного стану ($t_{\text{емп}} = 2,580$) та шкалами «зацікавленість до участі в бойових діях» ($t_{\text{емп}} = 0,144$) і «бажання виконувати бойові завдання» ($t_{\text{емп}} = 0,034$). Прийняття гіпотези H_1 вказує на зростання у військовослужбовців рівня мотиваційної спрямованості, патріотизму, відповідальності, впевненості у своїх силах, що проявляється через внутрішнє бажання та готовність виконувати бойові завдання

Таблиця 9
Статистичні показники нервово-психічної стійкості за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				t-критерій Стюдента	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	тем	тем
Нервово-психічна стійкість	5,33	2,96	7,03	2,95	6,154**	2,083*

* $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$

Таблиця 10
Статистичні показники психофізіологічного стану за результатами впровадження програми розвитку стресостійкості в КГ та ЕГ

Показник	Середні показники після експерименту				Критерії оцінювання (Стюдента, Вілкоксона, Манна-Уїтні)	
	КГ		ЕГ		ЕГ	КГ та ЕГ
	М	SD	М	SD	тем	тем
Самопочуття	41,23	20,22	42,50	15,72	4,267**	0,271
Активність	37,70	15,48	45,60	17,74	6,069**	0,837
Настрій	45,56	21,64	46,73	17,15	5,656**	0,231
Навички виконувати завдання за посадою	49,80	16,30	53,10	18,81	6,205**	0,726
Зацікавленість до участі в бойових діях	38,66	17,48	49,50	24,07	<0,01	0,144**
Бажання виконувати бойові завдання	40,03	18,48	53,50	23,76	<0,01	0,034**
Впевненість у собі	44,70	17,07	52,03	16,22	4,940**	1,705
Загальний показник ПФС	42,52	11,26	48,99	12,46	13,820**	2,109*

Примітки: 1. Рівень статистичної значущості для t -критерію Стюдента – $*p \geq 0,05$, $**p \geq 0,01$

в умовах підвищеної небезпеки. З іншого боку, результати за шкалами «самопочуття» ($t_{\text{емп}} = 0,271$), «активність» ($t_{\text{емп}} = 0,837$), «настрій» ($t_{\text{емп}} = 0,231$), «навички виконувати завдання за посадою» ($t_{\text{емп}} = 0,726$) та «впевненість у собі» ($t_{\text{емп}} = 1,705$), дали нам підстави прийняти гіпотезу H_0 , яка стверджує про відсутність статистично значущої різниці між оцінками КГ та ЕГ. Увагу привернув той факт, що більшість досліджуваних осіб, у яких не відбулося статистичних зрушень, становлять новоприбулі військовослужбовці. Відносна стабільність показників психофізіологічного стану в цієї категорії осіб вказує на обмежені можливості програми розвитку стресостійкості. Не виключено, що базовий рівень психофізіологічного стану є нормою

для цих військовослужбовців і не потребував значного корегування.

Висновки. Експериментальна перевірка програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою показала вибірковість позитивних змін у її структурних компонентах. З одного боку, статистична значущість підтверджує засвоєння учасниками тренінгу навичок емоційно-вольової саморегуляції, позитивного мислення, самовладання, адаптивної поведінки, з іншого – відносна сталість окремих індивідуальних характеристик особистості військовослужбовців механізованих підрозділів демонструє обмеженість ефективності програми розвитку стресостійкості щодо їх статистично значущої трансформації.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. / за ред. В. М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
2. Тренінгові технології у навчанні та вихованні військовослужбовців: навч.-метод. посіб. / Т. Грицевич, О. Капінус, Т. Мацегко та ін. Львів : НАСВ, 2019. 405 с.
3. Прикладні аспекти організації та проведення професійного психологічного тренінгу з військовослужбовцями Національної гвардії України : практ. посіб. / О. С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 182 с.
4. Професійний психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : посіб. / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. Харків : НА НГУ, 2018. 206 с.
5. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : монографія / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, Н. В. Юр'єва / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2019. 194 с.
6. Федорчук В. М., Федорчук В. В., Комарніцька Л. М. Тренінг комунікативної компетентності : практикум // Авт.-упоряд.: В. М. Федорчук, В. В. Федорчук, Л. М. Комарніцька. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2021. 176 с.
7. Кириченко А. В. Розвиток психологічної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до діяльності у бойових умовах : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2023. 281 с.
8. Лисенко Д. П. Психологічні особливості розвитку довіри в системі взаємин «командир – підлеглий» у бойових умовах : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2021. 251 с.
9. Павлушенко С. М. Фрустраційна толерантність військовослужбовців Сил спеціальних операцій до виконання завдань в бойових умовах : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2023. 386 с.
10. Москальов І. О., Лисенко Д. П. Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях : навч. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 187 с.
11. Динаміка розвитку інтелектуальних здібностей обдарованої особистості у підлітковому віці : монографія / О. Ю. Буров, В. В. Рибалка, Н. Д. Вінник та ін.; за заг. ред. О. Ю. Букова. Київ : ТОВ «Інфосистем», 2012. 258 с.
12. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. 2-ге вид., перероб. та доп. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2020. 436 с.

References

1. Kokun, O. M., Lozinska, N. S. & Pishko, I. O. (2020). *Praktykum z formuvannia stresostiikosti viiskovosluzhbovtiv do raptovykh zmin boiovoi obstanovky* [Workshop on developing stress resistance of military personnel to sudden changes in the combat situation]: metod. posib. / za red. V. M. Moroz. Kyiv : NDTs HP ZS Ukrainy, 70 p. [in Ukrainian].

2. T. Hrytsevykh, O. Kapinus & T. Matsevko. (2019). Treninhovi tekhnologii u navchanni ta vykhovanni viiskovosluzhbovtziv [Training technologies in the education and training of military personnel]: navch.-metod. posib. Lviv : NASV, 405 p. [in Ukrainian].
3. Prykhodko, I. I. (2021). Prykladni aspekty orhanizatsii ta provedennia profesiinoho psykholohichnoho treninhu z viiskovosluzhbovtsiamy Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Applied aspects of organizing and conducting professional psychological training with servicemen of the National Guard of Ukraine]: prakt. posib. Kharkiv : NA NHU, 182 p. [in Ukrainian].
4. Kolesnichenko, O. S., Matsehora, Ya. V. & Prykhodko, I. I. (2018). Profesiinyi psykholohichni treninh viiskovosluzhbovtziv Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Professional psychological training for servicemen of the National Guard of Ukraine]: posib. Kharkiv : NA NHU, 206 p. [in Ukrainian].
5. Prykhodko, I. I. (2019). Profesiino-psykholohichni treninh viiskovosluzhbovtziv Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Professional and psychological training of military personnel of the National Guard of Ukraine]: monohrafiia. Kharkiv : NA NHU, 194 p. [in Ukrainian].
6. Fedorchuk, V. M., Fedorchuk, V. V. & Komarnitska, L. M. (2021). Treninh komunikativnoi kompetentnosti [Communication competence training]: praktykum. Kamianets-Podilskyi : Vydavets PP Zvoleiko D. H., 176 p. [in Ukrainian].
7. Kyrychenko, A. V. (2023). Rozvytok psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtziv Desantno-shturmovykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy do diialnosti u boiovykh umovakh [Development of psychological readiness of servicemen of the Airborne Assault Forces of the Armed Forces of Ukraine for activities in combat conditions]: dys. ... d-ra filosofii. Kyiv, 281 p. [in Ukrainian].
8. Lysenko, D. P. (2021). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku doviry v systemi vzaiemyn "komandyr – pidlehyi" u boiovykh umovakh [Psychological features of the development of trust in the system of "commander-subordinate" relations in combat conditions]: dys. ... d-ra filosofii. Kyiv, 251 p. [in Ukrainian].
9. Pavlushenko, S. M. (2023). Frustratsiina tolerantnist viiskovosluzhbovtziv Syl spetsialnykh operatsii do vykonannia zavdan v boiovykh umovakh [Frustration tolerance of Special Operations Forces servicemen to performing tasks in combat conditions]: dys. ... d-ra filosofii. Kyiv, 386 p. [in Ukrainian].
10. Moskalov, I. O. & Lysenko, D. P. (2023). Zastosuvannia metodiv matematychnoi statystyky u psykholoho-pedahohichnykh doslidzhenniakh [Application of mathematical statistics methods in psychological and pedagogical research]: navch. posib. Kyiv : NUOU, 187 p. [in Ukrainian].
11. Burov, O. Yu. (2012). Dynamika rozvytku intelektualnykh zdibnostei obdarovanoi osobystosti u pidlitkovomu vitsi [Dynamics of development of intellectual abilities of a gifted individual in adolescence]: monohrafiia. Kyiv : TOV "Infosystem", 258 p. [in Ukrainian].
12. Moskalets, V. P. (2020). Psykholohiia osobystosti [Personality psychology]: pidruchnyk. 2-he vyd., pererob. ta dop. Ivano-Frankivsk : Nova Zoria, 436 p. [in Ukrainian].

Надійшла 07.08.2025

Прийнята 10.09.2025

Опублікована 15.10.2025