

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІНТЕРНАЦІОНАЛЬНОГО ЛЕГІОНУ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ

Василькевич Я. З. кандидат психологічних наук, доцент,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0002-5946-3005>

Ломак М. М. магістр психології,
командир 4-го інтернаціонального легіону
інтернаціонального легіону оборони України
<https://orcid.org/0000-0003-4607-3830>

У статті проаналізовано проблему розвитку адаптивних здібностей людини до екстремальних умов життєдіяльності. Подано результати емпіричного дослідження психологічної готовності військовослужбовців-легіонерів до діяльності в бойових умовах. Визначено рівень стресостійкості та адаптивності, ефективність саморегуляції та рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості, що є ресурсом фізичного та психічного здоров'я особистості.

Ключові слова: екстремальні ситуації; психологічна готовність; адаптивність; психоемоційний стан; стресостійкість; нервово-психічна напруженість.

Вступ. Повномасштабне російське вторгнення створило в Україні безліч екстремальних ситуацій. У таких умовах є вкрай актуальною наявність ефективної системи психологічного супроводження, підготовки та підтримки як цивільних осіб, так й особливо військовослужбовців, які перебувають під впливом інтенсивного травматичного стресу. Найважливішими показниками психологічної готовності військовослужбовців до виконання діяльності в бойових (екстремальних) умовах є адаптивні здібності до стресу, емоційна стійкість та професійна надійність. Психологічна стійкість військовослужбовців особливо важлива в умовах постійного стресу, у бойових діях. Психологічні чинники, що сприяють стійкості, визначаються як ключові компоненти, які працюють разом із фізичними та фізіологічними елементами.

Теоретичні та практичні питання психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців в екстремальних (бойових) ситуаціях детально аналізуються у низці зарубіжних (R. Lazarus, S. Folkman, R. A. Grier, D. Grossman, N. Mittelman, J. P. McClung, M. E. Beckner, E. K. Farina, A. Flood, R. J. Keegan, E. R. Taylor, J. M. Richardson) та вітчизняних (В. Алещенко, Н. Агаєв, О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська та ін.) публікацій.

Особливо важливою на сьогодні є проблема розвитку адаптивних здібностей людини до екстремальних умов життєдіяльності (В. Корольчук, В. Осьодло, В. Розов, В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан та ін.).

Мета нашого дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично виявити особливості психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних (бойових) умовах.

Теоретичне підґрунтя. Аналіз наукової психологічної літератури показує надзвичайну важливість проблеми формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних (бойових) умовах. Водночас як у зарубіжній, так й у вітчизняній психології відзначається відсутність загальної концепції психологічної готовності до здійснення діяльності в екстремальних умовах та наявність розмаїття підходів до розвитку психологічної витривалості, психологічної стійкості (резильєнтності) до інтенсивного стресу, особистісних якостей і властивостей, необхідних для здійснення професійної діяльності військовослужбовців.

D. Grossman і N. Mittelman (2019) аналізують психологічну стійкість

військовослужбовців: досліджують поняття стійкості, механізми її формування та наслідки для військової підготовки й психічного здоров'я. Автори приходять до висновку, що психологічна стійкість є ключовим елементом ефективності військових операцій і збереження психічного здоров'я; і хоча стійкість залежить від біологічних, психологічних і соціальних чинників, її також можна розвивати через спеціальні тренування.

J. P. McClung, M. E. Beckner і E. K. Farina (2023) у дослідженні фізіологічної основи стійкості військовослужбовців розглядають психологічні чинники, що сприяють стійкості, як ключові компоненти, які працюють разом із фізичними та фізіологічними елементами. На думку авторів, психологічні чинники, що сприяють стійкості військовослужбовців, включають розумову стійкість, емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість, соціальну підтримку та відчуття мети. Навчання та втручання, які розвивають ці риси, є важливими для формування стійкості. Автори також визначають взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і психологічною стійкістю: взаємодія між психологічними та фізіологічними чинниками створює цілісний підхід до стійкості, коли і розум, і тіло потребують зміцнення, щоб протистояти викликам, з якими стикаються військовослужбовці.

A. Flood і R. J. Keegan (2022), аналізуючи когнітивну стійкість до психологічного стресу у військовослужбовців, підкреслюють велике значення розуміння природи стресу, який відчуває військовослужбовець, і стійкості когнітивних функцій до цього стресу. Стресори, з якими стикаються військовослужбовці, різноманітні: від ізолюваності та безсилля до загрози поранення або смерті. Удосконалення технологій і природа війни означають, що ці чинники стресу також постійно змінюються. Тому важко визначити стрес, який переживає військовослужбовець під час сучасних військових операцій, а також вплив цього стресу на когнітивні функції. Однак прояв когнітивної стійкості обмежений двома ключовими

міркуваннями: стрес є неминучою частиною життя військовослужбовців (Lazarus R., & Folkman S., 1984) та когнітивна продуктивність рідко є несприйнятливою до впливу стресу. Незважаючи на ці обмеження, когнітивну стійкість можна підвищити та існують індивідуальні відмінності як у психологічній реакції на стрес, так і в когнітивній стійкості до стресу. Виявлення характеристик, які пояснюють ці індивідуальні відмінності, має чітке застосування у військових умовах, зокрема у відборі когнітивно стійких військовослужбовців та визначення «когнітивної готовності» (R. A. Grier, 2012).

E. R. Taylor і J. M. Richardson (2017), вивчаючи мотиваційні чинники, які впливають на рішення вступити на військову службу, визначили різні аспекти мотивації, включаючи психологічні, соціальні та економічні чинники. Дослідження виявило багатогранність мотивацій і важливість різних аспектів, таких як фінансова стабільність, патріотизм і почуття обов'язку, кар'єрні можливості, персональна самореалізація та соціальні впливи. Для багатьох респондентів служба в армії була способом самовираження та можливістю перевірити себе у складних умовах, особистісного зростання та можливості долати труднощі, способом стати частиною чогось більшого, відчуваючи, що вони роблять внесок у безпеку та добробут своєї країни.

Психологічна підготовка, оцінка та прогнозування готовності до дій в умовах професійного стресу та ризику є одним із пріоритетних напрямків психологічного забезпечення. Психологічна готовність до дій в екстремальних умовах є метою та результатом психологічної підготовки й складається з двох системних блоків: 1) функціональної готовності, яка передбачає «сформованість професійно важливих знань, умінь та навичок адаптивного копінгу та управління стресом»; 2) особистісної готовності, яка включає сформованість та розвиненість адаптивних індивідуальних психологічних і психофізіологічних властивостей (Розов, 2024, с. 30).

Методи дослідження. Для вирішення поставлених у роботі завдань в емпіричному дослідженні було використано такі методи дослідження: методика Холмса-Раге для визначення рівня стресостійкості та адаптивності особистості (Зливков, Лукомська, & Федан, 2016; Розов, 2024);

методика вибору кольорів М. Люшера для диференційованої оцінки стану та діагностики ефективності саморегуляції (Зливков, Лукомська, & Федан, 2016; Розов, 2024).

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Пейджа (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) – це психометрична шкала, призначена для самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року. Використовується для простого, скринінгового визначення рівня актуального стресу та ймовірності розвитку межових нервово-психічних розладів. До складу шкали входить перелік травмуючих життєвих подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стресогенності. Досліджувані, прочитавши список життєвих подій, відмічають ті, які відбувалися у них протягом останнього року. Актуальний рівень стресу досліджуваного визначається за підсумковим балом шкали. Отриманий результат – це міра життєвих змін, що відображає рівень стресу та одночасно ступінь опору стресу.

Тест Люшера використаний для диференційованої оцінки стану та ефективності саморегуляції. Метод призначений для вивчення актуального стану, базових потреб, типу реагування і ступеня адаптованості досліджуваних. Процедура ранжування восьми кольорів, від найбільш приємного кольору до найбільш неприємного, дозволяє розрахувати показники сумарного відхилення (СВ) від аутогенної норми (АТ-норми) та коефіцієнт вегетації (Кв).

Х. Вальнефер виявив статистично достовірну послідовність вибору кольорів, яка на сьогодні використовується як стандарт так званої «аутогенної норми» (АТ-норма). Сумарне відхилення (СВ) – це сума відхилень позицій кольорів від АТ-норми. Сумарне відхилення є мірою гармонійності та внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану людини.

Коефіцієнт вегетації (Кв) Шипоша (Розов, 2024, с. 492-493) – це «індикатор особливостей функціонування вегетативної

нервової системи, що фіксує наявність симпатичного або парасимпатичного домінування». К. Шипош виходив із твердження, що за М. Люшером червоний і жовтий – це кольори, які мобілізують, асоціюються з активністю, а синій і зелений – кольори пасивні, асоційовані з бездіяльністю. Ставлення обстежуваного до цих двох пар кольорів відображає його енергетичну настанову, числовим вираженням якої є коефіцієнт вегетації (Кв).

Розрахунок значень коефіцієнта вегетації (Кв) проводиться за формулою:

$$K_v = (18 - Ч_p - Ж) / (18 - С - З),$$

де Ч_р – позиція червоного кольору; Ж – позиція жовтого кольору; С – позиція синього кольору; З – позиція зеленого кольору.

Значення $K_v > 1$ трактується як ерготропне домінування (збудження симпатичної нервової системи); $K_v < 1$ – як трофотропне домінування (збудження парасимпатичної нервової системи); $K_v = 1$ – вегетативний баланс. Оцінки Кв змінюються в діапазоні від 0,2 до 5 балів.

Отже, тест Люшера використовується для оцінювання емоційного стану досліджуваних, ефективності психічної саморегуляції, а також для оцінювання симпатичного або парасимпатичного домінування в функціонуванні вегетативної нервової системи. Превалювання симпатичної регуляції забезпечує поліпшення адаптивних можливостей, тому що сприяє генералізації нервових процесів, підвищує сенсорну чутливість і додає організму сил діяти відповідно до ситуації. Превалювання парасимпатичної регуляції, на противагу, погіршує адаптивні можливості людини (Зливков, Лукомська, & Федан, 2016, с. 123).

Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових (екстремальних) умовах проводилося з військовослужбовцями інтернаціонального легіону. Для участі у дослідженні були залучені військовослужбовці з країн Європи та Америки у кількості 43 осіб різних вікових категорій.

Результати і обговорення. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) дозволила оцінити актуальний рівень стресу досліджуваних військовослужбовців протягом останнього року. Отриманий результат – це міра життєвих змін, що відображає рівень стресу та одночасно ступінь опору стресу.

Розподіл досліджуваних військовослужбовців за рівнями

переживання актуального стресу наведено у табл. 1.

Дуже велику опірність стресу визначено у 42,1% досліджуваних військовослужбовців, що свідчить про їхню високу стресостійкість та мінімальний рівень стресового навантаження.

Високий рівень опірності стресу продемонстрували 5,3% військовослужбовців, яким притаманна стресостійкість та низький рівень стресового навантаження, діяльність таких досліджуваних достатньо ефективна.

Таблиця 1

Представленість рівнів переживання актуального стресу військовослужбовцями (у %)

Ступінь опору стресу			
дуже велика	висока	порогова (середня)	низька
менше 150	150-199	200-299	300 і більше
42,1	5,3	36,8	15,8

Пороговий (середній) рівень опірності стресу мають 36,8% досліджуваних, яким характерний середній рівень стресового навантаження; їхня стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті, тому такі люди змушені велику частину енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Низький рівень опірності стресу виявлено у 15,8% військовослужбовців, що проявляється у низькому рівні стресостійкості, такі досліджувані мають високий рівень стресового навантаження та їм не рекомендовано діяльність, пов'язану зі стресами. Велика кількість балів (понад 300) розцінюється як сигнал тривоги, оскільки існує велика ймовірність розвитку психосоматичних хвороб, а стан близький до нервового виснаження. Таким досліджуваним рекомендоване активне засвоєння способів саморегуляції стресу.

У шкалі стресогенних життєвих подій кожній життєвій ситуації відповідає певна кількість балів в залежності від ступеня їх стресогенності. При цьому в якості стресогенних розглядаються не тільки негативні події (наприклад, розлучення, тюремне ув'язнення), але й позитивні події, які вважаються приємними (одруження, видатне особисте досягнення). Наприклад, травми (53) та одруженню (50) приписується майже однакова кількість балів. Таким чином, в якості стресогенних розглядаються

будь-які події, які викликають серйозні життєві зміни, що призводять до фізіологічного та емоційного збудження.

Частота прояву стресогенних життєвих подій у військовослужбовців інтернаціонального легіону наведена у табл. 2.

Досліджувані найчастіше відмічають такі життєві події, які відбувалися у них протягом останнього року:

- Зміна місця проживання – 78,9%;
- Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи – 73,7%;
- Зміна умов життя – 68,4%;
- Зміна умов чи годин роботи – 68,4%;
- Різдво, зустріч Нового року, день народження – 52,6%;
- Зміна соціальної активності – 42,1%;
- Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням – 42,1%;
- Травма або хвороба – 36,8%.

Більшість із відзначених життєвих подій пов'язана із переходом досліджуваних на військову службу в інтернаціональному легіоні.

Із травмуючих життєвих подій, які передували військовій службі досліджуваних, варто відмітити такі ситуації: Травма чи хвороба (36,8%); Зміна фінансового стану (21,1%); Смерть близького члена родини (15,8%); Смерть близького друга (10,5%), які мають високу ступінь стресогенності.

**Частота прояву стресогенних життєвих подій
у військовослужбовців інтернаціонального легіону**

Бали	Життєві події	%
63	Смерть близького члена родини	15,8
53	Травма або хвороба	36,8
45	Вихід на пенсію	5,3
44	Зміна в стані здоров'я членів родини	15,8
39	Поява нового члена родини, народження дитини	10,5
39	Реорганізація на роботі	10,5
38	Зміна фінансового стану	21,1
37	Смерть близького друга	10,5
36	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	73,7
29	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	5,3
28	Видатне особисте досягнення, успіх	10,5
26	Початок або закінчення навчання	15,8
25	Зміна умов життя	68,4
20	Зміна умов чи годин роботи	68,4
20	Зміна місця проживання	78,9
20	Зміна місця навчання	21,1
19	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки	31,6
19	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	5,3
18	Зміна соціальної активності	42,1
17	Позичка чи позика для покупки не дуже великих речей (машини, телевізора)	15,8
16	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	10,5
15	Зміна членів родини, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини	31,6
15	Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням	42,1
13	Відпустка	15,8
12	Різдво, зустріч Нового року, день народження	52,6
11	Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф)	10,5

Проте список життєвих подій, які відбувалися у досліджуваних протягом останнього року, не містить ситуацій, пов'язаних із сімейним та особистим життям. Військовослужбовці не відмічали як негативні події (Смерть дружини (чоловіка); Розлучення; Сексуальні проблеми; Посилення конфліктності стосунків з дружиною (чоловіком); Проблеми з родичами дружини (чоловіка) тощо), так і позитивні події, які відносяться до приємних (Одруження, весілля; Примирення подружжя тощо).

Процедура ранжування 8-ми кольорів Люшера дозволила здійснити розрахунок показника сумарного відхилення (СВ) від аутогенної норми та коефіцієнта вегетації (Кв) Шипоша.

Сумарне відхилення від аутогенної норми Вальнефера – це сума відхилень позицій кольорів від оптимального вибору. Сумарне відхилення (СВ) є мірою гармонійності та внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану людини.

АТ-норма (аутогенна норма):

3 4 2 5 1 6 0 7

Вибір військовослужбовців:

2 1 5 4 3 6 7 0

Міра віддаленості кольірних переваг досліджуваного від аутогенної норми обчислюється як сума відхилень за всіма кольорами. Індивідуальні сумарні відхилення (СВ) досліджуваних військовослужбовців знаходяться у діапазоні від $\min=4$ до $\max=24$ (при можливих максимальних показниках – 56 балів).

Усереднене СВ = 15,38, що свідчить про незначне відхилення від АТ-норми.

Мінімальні значення СВ виявляють осіб з добре розвинутими механізмами саморегуляції (мимовільної та/або довільної): спокійні, стійкі, врівноважені, без ознак перевтоми та хронічної емоційної напруженості, глибоких особистісних конфліктів. Мінімальні значення сумарного відхилення є також показником адаптивності.

Інтерпретується значення СВ якісно: чим вище значення, тим більш виражені

конфліктність, песимістичність, нестабільність тощо.

Процедура розрахунку показника сумарного відхилення від аутогенної норми Х. Вальнефера передбачає переведення значень СВ у стандартну 7-ми бальну шкалу.

Аналіз розкиду індивідуальних значень показника СВ за стандартною 7-ми бальною

шкалою (табл. 3) показав, що у вибірці досліджуваних військовослужбовців домінує середній рівень (4 бали) непродуктивної нервово-психічної напруженості (56,25%), з достатнім ресурсом фізичного та психічного здоров'я, який дозволяє їм впоратися зі своїми професійними задачами.

Таблиця 3

Розкид значень показників сумарного відхилення (СВ) від аутогенної норми за стандартною 7-ми бальною шкалою (у %)

Стандартні бали	1	2	3	4	5	6	7
Значення СВ	-	6,25	25,0	56,25	12,5	-	-

Відсутня непродуктивна нервово-психічна напруженість (2 бали) у 6,25% досліджуваних військовослужбовців із високим вольовим самоконтролем, концентрацією на задачі та можливістю виконувати її протягом тривалого часу.

Незначна непродуктивна нервово-психічна напруженість (3 бали) визначена у 25% досліджуваних. Вона характеризується високо ресурсним станом, який дозволяє з легкістю долати стресові ситуації та спрямовувати свою увагу на професійну активність.

Підвищений рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості (5 балів) виявлено у 12,5% досліджуваних військовослужбовців, загальний психоемоційний стан яких вирізняється підвищеною збудженістю, тривожністю, невпевненістю.

Найвищого рівня (6-7 балів) прояву показника сумарного відхилення від аутогенної норми, який характеризується вираженою непродуктивною нервово-психічною напруженістю у вибірці легіонерів не виявлено.

АТ-норма Вальнефера – це вибір, який прийнятий в якості норми колірних переваг та інтерпретується як еталон-індикатор нервово-психічного благополуччя. Чим ближче оцінка досліджуваного до нуля, тобто вибору аутогенної норми, тим ближчий він до ідеалу нервово-психічної стійкості. Чим більше значення СВ, тим більш виражена непродуктивна напруженість, скутість, нестабільність, стомлюваність, переважання негативних і астенічних переживань.

Відхилення від аутогенної норми збігається з підвищенням внутрішнього напруження і тривоги, зокрема, пов'язаної з

незадоволеністю базових потреб, зі схильністю до сумнівів, невпевненості, страхів, з падінням динамічної енергії дії, зі складнощами перемикання уваги.

Тест Люшера використовується для оцінювання не тільки емоційного стану досліджуваних, але й ефективності психічної саморегуляції, а також для оцінювання симпатичного чи парасимпатичного домінування в функціонуванні вегетативної нервової системи. Превалювання симпатичної регуляції забезпечує поліпшення адаптивних можливостей, тому що сприяє генералізації нервових процесів, підвищує сенсорну чутливість і додає організму сил діяти відповідно до ситуації (Зливков, Лукомська, & Федан, 2016; Розов, 2024). Превалювання парасимпатичної регуляції, на противагу, погіршує адаптивні можливості людини.

Коефіцієнт вегетації (Кв) Шипоша (Розов, 2024) виявляє особливості функціонування вегетативної нервової системи та фіксує наявність симпатичного або парасимпатичного домінування. Оцінки Кв змінюються в діапазоні від 0,2 до 5 балів.

Індивідуальні значення коефіцієнта вегетації (Кв) досліджуваних військовослужбовців знаходяться у діапазоні від $\min = 0,4$ до $\max = 1,86$.

Усереднене значення коефіцієнта вегетації $K_v = 0,88$, що свідчить про незначне трофотропне домінування (збудження парасимпатичної нервової системи) та незначне відхилення від вегетативного балансу ($K_v = 1$).

Представленість рівнів коефіцієнта вегетації (Кв) досліджуваних військовослужбовців подано у табл. 4. Індивідуальні значення коефіцієнта вегетації $K_v < 1$ становлять 68,75% у вибірці

легіонерів, що трактується як трофотропне домінування (збудження парасимпатичної нервової системи). Індивідуальні значення $K_v > 1$ становлять 31,25%, що свідчить про

ерготропне домінування (збудження симпатичної нервової системи) цієї групи досліджуваних легіонерів.

Таблиця 4

Представленість рівнів коефіцієнта вегетації (у %)

Коефіцієнт вегетації (K_v)				
$K_v < 1$			$K_v > 1$	
68,75			31,25	
$K_v < 0,6$	$0,75 > K_v > 0,6$	$1 > K_v > 0,75$	$1,8 > K_v > 1$	$K_v > 1,8$
37,5	25	6,25	25	6,25

Індивідуальні значення коефіцієнта вегетації $K_v > 1$ (31,25%) характеризують внутрішню готовність до реалізації сил в діяльності, проте при значеннях $K_v > 1,8$ (6,25% вибірки) виникають труднощі у сприйманні навантаження, необхідність значних волевих зусиль у виконанні діяльності. Оптимальне значення $K_v = 1,2$ [18].

Індивідуальні значення коефіцієнта вегетації $K_v < 1$ (68,75%), особливо $K_v < 0,75$ (25%), свідчать про втому, схильність до збереження та накопичення сил; значення в діапазоні $K_v < 0,6$ (37,5%) свідчать про парасимпатикотонію, тобто про недостатнє відновлення або хворобливий стан.

Висновки. В емпіричному дослідженні психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах визначено рівень стресостійкості та адаптивності особистості за допомогою методики Холмса-Рей. У вибірці легіонерів домінує дуже високий і високий рівень опірності стресу, який характеризується стресостійкістю та низьким рівнем стресового навантаження, діяльність таких досліджуваних достатньо ефективна. Низький рівень опірності стресу виявлено у 15,8% військовослужбовців, що проявляється у низькому рівні стресостійкості, їм рекомендоване активне засвоєння способів саморегуляції стресу. Досліджувані найчастіше відмічають такі стресогенні життєві події, що відбувалися у

них протягом останнього року, які пов'язана із переходом на військову службу в інтернаціональному легіоні.

За методикою вибору кольорів М. Люшера діагностовано ефективність саморегуляції: усереднене сумарне відхилення від аутогенної норми Вальнефера ($CV = 15,38$) свідчить про незначне відхилення від АТ-норми, яка є мірою гармонійності та внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану людини. У вибірці досліджуваних військовослужбовців домінує середній рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості (56,25%), з достатнім ресурсом фізичного та психічного здоров'я, який дозволяє їм впоратися зі своїми професійними задачами. Середнє значення коефіцієнту вегетації (K_v) досліджуваних військовослужбовців свідчить про незначне відхилення від вегетативного балансу.

Отже, про психологічну готовність військовослужбовців до виконання діяльності в бойових (екстремальних) умовах свідчить стресостійкість, достатній ресурс фізичного та психічного здоров'я, внутрішня готовність до реалізації сил в діяльності. Для підвищення психологічної готовності до дій в екстремальних умовах особливо важливими є індивідуальна оптимізація адаптаційних можливостей та набуття навичок з психологічної саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Алещенко, В. (2023). Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 4(74), 5-13.
2. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка.
3. Кокур, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С. & Корня, Л. В. (2019). Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : методичний посібник. ФОП Маслаков.
4. Кокур, О. М., Лозінська, Н. С., & Пішко, І. О. Мороз, В. М. (Ред.) (2023). Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник. Центр учбової літератури.

5. Корольчук, В. М. (2013). Детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 14(1), 153-162.
6. Осодло, В. І., Грилюк, С. М., & Тютюнник, Л. Л. (2021). Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в Збройних Силах України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 1, 89-98.
7. Розов, В. І. (2024). Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. КНТ.
8. Adam, B. D., Hall, C. D. T., & Thomson, M. H. (2009). Military individual readiness. Defence Research and Development Canada. Toronto. URL: <http://www.journal.forces.gc.ca/vol14/no2/page36-eng.asp>
9. Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Front Psychol*, Mar 16; 13:809003.
10. Grier, R. A. (2012). Military cognitive readiness at the operational and strategic levels: a theoretical model for measurement development. *J. Cogn. Engin.*, Dec. Making 6, 358-392. doi: 10.1177/1555343412444606
11. Grossman, D., & Mittelman, N. (2019). Psychological Resilience in Military Personnel: A Comprehensive Review. *Military Medicine*, 184(6-7), 213-220.
12. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 22-46. DOI: 10.4236/psych.2016.714171
13. McClung, J. P., Beckner, M. E., & Farina, E. K. (2023). Assessing the physiological basis for resilience in military personnel. *Stress Health*, 39, 33-39.
14. Taylor, E. R., & Richardson, J. M. (2017). Motivational Factors Influencing Enlistment in the U.S. Military. *Journal of Applied Psychology*, 102(3), 345-359.

References

1. Aleshchenko, V. (2023). Formuvannya psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv do vedennia boiovykh dii [Formation of psychological readiness of servicemen for combat operations]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 4(74), 5-13. (in Ukrainian)
2. Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiakh [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. *Pedahohichna dumka*. (in Ukrainian)
3. Kokun, O. M., Ahaiev, H. A., Pishko, I. O., Lozinska, N. S. & Kornia, L. V. (2019). Psykhologichne vyvchennia osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy : metodychnyi posibnyk [Psychological study of personnel of the Armed Forces of Ukraine: a methodological manual]. FOP Maslakov. (in Ukrainian)
4. Kokun, O. M., Lozinska, N. S., & Pishko, I. O. Moroz, V. M. (Red.) (2023). Praktykum z formuvannya stresostiikosti viiskovosluzhbovtiv do raptovykh zmin boiovoi obstanovky: metodychnyi posibnyk [Workshop on developing stress resistance of military personnel to sudden changes in the combat situation: methodological manual]. Tsentr uchbovoi literatury. (in Ukrainian)
5. Korolchuk, V. M. (2013). Determinanty stiikosti osobystosti do dii stresohennykh faktoriv [Determinants of individual resistance to the effects of stress factors]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 14(1), 153-162. (in Ukrainian)
6. Osodlo, V. I., Hryliuk, S. M., & Tiutiunnyk, L. L. (2021). Suchasnyi stan i perspektyvy psykholohichnoho zabezpechennia v Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Current status and prospects of psychological support in the Armed Forces of Ukraine]. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava*, 1, 89-98. (in Ukrainian)
7. Rozov, V. I. (2024). Psykhologhiia ekstremalnykh sytuatsii: adaptivnist do stresu ta psykholohichne zabezpechennia : naukovo-praktychnyi posibnyk [Psychology of extreme situations: adaptability to stress and psychological support : a scientific and practical guide]. KNT. (in Ukrainian)
8. Adam, B. D., Hall, C. D. T., & Thomson, M. H. (2009). Military individual readiness. Defence Research and Development Canada. Toronto. URL: <http://www.journal.forces.gc.ca/vol14/no2/page36-eng.asp>
9. Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Front Psychol*, Mar 16; 13:809003.
10. Grier, R. A. (2012). Military cognitive readiness at the operational and strategic levels: a theoretical model for measurement development. *J. Cogn. Engin.*, Dec. Making 6, 358-392. doi: 10.1177/1555343412444606
11. Grossman, D., & Mittelman, N. (2019). Psychological Resilience in Military Personnel: A Comprehensive Review. *Military Medicine*, 184(6-7), 213-220.
12. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 22-46. DOI: 10.4236/psych.2016.714171
13. McClung, J. P., Beckner, M. E., & Farina, E. K. (2023). Assessing the physiological basis for resilience in military personnel. *Stress Health*, 39, 33-39.
14. Taylor, E. R., & Richardson, J. M. (2017). Motivational Factors Influencing Enlistment in the U.S. Military. *Journal of Applied Psychology*, 102(3), 345-359.

Summary

PSYCHOLOGICAL READINESS OF SERVICEMEN IN THE INTERNATIONAL LEGION
FOR ACTIVITY IN COMBAT CONDITIONS

Vasylkevych Ya. Z. candidate of psychological sciences,
associate professor, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

Lomak M. M. master of psychology, commander of 4th
international legion, international legion of defense of Ukraine

Introduction. The full-scale Russian invasion has created numerous extreme situations in Ukraine. Under such conditions, it is critical to have an effective system of psychological support, training, and assistance for both civilians and, particularly, servicemen who are subjected to intense traumatic stress. The most important indicators of military personnel's psychological readiness for activities in combat (extreme) conditions are their adaptive abilities to stress, emotional resilience, and professional reliability. The psychological resilience of servicemen is particularly crucial in conditions of constant stress during combat operations. Psychological factors that contribute to resilience are considered key components that work alongside physical and physiological elements.

Purpose: The aim of our study is to theoretically substantiate and empirically identify the features of servicemen's psychological readiness for activity in extreme (combat) conditions.

Methods. To address the tasks set in the study, we used the following research methods in the empirical study: the Holmes-Rahe method for determining the level of stress resistance and personal adaptability; the Luscher Color Test for a differentiated assessment of state and diagnostics of self-regulation effectiveness. The procedure of ranking eight colors allowed us to calculate indicators of total deviation (TD) from the autogenic norm (AT-norm) and the vegetative coefficient (VC) by Shiposh.

Originality. The level of personal stress resistance and adaptability was determined using the Holmes-Rahe methodology. A very high and high level of stress resistance was demonstrated by 47.4% of the servicemen, who are characterized by stress resistance and a low level of stress load, making their activities quite effective. A threshold level of stress resistance was found in 36.8% of the subjects, characterized by a medium level of stress load. A low level of stress resistance was identified in 15.8% of the servicemen, which manifests in low stress resistance, and they are not recommended for activities associated with stress; instead, active mastery of stress self-regulation methods is recommended. The subjects most frequently noted stressogenic life events related to transitioning to military service in the international legion. The Luscher Color Test was used for diagnostics of self-regulation effectiveness. The average total deviation from the autogenic norm of Valnefer $TD = 15.38$ indicates a slight deviation from the AT-norm, which measures the harmony and internal optimality of an individual's nervous and psychological state. In the sample of servicemen under study, an average level of non-productive nervous-psychological tension dominates (56.25%), with sufficient physical and mental health resources, enabling them to cope with their professional tasks. Non-productive nervous-psychological tension is absent in 6.25% and is insignificant in 25% of the subjects. This level is characterized by a highly resourceful state that allows them to easily overcome stressful situations and focus their attention on professional activity. An elevated level of non-productive nervous-psychological tension was found in 12.5% of the studied servicemen, whose overall psycho-emotional state is distinguished by heightened excitability, anxiety, and insecurity. The highest level, characterized by pronounced non-productive nervous-psychological tension, was not found in the sample of legionnaires. The vegetative coefficient (VC) of the studied servicemen, determined by the Luscher test, has an average value indicating a slight deviation from the vegetative balance.

Conclusion. The psychological readiness of servicemen for activities in combat (extreme) conditions is evidenced by stress resistance, sufficient physical and mental health resources, and an internal readiness to apply effort to activities. To enhance psychological readiness for actions in extreme conditions, individual optimization of adaptive capabilities and the acquisition of psychological self-regulation skills are especially important.

Keywords: extreme situations; psychological readiness; adaptability; psycho-emotional state; stress resistance; nervous-psychological tension.

Концептуалізація – Василькевич Я. З.

Методика – Ломак М. М.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 08.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 10.04.25

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.