

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Готовність військовослужбовців до прийняття психологічної
допомоги у цивільних умовах»**

Виконавець: здобувач групи ПП-427 Холодова Юлія Євгенівна

Керівник: старший викладач Дацун Олена Вікторівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ
на виконання кваліфікаційної роботи

Холодової Юлії Євгенівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.
2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 14.06.2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 67 сторінок, з них обсяг основного тексту 40 сторінок, список використаних джерел нараховує 37 позиції.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 5 рисунків, 6 таблиць, 8 додатків.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	29.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	12.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	22.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	01.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	20.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	25.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	05.06.2024
10.	Захист роботи	10.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Олена ДАЦУН

Завдання прийняв до виконання _____ Юлія ХОЛОДОВА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах» 67 сторінок, 5 рисунків, 6 таблиць, 8 додатків, 37 використаних джерел.

Об'єкт дослідження – психологічна готовність до прийняття психологічної допомоги військовослужбовців у цивільних умовах.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги ними у цивільних умовах.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у вивченні і аналізу наукової літератури з психологічної допомоги військовослужбовцям, також вивчення готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах і виявлення факторів, що впливають на цю готовність, та розроблення рекомендацій для підвищення рівня готовності до прийняття психологічної підтримки.

Встановлено наявність достовірного взаємозв'язку між психологічними аспектами військової служби, що можуть бути корисними для розвитку стратегій підвищення психологічного добробуту військовослужбовців.

Практичне значення полягає в розробці та впровадженні конкретних рекомендацій для підвищення готовності військовослужбовців до отримання психологічної допомоги у цивільному середовищі. Основні аспекти практичного значення можуть включати: психологічні тренінги і навчання, створення психологічних центрів, розробку інформаційних матеріалів і співпрацю з цивільними службами.

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, ГОТОВНІСТЬ, ВПЕВНЕНІСТЬ, ЦИВІЛЬНІ УМОВИ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, САМОСВІДОМІСТЬ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ЦИВІЛЬНИХ УМОВАХ.....	9
1.1. Поняття та складові готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах.....	9
1.2. Психологічні особливості готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах.....	15
1.3. Вплив особливості проходження військової служби на готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах	17
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ЦИВІЛЬНИХ УМОВАХ.....	22
2.1. Організація та проведення дослідження готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах	27
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах	40
Висновки до другого розділу.....	45
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що починаючи з 2014 року, Україна зазнає воєнізованого конфлікту з сусідньою державою, що продовжується і супроводжується великою інтенсивністю та напруженістю. Цей конфлікт спричинив психічні травми та розлади як серед цивільного населення, так і серед військовослужбовців. Під час таких умов, військовослужбовці перебувають під великим психологічним навантаженням, що може викликати стрес та негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я. Психологічна допомога військовослужбовцям у цивільних умовах стає все більш важливою у сучасному світі, де вони зазнають стресу та травм внаслідок військових конфліктів та переходу до цивільного життя. Актуальність дослідження полягає в необхідності розуміння готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах, адже це може вплинути на психічне здоров'я та адаптацію до нових умов життя. Дослідження цієї проблеми може допомогти вдосконалити практику психологічної підтримки військових у цивільному середовищі та підвищити якість життя. Готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги в цивільних умовах є відносно новим напрямком дослідження у психології. Відповідна література та практичний досвід в цій області ще потребують додаткового вивчення та аналізу. Вивчали ці питання Ананьїв В. О., Горлицький В. В., Пучков О. О., Уваркіна О. В., Курганська Т., Бондарев Г. В., Круть П. П., Грицевич Т. Л., Капуніс О. С., Мацевко Т. М., Неурова А. Б., Романишин А. М., Обухівська А. Г., Ілляшенко Т. Д., Мошак М. І., Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Мороз В. М., Олійниця В. О., Хорунжий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В., Корольчук .С., Крайню М. В., Косинка А. Ф., Кочергіна Т. І., Максимова Н. Ю., Мартинюк І. А., Раєвська Я. та багато інших.

Метою дослідження є вивчення і аналіз наукової літератури з психологічної допомоги військовослужбовцям, також вивчення готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах і виявлення чинників, що

впливають на цю готовність, та розроблення рекомендацій для підвищення рівня готовності до прийняття психологічної підтримки.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з психологічної допомоги військовослужбовцям.
2. Визначити методологічну базу дослідження.
3. Визначити основні чинники, що впливають на готовність до прийняття психологічної підтримки у цивільних умовах.
4. Дослідити готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах.
5. Розробити рекомендації щодо підвищення готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах.

Об'єктом дослідження є психологічна готовність до прийняття психологічної допомоги військовослужбовців у цивільних умовах. **Предметом** є виявлення факторів, що впливають на готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах.

Гіпотеза: Готовність до прийняття психологічної допомоги у військовослужбовців вища за наявності соціальної підтримки.

Теоретичне значення: матеріали роботи можуть бути використані при викладанні навчальних курсів у закладах вищої освіти, таких як: «Кризова психологія», «Психокорекція екстремальних стосунків в авіаційній галузі», «Соціальна психологія», а також в практичній роботі психологів.

Практичне значення полягає в розробці та впровадженні конкретних рекомендацій для підвищення готовності військовослужбовців до отримання психологічної допомоги у цивільному середовищі. Основні аспекти практичного значення можуть включати: психологічні тренінги і навчання, створення психологічних центрів, розробку інформаційних матеріалів і співпрацю з цивільними службами.

Наукова новизна полягає у тому, що шляхом аналізу сучасних наукових концепцій, які висвітлюють природу конфлікту, дослідження дозволяє розширити й

поглибити наше розуміння про те, як надавати психологічну допомогу військовослужбовцям у цивільних умовах.

Використовувався **метод** теоретичного аналізування з відповідної наукової літератури, а також тестування з використанням таких **методик**: Шкала сприйняття стресу з метою оцінки рівня стресу у військовослужбовців; Адаптований опитувальник «Готовність до отримання психологічної допомоги» для звернення за психологічною допомогою військовослужбовцями; Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки з метою оцінки соціально-психологічних чинників на вплив готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги ними у цивільних умовах.

Метод статистичної обробки даних – для перевірки достовірності зв'язку між рівнем стресу та готовністю військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах та готовністю і соціально-психологічних чинників було застосовано кореляційно-регресійний аналіз (коефіцієнт Пірсона). Статистичний аналіз здійснювався за допомогою спеціалізованого онлайн-калькулятора для психологічних досліджень.

Апробації: результати кваліфікаційної роботи було представлено для обговорення на практичних заняттях в рамках дисципліни «Психокорекція екстремальних ситуацій в авіаційній галузі».

Організація і база дослідження – вибірку дослідження склали військовослужбовці різних бригад жіночої і чоловічої статі від 21-го до 52-х років (n=40). **Структура** дослідження складається з вступу, першого розділу теоретичного дослідження, з трьох підрозділів і висновків до теоретичного розділу, другого розділу емпіричного дослідження, з трьох підрозділів і висновків до емпіричного дослідження, а також загальні висновки, список використаних джерел із 37 найменувань та 8 додатків. **Обсяг** вступу складає 3 сторінки. Основний зміст роботи викладено на 40 сторінках тексту, загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 67 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ЦИВІЛЬНИХ УМОВАХ

1.1. Поняття та складові готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах

Війна триває вже 10 років. За цей період часу Україні і всім її жителям довелося випробувати на собі багато негативних психологічних явищ, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), хронічний стрес, тривожність, депресію та емоційне виснаження. Постійна небезпека і втрати близьких призвели до підвищеного рівня психосоціальної напруги, що, в свою чергу, вплинуло на загальний рівень психічного здоров'я населення. Жителі також стикнулися з проблемами соціальної адаптації, порушенням сімейних відносин і розвитком копінг-стратегій для подолання тривалого стресу. Включаючи військовослужбовців, які зазнають ще більшого стресу на фронті, незалежно від того, чи перебувають вони в «гарячих точках» або в «тилу», у відносно безпечніших місцях, вони завжди повинні бути готові як до надання, так і до отримання психологічної допомоги.

Психологічна готовність — це стан, коли людина морально і емоційно підготовлена до виконання завдань або зустрічі з труднощами. Це означає, що вона може ефективно справлятися зі стресом і адаптуватися до нових обставин. «Психологічна готовність — це інтегративний психічний стан, який включає в себе мотивованість, емоційну стабільність, упевненість у собі, когнітивну гнучкість та здатність до саморегуляції, що забезпечує оптимальну діяльність в умовах підвищеного ризику і невизначеності» [7]. Блінов О. А. вважає, що «психологічна готовність – особливий стан людини, що супроводжується адекватною формою психічної напруженості і виражається в готовності людини до дій в очікуванні тієї чи іншої події.

Психологічна допомога – це комплекс профілактичних, лікувальних та евакуаційних заходів, які забезпечують збереження психічного здоров'я

військовослужбовців як основи боєздатності» [2]. В методичних рекомендаціях головного управління по роботі з особовим складом ЗСУ Управління психологічного забезпечення зазначено, що «психологічна готовність – це тривалий стан людини, що залежить від її самооцінки, суб'єктивного досвіду, особистої самобутності» [4].

«У сучасних умовах війна перетворилася на соціально-психологічне явище, оскільки її мети стали мати психологічний зміст, такі як злам волі противника або примус до певних дій. Засоби, які використовуються, такі як інформаційно-психологічні, соматопсихологічні, спрямовані на психологічний вплив, а також способи ведення, такі як введення в оману, маскування, раптовість тощо, мають психологічну спрямованість. Це підвищує значення і роль військової психології в підготовці військовослужбовців до діяльності в особливих умовах, професійного виконання завдань за призначенням, в проведенні ефективного професійно-психологічного відбору, а також вивченні негативних психологічних наслідків перебування в зоні бойових дій і удосконаленні медико-психологічної допомоги.

Сьогодні військово-психологічна наука перебуває в центрі уваги вітчизняної психології, проблематика посттравматичного стресу включена в ряд важливих академічних досліджень. Практичні знання військових психологів про війну, бій, психологічну стійкість особового складу до дії бойових стрес-факторів, про готовність до виконання завдань за призначенням, труднощі адаптації, психологічні і психічні порушення, технології надання психологічної допомоги, превентивну реабілітацію, девіантну і делинквентну поведінку, методи інформаційно-психологічного протиборства виявилися вкрай затребуваними.

У реалізації психологічного забезпечення задіяні не тільки військові психологи, але й посадові особи військових частин. Проте, центральна роль належить військовому психологу. Система психологічної роботи, на сьогоднішній день, ще не сформована до кінця, не має цілісної «вертикалі», а в армії багато штатних посад професійних психологів неukoмплектовані. Часто на посади психологів призначаються не професіонали.

Важливою є необхідність визначення критеріїв професійної непридатності та проходження професійного психологічного відбору осіб, які вступають до військових

ВНЗ за спеціальністю психології. Потрібно забезпечити розвиток культури звернення за психологічною допомогою в армії, оскільки це дозволить забезпечити своєчасну підтримку і попередити негативні наслідки для військовослужбовців» [10].

У даний час військовослужбовці знаходять застосування не лише у воєнний період, а й у цивільних умовах. Це може бути пов'язано з участю у миротворчих місіях, допомозі під час природних катастроф, а також у вирішенні соціальних проблем.

У таких ситуаціях військовослужбовці виконують функції гуманітарної допомоги, рятувальних робіт, лікувально-профілактичної роботи тощо. При цьому вони стикаються з різноманітними психологічними викликами, такими як стресові ситуації, відчуття втрати, адаптація до нових умов, міжособистісні конфлікти тощо.

Для успішного виконання завдань в цивільних умовах важливо, щоб військовослужбовці були готові до співпраці з цивільним населенням, мали навички роботи в екстремальних умовах, а також володіли навичками психологічної підтримки для себе та для інших.

У цивільних умовах важливою стає реінтеграція військовослужбовців у місцеве соціальне середовище, адаптування до нових умов життя та роботи, а також вирішення питань психологічної підтримки і реабілітації, які можуть виникати у зв'язку з перебуванням у цивільних умовах.

«Поняття «психологічна допомога», відповідно до О.Ф. Бондаренка, відображає реальність психосоціальної практики, яка охоплює широкий спектр питань, утруднень і проблем, що виникають у психічному житті людини. Це сфера діяльності, спрямована на надання емоційної, смислової та екзистенціальної підтримки людині або спільноті в умовах складнощів, що виникають у особистісному чи соціальному житті.

Кабінет психолога не є єдиним місцем, де можна отримати психологічну допомогу, тому важливо розглядати особливості професійної позиції психолога порівняно з іншими представниками соціуму, які можуть надавати психологічну підтримку.

Отже, людина може отримати допомогу самостійно, через своїх близьких, колег, друзів, знайомих; звернутися до фахівців, які спеціалізуються на наданні психологічної допомоги, а також до інших спеціалістів - педагогів, лікарів, юристів, священників; інколи психологічну підтримку можуть надати навіть незнайомі люди, такі як попутники» [10, с.9].

«Багато науковців як в Україні, так і за кордоном, досліджували проблему психологічної готовності і її значення для ефективності діяльності в складних та екстремальних умовах. Серед українських дослідників цієї теми були Вареник В., Корольчук М., Миронець С., Тімченко О., Кришталь М., Кокун О., Молотай В., Окуленко І., Горелов І., Колесніченко О., Поканевич О. та інші» [13, с.74].

Готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги є складною та багатогранною концепцією, яка включає в себе різні аспекти, які можуть впливати на готовність звертатися за підтримкою в психологічних або емоційних ситуаціях. Основні складові готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги включають такі аспекти:

Соціокультурний контекст, що включає релевантні норми, цінності та стереотипи, які існують у військовій культурі. Ці фактори можуть впливати на те, як військовослужбовці сприймають психологічну допомогу у цивільних умовах та чи вважають її прийнятною.

«Психологічна допомога — це комплекс заходів, спрямованих на підтримку і відновлення психічного здоров'я людини. Вона може включати психологічне консультування, психотерапію, кризову інтервенцію – це швидка допомога людям, які переживають дуже важкий або стресовий період, та інші форми підтримки, які допомагають людині впоратися з емоційними, психічними та поведінковими труднощами» [33].

Психологічна готовність військовослужбовців до цивільного життя не тільки після бойових дій, а і у загальному є дуже важливим аспектом реінтеграції. Готовність включає:

«Психологічна травма – це наслідок ситуації, коли людина відчувала себе беззахисною перед небезпекою. Зрозуміло, що участь у бойових діях обумовлює

численні стресові ситуації, коли загроза життю є постійною небезпекою. Фіксація психологічних травм має глибоке психофізіологічне підґрунтя, тому емоційна пам'ять може бути перешкодою для випрацювання продуктивних стратегій волаючої поведінки. В разі відсутності психологічної допомоги у такої людини будь-яка ситуація перешкод накладається на цей «осередок болю». Тому, людина яка пережила психологічну травму – це людина з «оголеними нервами» [22].

Трактуємо поняття «оголені нерви» як стрес. «Стрес – це порушення спокою, яке виникає у людини, як реакція на певну ситуацію, зовнішню або внутрішню діяльність, це напружений стан людини внаслідок впливу емоційно-негативних і екстремальних чинників зовнішнього середовища. Це нормальна реакція організму на ненормальну ситуацію» [27]. Адаптація до мирного життя також може сприйнятись як стрес для військовослужбовців. Тобто повернення до нормального життя після переживань на війні може бути складним. Військовослужбовці мають навчитися знову жити у мирних умовах, будувати стосунки, працювати в цивільних професіях та підтримувати своє психічне здоров'я.

Розпізнавання та управління стресом. Тобто бойові дії можуть залишити глибокий слід, викликаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресію та інші психічні проблеми. Військовослужбовці мають бути навчені розпізнавати ці симптоми та звертатися за допомогою в разі потреби, що і є психологічної готовністю.

Розвиток соціальних навичок. Тобто під час служби військові звикають до ієрархічних структур і чітко визначених ролей. Повертаючись до цивільного життя, вони мають адаптуватися до нових соціальних норм і навчитися будувати нові стосунки. «Напружена професійна діяльність під час вирішення завдань військової служби зобов'язує офіцера цілеспрямовано формувати психологічну готовність та емоційно-вольову стійкість особового складу для ефективного забезпечення безпеки України. Виконання службового обов'язку в сучасних умовах вимагає від військовослужбовця оновленого психолого-педагогічного складу мислення, пошуку адекватних соціально-управлінських рішень, належної загальної та психолого-педагогічної культури. Крім того, військовим важливо навчитися сприймати самого

себе, розуміти власний внутрішній психічний стан, чуйно сприймати міру здійснення поставлених перед собою цілей, аналізувати характер взаємовідносин із підлеглими й товаришами по службі з метою своєчасного коригування своєї діяльності та поведінки. Все це можливо опанувати лише завдяки глибоким знанням основних положень психології» [3].

Професійна реадаптація – часто військовослужбовці мають навчитися новим професіям або адаптувати свої навички для роботи в цивільних умовах. Це може включати навчання новим технологіям, отримання освіти або перекваліфікацію.

Тобто реінтеграція – це процес повернення людини до нормального життя після значних змін або випробувань. Наприклад, коли військовослужбовець повертається з війни, реінтеграція означає, що він або вона знову адаптується до мирного життя, повертається до своєї родини, знаходить нову роботу або відновлює стару, і вчиться знову жити у звичайних умовах. Це може включати психологічну підтримку, навчання новим навичкам та допомогу у вирішенні повсякденних проблем. Реінтеграція військовослужбовця також вимагає підтримки його сім'ї, оскільки родичі теж переживають складнощі, пов'язані з адаптацією до нових умов, особливо це стосується тих сімей, де військовослужбовці отримали дуже тяжкі поранення, інвалідності і інше.

Індивідуальні характеристики – включає особистісні риси, які можуть впливати на готовність військовослужбовців до прийняття психологічної підтримки у цивільних умовах. Наприклад, рівень відкритості до нового досвіду, рівень емпатії та стійкість до стресу – це не здатність залишатися незмінними у своїх умовах, а здатність «гнучко реагувати», «прискорено відновлюватися», «адаптуватися».

Досвід та попередні знання, що включає розуміння військовослужбовцями того, що таке психологічна допомога, а також попередній досвід з її отримання. Позитивний або негативний досвід може впливати на готовність до подальшого використання таких послуг.

Доступність психологічної допомоги, що включає фактори, такі як доступність консультування, анонімність, вартість та зручність локацій отримання психологічної

допомоги. Чим легше доступ до психологічних послуг, тим більше ймовірність того, що військовослужбовці скористаються ними.

Підтримка та стимулювання звернення за отриманням психологічної допомоги з боку соціального оточення – є також важливим чинником готовності так як підтримується і заохочує військовослужбовців до отримання психологічної допомоги у цивільних умовах з боку керівників та колег та іншого соціального оточення.

Розуміння та врахування цих складових готовності допомагає розробляти більш ефективні програми та ініціативи для підтримки психологічного благополуччя військовослужбовців у цивільних умовах.

1.2. Психологічні особливості готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах

Дослідження психологічної структури особистості є складною та багатовимірною задачею в психології, оскільки різні школи та теоретичні напрями розглядають її з різних перспектив. Кожен підхід до вивчення особистості має свої особливості та переваги, що сприяє розширенню нашого уявлення про людську психіку. Спостереження за різними аспектами та функціями особистості дозволяє глибше зрозуміти її складність та вплив на поведінку та мислення людини.

Психологічні особливості готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах можуть включати такі чинники, як стресостійкість, самосвідомість, відкритість до нового, довіра до фахівців і саморегуляція, стрес.

Чинник такий як саморегуляція означає здатність контролювати свої думки, емоції та поведінку у стресових або небезпечних ситуаціях для збереження психічного здоров'я та ефективного виконання обов'язків. «У літературних джерелах відмічається, що емоційно-вольова саморегуляція забезпечує стресостійкість, зняття емоційної напруги, позбавлення чи послаблення негативних емоцій, вироблення позитивних установок, мобілізацію організму для виживання в екстремальних умовах життєдіяльності тощо» [6, с. 230].

Чинник такий як самосвідомість допомагає військовослужбовцям розуміти свої емоції, переживання та потреби, що в свою чергу дозволяє їм розпізнати, коли потрібна допомога та які конкретно проблеми потрібно вирішувати.

Чинник такий як відкритість до нового означає, що вони військові приймають нові ідеї, методи та стратегії, включаючи психологічну допомогу, і випробовувати різні підходи для поліпшення свого психічного стану та ефективності служби.

Чинник такий як довіра до фахівців важлива, щоб військові відчували впевненість у спроможності психологів надати допомогу і створити сприятливу атмосферу для відкритої співпраці.

Чинник такий як стресостійкість означає, що військовослужбовці можуть ефективно реагувати на стресові ситуації та зберігати холонокровність, контролюючи свої емоції та приймаючи раціональні рішення. «Стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Цим терміном користуються для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи. Стресостійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях. Стрес є невід'ємним атрибутом життєдіяльності. Людина не може повноцінно функціонувати, якщо на її органи почуттів не діє достатнє число відповідних подразників. У цьому випадку організм реагує станом стресу, що відіграє мобілізуючу і тому позитивну роль. З іншого боку, подразники підвищеної інтенсивності, виникаючі в надмірній кількості, можуть викликати дистрес і спричинити соматичне захворювання, деформацію психіки і навіть загибель» [16, с. 5].

«Існує кілька ознак стресу, які характерні для більшості з нас: почуття роздратованості, пригніченості без особливих причин, нездатність зосередитися на виконанні завдань, проблеми з пам'яттю, зниження швидкості розумового процесу, часті помилки, часті головні болі, різі в шлунку, які не мають органічних причин, депресія, фізична слабкість, небажання що-небудь робити, постійна втома, зниження апетиту або постійне відчуття голоду, втрата почуття гумору, зловживання

шкідливими звичками, підвищена збудливість і образливість, постійно виникають бажання поплакати, сльозливість, що переходить в ридання, тугу, песимізм, жалість до себе, відсутність інтересу до оточуючих, до рідних і близьких, неможливість розслабитися відкинути вбік свої справи і проблеми, також іноді з'являються нервові тики, нав'язливі звички: людина покусує губи, гризе нігті, з'являється метушливість, недовіра до всіх і кожного» [12, с. 6].

Ознаки хронічного стресу подано на Рис 1.2.1.



Рис. 1.2.1 Ознаки хронічного стресу

1.3. Вплив особливості проходження військової служби на готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах

Вплив особливості проходження військової служби на готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах може бути значний і має складну динаміку через специфіку військового життя та умов служби. Деякі з можливих впливів включають стрес та травми, структуру і культуру, соціальну підтримку, недовіру до системи допомоги, самооцінку і самовпевненість.

Особливості проходження військової служби можуть призвести до стресових ситуацій та травматичних подій, таких як бойові дії, втрати товаришів, переходи через конфліктні зони тощо. Ці події можуть призвести до розвитку психологічних проблем та потреби в психологічній допомозі.

«Ситуації, що загрожують життю, запускають каскад відповідей вегетативної нервової системи, яка регулюється двома протилежними відділами – симпатичною нервовою системою, що відповідає за збудження, і парасимпатичною нервовою системою, що відповідає за гальмування. Результатом є континуум автоматичних реакцій, які називають «захисним каскадом», що характеризується екстремальними (але відносно короткими) високими або низькими показниками фізіологічних функцій, таких як усвідомлення/збудження, поведінкові, емоційні, розумові, мовні та сенсомоторні. Ці зміни є інтенсивними і викликають помірні та важкі порушення, які тривають лише години або щонайбільше декілька днів.

Деякі з бойових стресових реакцій, які може відчувати військовослужбовець, включають неспокій, паніку, дратівливість, лють, сплутаність свідомості, проблеми з пам'яттю, втому, безсоння, серцебиття, задишку та роз'єднання» [36, с. 8].

Особливості військової структури та культури можуть впливати на сприйняття психологічної допомоги. Наприклад, військова культура може навчити військовослужбовців приховувати свої емоції або уникати проявів слабкості.

Військовослужбовці часто не звертаються за психологічною допомогою через кілька причин. По-перше, у військовій культурі існує значна стигматизація щодо психічного здоров'я. Багато хто вважає, що звернення за допомогою є проявом слабкості. Вони бояться, що колеги або командири втратять до них повагу або почнуть вважати військових нездатними виконувати свої обов'язки. Військова культура часто підкреслює важливість маскулінності, витривалості та самостійності, що заважає зверненню за допомогою. Багато військових вірять, що вони повинні справлятися з проблемами самостійно.

Відчуття самооцінки та самовпевненості може впливати на готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги. Ті, хто відчуваються сильними і здатними розв'язувати свої проблеми самостійно, можуть вагатися

звертатися за допомогою або ж навпаки, ті, хто з недостатньою самовпевненістю можуть боятися звернутись за необхідною допомогою.

Недостатня обізнаність також грає роль. Військовослужбовці можуть не знати про наявність психологічних послуг або про те, як отримати допомогу. Вони можуть не розпізнавати симптоми психологічних проблем або не розуміти, що потребують професійної допомоги. Страх наслідків для кар'єри теж важливий. Військові можуть боятися, що звернення за допомогою негативно вплине на кар'єру, наприклад, через можливість обмеження у виконанні службових обов'язків або підвищення. Вони також побоюються, що інформація про звернення стане відомою командуванню або колегам.

Деякі військовослужбовці можуть відчувати недовіру до системи психологічної допомоги, особливо якщо вона знаходиться в межах військових структур. Це може бути пов'язано з переживанням стигми або обізнаності з проблемами доступності та якості послуг.

Відсутність підтримки з боку командирів може створювати додаткові бар'єри. Деякі командири можуть не підтримувати ідею звернення за психологічною допомогою, що створює додатковий тиск на військових. Військовослужбовці можуть боятися, що цивільні психологи не зрозуміють досвіду та проблем військових, або просто не довіряють ефективності психологічної допомоги. Наявність або відсутність соціальної підтримки в армії може впливати на готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах. Підтримка від команди, керівництва та колег з іншими оточуючими людьми може стимулювати пошук допомоги.

Логістичні проблеми також відіграють роль. Фізична віддаленість від центрів надання психологічної допомоги або відсутність таких центрів у місці служби може ускладнювати звернення за допомогою. Інтенсивний графік роботи може не залишати часу для відвідування психолога. Психологічні фактори, такі як відмова від визнання проблеми (денайал) або фізичне та емоційне виснаження, можуть призводити до небажання шукати допомогу.

Для подолання цих бар'єрів потрібен комплексний підхід. Потрібно проводити освітні кампанії, які знижують стигматизацію звернення за психологічною допомогою, навчати командирів щодо важливості психологічного здоров'я та способів підтримки підлеглих, інформувати військовослужбовців про доступні психологічні послуги та важливість звернення за допомогою, гарантувати конфіденційність звернень і забезпечити доступність психологічних послуг, включаючи онлайн-консультації та мобільні додатки. Такий підхід може значно підвищити готовність військовослужбовців звертатися за необхідною психологічною допомогою.

Подано різницю і особливості наданні психологічної допомоги у цивільних умовах і військової частини на Рис. 1.3.1

<u>Різниця надання психологічної допомоги</u>	
<i>В умовах військової частини</i>	<i>У цивільних умовах</i>
<p>Психологічні навантаження: стрес через бойові дії, ризик для життя, тривалі розлуки з сім'єю та напружені робочі умови.</p> <p>Травматичний досвід.</p> <p>Суворі ієрархія.</p> <p>Конфіденційність.</p> <p>Адаптовані методики.</p> <p>Психоедукація та тренінги.</p> <p>Обмежені ресурси.</p> <p>Швидка реакція.</p>	<p>Різні клієнти: Цивільні психологи працюють з різними групами населення, включаючи дітей, підлітків, дорослих, літніх людей, які можуть мати різні проблеми та потреби.</p> <p>Ширший спектр проблем.</p> <p>Індивідуальний підхід.</p> <p>Довготривала терапія.</p> <p>Конфіденційність та етика:</p> <p>Різноманіття ресурсів і форм допомоги.</p>

Рис 1.3.1 Різниця надання психологічної допомоги

Висновки до першого розділу

На основі проведеного аналізу з теоретичного розділу можна визначити, що готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах є складним і багатогранним поняттям. Вона визначається рядом чинників, що включають соціокультурний контекст, індивідуальні особливості, досвід та попередні знання, доступність послуг та підтримку оточення.

Психологічні особливості готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах включають стресостійкість, самосвідомість, відкритість до нового, довіру до фахівців та здатність до саморегуляції. Наприклад, важливою є здатність контролювати емоції та поведінку в стресових ситуаціях, розуміння своїх власних потреб і переживань, а також відкритість до нових підходів у вирішенні проблем.

Вплив військової служби на готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах є значним. Служба може спричинити стресові ситуації та травматичні події, які впливають на психічний стан особистості. Крім того, військова культура може впливати на сприйняття допомоги, часто спонукаючи військовослужбовців приховувати свої емоції або уникати звернення за допомогою.

Недовіра до системи психологічної допомоги та відчуття самовпевненості також можуть бути важливими факторами у прийнятті рішення про звернення за допомогою. Ті, хто відчувають сильну самовпевненість і вміють самостійно вирішувати свої проблеми, можуть відмовлятися від прохання про психологічну допомогу.

Відповідно до цього, для забезпечення ефективної психологічної підтримки військовослужбовцям у цивільних умовах необхідно враховувати психологічні особливості, вплив військової служби та створювати сприятливе середовище для звернення за допомогою.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ЦИВІЛЬНИХ УМОВАХ

2.1. Організація та проведення дослідження готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах

Після проведення теоретичного огляду літератури, ми переходимо до власне проведення емпіричного дослідження. Дослідження проводилося в декілька етапів:

1 етап – проведення аналізу та систематизація наукових праць, присвячених готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах.

2 етап – підбір опитувальників і методик для діагностики рівня готовності, рівня впевненості, рівня стресу та рівня соціальної підтримки.

3 етап – проведення тестування респондентів та обробка отриманих результатів. Кореляційний аналіз отриманих результатів за кожною методикою.

4 етап – інтерпретація отриманих результатів та формулювання загальних висновків.

Вибірка та база проведення дослідження:

З метою вивчення готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах нами було розроблено експериментальне дослідження, яке проводилося на базі 40 респондентів із різних військових бригад, більшість була з 37 окремої бригади морської піхоти (37 ОБрМП). Брала участь у контрнаступі на південнодонецькому (великоновоселківському) напрямку, спільно з трьома іншими бригадами морської піхоти (35-й, 36-й та 38-й окремими бригадами морської піхоти), з метою звільнення низки населених пунктів у долині річки Мокрі Яли (Україна, Донецька область). Деякі з військовослужбовців брали активну участь у бойових діях, тоді як інші надавали допомогу нашій державі в тилу.

База проведення дослідження складалась із:

1. Авторська анкета «Соціальні чинники». (Додаток А)
2. Шкала сприйняття стресу: Perceived Stress Scale (PSS). (Додаток Б)
3. Адаптований опитувальник «Готовність до отримання психологічної допомоги». (Додаток В)
4. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS). (Додаток Д)

Авторська анкета «Соціальні чинники» (Додаток А) вимагає відповіді на 12 запитань. Заповнення анкети займає приблизно 10 хвилин. Цей час може змінюватися в залежності від індивідуальних особливостей респондентів, таких як швидкість читання та роздумів над питаннями.

Інструкція:

1. Заповніть анкету чітко і чесно, використовуючи повні відповіді на всі питання.
2. Якщо ви не бажаєте розкривати своє справжнє ім'я, будь ласка, використовуйте псевдонім.
3. Відповідайте на кожне питання, надаючи точну інформацію або вибираючи відповідь «так» або «ні», коли це зазначено.
4. Якщо ви не впевнені в якійсь відповіді, подумайте про ваш досвід та виберіть варіант, який найбільше відповідає вашій ситуації.
5. Переконайтеся, що ви відповіли на всі питання перед подачею анкети.

Інтерпретація: Відповіді на цю анкету допоможуть проаналізувати кілька важливих аспектів. Перш за все, вони дозволять нам зрозуміти соціально-демографічний профіль респондентів, тобто визначити, скільки серед них чоловіків і жінок, вік, сімейний стан та наявність дітей. Це важливо для того, щоб краще зрозуміти, з ким ми маємо справу.

Також ми зможемо оцінити військовий досвід респондентів, дізнавшись, скільки років вони служили, чи брали участь у бойових діях і чи мають друзів або колег, які також служили в армії. Це допоможе нам зрозуміти, наскільки різноманітний досвід військових у військовій службі.

Окрім цього, ми зможемо визначити рівень соціальної підтримки, яку військовослужбовці отримують від родини та колег у питаннях психічного здоров'я. Це важливо, адже підтримка з боку близьких і товаришів значно впливає на готовність звертатися за допомогою.

Ми дізнаємося, чи мають респонденти попередній досвід консультування з психологом або психотерапевтом, а також чи знають вони про наявність психологічної допомоги у цивільних установах. Це допоможе оцінити готовність військових звертатися за психологічною допомогою у разі потреби .

Результати цього опитування можуть використовуватися для розробки заходів, спрямованих на підвищення рівня підтримки військовослужбовців, покращення доступу до психологічної допомоги та подолання стигми, пов'язаної з психічним здоров'ям.

«Шкала сприйняття стресу (Додаток Б) вимагає відповіді на 10 запитань. Приблизний час виконання 10 хвилин. Шкала використовується для вимірювання рівня стресу, який відчуває людина у різних життєвих ситуаціях. Не витрачайте багато часу на кожне питання; ваша перша реакція, як правило, є найточнішою.

Інструкція: Респондент повинен відповісти на запитання, використовуючи 5-бальну шкалу, де 0 означає «ніколи», а 4 – «дуже часто». Кожна відповідь оцінюється і потім бали додаються для отримання загального показника стресу

Інтерпретація: Після заповнення анкети ваші відповіді будуть проаналізовані для визначення загального рівня стресу. Кожна відповідь має свій бал, і сума цих балів покаже, наскільки високим є ваш рівень стресу.

Якщо ваші бали низькі, це означає, що ви зазвичай відчуваєте низький рівень стресу. Середні бали вказують на помірний рівень стресу, а високі бали можуть свідчити про високий рівень стресу, що може вимагати уваги та, можливо, підтримки.

Анкета допоможе вам зрозуміти свій поточний рівень стресу і, якщо потрібно, звернутися за допомогою для його зниження. Це може бути корисним інструментом для моніторингу вашого психічного здоров'я і вжиття необхідних заходів для покращення вашого самопочуття» [37].

Адаптований опитувальник «Готовність до отримання психологічної допомоги» (Додаток В) вимагає відповісти на 5 запитань, які відносяться до самооцінки готовності до звернення за психологічною підтримкою – респондент оцінює свою готовність звертатися за допомогою до психолога у різних ситуаціях, таких як стрес, депресія, конфліктні ситуації і інше, а також 3 запитання, які відносяться до оцінки впевненості у здатності звертатися за допомогою до психолога – респондент оцінює свою впевненість у власних здібностях звертатися за психологічною допомогою і вирішення проблем. Приблизний час виконання 10 хвилин.

Інструкція: Будь ласка, відповідайте на кожне питання чесно і обдуманно. Для кожного з запитань вибирайте відповідь, яка найкраще відображає ваші відчуття і переконання на момент заповнення анкети. Постарайтеся не витратити занадто багато часу на кожне питання; ваша перша реакція зазвичай є найбільш точною. Заповніть всі питання перед подачею анкети.

Інтерпретація: Результати опитування допоможуть оцінити рівень вашої готовності та впевненості у зверненні за психологічною допомогою.

Для першої частини анкети, де респонденти оцінюють свою готовність звертатися за допомогою до психолога в різних ситуаціях, результати покажуть, наскільки ви відкриті до отримання допомоги при виникненні психологічних проблем. Високі оцінки в цій частині свідчать про високу готовність звертатися за допомогою у різних ситуаціях, тоді як низькі оцінки можуть вказувати на певні бар'єри або небажання звертатися за психологічною підтримкою.

Друга частина анкети оцінює вашу впевненість у власній здатності звертатися за допомогою до психолога і вирішувати проблеми. Високі оцінки в цій частині свідчать про високу впевненість у своїх здібностях звертатися за допомогою і справлятися з проблемами за допомогою психолога, тоді як низькі оцінки можуть вказувати на невпевненість або сумніви у своїх можливостях звернутися за підтримкою.

Загалом, результати цього опитувальника допоможуть зрозуміти ваш рівень готовності і впевненості у зверненні за психологічною допомогою, а також виявити потенційні перешкоди або страхи, які можуть впливати на вашу здатність отримувати

необхідну підтримку. Це знання може бути корисним для визначення подальших кроків у покращенні вашого психічного здоров'я та благополуччя.

«Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Додаток Д) вимагає дати відповіді на 12 запитань. Приблизний час виконання 10 хвилин. Ця анкета допомагає оцінити, як респонденти сприймають соціальну підтримку, яку вони отримують від різних джерел, таких як родина, друзі, колеги та інші значущі особи.

Інструкція: Відповідайте на кожне з 12 запитань чесно і обдуманно. Для кожного питання оберіть відповідь, яка найкраще відображає ваше сприйняття соціальної підтримки на момент заповнення анкети. Відповіді можуть варіюватися від «зовсім не згоден» до «повністю згоден» або від «ніколи» до «завжди», залежно від конкретного запитання. Постарайтеся не витратити занадто багато часу на кожне питання; ваша перша реакція зазвичай є найбільш точною. Переконайтеся, що відповіли на всі питання перед подачею анкети.

Інтерпретація: Результати анкети допоможуть оцінити, наскільки респонденти відчують підтримку від оточуючих і наскільки вони задоволені цією підтримкою.

Високі оцінки свідчать про те, що респондент відчуває значну соціальну підтримку з боку родини, друзів, колег та інших важливих людей у своєму житті. Це може вказувати на те, що у респондента є надійні і підтримуючі соціальні зв'язки, які можуть допомогти йому впоратися з життєвими труднощами і стресами.

Середні оцінки можуть вказувати на те, що респондент відчуває певну підтримку, але не в усіх аспектах або не від усіх джерел. Це може означати, що деякі соціальні зв'язки є менш надійними або менш значущими для респондента.

Низькі оцінки свідчать про недостатню соціальну підтримку. Це може вказувати на те, що респондент не відчуває достатньої підтримки від оточуючих, що може впливати на його здатність справлятися з життєвими викликами. Такі результати можуть сигналізувати про необхідність зміцнення або розширення соціальних зв'язків для поліпшення загального благополуччя респондента.

Загалом, результати цієї анкети допоможуть зрозуміти рівень сприйняття соціальної підтримки респондентом і виявити області, де може бути необхідна

додаткова підтримка або втручання для покращення соціальних зв'язків і підвищення рівня соціальної підтримки» [24].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах

Результати нашого дослідження за авторським анкетуванням, яке охоплювало 40 осіб, а саме 40 військовослужбовців у віці від 21 до 52 років, виявило: серед респондентів 10 % мають менше року військової служби, 20 % мають понад 8 років військової служби, що включає період служби в зоні Антитерористичної Операції (АТО), та 70 % мають досвід військової служби під час повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України.

Також було виявлено, що 90 % респондентів є чоловіками, тоді як лише 10 % – жінками. Стосовно сімейного стану, 42,5 % виявилися одруженими, 37,5 % – неодруженими, 15 % перебувають у цивільному шлюбі, і лише 5 % – розлучені. Більшість, а саме 65 %, не мають дітей, тоді як 35 % мають одну або дві дитини. Якщо розрахувати від того, що 100 % складає 35 % які мають дітей, то із них 42,84 % мають по 1 дитині і 57,12 % мають по 2 дитини.

Важливою складовою був бойовий досвід: 77,5 % респондентів брали участь у бойових діях, тоді як 22,5 % з них служили в тилу. Насамкінець, було виявлено, що 92,5 % респондентів мають друзів у військовій сфері, тоді як 7,5 % сказали, що не мають друзів у військовій сфері.

У контексті психологічного добробуту, 95 % респондентів зазначили, що отримують підтримку від своїх родин, а 5 % не отримують підтримки від своїх рідних. Щодо колег, лише 20 % не отримують підтримку від них, у той час як 80% отримують її від своїх побратимів. Лише 15 % мали попередній досвід консультацій з психологом, а 85 % не розуміють що це і навіщо, та 45 % визнали важність психологічної підтримки, проте лише частково розуміють, коли саме їм ця підтримка потрібна, а 55

% сказали, що або не впевнені або не розуміють навіщо потрібна психологічна підтримка.

Отже, ці результати вказують на важливість розширення доступу до психологічної підтримки для військовослужбовців, зокрема тих, хто має бойовий досвід. Додаткові дослідження та програми можуть допомогти визначити оптимальні шляхи підвищення свідомості та доступності до таких послуг серед цієї групи населення. Результати представлено у вигляді діаграм. (Рис. 2.1.1, Рис. 2.1.2, Рис. 2.1.3) «Сирі» бали подані в додатках. (Додаток Ж).

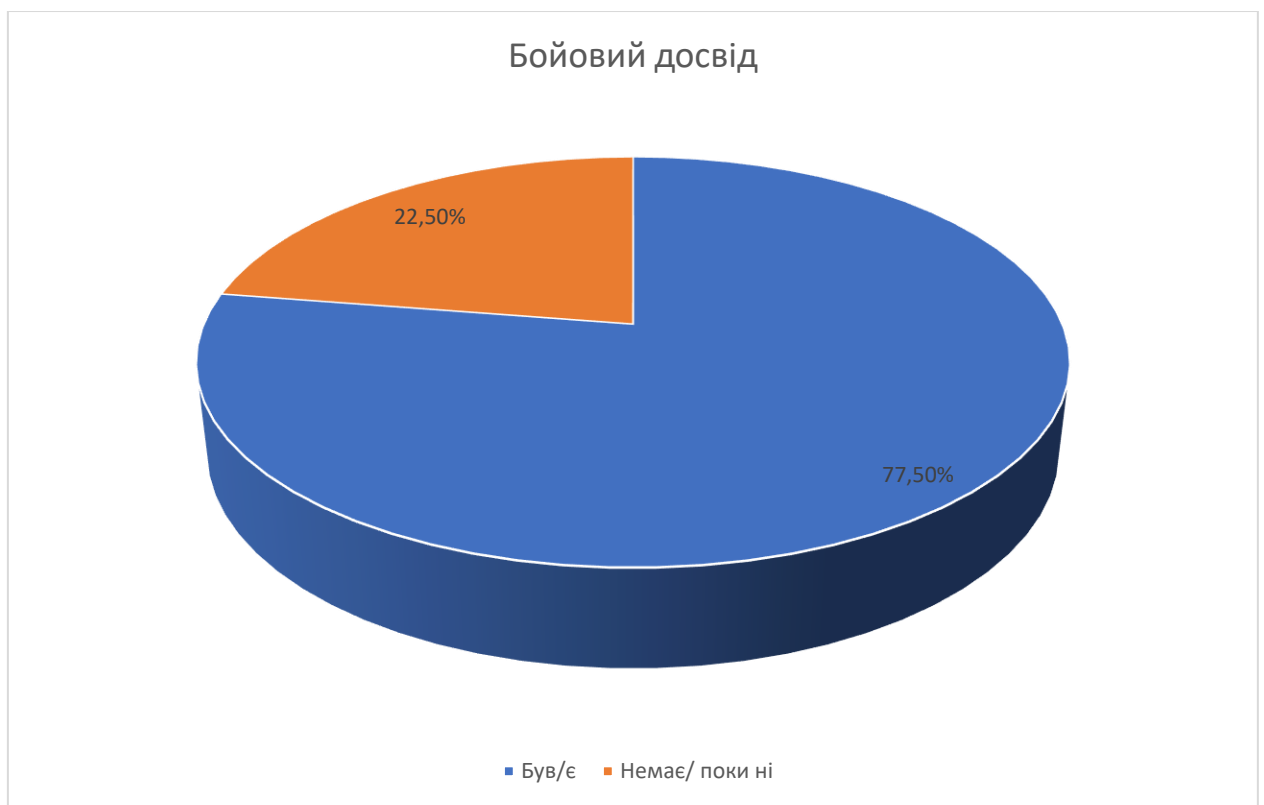


Рис. 2.1.1 Результати бойового досвіду авторської анкети «Соціальні чинники»

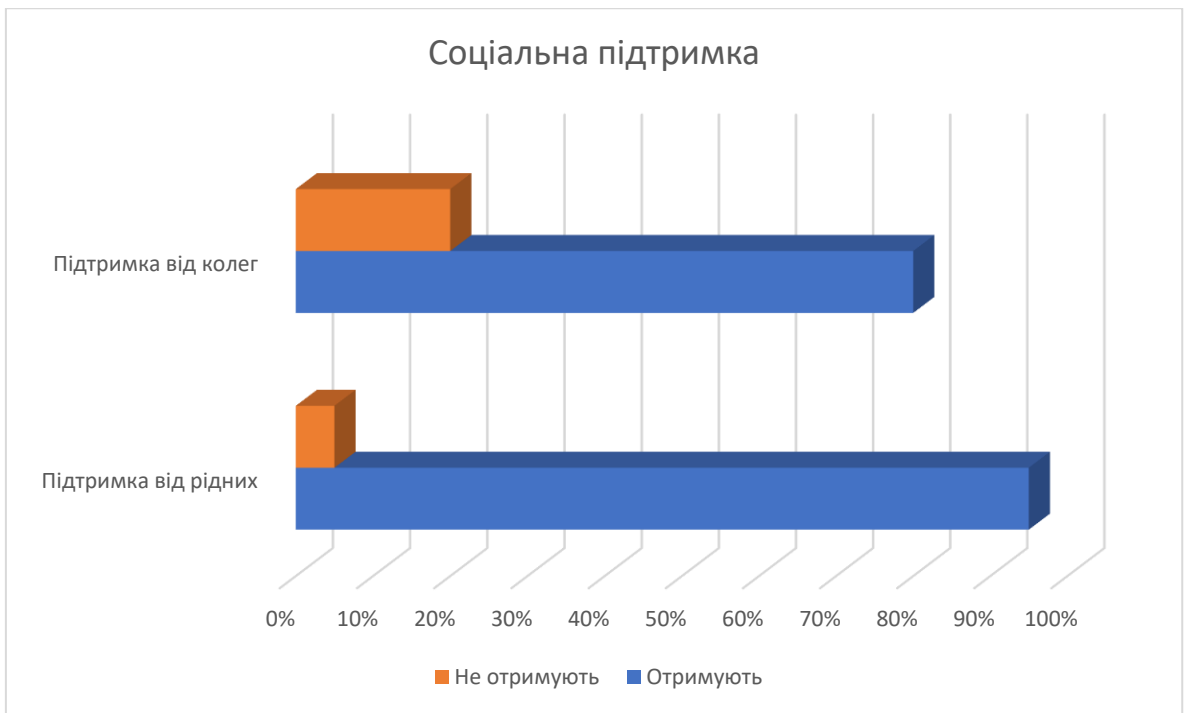


Рис. 2.1.2 Результати соціальної підтримки авторської анкети «Соціальні чинники»

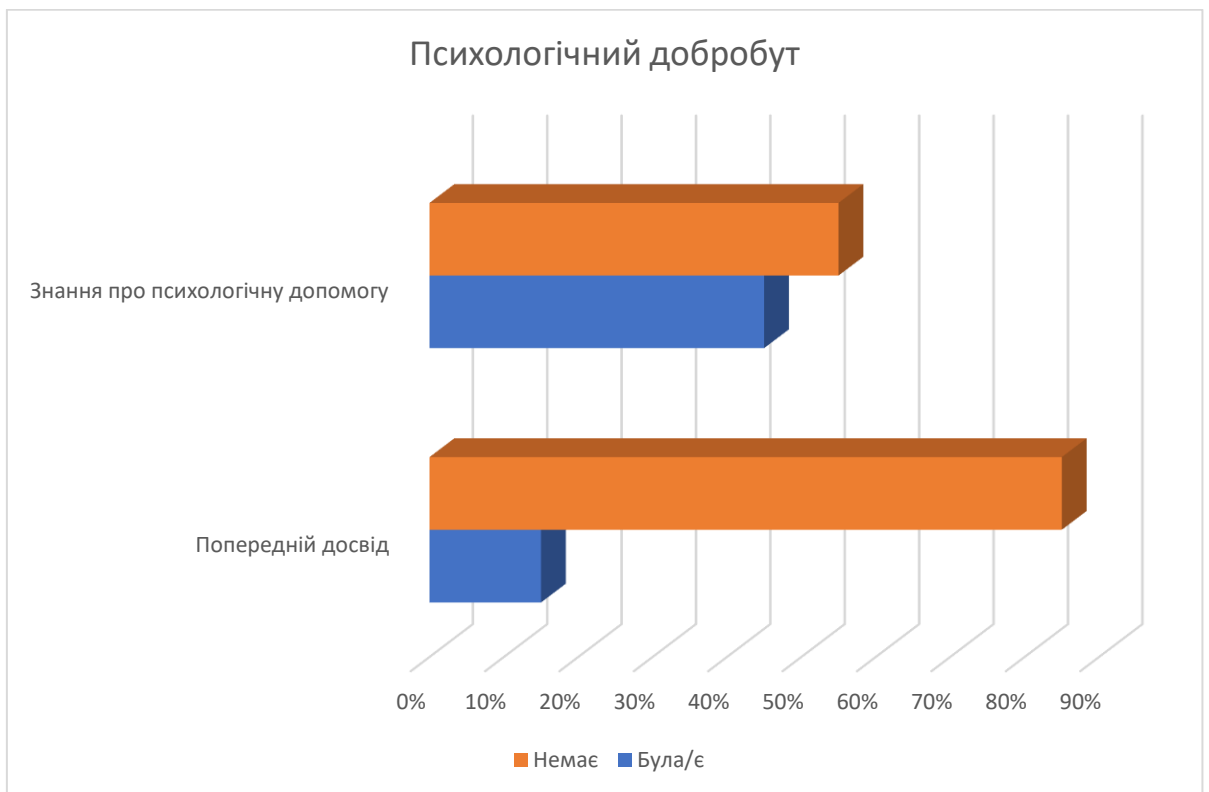


Рис. 2.1.3 Результати психологічного добробуту авторської анкети «Соціальні чинники»

За результатами методики «Шкала сприйняття стресу» було визначено рівень стресу, який відчувають військовослужбовці. Результати опитування показали що, бали респондентів розподіляються від 14 балів до 40 балів. Чим вищий бал, тим вищий рівень сприйняття стресу у військовослужбовців. Високий рівень стресу від 30 балів до 45 балів. Середній рівень стресу від 15 балів до 30 балів. Низький рівень стресу від 0 балів до 15 балів. (Додаток И)

Із зазначених даних можна відзначити, що найнижчий бал за методикою склав 14 балів, а найвищий – 40 балів. Середній бал склав близько 22 балів, що вказує на середній, тобто помірний рівень стресу і є нормою.

Респонденти під номером 13, 23, 29 мають найвищий бал – 40 балів, що може свідчити про високий рівень стресу. На противагу, респонденти під номером 4, 14, 24, 30, 34 мають найнижчий бал – 14 балів, що означає, що вони відчувають менший рівень стресу або відчувають його рідко.

Загалом, більшість респондентів мають бали в діапазоні від 16 балів до 28 балів, що може вказувати на помірний рівень стресу. Однак, є деякі викиди як у бік вищого, так і нижчого рівнів стресу, що варто врахувати при аналізі результатів.

Відсоткові результати подані у таблиці 2.1.4

Таблиця 2.1.4

Результати за методикою «Шкала сприйняття стресу»

Шкала рівня стресу	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальна кількість військовослужбовців– 40 осіб	10 %	<u>80 %</u>	10 %

За результатами адаптованого опитувальника «Готовність до прийняття психологічної допомоги» було виявлено:

Щодо *впевненості* – більшість має низький рівень, а саме 65 % військовослужбовців не мають впевненості у своїй готовності звернутися за психологічною допомогою або мають сумніви і мають 0 балів та 1 бал. Це може свідчити про відсутність довіри до процесу та певні обмеження у сприйнятті необхідності психологічної підтримки.

Середній рівень – 17,5 % показали середній рівень впевненості, що може означати, що вони відчують себе достатньо підготовленими для отримання психологічної підтримки і мають 2 бали і 3 бали.

Високий рівень – 17,5 % військовослужбовців мають високий рівень впевненості, що свідчить про впевненість і говорить про те, що ці військовослужбовці відчують себе дуже впевненими і готовими звертатися за психологічною допомогою в будь-який момент і мають 4 бали і 5 балів.

Відсоткові результати подані у таблиці 2.2.5

Таблиця 2.2.5

Результати впевненості подані у % за адаптованим опитувальником
«Готовності до отримання психологічної допомоги»

Шкала рівня впевненості	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальна кількість військовослужбовців – 40 осіб	<i>17,5 %</i>	<i>17,5 %</i>	<u><i>65 %</i></u>

Щодо *готовності* – більшість має низький рівень, а саме 65 % військовослужбовців не виявили готовності до отримання психологічної допомоги. Це може вказувати на відсутність у них бажання або потреби у психологічній підтримці, можливо респонденти не бачать сенсу в психологічній підтримці або у них є сумніви щодо цих послуг.

Середній рівень – 17,5 % виявили середню готовність до отримання психологічної допомоги, що означає, що вони відкриті для цього, але можуть потребувати додаткового підтримки чи переконання.

Високий рівень – 17,5 % виявили високий рівень готовності, що свідчить про максимальну готовність військових активно звертатися за психологічною підтримкою у випадку потреби.

Відсоткові результати подану у таблиці 2.2.6

Таблиця 2.2.6

Результати готовності подані у % за адаптованим опитувальником «Готовності до отримання психологічної допомоги»

Шкала рівня готовності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальна кількість військовослужбовців – 40 осіб	17,5 %	17,5 %	<u>65 %</u>

Узагальнюючи, можемо зробити висновок, що більшість військовослужбовців не готові і не впевнені щодо прийняття психологічної допомоги в цивільних умовах.

«Сирі» бали подані в додатках. (Додаток К)

За результатами «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» було виявлено, що респонденти оцінюють рівень соціальної підтримки на різних рівнях. Загалом, більшість респондентів мають високий рівень сприйняття соціальної підтримки, оскільки результати військових перевищують середні значення.

Інтерпретуючи, можемо побачити, що результати варіюються від 25 до 72 балів, де вищі значення вказують на вищий рівень сприйняття соціальної підтримки. Низький рівень сприйняття соціальної підтримки варіюється з 0 балів до 27 бали. Середній рівень сприйняття соціальної підтримки варіюється від 27 балів до 53 балів. Високий рівень сприйняття соціальної підтримки варіюється від 53 балів до 80 балів.

Респонденти з низьким рівнем соціальної підтримки: Респонденти з балами 25 можуть відчувати недостатню соціальну підтримку. Наприклад, респонденти 6 (25 балів), 36 (25 балів) показали найнижчі результати. Це може вказувати на відчуття ізольованості або недостатню кількість підтримки з боку оточення.

Респонденти з середнім рівнем соціальної підтримки: Респонденти з балами між 38 і 51 мають середній рівень сприйняття соціальної підтримки. Ця група включає респондентів, таких як, 1 (38 балів), 4 (49 балів), 8 (44 бали), 13 (51 балів), 15 (51 балів), 16 (42 балів), 18 (36 балів), 19 (29 балів), 21 (51 балів), 23 (51 балів), 25 (51 балів), 26 (42 бали), 28 (36 балів), 29 (29 балів), 31 (38 балів), 34 (49 балів), 38 (44 балів). Вони відчувають певну підтримку, але можуть також стикатися з періодами нестачі підтримки.

Респонденти з високим рівнем соціальної підтримки: Респонденти з балами між 53 і 72 мають високий рівень сприйняття соціальної підтримки. Наприклад, респонденти 2 (66 бали), 3 (57 балів), 5 (72 бали), 7 (63 бали), 9 (63 бали), 10 (56 балів), 11 (58 балів), 12 (72 бали), 14 (60 балів), 17 (63 бали), 20 (60 балів), 22 (72 бали), 24 (60 балів), 27 (63 бали), 30 (60 балів), 32 (66 балів), 33 (57 балів), 35 (72 бали), 37 (63 бали), 39 (63 бали), 40 (56 балів). Ці респонденти відчувають значну підтримку від свого соціального оточення, що позитивно впливає на психологічний стан. Вони відчувають значну підтримку з боку сім'ї, друзів та інших соціальних груп, що сприяє психологічній стійкості.

«Сирі» бали подані в додатках. (Додаток Л)

Відсоткові результати подані у таблиці 2.2.7

Таблиця 2.2.7

Результати подані у % за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»

Шкала соціальної підтримки	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальна кількість військовослужбовців – 40 осіб	<u>52,5 %</u>	42,5 %	5 %

Загальні висновки: Загальна картина показує, що більшість респондентів мають середній або високий рівень сприйняття соціальної підтримки, що може позитивно впливати на психічне здоров'я та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Однак, існує невелика група респондентів, які відчують низький рівень підтримки, і для них може бути корисним додаткове втручання або допомога для підвищення рівня соціальної підтримки.

З метою статистичної перевірки гіпотези щодо готовності до прийняття психологічної допомоги у військовослужбовців вища за наявності соціальної підтримки нами був застосований кореляційно-регресійний аналіз – коефіцієнт Пірсона. Обчислення було за допомогою спеціального онлайн калькулятора [8].

«Кореляційно-регресійний аналіз — це метод, за допомогою якого створюють і досліджують математичну модель у вигляді рівняння. Це рівняння показує, як одна змінна (результативна ознака) залежить від інших змінних (факторів). Завдяки цьому методу можна визначити, наскільки сильно і як саме пов'язані між собою ці змінні. Іншими словами, він дозволяє оцінити, як зміна одного або кількох факторів впливає на кінцевий результат, і наскільки тісний цей зв'язок. Кореляційно-регресійний аналіз

Пірсона використовується для виявлення і вимірювання сили і напрямку лінійного зв'язку між двома змінними. Цей аналіз включає два основних компоненти: кореляційний аналіз і регресійний аналіз. Кореляційний аналіз Пірсона оцінює, наскільки сильно дві змінні пов'язані між собою» [8]. Результат цього аналізу виражається коефіцієнтом кореляції Пірсона (r), який може варіюватися від -1 до 1:

$r = 1$ означає ідеальну позитивну кореляцію (якщо одна змінна зростає, інша також зростає).

$r = -1$ означає ідеальну негативну кореляцію (якщо одна змінна зростає, інша зменшується).

$r = 0$ означає відсутність лінійної кореляції (немає чіткої залежності між змінними).

Регресійний аналіз визначає, як одна змінна (залежна) змінюється у відповідь на зміну іншої змінної (незалежної). Він побудований на основі рівняння прямої лінії (лінійної регресії) виду

$$y = a + b x, \text{ де:}$$

y — залежна змінна (те, що ми намагаємося передбачити або пояснити),

x — незалежна змінна (фактор, який впливає на y),

a — y – перетин (значення y , коли $x = 0$),

b — нахил лінії (показує, наскільки сильно y змінюється при зміні x).

Простими словами кореляційно-регресійний аналіз Пірсона дозволяє зрозуміти, чи є зв'язок між двома речами і наскільки цей зв'язок сильний. Наприклад, якщо ми хочемо знати, чи впливає готовність військовослужбовців у цивільних умовах на прийняття психологічної допомоги зв'язаними з соціально-психологічними факторами, то ми можемо використовувати цей аналіз.

Кореляція Пірсона скаже нам, наскільки сильно пов'язані між собою готовність, впевненість, стрес і соціальна підтримка (соціально-психологічні чинники).

Регресійний аналіз допоможе побудувати рівняння, яке покаже, як змінюються результати тестів при збільшенні готовності.

Результати кореляції готовності і показнику загального рівня стресу військовослужбовців

Коефіцієнт кореляції (r) дорівнює -0.211 . Це означає, що між досліджуваними ознаками існує слабка обернена залежність. За шкалою Чеддока ця залежність є слабкою, тобто зміна одного показника незначно впливає на інший у протилежному напрямку. (Табл. 2.2.8)

Таблиця 2.2.8

Шкала Чеддока для визначення сили кореляції

Кількість міри тісноти зв'язків	Якісна характеристика сили зв'язку
0,1 — 0,3	Слабка
0,3 — 0,5	Помірна
0,5 — 0,7	Помітна
0,7 — 0,9	Висока
0,9 — 0,99	Дуже висока

Число ступенів свободи (f) складає 38, що враховується при розрахунку t -критерію Стьюдента. Значення t -критерію дорівнює 1.332, що менше за критичне значення t -критерію Стьюдента для цього числа ступенів свободи (2.024). Це означає, що знайдена залежність між ознаками не є статистично значимою, оскільки p -значення (0.191015) більше за рівень значимості 0.05. Таким чином, ми не можемо стверджувати, що між цими двома ознаками існує суттєва залежність.

Рівняння парної лінійної регресії має вигляд: $y = 23.04385 - 0.66211 * x$. Це рівняння описує, як змінюється залежна змінна y при зміні незалежної змінної x . У даному випадку, кожне збільшення x на одиницю призводить до зменшення y на 0.66211 одиниці.

Коефіцієнт детермінації (r^2) дорівнює 0.045, що означає, що незалежна змінна x пояснює лише 4,5% варіації залежної змінної y . Це дуже низький показник, який вказує на те, що більша частина варіації y не пояснюється змінами x

Середня помилка апроксимації, яка характеризує адекватність регресійної моделі, складає 19,7%. Це свідчить про те, що прогнозовані значення можуть відрізнятися від реальних у середньому на 19,7%.

Таким чином, з отриманих даних видно, що зв'язок між досліджуваними ознаками є слабким і статистично незначущим. Модель регресії не є ефективною для прогнозування залежної змінної на основі незалежної змінної, оскільки більша частина варіації залишається неврахованою.

Результати кореляції готовності і показнику впевненості військовослужбовців

Коефіцієнт кореляції (r): Коефіцієнт кореляції між досліджуваними ознаками становить 0.560. Це означає, що між ознаками існує пряма (позитивна) кореляція. Відповідно до шкали Чеддока, сила цієї кореляції є «значущою», що означає, що існує певна залежність між ознаками, але вона не є дуже сильною. (Табл. 2.2.8)

Число степенів свободи (f): Число степенів свободи для цього аналізу складає 38. Це число визначає кількість незалежних значень, які можна варіювати в даному наборі даних.

t-критерій Стьюдента: Значення t-критерію Стьюдента для нашого аналізу становить 4.166. Для даного числа степенів свободи (38), критичне значення t-критерію становить 2.024. Оскільки наше обчислене значення t (4.166) більше за критичне значення (2.024), ми можемо зробити висновок, що залежність між ознаками є статистично значущою. Це означає, що ймовірність випадкової кореляції дуже низька (рівень значущості $p = 0.000178$).

Рівняння парної лінійної регресії: $y = 0.74119 + 0.35838 * x$

Це рівняння показує, як змінюється залежна змінна у при зміні незалежної змінної х. Константа 0.74119 є точкою перетину з віссю у, а коефіцієнт 0.35838 показує нахил лінії регресії.

Коефіцієнт детермінації (r^2): Коефіцієнт детермінації r^2 дорівнює 0.314. Це означає, що факторний признак х пояснює 31,4% варіації залежного признака у. Іншими словами, 31,4% змін у у можна пояснити змінами у х, що є відносно низьким показником.

Середня помилка апроксимації: Середня помилка апроксимації повинна характеризувати адекватність регресійної моделі, але у даному випадку вона дорівнює Infinity%, що вказує на можливу помилку в обчисленнях або невідповідність моделі. Цей показник зазвичай вказує, наскільки точно модель прогнозує залежну змінну.

Висновки: Загалом, між досліджуваними ознаками існує пряма і помітна кореляція, яка є статистично значущою. Однак, факторний признак x пояснює лише 31,4% варіації залежного признака y , що означає, що інші фактори також значно впливають на y . Регресійна модель показує певну відповідність даним, але слід звернути увагу на можливі помилки в обчисленнях середньої помилки апроксимації, щоб забезпечити точність прогнозів.

Результати кореляції готовності і показнику сприйняття соціальної підтримки військовослужбовців

Коефіцієнт кореляції (r) між досліджуваними ознаками становить 0.482, що вказує на пряму, тобто позитивну, залежність між ознаками. Це означає, що зі збільшенням значення однієї ознаки значення іншої також зростає. За шкалою Чеддока така сила зв'язку вважається помірною. (Табл. 2.2.8)

Число ступенів свободи (f) у цьому аналізі складає 38. Це кількість незалежних спостережень мінус число параметрів, що оцінюються в моделі.

t -критерій Стьюдента для оцінки значущості кореляції становить 3.387. Критичне значення t -критерію для 38 ступенів свободи дорівнює 2.024. Оскільки $t_{\text{набл}} (3.387)$ більше за $t_{\text{крит}} (2.024)$, то залежність між ознаками є статистично значущою. Це означає, що з ймовірністю $p = 0.001689$ можна стверджувати, що отримана кореляція не є випадковою.

У рівнянні парної лінійної регресії: $y = 47.94824 + 3.37168 * x$, де:

- y — залежна змінна,
- x — незалежна змінна,
- 47.94824 — вільний член,
- 3.37168 — коефіцієнт при незалежній змінній.

Це рівняння означає, що при збільшенні значення незалежної змінної x на одиницю значення залежної змінної y в середньому збільшується на 3.37168.

Коефіцієнт детермінації (r^2) становить 0.232. Це означає, що незалежна змінна x пояснює 23,2% варіації залежної змінної y . Іншими словами, 23,2% змін у значеннях y можуть бути пояснені змінами в значеннях x . Решта 76.8% варіації залишаються невідомими і можуть бути пояснені іншими факторами.

Середня помилка апроксимації (яка характеризує адекватність регресійної моделі) складає 21,3%. Це показник того, наскільки точні наші прогнози за цією моделлю. Значення 21,3% вказує на те, що модель має помірну точність, тобто прогнозовані значення можуть відрізнятися від реальних на приблизно 21,3%.

Ці результати свідчать про те, що між досліджуваними ознаками існує помірний позитивний зв'язок, який є статистично значущим, хоча і не дуже сильним. Регресійна модель пояснює приблизно чверть варіації залежної змінної, що вказує на наявність інших факторів, які також впливають на результат.

Усі результати подано у таблиці 2.2.9

Таблиця 2.2.9

Кореляції між показниками військовослужбовців

Шкали методик		Впевненість	Стрес	Соціальна підтримка
Готовність	Коефіцієнт кореляції (r)	0.560	-0.211	0.482
	Рівень значимості (p)	0.000178 (значима)	0.191015 (не значима)	0.001689 (значима)
	Вибірка	40 осіб	40 осіб	40 осіб

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах

Збільшення готовності військовослужбовців приймати психологічну допомогу у цивільному житті може бути досягнуто за допомогою кількох практичних заходів.

Важливо спростовувати віру, що звернення за психологічною допомогою означає слабкість. Потрібно виражати свою підтримку та розуміння до тих, хто шукає допомогу, і наголошувати на тому, що це звичайна і прийнятна практика.

Стигма – це негативне ставлення або упередження до людини або групи людей через певні характеристики, наприклад, хворобу, поведінку, походження або зовнішність. Якщо її не долати може призводити до дискримінації та соціальної ізоляції. Необхідно активно працювати над подоланням стигми, пов'язаної зі зверненням за психологічною допомогою. Для цього можна використовувати відкриті дискусії, де військовослужбовці діляться своїми історіями успішного звернення за допомогою. Потрібно підкреслювати, що звернення за психологічною допомогою є ознакою сили, а не слабкості, і сприяє загальному успіху та ефективності військової служби.

Важливо пояснити, що подолання стигми стосовно психологічної допомоги означає зміну способу, яким ми дивимося на звернення за психологічною підтримкою. Замість того, щоб думати, що це означає, що з вами щось погано, важливо підкреслити, що це нормально і важливо в будь-якому віці.

Щоб допомогти людям подолати стигму, ми можемо почати розмову про психічне здоров'я відкрито та без сорому. Це означає розмовляти про свої почуття і емоції, шукати підтримку від інших та розуміти, що це частина здорового способу життя.

Важливо також розповідати історії успіху, де люди отримали психологічну допомогу і відчули полегшення. Це допомагає змінити уявлення про те, що це означає бути сильним або слабким.

Регулярні дебрифінги після складних ситуацій або подій можуть допомогти військовослужбовцям розібратися зі своїми емоціями і реакціями. Це дозволяє їм

відчуття, що почуття важливі та підтримуються. Психологічний дебрифінг – це структурована форма групового або індивідуального обговорення, яка проводиться після травматичних подій. Цей процес допомагає знизити рівень стресу, покращити розуміння власних емоцій та зменшити ризик розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Впровадження регулярних психологічних дебрифінгів після повернення з бойових завдань або інших стресових ситуацій може значно підвищити психологічну готовність військовослужбовців до звернення за допомогою в майбутньому.

«Дебрифінг проводиться двома-трьома ведучими. Організується не пізніше ніж через 3 доби (72 години) після події. Проводиться у будь-якому приміщенні зі свідками однієї події чи членами одного колективу.

Оптимально, щоб кількість учасників не перевищувала 10-15 осіб. Не припускається присутність сторонніх осіб, які не приймали участь у подіях.

Час проведення строго обмежений 2 – 2,5 годинами, без перерви. Обмеження вводиться через те, що за час дебрифінгу відбувається дуже інтенсивна переробка досвіду, у якій задіяні сильні емоції.

Дії ведучих спрямовані на те, щоб мобілізувати внутрішні ресурси учасників, допомогти їм підготуватися до переживання тих симптомів чи реакцій, які можуть виникнути у майбутньому. Обов'язково учасникам повідомляється про те, де вони у подальшому зможуть отримати допомогу.

Мета дебрифінгу – знизити тяжкість психологічних наслідків після пережитого стресу. Участь у дебрифінгу не може попередити виникнення наслідків трагічних подій, але перешкоджає розвитку та посиленню, сприяє розумінню причин свого стану і усвідомлення 3 дій, які необхідно виконати, щоб його полегшити. Тому це одночасно метод кризисної інтервенції та профілактики.

Завдання де брифінгу: відреагування вражень, реакцій, відчуттів; сприяння когнітивній організації досвіду, що переживається, шляхом розуміння як подій, так і реакцій; зменшення індивідуального і групового напруження; зменшення відчуття унікальності і патологічності власних реакцій; мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння;

підготовка до переживання тих симптомів, які можуть виникнути; інформування учасників про те, де вони у подальшому можуть отримати допомогу» [4].

Вивчення методів саморегуляції, таких як дихальні вправи та медитація, може бути корисним для заспокоєння нервової системи та зниження рівня стресу.

Наприклад: Вправа «Глибоке дихання».

Потрібно зручно сісти, закрити очі і спокійно вдихати повітря через ніс, рахуючи до чотирьох. Потім повільно видихати повітря через рот, рахуючи до шести. Повторювати це протягом кількох хвилин.

Вправа «4-7-8».

Вдихніть повітря через ніс на рахунок 4, утримуйте подих на рахунок 7, потім повільно видихніть повітря через рот на рахунок 8. Повторювати цикл кілька разів.

Вправа «Увага на диханні».

Сідайте зручно і закрийте очі. Спрямовуйте увагу на своє дихання, спостерігаючи за тим, як повітря входить і виходить з вашого тіла. Коли ваша увага блукає, просто повертайте її назад до дихання.

Вправа «Сканування тіла».

Почніть звертати увагу на кожну частину свого тіла, починаючи з ніг і закінчуючи головою. Відчувайте, як кожна частина розслабляється під час вдихання і видахування повітря.

Формування сильної соціальної підтримки серед військовослужбовців є також важливим аспектом. Створення безпечного і довірливого середовища, де вони можуть відчувати себе комфортно, може сприяти відкритій комунікації та взаємопідтримці. Це включає активне сприяння командирів та старших офіцерів, які мають показувати позитивний приклад, підтримуючи відкриту розмову про психічне здоров'я та заохочуючи звернення за психологічною допомогою. Командний склад повинен навчатися виявляти ознаки психологічних проблем у підлеглих та ефективно реагувати на них.

Крім того, проведення тренувань з розвитку стресостійкості та емоційного інтелекту може допомогти військовослужбовцям краще розуміти та керувати своїми емоціями у різних ситуаціях.

Загалом, важливо створити умови, що сприяють відкритій дискусії про психологічне благополуччя та активно підтримувати військовослужбовців у шляху до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах.

Підвищення обізнаності про психологічну допомогу – необхідно впроваджувати постійні інформаційно-просвітницькі кампанії, спрямовані на підвищення рівня обізнаності військовослужбовців про важливість та користь психологічної допомоги. Лекції, семінари та тренінги можуть висвітлювати теми, пов'язані з психічним здоров'ям, роз'яснювати, як працюють психологічні послуги, та які позитивні результати можна очікувати від звернення за допомогою. Інформаційні матеріали, такі як брошури, плакати та відеоролики, можуть бути розповсюджені у військових частинах.

Забезпечення доступності психологічної допомоги – психологічна допомога повинна бути легко доступною для військовослужбовців. Це означає наявність достатньої кількості кваліфікованих психологів, можливість звертатися за допомогою в зручний час та у різних місцях, включаючи мобільні бригади психологів, які можуть приїжджати у військові частини. Важливо також забезпечити конфіденційність та анонімність звернень, щоб військовослужбовці могли почуватися вільно, звертаючись за допомогою.

Розвиток навичок самосвідомості – військовослужбовці повинні розвивати навички самосвідомості, які допоможуть їм краще розуміти свої емоції, переживання та потреби. Це можна досягти через тренінги з емоційного інтелекту, управління стресом та методів саморегуляції. Такі навички допоможуть військовослужбовцям своєчасно розпізнавати, коли їм потрібна психологічна допомога, та звертатися за нею.

Ось кілька методів та вправ, які можуть допомогти військовим покращити свою самосвідомість:

Щоденник: Ведення щоденника допомагає відслідковувати свої думки, емоції та події, що відбуваються протягом дня. Це може бути корисним інструментом для розуміння власних реакцій та емоцій.

Рефлексійні питання: Щоденно відповідайте на запитання, такі як: "Що я сьогодні відчував?", "Що спричинило ці емоції?", "Як я можу краще впоратися з цими ситуаціями в майбутньому?"

Тілесна сканування: Зосередьте увагу на кожній частині тіла, починаючи з голови і рухаючись до ніг. Це допомагає усвідомити фізичні відчуття та розпізнати, де в тілі може накопичуватися стрес.

Практика емпатії: Спробуйте зрозуміти емоції інших людей, поставивши себе на місце когось іншого. Це може допомогти вам краще усвідомити свої власні емоційні реакції.

Активне слухання: Під час спілкування з іншими практикуйте активне слухання. Це означає, що ви не лише чуєте слова співрозмовника, але й намагаєтеся зрозуміти зміст і емоції.

Фізичні вправи – йога: Практика йоги допомагає поєднувати фізичні рухи з диханням, сприяючи розслабленню та самосвідомості.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Використовуйте методи КПТ для вивчення та зміни негативних думок і переконань. Це допомагає краще розуміти, як ваші думки впливають на емоції та поведінку.

Інтеграція психологічної підготовки у військове навчання – психологічну підготовку варто інтегрувати у загальний процес військового навчання. Регулярні заняття з розвитку психологічної стійкості, навичок подолання стресу та кризових ситуацій повинні стати невід'ємною частиною військових тренувань. Це допоможе військовослужбовцям краще підготуватися до психологічних викликів, з якими вони можуть зіткнутися під час служби.

Налагодження зворотного зв'язку – важливо забезпечити постійний зворотний зв'язок від військовослужбовців щодо ефективності наданої психологічної допомоги. Опитування та анкетування можуть допомогти виявити проблеми та вдосконалити методи надання допомоги відповідно до потреб військовослужбовців. Регулярний моніторинг та оцінка якості психологічної допомоги дозволять своєчасно вносити необхідні корективи та підвищувати її ефективність.

Застосування цих рекомендацій допоможе підвищити готовність військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги, що в свою чергу сприятиме покращенню психічного здоров'я, підвищенню бойової готовності та загальної ефективності служби.

Висновки до другого розділу

На основі проведеного авторського анкетування серед 40 військовослужбовців віком від 21 до 52 років можна зробити наступні висновки:

Більшість респондентів (70%) мають досвід військової служби під час повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України, що свідчить про значну військову діяльність в учасників дослідження.

Лише менше половини респондентів (42,5%) виявилися одруженими, а більшість (65%) не мають дітей, що може вказувати на великий рівень стресу та віддаленості від сімейного життя внаслідок військових обов'язків.

Досить високий відсоток респондентів (77,5%) брав участь у бойових діях, що може впливати на психологічний стан та потребу у психологічній підтримці.

Інтерес до психологічної підтримки виявляється серед військовослужбовців, однак багато з них (85%) не розуміють, коли саме ця підтримка їм потрібна, що вказує на потребу у підвищенні свідомості про психологічні аспекти військової служби.

Отже, важливо розглядати розширення доступу до психологічної підтримки для військовослужбовців, зокрема тих, хто має бойовий досвід. Додаткові дослідження та програми можуть допомогти визначити оптимальні шляхи підвищення свідомості та доступності до таких послуг серед цієї групи населення.

За результатами методики «Шкала сприйняття стресу», поданоних у таблиці 2.2.4, можна зробити наступні висновки:

Більшість військовослужбовців (80%) відзначають середній рівень стресу. Це може свідчити про те, що більшість учасників дослідження досить ефективно справляються зі стресом, який виникає у зв'язку з військовою діяльністю.

Деякі військовослужбовці (10%) мають високий рівень стресу. Це може бути показником недостатньої адаптації до стресових ситуацій або інших психологічних проблем у цієї групи осіб.

Також ще 10% військовослужбовців відзначають низький рівень стресу. Це може бути результатом ефективних стратегій управління стресом або низького рівня стресових подій у житті.

Отже, на основі цих результатів можна припустити, що більшість військовослужбовців мають середній рівень стресу, однак потребують уваги та підтримки у вирішенні психологічних проблем, пов'язаних зі стресом.

За результатами адаптованого опитувальника «Готовність до отримання психологічної допомоги», поданих у таблиці 2.2.5, 2.2.6, можна зробити наступні висновки:

Більшість військовослужбовців (65%) мають низький рівень впевненості у своїй готовності і впевненості до отримання психологічної допомоги. Це може свідчити про те, що значна частина учасників дослідження відчуває неосудність або відмовляється від можливості звернутися за психологічною підтримкою в разі потреби.

Дуже мала частина військовослужбовців (17,5%) мають високий рівень і середній рівень впевненості і готовності до отримання психологічної допомоги, що може вказувати на важливість розвитку та підтримки позитивного ставлення до психологічних послуг серед цієї категорії осіб.

Аналіз цих результатів підкреслює потребу у подальшій роботі щодо підвищення свідомості та розуміння важливості психологічної підтримки серед військовослужбовців, а також необхідність розробки програм та ініціатив, спрямованих на підвищення рівня впевненості та готовності цієї групи осіб до отримання необхідної допомоги.

На підставі результатів, поданих у таблиці 2.2.7, за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки», подані можна зробити такі висновки:

Більшість військовослужбовців (52,5%) мають високий рівень сприйняття соціальної підтримки, що свідчить про наявність значної кількості позитивних соціальних взаємодій та підтримки у цій групі.

Приблизно 42,5% військовослужбовців мають середній рівень сприйняття соціальної підтримки, що може вказувати на те, що для них соціальна підтримка не є абсолютно задовільною, але вони все ще отримують певний рівень підтримки від свого оточення.

Дуже мало військовослужбовців (5%) мають низький рівень сприйняття соціальної підтримки, що може вказувати на відчуття ізоляції або відсутність підтримки у цій малій групі.

Загально, аналіз цих результатів підкреслює важливість соціальної підтримки для військовослужбовців, а також необхідність подальших досліджень та ініціатив для забезпечення належного рівня підтримки у всій цій групі.

На основі аналізу кореляції між показниками, поданих у таблиці 2.1.7, військовослужбовців можна зробити такі висновки:

Стрес не корелює значимо або має слабку кореляцію з іншими показниками ($p > 0.05$), що може вказувати на те, що рівень стресу серед військовослужбовців може бути незалежним від готовності та соціальної підтримки.

Впевненість військовослужбовців також корелює значимо з готовністю ($r = 0.560$, $p = 0.000178$). Це підтверджує, що військовослужбовці, які відчувають більшу впевненість, також виявляють більшу готовність до виконання своїх обов'язків.

Готовність військовослужбовців корелює значимо з рівнем соціальної підтримки ($r = 0.482$, $p = 0.001689$). Це свідчить про те, що військовослужбовці, які відчувають більшу готовність, частіше отримують соціальну підтримку, що може бути важливим фактором для психологічного благополуччя та успішного виконання військових обов'язків.

Отже, результати аналізу кореляції показують важливі взаємозв'язки між психологічними аспектами військової служби, що можуть бути корисними для розвитку стратегій підвищення психологічного добробуту військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано наукову літературу з проблем готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах, в результаті зроблено висновки, що готовність військовослужбовців до психологічної підтримки значною мірою залежить від низки чинників, таких як рівень стресу, наявність соціальної підтримки, а також особистісні та соціальні установки щодо звернення за допомогою.

Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, особливо потребують психологічної підтримки через високу ймовірність розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та інших психічних проблем.

Психологічна підтримка в цивільних умовах є важливою складовою реабілітації військовослужбовців та інтеграції у мирне життя.

Визначено і досліджено фактори, що впливають на готовність до прийняття психологічної підтримки у цивільних умовах, а саме:

Особистісні характеристики: Серед особистісних факторів визначено важливість рівня самооцінки, впевненості в собі та рівня психологічної стійкості.

Соціальні чинники: Наявність підтримки від сім'ї, друзів та соціальних мереж відіграє вирішальну роль у готовності звернутися за психологічною допомогою.

Досвід військової служби: Військовослужбовці з бойовим досвідом частіше потребують підтримки, але можуть мати труднощі з визнанням цієї потреби.

Інформаційна обізнаність: Обізнаність про наявність і доступність психологічних послуг впливає на готовність звертатися за допомогою.

Досліджено рівень готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги за допомогою авторської анкети, шкали рівня стресу, адаптованого опитувальника про готовність до прийняття психологічної допомоги і шкали соціальної підтримки.

Більшість респондентів (70%) мають досвід військової служби під час повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України.

Менше половини респондентів (42,5%) виявилися одруженими, а більшість (65%) не мають дітей, що може вказувати на високий рівень стресу та віддаленості від сімейного життя.

Досить високий відсоток респондентів (77,5%) брав участь у бойових діях, що може впливати на психологічний стан та потребу у психологічній підтримці.

Більшість військовослужбовців (85%) не розуміють, коли саме їм потрібна психологічна підтримка, що вказує на необхідність підвищення свідомості щодо психологічних аспектів військової служби.

Більшість військовослужбовців (65%) мають низький рівень впевненості у своїй готовності до отримання психологічної допомоги, що свідчить про неосудність або відмову від можливості звернутися за підтримкою у разі потреби.

Лише 17,5% військовослужбовців мають високий або середній рівень впевненості та готовності до отримання психологічної допомоги.

Більшість військовослужбовців (80%) відзначають середній рівень стресу, що може свідчити про відносно ефективну здатність справлятися зі стресом.

Деякі військовослужбовці (10%) мають високий рівень стресу, що може бути показником недостатньої адаптації до стресових ситуацій або інших психологічних проблем.

Більшість військовослужбовців (52,5%) мають високий рівень сприйняття соціальної підтримки, що свідчить про наявність значної кількості позитивних соціальних взаємодій та підтримки у цій групі.

Приблизно 42,5% військовослужбовців мають середній рівень сприйняття соціальної підтримки, що може вказувати на те, що для них соціальна підтримка не є абсолютно задовільною, але вони все ще отримують певний рівень підтримки від свого оточення.

Дуже мало військовослужбовців (5%) мають низький рівень сприйняття соціальної підтримки, що може вказувати на відчуття ізоляції або відсутність підтримки у цій малій групі.

За допомогою кореляційного аналізу ми підтвердили нашу гіпотезу, а саме, що готовність до прийняття психологічної допомоги у військовослужбовців вища за наявності соціальної підтримки.

Стрес не корелює значимо або має слабку кореляцію з іншими показниками ($p > 0.05$), що може вказувати на те, що рівень стресу серед військовослужбовців може бути незалежним від готовності та соціальної підтримки.

Впевненість військовослужбовців корелює значимо з готовністю ($r = 0.560$, $p = 0.000178$), що підтверджує, що військовослужбовці, які відчувають більшу впевненість, також виявляють більшу готовність до виконання своїх обов'язків.

Готовність військовослужбовців корелює значимо з рівнем соціальної підтримки ($r = 0.482$, $p = 0.001689$), що свідчить про те, що військовослужбовці, які відчувають більшу готовність, частіше отримують соціальну підтримку, що може бути важливим фактором для психологічного благополуччя та успішного виконання військових обов'язків.

Також було розроблено рекомендації щодо підвищення рівня готовності військовослужбовців до прийняття психологічної допомоги у цивільних умовах, які включають:

Освітні програми: Підвищення обізнаності військовослужбовців про важливість психологічної підтримки та доступні ресурси через освітні програми, семінари та тренінги.

Психоедукація: Введення програм психоедукації, які допоможуть військовослужбовцям краще розуміти власні психологічні потреби та навчитися розпізнавати ознаки стресу та психічних розладів.

Соціальна підтримка: Зміцнення соціальних зв'язків через підтримку сімейних відносин та створення спільнот, де військовослужбовці можуть ділитися досвідом та отримувати підтримку від товаришів.

Консультавання та терапія: Забезпечення доступу до кваліфікованих психологів та психотерапевтів, які спеціалізуються на роботі з військовослужбовцями, а також розвиток програм групової терапії.

Інформаційні кампанії: Проведення інформаційних кампаній, спрямованих на зниження стигматизації звернення за психологічною допомогою, та популяризація успішних історій лікування.

Тренінги для командирів: Навчання командирів розпізнавати ознаки психологічного виснаження у підлеглих та сприяти зверненню за допомогою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арттерапевтична реабілітація військовослужбовців: техніки відновлення: методичний посібник / за редакцією Тетяни Курганської. - Київ: ТОВ «7БЦ», 2024. 264 с.
2. Блінов О. А. Бойова психічна травма: монографія. К.: Талком, 2019. 700 с.
3. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології: навчальний посібник. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ, 2020. 272 с.
4. Головне управління по роботі з особовим складом Збройних сил України. Управління психологічного забезпечення. Пам'ятка психологу щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням. Частина III. Соціально-психологічні методи корекції сприйняття ситуації. Київ, 2015.
5. Грицевич Т. Л., Капуніс О. С., Мацевко Т. М., Неурова А. Б., Романишин А. М. Психологія бою. За ред. Романишина А. М. 3-тє опрац. вид. - Львів: Видавництво «Астролябія», 2022. – 336 с.
6. З досвіду роботи психолого-медико-педагогічних консультацій України: посібник. Упорядники: А.Г. Обухівська, Т.Д. Ілляшенко. Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М.І., 2008. - 208 с.
7. Іванченко, Г. І. (2014). Психологічна готовність до професійної діяльності в екстремальних умовах: теоретичні аспекти. Вісник Національного університету оборони України, (3), 112-117.
8. Коефіцієнт кореляції Пірсона. DOI: <https://statanaliz.info/statistica/korrelyaciya-i-regressiya/linejniy-koefficient-korrelyacii-pirsona/> (Дата звернення: 1 квітня 2024 року)
9. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с. Ананьїн В. О., Горлинський В. В.,

Пучков О. О., Уваркіна О. В. Психологія і педагогіка військових колективів: навчальний посібник. Київ: Видавництво «Політехніка», 2021. 274 с.

10. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: методичний посібник (друге видання). - К.: PSYHOBOOK, 2022. - 310 с.

11. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

12. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник. За ред. Мороза В. М. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 54 с.

13. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: методичний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 74 с.

14. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: методичний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 170 с.

15. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: методичний посібник. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.

16. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О.. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки. Методичний посібник / за ред. Мороза В. М. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

17. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в

екстремальних умовах діяльності: посібник / за заг. ред. проф. Приходька І. І. Х. : НА НГУ, 2018. 40 с.

18. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення в діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Ніка-центр, 2006. - 580 с.

19. Корольчук М. С., Крайнюк М. В., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник. Загальна редакція Корольчука М. С. Київ: Фірма «Інкос», 2002. - 272 с.

20. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 78-85

21. Людський фактор: секрети тривалого успіху видатних компаній. Переклад з англійської Оленою Любченко. Київ: Книголав, 2017. - 336 с. - (Серія «Полиця нон-фікшн»).

22. Максимова Н. Ю. Психологічна травма як чинник адиктивної поведінки. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Костюка Г. С. НАПН України. 2017. Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. К.: ТОВ «Талком». Випуск 15. С. 292-298.

23. Мартинюк І. А. Психологічна травма та посттравма: сутність і способи подолання. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2015. Вип. 230. С. 276-282.

24. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. DOI: 10.26697/melnyk.stadnik.6.2023 (Дата звернення: 2 березня 2024 року)

25. Міністерство оборони України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації). Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.

26. Неурова А. Б., Романишин А. М. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навчально-методичний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 336 с.
27. Пам'ятка військовослужбовцю під час підготовки до бою та в бою. Київ: Видавничий дім «Скіф», 2022. 60 с.
28. Пам'ятка психологу для психологічного супроводження військовослужбовців в екстремальних умовах: методичний посібник. Київ: «КНТ», 2023. 78 с.
29. Превентивні психофізіологічні заходи з попередженням розвитку дизадаптації у військовослужбовців (невротичних та психічних розладів, пресуїцидальних форм поведінки) в умовах воєнного конфлікту та після його завершення: методичні рекомендації. Київ: Центр учбової літератури, 2023 МАБУТЬ 2016 РІК А НЕ 23. 80 с.
30. Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах: інструкція. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 44 с.
31. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ до перебування в умовах різкої зміни бойової обстановки та умовах примусової ізоляції: методичні рекомендації. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 108 с.
32. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками бойових дій на етапі відновлення: методичний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 283 с.
33. Психологія і педагогіка військових колективів: навчальний посібник. / В. О. Ананьїн, В. В. Горлинський, О. О. Пучков, О. В. Уваркіна; за ред. В. О. Ананьїна; ІСЗЗІ КПІ ім. Ігоря Сікорського, Київ Вид-во «Політехніка», 2021. 274 с
34. Раєвська Я., Твердохліб Н. Психологія стресостійкості військовослужбовців: теоретичний дискурс. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2023; DOI: <https://doi.org/10.32689/maur.psych.2023.3.3> (Дата звернення: 2 березня 2024 року)

35. Сабліна Н., Арттерапія у роботі з військовими та їх родинами: для психологів, педагогів, психотерапевтів, військових та арттерапевтів. Вінниця: ТВОРИ, 2023. 112 с.

36. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу: монографія. Київ: Видавничий дім «Медкнига», 2023. 232 с.

37. Шкала сприйманого стресу (PSS-10). Доступно за: <https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss> (Дата звернення: 2 березня 2024 року).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторська анкета «Соціальні чинники»

- 1) ПІБ або псевдонім.
- 2) Стать.
- 3) Вік.
- 4) Сімейний стан.
- 5) Чи є у вас діти? Якщо так, то скільки?
- 6) Скільки років ви служили у військовій службі?
- 7) Чи маєте ви друзів або колег, які служили в армії? (Відповідь так або ні)
- 8) Чи маєте ви досвід участі у бойових діях? (Відповідь так або ні)
- 9) Чи відчуваєте ви підтримку від своєї родини в питаннях психічного здоров'я та готовності до звернення за психологічною допомогою? (Відповідь так або ні)
- 10) Чи відчуваєте ви підтримку від своїх колег у питаннях психічного здоров'я та готовності до звернення за психологічною допомогою? (Відповідь так або ні)
- 11) Чи маєте ви попередній досвід консультування з психологом або психотерапевтом? (Відповідь так або ні)
- 12) Чи маєте ви знання про наявність психологічної допомоги у цивільних установах? (Відповідь так або ні)

Шкала сприйняття стресу: Perceived Stress Scale (PSS)

Інструкція: Шкала є валідним і найбільш широко використовуваним опитувальником для визначення рівня суб'єктивного стресу. Його завдання — допомогти вам визначити те, наскільки стресовим (непередбачуваним, неконтрольованим та перевантаженим) є ваше життя останнім часом (як ви вважаєте). Складається з 10 питань, займає близько 5 хв на заповнення, всі питання починаються з фрази «Як часто за останній місяць ...», якщо не можете пригадати — то врахуйте більше сфер життя: робота, близькі стосунки, фінанси, сім'я, фізичне здоров'я, здоров'я близьких, пандемія тощо. Відповіді мають бути ширими і не потрібно довго думати. Результати оцінюються на основі суми балів, які респондент присвоює своїм відповідям на 10 питань.

Як часто протягом останнього місяця Ви...

1. Засмучувалися через щось несподіване?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже част

3. Відчували нервозність і «стрес»?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже част

4. Відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

5. Відчували, що справи йдуть саме так, як вам хотілося?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

6. Виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити?

Ніколи

Рідк

Іноді

Часто

Дуже часто

7. Вдало контролювали почуття роздратування?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

8. Відчували, що контролюєте ситуацію?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

9. Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

10. Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

Інтерпретація результатів може бути наступною:

- **0-13 балів:** Низький рівень стресу. Це означає, що особа має мало стресу або не відчуває його взагалі.
- **14-26 балів:** Середній рівень стресу. Особа може відчувати певний рівень стресу у певних ситуаціях, але загалом вона впоралася з ним.
- **27-40 балів:** Високий рівень стресу. Це означає, що особа досить сильно відчуває стрес і може потребувати додаткової підтримки або стрес-менеджменту.

Інтерпретація може залежати від контексту та індивідуальних особливостей респондента. Наприклад, для деяких людей середній рівень стресу може вважатися нормальним, тоді як для інших це може бути причиною для стурбованості та пошуку допомоги.

Адаптований опитувальник готовності до прийняття психологічної допомоги

Інструкція:

Методика складається з двох частин: оцінка готовності до прийняття психологічної допомоги у різних ситуаціях і оцінка впевненості у власних здібностях звертатися за допомогою до психолога. Нижче наведено питання для кожної частини разом з можливими відповідями. Учасникам пропонується низка запитань, на які вони повинні відповідати, вибираючи один із варіантів: "Так", "Ні", "Не впевнений".

Результати інтерпретуються в залежності від кількості відповідей "Так" та "Ні".

Самооцінка готовності до отримання психологічної допомоги у різних ситуаціях.

1. Чи готові ви звертатися за психологічною допомогою, якщо виникне серйозна особистісна криза?

Так

Ні

Не впевнений

2. Чи готові ви звертатися за психологічною допомогою у випадку конфлікту з близькими людьми?

Так

Ні

Не впевнений

3. Чи готові ви звертатися за психологічною допомогою, якщо відчуваєте сильний стрес або тривогу?

Так

Ні

Не впевнений

4. Чи готові ви звертатися за психологічною допомогою для поліпшення ваших взаємин з оточуючими?

Так

Ні

Не впевнений

5. Чи готові ви звертатися за психологічною допомогою для подолання страхів або фобій?

Так

Ні

Не впевнений

Оцінка впевненості у власних здібностях звертатися за допомогою до психолога.

1. Наскільки впевнені ви у своїй здатності звертатися за психологічною допомогою, коли виникають проблеми?

Впевнений

Не впевнений

2. Якою мірою ви відчуваєте, що знаєте, як шукати професійну психологічну допомогу, коли це потрібно?

Впевнений

Не впевнений

3. Наскільки впевнені ви, що здатні зрозуміти, які проблеми потребують психологічної допомоги?

Впевнений

Не впевнений

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки

Інструкція: Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 - ви дуже не згодні, 1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. *Є хтось, хто поряд, коли я в біді.*

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

2. *Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.*

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

3. *Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.*

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

4. *Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.*

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

5. *У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.*

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

6. *Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.*

- 0 – «ви дуже не згодні»;

- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

7. *Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.*

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

8. *Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.*

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

9. *У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.*

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

10. *Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.*

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

11. *Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.*

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

12. *Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.*

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;

- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

Інтерпретація результатів може бути наступною:

Загальний бал: Сума балів за всі питання. Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень сприйняття соціальної підтримки.

Рейтинг кожного джерела підтримки: Ви можете також окремо оцінити рівень підтримки від різних джерел, таких як сім'я, друзі, колеги.

Інтерпретація результатів може відрізнятися в залежності від конкретного дослідження та його цілей.

Ось деякі загальні принципи:

Високий рівень сприйняття соціальної підтримки: Якщо загальний бал на шкалі високий, це може вказувати на те, що респондент відчуває, що має достатню підтримку з різних джерел у своєму житті.

Низький рівень сприйняття соціальної підтримки: Загальний бал на шкалі низький може свідчити про те, що респондент відчуває відсутність або недостатність соціальної підтримки. Крім того, інтерпретація може враховувати конкретні питання та їх значення для респондента, а також порівняння з нормативними даними, якщо такі дані доступні.

Відповіді респондентів на питання анкети:

№ респонд	стать	вік	сімейний	діти	служба	чи є друзі	бойовий	Чи відчуваєте	Чи відчуваєте	Чи маєте ви п	Чи маєте ви з
1 респонд	Чоловіча	24	одружени	дітей нем	3 роки	+	-	+	+	-	-
2 респонд	Чоловіча	25	неодруже	дітей нем	2 роки 5 м	+	-	+	+	-	-
3 респонд	Чоловіча	28	одружени	дітей нем	2 роки 5 м	+	+	+	+	-	-
4 респонд	Чоловіча	29	одружени	1 дитина	1 рік	+	+	+	+	-	+
5 респонд	Чоловіча	21	в громад	дітей нем	5 місяців	+	-	+	+	-	-
6 респонд	Чоловіча	37	одружени	2 дитини	1 рік 5 міс	+	+	+	-	-	+
7 респонд	Чоловіча	33	неодруже	дітей нем	1 рік 4 міс	+	+	+	+	-	+
8 респонд	Чоловіча	52	одружени	2 дитини	1 рік	+	+	+	+	-	-
9 респонд	Чоловіча	41	розлучени	1 дитина	1 рік	+	+	+	+	-	+
10 респонд	Чоловіча	23	неодруже	дітей нем	10 місяців	+	+	+	+	-	+
11 респонд	Жіноча ст	22	неодруже	дітей нем	1 рік 8 міс	+	-	+	+	+	+
12 респонд	Жіноча ст	24	в громад	дітей нем	3 роки	+	-	+	-	-	-
13 респонд	Чоловіча	31	одружени	2 дитини	10 років	+	+	+	+	-	-
14 респонд	Чоловіча	35	одружени	1 дитина	10 років	+	+	+	+	-	-
15 респонд	Чоловіча	38	неодруже	дітей нем	1 рік	+	+	+	-	-	+
16 респонд	Чоловіча	24	неодруже	дітей нем	2 роки 5 м	+	+	+	+	+	+
17 респонд	Чоловіча	25	неодруже	дітей нем	8 років	+	+	+	+	-	-
18 респонд	Чоловіча	24	неодруже	дітей нем	1 рік 5 міс	+	+	-	-	-	-
19 респонд	Чоловіча	25	в громад	дітей нем	2 роки 2 м	+	+	+	+	+	+
20 респонд	Чоловіча	40	одружени	2 дитини	8 років	+	+	+	+	-	-
21 респонд	Жіноча ст	23	одружени	дітей нем	1 рік 5 міс	+	+	+	+	+	+
22 респонд	Жіноча ст	24	в громад	дітей нем	3 роки	+	-	+	-	-	-
23 респонд	Чоловіча	31	одружени	2 дитини	10 років	+	+	+	+	-	-
24 респонд	Чоловіча	35	одружени	1 дитина	10 років	+	+	+	+	-	-
25 респонд	Чоловіча	38	неодруже	дітей нем	1 рік	+	+	+	-	-	+
26 респонд	Чоловіча	24	неодруже	дітей нем	2 роки	+	+	+	+	+	+
27 респонд	Чоловіча	25	неодруже	дітей нем	8 років	+	+	+	+	-	-
28 респонд	Чоловіча	24	неодруже	дітей нем	1 рік 5 міс	+	+	-	-	-	-
29 респонд	Чоловіча	25	в громад	дітей нем	2 роки 2 м	+	+	+	+	+	+
30 респонд	Чоловіча	40	одружени	2 дитини	8 років	+	+	+	+	-	-
31 респонд	Чоловіча	24	одружени	дітей нем	3 роки	+	-	+	+	-	-
32 респонд	Чоловіча	25	неодруже	дітей нем	2 роки 5 м	+	-	+	+	-	-
33 респонд	Чоловіча	28	одружени	дітей нем	2 роки 5 м	+	+	+	+	-	-
34 респонд	Чоловіча	29	одружени	1 дитина	1 рік	+	+	+	+	-	+
35 респонд	Чоловіча	21	в громад	дітей нем	5 місяців	+	-	+	+	-	-
36 респонд	Чоловіча	37	одружени	2 дитини	1 рік 5 міс	+	+	+	-	-	+
37 респонд	Чоловіча	33	неодруже	дітей нем	1 рік 4 міс	+	+	+	+	-	+
38 респонд	Чоловіча	52	одружени	2 дитини	1 рік	+	+	+	+	-	-
39 респонд	Чоловіча	41	розлучени	1 дитина	2 роки	+	+	+	+	-	+
40 респонд	Чоловіча	23	неодруже	дітей нем	10 місяців	+	+	+	+	-	+

