

4. Татяничков А. О. Саногенне мислення як засіб збереження психологічного здоров'я. *Європейський вибір України, розвиток науки і національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. / за заг. ред. С. Ківалова. Одеса: Вид-во «Гельветика», 2022. С. 307–310.*
5. Кулакевич Т. В. (2014), Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки, №5. С. 147.*

## **ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕНСИВНОСТІ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ВІЙСЬКОВИХ**

**Маслова А. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Масштабність психотравмуючих наслідків конфлікту на всій території України зумовили гостру необхідність глибокого вивчення психічної травматизації в аспекті феномена бойового стресу, який, безсумнівно, переживають кожні учасники військових операцій, пошуку дієвих копінг-стратегій особистості до бойових умов і вивели аспект надання психологічної допомоги військовослужбовцям на новий рівень наукових досліджень.

Дана проблематика розробляється багатьма науковцями, психологами в різних куточках світу, а в Україні її розкривають такі вчені, як: В. Афанасенко [4], О. Блінов [1], С. Вірний [2], З. Кісарчук, О. Кокун [3], М. Корольчук, В. Крайнюк, К. Кравченко, Н. Лозінська, К. Островська, Я. Омельченко, І. Приходько, В. Стасюк, І. Сулятицький, Т. Титаренко, Ю. Ширококов та ін. Разом із тим, проблема вивчення чинників переживання бойового стресу військовими є актуальною, а її вивчення зумовлене вимогами сучасності.

У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців різних бригад, які мають досвід участі в бойових діях. Для діагностики особливостей бойового стресу і досвіду військових використано методику «Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду» Т. Кіна (Combat Exposure Scale).

Отримані за підсумком дослідження результати дозволяють зробити певні висновки щодо інтенсивності бойових дій та, відповідно, частоти стресових впливів на військовослужбовців, що зумовлюються такими аспектами: кількістю перебування у військовому дозорі, виконанням бойових завдань в умовах підвищеної небезпеки, участю в обстрілі противника, тривалістю перебування в зоні обстрілу з боку противника, в оточенні ворога, кратністю спостережень за вбивствами чи пораненнями своїх побратимів у підрозділі, їх зникненням безвісти під час воєнних дій, а також кількістю ситуацій щодо себе бути вбитим чи пораним вогнепальною зброєю, артилерією, ракетами, холодною зброєю, можливістю потрапити в засідку.

Військовослужбовців без бойового досвіду виявлено дуже мало – лише 6 осіб, що склало 14,3% від усієї кількості досліджуваних. Відзначимо, що ці військовослужбовці нещодавно потрапили на службу в зону бойових дій і на момент проведення обстеження ще не брали участь у бойових діях, хоча обстріли недалеко від своїх позицій чули і бачили їх наслідки (поранення побратимів).

Низький рівень спостерігався у 10-и осіб, що відповідає 23,8%. Після бесіди з метою уточнення отриманої інформації стало відомо, що ці військовослужбовці мали певний досвід участі в бойових діях за час перебування в цих підрозділах (вони знаходяться у віддалених районах передової), були свідками поранень тих побратимів, які виходили в розвідку, самі ж теж зазнавали кількаразового обстрілу з боку противника за час перебування на своїх бойових позиціях, але, на щастя, ні в полоні, ні в оточенні ворогом не перебували, складних фізичних поранень не отримували.

Стосовно середнього рівня інтенсивності бойового досвіду, як на основі власних спостережень, так і за даними цієї шкали можемо говорити про 18 осіб, а це 42,8% опитаних військовослужбовців, які тривалий час (кілька років) уже виконують бойові завдання. Дехто з цих осіб воювали на кількох військових позиціях (за їхніми словами: «на складних ділянках фронту»), де змушені були переходити в наступ на ворога, обороняти свої позиції, там вони отримували поранення під час обстрілів, перебували в госпіталях, але після реабілітації поверталися назад.

І високий рівень бойового досвіду спостерігався в 8 опитаних осіб (19%). У ході уточнень ми дізналися, що це військовослужбовці, які виконують бойові завдання з перших років війни на Сході України, перебувають на передовій протягом тривалого часу, нині є командирами своїх підрозділів. Їх бойовий досвід включає всі ключові пункти з позначкою «більше 50 разів», що наведені в шкалі.

Таким чином, отримані діагностичні дані свідчать про переважання у військовослужбовців із зони бойових дій середнього рівня бойового досвіду, що свідчить досвідченість і професіоналізм досліджуваних нами військових, а також кількість осіб з високим рівнем дозволяє говорити про таке ж досвідчене військове керівництво обороною України. У військовослужбовців із відсутнім та низьким рівнем бойового досвіду, вважаємо, найбільше схильні до ризику виникнення гострого стресу і на цій основі невмотивованих вчинків, розгубленості та дезорієнтації під час виконання бойових завдань у майбутньому.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 246 с.

2. Вірний С. С. Ментально-адаптивні ефекти копінг-поведінки прикордонників в емоційно-напружених умовах. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, I (6), Issue: 10, Oct. 2013. P. 198-203.
3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
4. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. № 2 (31). С. 137-144.

## **ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ**

**Момот О. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
tmovsd@ukr.net*

У сучасних умовах соціальної нестабільності, інформаційного переважання та воєнних подій особливої значущості набуває питання збереження психоемоційної рівноваги студентської молоді. Гармонізація внутрішнього стану є основою психологічного здоров'я, ефективної діяльності та соціальної адаптації людини.

Мета: визначити сутність, умови та ефективні шляхи гармонізації психоемоційного стану здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, розкрити психологічні механізми, що сприяють збереженню внутрішньої рівноваги, емоційної стабільності та адаптації до стресових ситуацій.

Психоемоційний стан – це сукупність емоційних, когнітивних і фізіологічних реакцій, які відображають внутрішнє ставлення особистості до навколишнього світу та самої себе. Він визначає поведінку, комунікацію і життєву активність людини [2, 3].

Визначимо причини дестабілізації психоемоційного стану. До основних чинників належать:

- тривалі стресові ситуації та психоемоційне виснаження;
- соціальна невизначеність і страх майбутнього;
- інформаційна переваженість;
- фізична втома та порушення режиму відпочинку;
- дефіцит емоційної підтримки з боку близьких.

Дослідження проблеми гармонізації психоемоційного стану студентів проводилося з метою виявлення рівня емоційної врівноваженості, стресостійкості та ефективності засобів психоемоційної саморегуляції у складних життєвих умовах. Експериментальну базу становили здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту