

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота

магістра

на тему: «Психологічні змістові параметри резильєнтності
військовослужбовців в умовах воєнних дій»

Виконала студентка 2 курсу 231 групи

Другого (магістерського) рівня освіти

Денної форми навчання

Спеціальність 053 Психологія

ПЕРЕСУНЬКО Ольга Валеріївна

Керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка,

доцентка кафедри Психології

Херсонського державного університету

ДЕМЕНТЬЄВА Капіталіна Георгіївна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ.....	8
1.1. Історичні та теоретичні підходи до розуміння феномену резильєнтності у психології.....	8
1.2. Психологічні змістові параметри резильєнтності: сутність та структура	15
1.3. Вплив екстремальних умов служби на розвиток і прояв резильєнтності військовослужбовців	22
1.4. Фактори, що сприяють формуванню та збереженню психологічної стійкості в умовах воєнних дій.....	27
Висновок до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	35
2.1 Організація та методи проведення емпіричного дослідження	35
2.2 Аналіз і інтерпретація результатів дослідження змістових параметрів резильєнтності військовослужбовців	41
Висновок до розділу 2	64
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ.....	67
3.1 Теоретичні засади розробки програми розвитку резильєнтності	67
3.2 Реалізація та зміст програми психологічної підтримки	71
Висновок до розділу 3	80
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТОК	91

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні воєнні реалії, з якими зіткнулася Україна, створюють надзвичайно складні умови для функціонування військовослужбовців у зоні ведення бойових дій та в пунктах постійної дислокації. Постійний вплив реальної небезпеки, високий рівень травматичного стресу, непередбачуваність та швидка зміна подій вимагають від особистості військового – високої психологічної стійкості та адаптивності. У таких умовах ефективність військових не визначається лише фізичною підготовкою або тактичними навичками, але й здатністю протистояти стресовим чинникам та відновлювати власний ресурсний потенціал.

Психологічна резильєнтність у цьому контексті виступає критичним ресурсом, який забезпечує збереження психічного здоров'я та боєздатності. Вона проявляється як здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати ясність мислення та приймати адекватні рішення у кризових ситуаціях. Резильєнтність також включає емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість та соціальну підтримку, що дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до надзвичайних обставин.

Особливу роль у забезпеченні психічної стійкості відіграє адаптивність військовослужбовців до нових або екстремальних умов. Досвід сучасних воєнних конфліктів демонструє, що високий рівень резильєнтності дозволяє не лише ефективно виконувати бойові завдання, але й запобігати розвитку психотравматичних розладів чи проблем з психічним здоров'ям. Розвиток і підтримка психологічної стійкості є першочерговим стратегічним завданням військової психології.

Резильєнтність також розглядається як динамічне явище, яке може змінюватися під впливом життєвого досвіду, навчання та психологічного тренінгу. Психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток резильєнтності стресостійкості, включають когнітивно-поведінкові техніки, тренінги стресостійкості та програми ресурсного відновлення. Такий підхід дозволяє

системно сформувати у військових здатність до психологічної стійкості витривалості, самоефективності в по доланні бойового стресу та адаптації до бойових умовах.

Серед українських дослідників, які активно вивчали феномен психологічної резильєнтності, на першому місці слід виділити: Л. Адаменко, Е. Грішин, О. Кокуна, А. Ключко та Л. Березовську. Роботи зазначених вчених охоплюють теоретичні засади резильєнтності, психодіагностичні підходи, а також практичні моделі розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців та цивільного населення в умовах військових загроз.

Актуальність обраної теми обумовлена необхідністю забезпечення ефективного функціонування військових у складних бойових умовах, підтримки психічного здоров'я та запобігання негативним наслідкам хронічного стресу. Високий рівень резильєнтності військовослужбовців зумовлюється оптимальним поєднанням когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових характеристик, а також наявністю ресурсів психологічної підтримки, що дозволяють ефективно долати наслідки бойового стресу. Воєнна агресія проти України та пов'язані з нею психологічні виклики спонукали до дослідження факторів формування та розвитку резильєнтності як ключового ресурсу особистості. Вибір цієї теми дозволяє окреслити шляхи підвищення боєздатності військовослужбовців та розробки ефективних програм психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження – резильєнтність військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні змістові параметри резильєнтності військовослужбовців в умовах воєнних дій.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні змістові параметри резильєнтності військовослужбовців в умовах воєнних дій, а також розробити програму її розвитку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати історичні та сучасні підходи до вивчення резильєнтності у психології.
2. Визначити структуру та основні показники резильєнтності військовослужбовців.
3. Дослідити вплив екстремальних умов служби на психологічну стійкість особового складу.
4. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки для розвитку резильєнтності.

Теоретико-методологічна основа дослідження резильєнтності спирається на сучасні концептуальні підходи, що розглядають її як складний інтегративний психологічний феномен, здатний забезпечувати адаптацію особистості до стресових та екстремальних умов. Дослідження Л. Адаменко підкреслює, що резильєнтність формує внутрішні ресурси особистості, які дозволяють ефективно справлятися з життєвими труднощами та зберігати психоемоційне благополуччя. Е. Грішин виділяє психодіагностичні аспекти феномену, зокрема когнітивну та емоційну складові, що забезпечують гнучкість і саморегуляцію в умовах стресу. О. Кокун та співавтори акцентують на професійній життєстійкості та психофізіологічних механізмах, які підтримують стабільність поведінки військовослужбовців у бойових умовах. Г. Лазос пропонує системну концептуалізацію резильєнтності, що включає когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти, необхідні для адаптації до змінних зовнішніх обставин. І. Ющенко розробляє когнітивно-поведінкові моделі розвитку стресостійкості, спрямовані на підвищення внутрішніх ресурсів та ефективної поведінки у критичних ситуаціях. А. Ключко підкреслює значення ресурсно-орієнтованого підходу, який дозволяє особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання

екстремальних обставин. Л. Музичко розглядає резильєнтність як показник психологічної ресурсності, що визначає здатність особистості зберігати цілісність психіки та активність у складних умовах. Іноземні дослідження, такі як роботи А. Адлера та співавторів, підкреслюють важливість ранніх інтервенцій, тренінгів на основі Battlemind (Армія США розробила план активної підтримки всього циклу відправлення військовослужбовців за кордон під назвою «Battlemind», спрямований на реінтеграцію солдатів, які повертаються до родини й у суспільство, особливо тих, хто був поранений. – можливо потрібно зробити пояснення) та системних підходів до психологічної стійкості військовослужбовців, тоді як Ш. Кімхі та колеги акцентують на захисних і ризикових факторах резильєнтності у контексті воєнних конфліктів. У цілому, інтеграція українських та міжнародних підходів дозволяє розглядати резильєнтність як багатовимірну якість, що забезпечує когнітивну, емоційну, поведінкову та ресурсну адаптацію до стресових ситуацій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез наукових джерел; психодіагностичні методики для вимірювання рівня резильєнтності та її параметрів: опитувальник PCL-M (PTSD CheckList – Military Version), шкала резильєнтності Коннора–Девідсона – 10 (CD-RISC-10), шкала сприйнятого стресу (PSS-10), тест життєстійкості С. Мадді, методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI), статистичні методи обробки результатів, а також методи розробки та апробації психологічних інтервенцій.

Вибірка дослідження – у дослідженні брали участь 74 військовослужбовців.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні та систематизації змістових параметрів резильєнтності військовослужбовців в умовах воєнних дій, а також у розробці авторської програми психологічної підтримки, спрямованої на її розвиток.

Теоретичне значення роботи – поглиблення наукових уявлень про структуру та динаміку резильєнтності в екстремальних умовах, уточнення психологічних чинників, що визначають її рівень у військовослужбовців.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки програм психологічної підготовки та підтримки військових, а також у підвищенні ефективності роботи військових психологів.

Апробація результатів роботи. Матеріали дослідження обговорювались на засіданнях кафедри психології (протокол від 05.12.2025 р. № 8). Крім того матеріали були оприлюднені на V Міжнародній науково-практичній конференції «Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти», (м. Київ, 2025) та опубліковані у вигляді статті: Пересунько О.В. Психологічні змістові параметри резильєнтності військовослужбовців в умовах воєнних дій. *Магістерські студії: електронний альманах*. 2025. Вип. XXV. С.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг становить 104 сторінок друкованого тексту, містить 15 таблиць, 7 діаграм і 2 ілюстрації. Список літератури охоплює 44 найменування, з яких 10 – іноземні.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

1.1. Історичні та теоретичні підходи до розуміння феномену резильєнтності у психології

Резильєнтність у психології розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових, кризових та небезпечних умов, зберігаючи психологічне благополуччя та працездатність. Резильєнтність включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що забезпечують успішне подолання життєвих труднощів [1, с. 6]. Вважається, що цей феномен є динамічним процесом, який може розвиватися під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів [3, с. 66]. У дослідженнях останніх років наголошується на важливості розуміння специфіки резильєнтності саме військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій [6, с. 193]. Визначення цього поняття дозволяє формувати психологічні програми підтримки та профілактики психотравмуючих станів у військових [11, с. 45]. Психологічна резильєнтність є ключовим чинником ментального здоров'я в умовах війни [13, с. 104]. Дослідження феномену резильєнтності дозволяє поєднати історичні підходи та сучасні методи психологічної підтримки.

Рисунок 1.1 ілюструє основні історичні етапи формування та розвитку поняття резильєнтності в психології. Він дозволяє наочно побачити, як змінювалися підходи до вивчення стійкості особистості від перших досліджень адаптаційних здібностей до сучасних комплексних моделей психічної та професійної резильєнтності. (Рис.1.1.)



Рис.1.1. Історичні етапи розвитку поняття резильєнтності

Історичні витоки поняття резильєнтності можна знайти в роботах А. Адлера, який вперше окреслив здатність людини долати життєві труднощі як центральний компонент психологічного здоров'я [29, с. 929]. На думку Б. Бріта та співавторів, вивчення резильєнтності військовослужбовців почалося з аналізу їхнього адаптаційного потенціалу після повернення з бойових дій [31, с. 48]. Вважається, що на початкових етапах досліджень акцент робився на фізичній та психофізіологічній стійкості особистості. Е. Грішин зазначає, що вже у XX столітті резильєнтність почали розглядати як психоемоційний ресурс, здатний підтримувати особистість у критичних умовах [3, с. 67]. У дослідженні А. Шошані та М. Слоун підкреслюється значення соціального та сімейного середовища для розвитку стійкості у військових [39, с. 2006]. На думку А. Березовської, формування життєздатності особистості пов'язане із розвитком психологічної гнучкості та здатності до саморегуляції [2, с. 28].

Поштовхом для дослідження резильєнтності військовослужбовців стали війни в Афганістані й Іраку. Отже, історичний аналіз свідчить про поступове

ускладнення концепту резильєнтності від фізичної витривалості до комплексного психологічного феномену.

У теоретичному плані сучасні дослідники розглядають резильєнтність як багаторівневу структуру. На думку Л. Адаменко, вона включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, що взаємодіють між собою [1, с. 8]. Е. Дядуш у своїй моделі виділяє чотири основні стратегії плекання резильєнтності: когнітивну реструктуризацію, розвиток емоційної стійкості, соціальну підтримку та поведінкові навички подолання стресу [6]. Як зазначає А. Ключко, у військових умовах особливе значення має розвиток здатності швидко приймати рішення та зберігати психологічний контроль у кризових ситуаціях [6, с. 193]. Дослідники відзначають, що психічна резильєнтність є динамічною і може змінюватися залежно від інтенсивності та тривалості стресового впливу [14, с. 30]. На думку Л. Музичко, стійкість особистості визначається не лише зовнішніми умовами, а й внутрішнім ресурсом саморегуляції та мотиваційним потенціалом [23].

На думку Т. Гурлевої та Н. Журавльової, актуальною складовою резильєнтності є здатність особистості опиратися руйнівній інформації та маніпулятивним впливам у періоди воєнних дій [4, с. 40]. Вони вважають, що формування інформаційної стійкості має включати розвиток критичного мислення та здатності відокремлювати достовірну інформацію від дезінформації. У дослідженні К. Гуцоля наголошується на ролі адаптивних навичок і психологічної мобільності в умовах війни [5, с. 95]. На думку О. Медянової та співавторів, військова резильєнтність тісно пов'язана із здатністю до швидкого відновлення після психотравмуючих подій [17, с. 605]. Е. Грішин вважає, що розвиток цих навичок можливий через спеціальні тренінгові програми та психокорекційні методики [3, с. 67].

Дослідження життєстійкості військовослужбовців вимагає врахування індивідуальних та вікових особливостей. На думку М. Мельника, життєстійкість у молодих учасників АТО відрізняється більш високою здатністю до адаптації, проте меншою стабільністю емоційного стану [18,

с. 117]. Вважається, що у старших вікових групах розвинута саморегуляція компенсує зниження фізичної витривалості. К. Кокун зазначає, що професійна життєстійкість включає когнітивну оцінку стресових ситуацій та вибір оптимальної поведінки [8, с. 22]. На думку О. Корольчук, військова резильєнтність формується через поєднання досвіду та спеціалізованої підготовки [13, с. 106]. В дослідженнях Л. Березовської підкреслюється значення внутрішньої мотивації та ціннісних орієнтацій у формуванні стійкості [2, с. 29].

У сучасних дослідженнях акцент робиться на психологічних методиках розвитку резильєнтності. На думку О. Кокуна та Т. Мельничук, використання практичних довідників і тренінгів дозволяє ефективно розвивати стійкість особистості в умовах бойових дій [9, с. 10]. Вважається, що психокорекційна робота має включати когнітивну реструктуризацію, навчання навичкам стресостійкості та розвиток соціальної підтримки. І. Ющенко пропонує модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії, яка враховує індивідуальні потреби військових [28, с. 8]. На думку О. Кокуна та співавторів, психологічна підтримка має охоплювати не тільки військових, а й членів їхніх сімей [10, с. 65]. У дослідженні М. Пирожкова та співавторів відзначається, що національна резильєнтність є стратегічним ресурсом держави під час війни [24, с. 78].

На думку Л. Лазоса, концептуалізація резильєнтності охоплює кілька рівнів: індивідуальний, груповий та соціальний [14, с. 35]. Вважається, що на індивідуальному рівні ключовими є когнітивні та емоційні механізми, на груповому – підтримка та довіра у колективі, на соціальному – інтеграція у суспільство. Дослідження А. Адлера та співавторів показують, що ранні інтервенції та тренінги дозволяють значно підвищити стійкість військових після повернення з бойових дій [29, с. 932]. На думку Г. Лазоса, розвиток резильєнтності потребує системного підходу та врахування психосоціальних контекстів [14, с. 41]. Е. Malekabad та співавтори відзначають, що військова

резильєнтність значною мірою визначається здатністю до адаптації в екстремальних ситуаціях [35].

Дослідження методик оцінки та розвитку резильєнтності показує необхідність комплексного підходу. На думку О. Кокуна, опитувальники професійної життєстійкості та шкала Коннора-Девідсона дозволяють кількісно оцінювати рівень стійкості військових [40, с. 7]. Вважається, що ці інструменти корисні для планування психологічної підтримки та тренінгів. М. Медянова та співавтори вважають, що оцінка психологічної стійкості має включати аналіз внутрішніх ресурсів особистості, соціальної підтримки та здатності до саморегуляції [17, с. 608]. На думку К. Гуцоля, інтеграція кількісних і якісних методів дозволяє більш глибоко вивчити феномен резильєнтності [5]. Дослідження О. Корольчук підтверджують, що психологічна резильєнтність є ключовим чинником успішної адаптації військових у кризових умовах [13, с. 106].

Інтернаціональні дослідження підтверджують універсальність феномену резильєнтності. На думку S. Kimhi та співавторів, війна в Україні продемонструвала важливість розуміння психологічних, захисних та вразливих факторів для розвитку стійкості [34, с. 8]. E. Malekabad зазначає, що військова резильєнтність у різних країнах базується на схожих механізмах адаптації до стресу та ризику [35]. На думку N. Greenberg та співавторів, програми Trauma Risk Management (TRiM) довели ефективність системної підтримки бойового персоналу [33, с. 407]. Вважається, що досвід інших країн може бути адаптований для українських військових. D. Rizzi та співавтори підкреслюють, що культурні та соціальні чинники значно впливають на стратегії подолання стресу [38, с. 12].

На думку О. Мерзлякової, концепт резильєнтності постійно розвивається, включаючи нові методи вимірювання та розвитку стійкості [19, с. 100]. Вона вважає, що сучасні підходи поєднують теоретичні моделі з практичними методиками, орієнтованими на конкретні умови військової служби. Л. Музичко додає, що розвиток резильєнтності вимагає постійного

тренування психічних та соціальних ресурсів [23, с. 6]. На думку О. Кокуна та В. Ключкова, формування психологічної стійкості має базуватися на системному підході та включати підготовку до кризових ситуацій [11, с. 50]. Вважається, що ключовим є поєднання індивідуальної підготовки та колективних тренінгів. Т. Щербак підкреслює, що військова резильєнтність залежить від особистісних ресурсів та можливостей соціальної підтримки [27, с. 10].

В таблиці 1.2. узагальнено основні теоретичні підходи до вивчення резильєнтності, що відображають різні напрямки психологічних досліджень та практичних методик її розвитку. У ній систематизовано ключові ідеї авторів, використовувані методики та інструменти оцінки, а також основні висновки, до яких дійшли дослідники. Такий структурований огляд дозволяє бачити взаємозв'язок між теоретичними концепціями та практичними рекомендаціями щодо формування психологічної стійкості, а також підкреслює різноманітність підходів – від когнітивно-поведінкових моделей до стратегій інформаційної та професійної стійкості. Таблиця є наочним засобом для порівняння різних підходів та виділення найбільш актуальних напрямів у сучасних дослідженнях резильєнтності.

Таблиця 1.2.

Основні теоретичні підходи до резильєнтності

Автор(и)	Основна ідея	Методика / інструменти	Висновки
Т. Гурлева, Н. Журавльова	Резильєнтність до руйнівної інформації	Тренінги критичного мислення	Важливість інформаційної стійкості [4]
О. Коkun	Професійна життєстійкість	Опитувальники, шкала CD-RISC	Комплексна оцінка стійкості [40]
І. Ющенко	Модель когнітивно-	КПТ-тренінги	Розвиток індивідуальних

	поведінкової терапії		навичок подолання стресу [28]
О. Корольчук	Психологічна резильєнтність як чинник ментального здоров'я	Практичні рекомендації	Стратегічне значення резильєнтності в умовах війни [13]

Тобто, на основі історичних та сучасних досліджень резильєнтність визначається, як багаторівневий психологічний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Різні автори підкреслюють її динамічний характер та можливість розвитку через тренінги, психокорекцію та соціальну підтримку. Аналіз історичних та теоретичних підходів дозволяє систематизувати знання про феномен резильєнтності та створює основу для практичних програм підтримки військовослужбовців у умовах воєнних дій.

1.2. Психологічні змістові параметри резильєнтності: сутність та структура

Поняття резильєнтності в сучасній психологічній науці розглядається як багатокомпонентний феномен, що поєднує індивідуальні ресурси, когнітивно-емоційні механізми та поведінкові стратегії, спрямовані на успішне подолання кризових обставин. Воно охоплює як внутрішні властивості особистості, так і зовнішні соціальні та культурні чинники, які визначають здатність людини адаптуватися до стресових впливів та відновлювати психічну рівновагу. Резильєнтність – не лише як індивідуальна риса, а як процес постійного особистісного зростання, що розгортається в умовах змін і викликів [1, с. 6]. Цей феномен має як стійку структурну основу, так і динамічну змінність залежно від контексту ситуації. Вивчення змістових параметрів резильєнтності дозволяє більш глибоко зрозуміти її психологічну сутність, а аналіз структурних компонентів – виявити провідні напрями її розвитку. З урахуванням сучасних соціокультурних умов, особливо в період воєнних дій, дослідження цього феномену набуває особливої актуальності. (Рис.1.2.)



Рис.1.2. Структура резильєнтності

Когнітивний компонент. Цей компонент відображає здатність особистості аналізувати різні ситуації та об'єктивно оцінювати ризики й можливості. Когнітивна гнучкість дозволяє адаптувати стратегії поведінки залежно від змін обставин та знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем [14, с. 35]. Високий рівень когнітивного компоненту сприяє ефективнішому подоланню кризових ситуацій.

Мотиваційний компонент. Мотиваційний компонент визначає прагнення особистості досягати цілей навіть у складних умовах [2, с. 28]. Внутрішня цілеспрямованість і усвідомлення значущості мети сприяють збереженню активності у стресових ситуаціях. Мотиваційна стійкість допомагає долати перешкоди та підтримувати оптимальний рівень діяльності. Цей компонент тісно пов'язаний із формуванням віри у власні сили та ресурсів для саморегуляції.

Емоційно-регулятивний компонент. Емоційно-регулятивний компонент забезпечує контроль над власними емоціями та підтримку емоційної стабільності у стресових ситуаціях [13, с. 9]. Здатність регулювати емоції сприяє зменшенню психологічного дискомфорту та підвищенню адаптивності. Ефективна емоційна регуляція включає здатність до самоспостереження, самоконтролю та управління негативними переживаннями [21, с. 8]. Цей компонент дозволяє уникати імпульсивних рішень і сприяє конструктивному реагуванню на складні обставини [31, с. 49].

Поведінковий компонент. Поведінковий компонент характеризує активні дії особистості, спрямовані на подолання труднощів та адаптацію до змін [16, с. 192]. Він включає конструктивні стратегії вирішення проблем, планування поведінки та ефективну взаємодію з оточенням [11, с. 65]. Поведінковий компонент дозволяє застосовувати набуті знання та навички на практиці, закріплюючи психологічну стійкість.

Соціальний компонент. Соціальний компонент резильєнтності забезпечує здатність особистості підтримувати ефективні взаємини та соціальну інтеграцію [24, с. 76]. Він включає уміння налагоджувати

комунікацію, вирішувати конфлікти та отримувати допомогу при необхідності [10, с. 44]. Міцні соціальні зв'язки сприяють формуванню довіри та збереженню мотивації у складних умовах.

Духовно-ціннісний компонент. Духовно-ціннісний компонент відображає наявність життєвих цінностей, моральних орієнтирів та усвідомленого сенсу життя [15, с. 152]. Цей компонент допомагає формувати психологічну стабільність навіть у складних обставинах та підтримувати довгострокові цілі. Духовно-ціннісна орієнтація знижує рівень тривожності та депресивних проявів.

Емоційно-вольовий компонент. Емоційно-вольовий компонент характеризується здатністю особистості до самоконтролю, наполегливості та цілеспрямованих дій [19, с. 116]. Розвинена воля сприяє послідовності у діях і формує внутрішню стійкість особистості. Він включає здатність до саморегуляції та адаптивного управління поведінкою у кризових ситуаціях [33, с. 406]. Емоційно-вольовий компонент взаємопов'язаний з мотиваційним і когнітивним аспектами, забезпечуючи комплексну психологічну резильєнтність [30, с. 5].

На думку Е. Грішина, резильєнтність є інтегративною властивістю, що визначає здатність особистості протистояти негативним впливам і зберігати функціональну ефективність навіть у критичних умовах [3, с. 66]. Цей феномен охоплює як психологічну, так і поведінкову складову, включаючи внутрішню мотивацію, когнітивну гнучкість і здатність до рефлексії. У дослідженні О. Кокуна наголошується, що важливою характеристикою резильєнтності є усвідомлення власних ресурсів та вміння їх раціонально застосовувати [8, с. 14]. У професійній діяльності ця властивість проявляється як здатність зберігати психічне здоров'я і продуктивність у стресових умовах [13, с. 109].

Когнітивний аспект резильєнтності пов'язаний із здатністю індивіда сприймати складні ситуації як такі, що підлягають вирішенню, а не як безвихідні. Т. Гурлева та Н. Журавльова наголошують на важливості

інформаційної стійкості, яка передбачає критичний аналіз отриманої інформації та протидію маніпулятивним впливам [4, с. 40]. Цей компонент включає розвиток навичок гнучкого мислення, прогнозування можливих наслідків та пошуку альтернативних рішень. Дослідження О. Кокуна підтверджує, що високий рівень когнітивної гнучкості позитивно корелює з ефективністю професійної діяльності в умовах невизначеності [8, с. 15]. У військовій сфері це особливо важливо, оскільки здатність швидко переоцінювати ситуацію та приймати рішення може зберегти життя та забезпечити виконання завдання. Відтак когнітивний компонент є фундаментом для формування адекватних стратегій поведінки у кризових ситуаціях.

Емоційний аспект резильєнтності стосується здатності контролювати та регулювати власні емоційні реакції у стресових умовах. Ключовим чинником є вміння утримувати емоційний баланс навіть за тривалої дії стресорів [13, с. 108]. Це включає як самоконтроль, так і здатність до позитивної переоцінки ситуації, що дозволяє знизити інтенсивність негативних переживань. Психологи підкреслюють, що розвинена емоційна саморегуляція зменшує ризик вигорання, особливо в професіях з високим рівнем відповідальності. Крім того, емоційна стійкість пов'язана з підвищенням ефективності командної взаємодії та запобіганням конфліктам.

Поведінковий аспект резильєнтності відображає реальні дії та стратегії, які людина застосовує для подолання труднощів. Ефективні поведінкові патерни можуть формуватися завдяки когнітивно-поведінковим тренінгам, що розвивають навички стрес-менеджменту та вирішення проблем [28, с. 9]. Такі тренінги спрямовані на заміну деструктивних реакцій більш адаптивними, що підвищує шанси на успішне подолання кризових ситуацій. У військовому контексті поведінковий компонент проявляється у здатності діяти чітко й ефективно навіть під сильним психологічним тиском. Дослідження підтверджують, що сформовані навички конструктивної поведінки знижують рівень тривожності та підвищують мотивацію до досягнення цілей. Це

свідчить про тісний взаємозв'язок поведінкових стратегій з іншими компонентами резильєнтності.

Мотиваційний аспект резильєнтності визначається наявністю внутрішніх стимулів, що спонукають людину продовжувати діяльність попри труднощі. О. Кокун відзначає, що високий рівень внутрішньої мотивації підтримує цілеспрямованість і наполегливість у досягненні результатів навіть в умовах невизначеності [8, с. 16]. Мотивація може формуватися під впливом як особистісних переконань, так і зовнішніх факторів, таких як підтримка колективу чи сім'ї. Вона забезпечує енергетичний ресурс для реалізації адаптивних стратегій поведінки та сприяє відновленню після стресу. У військовій службі мотиваційний компонент часто пов'язаний із почуттям обов'язку та служіння, що посилює стійкість до негативних впливів. Це підтверджує, що мотивація є не лише внутрішньою силою, а й важливим соціально зумовленим фактором резильєнтності.

Соціальний аспект резильєнтності визначається наявністю підтримуючого оточення та якістю міжособистісних зв'язків. За результатами досліджень Л. Петрової, соціальна підтримка сприяє швидшому відновленню психоемоційної рівноваги після травматичних подій [14, с. 72]. Вона може проявлятися у формі емоційної підтримки, практичної допомоги або інформаційного супроводу. Соціальне середовище виконує роль буфера, який зменшує негативний вплив стресорів і підсилює внутрішні ресурси особистості. Для військовослужбовців значну роль відіграє згуртованість підрозділу, що підвищує відчуття безпеки та впевненості у власних силах.

Духовно-ціннісний аспект пов'язаний із системою переконань, світоглядними орієнтирами та життєвими смислами, які допомагають людині витримувати тиск складних обставин. Як зазначає О. Корольчук, наявність чітких ціннісних орієнтирів підсилює психологічну стійкість і сприяє збереженню внутрішньої гармонії [13, с. 107]. У кризових ситуаціях смисложиттєві орієнтації стають джерелом внутрішньої мотивації, допомагаючи індивіду сприймати труднощі як виклики, а не як непереборні

перешкоди. У військовій службі цей компонент часто пов'язаний із почуттям обов'язку, патріотизмом та усвідомленням значущості виконуваної місії. Духовно-ціннісний вимір резильєнтності сприяє формуванню цілісного образу майбутнього, що знижує ризик психологічної дезадаптації.

Структура резильєнтності є інтегративною системою, де когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий, мотиваційний, соціальний та духовно-ціннісний компоненти взаємодіють між собою. Як підкреслює О. Кокун, ефективний розвиток резильєнтності можливий лише за умови гармонійного поєднання всіх її складових [8, с. 17]. Дисбаланс будь-якого з компонентів може знизити загальну стійкість особистості до стресу. Наприклад, висока когнітивна гнучкість без належної емоційної регуляції може призвести до швидкого виснаження, тоді як сильна мотивація без соціальної підтримки – до відчуття ізоляції.

У контексті військової служби резильєнтність набуває особливого значення, оскільки бойові умови супроводжуються високими фізичними та психологічними навантаженнями. У військовослужбовців із високим рівнем резильєнтності спостерігається краща адаптація до стресових умов та швидше відновлення після психологічних травм [28, с. 9]. Це пояснюється не лише індивідуальними особливостями, а й специфікою військового середовища, яке вимагає постійної мобілізації ресурсів. Формування резильєнтності у військових повинно включати як індивідуальне психологічне тренування, так і розвиток колективних форм підтримки, що забезпечує комплексний захист від негативних впливів бойових стресорів.

Таблиця 1.2. демонструє основні параметри психологічної резильєнтності, систематизуючи її сутність, структурні складові та приклади прояву у різних умовах. Такий підхід дозволяє наочно оцінити, які компоненти формують стійкість особистості, як вони взаємодіють між собою та які реальні прояви можна спостерігати у практичній діяльності. На думку дослідників, чітке розмежування сутності та структури резильєнтності сприяє кращому розумінню механізмів адаптації та розвитку психологічної стійкості у

військовослужбовців та цивільних осіб. Таблиця включає як концептуальні характеристики, так і приклади практичної реалізації кожного структурного компонента, що дає змогу одразу пов'язати теорію з практикою.

Таблиця 1.2.

Сутність, структура та приклади резильєнтності [1;3;4;6;7;9;13]

Сутність резильєнтності	Структура / компоненти	Приклад прояву
Психологічна стійкість особистості в умовах стресу	Когнітивний, емоційний, поведінковий, мотиваційний	Вміння швидко приймати рішення під час бойових дій
Здатність ефективно адаптуватися до кризових ситуацій	Когнітивний, регулятивний, соціальний	Використання стрес- менеджменту під час навчань
Внутрішній ресурс подолання психологічного напруження	Мотиваційний, соціальний, духовно- ціннісний	Підтримка колег та волонтерська діяльність під час війни
Резильєнтність до руйнівної інформації	Когнітивний, інформаційний	Критичне оцінювання новин і джерел інформації
Професійна життєстійкість	Когнітивний, емоційний, поведінковий, мотиваційний, соціальний	Успішне виконання завдань під час бойових умов без втрати працездатності
Розвиток індивідуальних	Когнітивний, регулятивний	Виконання КПТ-тренінгів для подолання тривоги

навичок подолання стресу		
Психологічна резильєнтність як чинник ментального здоров'я	Мотиваційний, соціальний, духовно- ціннісний	Підтримка бойового духу підрозділу та особисте самовдосконалення

Аналіз психологічних змістових параметрів резильєнтності показує, що цей феномен має складну, багатокомпонентну структуру, яка включає когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий, мотиваційний, соціальний та духовно-ціннісний аспекти. Вони взаємодіють між собою, формуючи цілісну систему внутрішніх ресурсів особистості, здатної ефективно протистояти стресовим впливам. Узагальнення сучасних теоретичних підходів підтверджує, що розвиток резильєнтності потребує комплексного підходу, що охоплює як індивідуальне тренування, так і соціальну підтримку. Особливої актуальності це набуває у військовій сфері, де резильєнтність виступає одним із ключових чинників психологічної готовності до дій у складних та небезпечних умовах.

1.3. Вплив екстремальних умов служби на розвиток і прояв резильєнтності військовослужбовців

Військовослужбовців готують до стресових навантажень під час проходження БЗВП (базова загальновійськова підготовка) та бойових злагоджень, але травматичний стрес за своєю природою є непередбачуваним і неконтрольованим.

В умовах військової служби військовослужбовці постійно перебувають під впливом екстремальних факторів, що включають фізичне навантаження, бойовий стрес, ризики для життя та обмеження ресурсів. Саме такі умови

формують особливу динаміку психологічної резильєнтності, активізуючи адаптаційні механізми та мобілізаційні ресурси особистості. Екстремальні умови служби, як вважають, не лише створюють стресові виклики, а й стимулюють розвиток когнітивних, емоційних і соціальних компонентів стійкості [4, с. 39]. Інтенсивність бойових дій, інформаційний тиск та соціальна ізоляція суттєво впливають на психологічні ресурси військовослужбовців. Розвиток резильєнтності відбувається через систематичне подолання стресових ситуацій і набуття ефективних стратегій саморегуляції.

Екстремальні умови служби, як вважають, впливають на когнітивні процеси військовослужбовців, стимулюючи швидке прийняття рішень, концентрацію уваги та ефективне планування дій. Такі умови підвищують необхідність мобілізації когнітивних ресурсів для подолання стресових ситуацій [6, с. 193]. Регулярне перебування у стресогенних умовах формує нові навички адаптації та покращує здатність до критичного мислення. Водночас, існує ризик когнітивного виснаження при тривалих екстремальних впливах [8, с. 8]. Підтримка командирів та психологів допомагає зменшити негативні ефекти. Крім того системна підготовка і регулярні тренування є критично важливими для розвитку резильєнтності. Ефективна когнітивна стійкість сприяє збереженню професійної компетентності у бойових умовах [11, с. 50].

Емоційні компоненти резильєнтності, як вважають, безпосередньо залежать від рівня стресу та характеру бойових ситуацій. Екстремальні умови сприяють формуванню стійкості через переживання позитивних і негативних емоцій та їхнє регулювання [15, с. 155]. Військовослужбовці, які здатні конструктивно реагувати на страх і тривогу, демонструють більшу стійкість у кризових ситуаціях [6, с. 194]. В умовах війни контроль емоцій часто визначає успіх або невдачу виконання завдань. Розвиток емоційної стійкості можливий через тренінги саморегуляції та психоемоційну підготовку. Емоційна стійкість

тісно пов'язана з фізичною витривалістю та загальним психологічним станом [9, с. 12].

Фізичні та організаційні фактори екстремальних умов служби безпосередньо впливають на прояви резильєнтності, формуючи здатність до витривалості і мобілізації ресурсів [15, с. 160]. Тривале перебування у бойових умовах підвищує фізичну та психологічну адаптацію особистості. Фізичне навантаження стимулює вироблення стресових гормонів, що, у свою чергу, тренує стійкість до стресу [31, с. 50]. Крім того, військовослужбовці навчаються оптимізувати витрати енергії та ресурсів, що підвищує їхню ефективність. Фізична підготовка є важливим чинником розвитку когнітивної та емоційної резильєнтності. Фізичні навички часто визначають швидкість відновлення після стресових подій [11, с. 47].

Соціальні та командні аспекти служби мають критичне значення для прояву резильєнтності. Екстремальні умови вимагають високого рівня командної взаємодії, довіри та підтримки серед особового складу. Взаємна допомога та комунікація дозволяють знижувати психологічне навантаження [10, с. 82]. Соціальна підтримка під час бойових дій сприяє швидшому відновленню після стресу. Водночас, відсутність ефективної комунікації може значно знижувати рівень стійкості [15, с. 162]. Групова згуртованість є одним із ключових чинників виживання у кризових умовах. Розвиток соціальної резильєнтності повинен включати тренінги командної взаємодії та психологічної підтримки.

Інформаційний тиск і зовнішні загрози, як показують дослідження, стимулюють розвиток когнітивної та емоційної резильєнтності. У сучасних умовах війни військовослужбовці постійно отримують великий потік інформації, частина якої є руйнівною або маніпулятивною [34]. Здатність критично оцінювати інформацію та зберігати психологічний баланс є важливим компонентом стійкості. Військовослужбовці, які активно відсіюють дезінформацію, менше піддаються стресу [4, с. 41]. Навчальні програми з медіаграмотності значно підвищують рівень психологічної резильєнтності.

Здатність контролювати реакцію на інформаційні потоки пов'язана з кращою адаптацією до бойових умов [6, с. 194].

Психологічна підготовка є ключовим чинником розвитку резильєнтності у військових. Системні тренінги, моделювання кризових ситуацій та практичні вправи допомагають розвивати когнітивні та емоційні навички [5, с. 52]. Регулярна психопідготовка знижує рівень тривоги та підвищує швидкість відновлення після стресових подій. Поєднання психологічної підготовки з фізичною та соціальною підтримкою формує комплексну резильєнтність [10, с. 85]. Водночас, ефективність таких програм залежить від індивідуальних особливостей військовослужбовців. Важливість інтегрованого підходу до тренування стійкості. Психологічні методики, такі як КПТ і ресурсно-орієнтовані стратегії, ефективно зміцнюють психоемоційний стан [17, с. 609].

Стреси, травми та бойові дії можуть виступати як чинником ризику, так і джерелом розвитку резильєнтності. Ефект «стресу як навчання» стимулює розвиток навичок самоконтролю та адаптації. На думку авторів, особистісна мотивація та смислотворчі стратегії визначають рівень стійкості після травматичного досвіду [18]. Військовослужбовці, які активно використовують психоемоційні та когнітивні ресурси, швидше відновлюються після бойових подій. Соціальна підтримка та наставництво сприяють формуванню позитивної психологічної адаптації. Водночас, хронічний стрес може призвести до розвитку посттравматичних симптомів, якщо не застосовуються ефективні методики корекції [15, с. 163].

В умовах війни військовослужбовці мобілізують внутрішні мотиви, моральні та ціннісні орієнтири, що підвищує їхню стійкість. Мотиваційна активність дозволяє компенсувати фізичне та емоційне навантаження. Сильні внутрішні мотиваційні ресурси сприяють швидкому відновленню після кризових подій [4, с. 42]. Розвиток мотиваційних стратегій значно покращує ефективність служби. Комбінування когнітивних, емоційних та мотиваційних ресурсів забезпечує комплексний розвиток резильєнтності [5, с. 54].

Екстремальні умови служби формують комплексну резильєнтність, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та мотиваційні компоненти. Стійкість не є статичною характеристикою, вона розвивається через активне подолання стресових ситуацій [6, с. 194]. Підготовка та тренування в умовах, наближених до бойових, значно підвищують рівень адаптивності. Поєднання фізичної, психологічної та соціальної підтримки забезпечує ефективний розвиток резильєнтності [10, с. 89]. Саме системна робота з усіма компонентами стійкості формує готовність військовослужбовця до екстремальних викликів [17, с. 611].

В таблиці 1.3. систематизовано основні фактори стресу, види реакцій особистості та приклади прояву адаптивних механізмів. Такий підхід дозволяє наочно оцінити, як конкретні стресові фактори впливають на психоемоційний стан та стійкість військовослужбовців.

Таблиця 1.3.

Вплив екстремальних умов служби на прояви резильєнтності

Екстремальний фактор	Вид реакції	Приклад прояву резильєнтності
Бойові дії	Емоційна та когнітивна мобілізація	Швидке прийняття рішень під вогнем, контроль емоцій
Фізичне навантаження	Фізична та психологічна витривалість	Виконання завдань у складних умовах, збереження працездатності
Соціальна ізоляція	Пошук підтримки, соціальна згуртованість	Організація взаємодопомоги серед підрозділу
Інформаційний тиск	Критичне мислення, інформаційна стійкість	Відсіювання дезінформації, збереження психологічного балансу

Психологічні травми	Мотиваційна та емоційна регуляція	Використання ресурсів особистості для відновлення та адаптації
Виснаження ресурсів	Стратегічне планування дій	Оптимізація енергії, ефективне розподілення ресурсів
Навчальні та тренувальні стресові ситуації	Когнітивна та емоційна підготовка	Моделювання бойових умов, тренування самоконтролю

Екстремальні умови служби виступають одночасно як фактор ризику та стимул для розвитку резильєнтності військовослужбовців. На думку дослідників, комплексна резильєнтність формується через поєднання когнітивних, емоційних, соціальних і мотиваційних ресурсів, а також системної психологічної та фізичної підготовки. Практичне застосування таких знань дозволяє створювати ефективні програми підготовки та підтримки військовослужбовців, підвищуючи їхню стійкість до стресових і критичних ситуацій.

1.4 Фактори, що сприяють формуванню та збереженню психологічної стійкості в умовах воєнних дій

Формування та збереження психологічної стійкості військовослужбовців у воєнних умовах є критично важливим аспектом забезпечення ефективності військових операцій та збереження ментального здоров'я особового складу. Психологічна стійкість, або резильєнтність, визначає здатність особистості адекватно реагувати на стресові фактори, підтримувати працездатність і швидко відновлюватися після психологічних навантажень. У воєнних умовах на психіку військовослужбовців впливають численні фактори, які можуть як

посилювати стрес, так і сприяти розвитку ресурсів внутрішньої стабільності. Існують як внутрішні, так і зовнішні чинники, які формують та підтримують психологічну стійкість, що дозволяє військовим ефективно виконувати свої завдання в екстремальних умовах.

Одним із ключових факторів, що сприяють психологічній стійкості, є особистісні ресурси військовослужбовця, до яких належать внутрішня мотивація, саморегуляція емоцій та адаптивні когнітивні стратегії. Дослідження показують, що військові з високим рівнем саморегуляції ефективніше справляються з бойовим стресом та швидше відновлюють психологічну рівновагу після екстремальних подій. Розвиток таких навичок потребує системного підходу до підготовки та психологічного супроводу особового складу. На думку дослідників, формування цих ресурсів має відбуватися поступово та враховувати індивідуальні особливості військовослужбовця [3, с. 67]. Крім того, регулярне оцінювання рівня внутрішніх ресурсів дозволяє своєчасно коригувати програми розвитку стійкості.

Соціальна підтримка виступає вагомим чинником формування стійкості. Підтримка з боку команди, командирів, родини та психологів забезпечує захисний ефект проти негативних наслідків стресу. Дослідження вказують, що військовослужбовці, які відчують міцну соціальну мережу, демонструють більш високу життєстійкість і здатність до швидкого відновлення після бойових навантажень [13, с. 105]. Соціальна підтримка не лише знижує рівень тривожності, а й сприяє формуванню позитивних очікувань щодо майбутнього. Крім того, підтримка командирів та колег допомагає створювати довіру та відчуття безпеки у стресових ситуаціях. В умовах бойових дій взаємодія у групі стає критично важливою для підтримки морального стану.

Професійна компетентність та підготовка до бойових умов безпосередньо впливають на рівень психологічної стійкості. Ознайомлення з реальними сценаріями бойових дій, тренування кризових ситуацій та навчання ефективним стрес-менеджмент технікам зменшують тривогу та підвищують

впевненість у власних діях. Практика моделювання бойових ситуацій формує не лише тактичні навички, а й психологічну готовність до непередбачуваних обставин. Регулярні тренінги підвищують здатність до адаптації та швидкого прийняття рішень [36, с. 105]. Крім того, професійна підготовка сприяє формуванню внутрішніх ресурсів, що допомагають витримувати високий рівень стресу. Поєднання практичної підготовки та теоретичних знань забезпечує комплексний розвиток стійкості.

Оптимізація фізичного стану є ще одним важливим аспектом підтримки стійкості. Регулярна фізична активність, правильне харчування та контроль за режимом сну підвищують загальний рівень ресурсності організму та зменшують сприйнятливність до стресових факторів. Фізична витривалість і психологічна стійкість взаємопов'язані, створюючи комплексний ресурс протидії стресу. Ефективна фізична підготовка також покращує когнітивні функції, увагу та концентрацію, що важливо у бойових умовах [31, с. 52]. Крім того, регулярні фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів, які підтримують емоційну рівновагу. Важливо враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців при плануванні фізичної підготовки.

Когнітивна гнучкість та здатність до переоцінки ситуацій позитивно впливають на адаптивність військовослужбовців. Вміння трансформувати негативні події у конструктивний досвід знижує ризик розвитку посттравматичних реакцій і сприяє підтриманню психологічної стабільності. Розвиток когнітивної гнучкості є основою для ефективного навчання і самоконтролю у стресових умовах. Крім того, усвідомлене переосмислення стресових подій допомагає формувати внутрішні ресурси та підвищує самооцінку [5, с. 13]. Тренування когнітивних навичок повинно поєднуватися з психологічними практиками та груповими обговореннями. Такий комплексний підхід дозволяє підвищити стійкість до майбутніх стресових ситуацій.

Духовні та моральні орієнтири також відіграють значну роль у підтримці стійкості. Віра у власні цінності, відданість місії та високий рівень моральної

мотивації допомагають військовослужбовцям витримувати екстремальні умови та зберігати психологічну рівновагу. Моральні принципи формують внутрішній компас, що допомагає приймати етичні та адекватні рішення у критичних ситуаціях. Крім того, внутрішня дисципліна і повага до колег зміцнюють командний дух та підтримують психологічну стабільність [24, с. 77]. Військовослужбовці з високим моральним потенціалом демонструють кращу здатність долати психологічні труднощі. Духовні цінності створюють психологічний щит проти негативного впливу бойових стресорів.

Техніки стрес-менеджменту, такі як дихальні вправи, медитації та когнітивно-поведінкова терапія, значно підвищують рівень психологічної стійкості. Практики, спрямовані на зниження фізіологічних та емоційних реакцій на стрес, дозволяють швидше відновлювати працездатність і приймати об'єктивні рішення у кризових ситуаціях. Регулярне використання цих методів формує стійкі моделі реагування на стрес. Крім того, індивідуальні програми стрес-менеджменту дозволяють враховувати особливості конкретного військовослужбовця. Практики допомагають мінімізувати негативні наслідки хронічного стресу та посттравматичних реакцій [5, с. 15].

Систематичний психологічний супровід з боку фахівців забезпечує раннє виявлення стресових розладів та надання адекватної підтримки. Індивідуальні консультації, групові тренінги та навчальні модулі сприяють формуванню адаптивних механізмів подолання стресу і підвищують загальну життєстійкість. Регулярний психологічний супровід також стимулює розвиток самосвідомості та навичок саморегуляції. Крім того, постійний моніторинг психоемоційного стану дозволяє коригувати програми підготовки у відповідності до реальних потреб військовослужбовців [11, с. 69]. Така підтримка знижує ризик професійного вигорання та травматизації. Психологічний супровід створює умови для безпечного та ефективного виконання службових завдань.

Дослідження також демонструють важливість контролю інформаційного потоку та психологічного відновлення після бойових операцій. Розумне використання інформації, обмеження негативних новин та активна участь у заходах відновлення психологічних ресурсів підтримують стійкість військовослужбовців [4, с. 40]. Надлишок негативної інформації може підвищувати тривожність і знижувати адаптивність у бойових умовах. Крім того, планомірне психологічне відновлення сприяє збереженню когнітивної ясності та працездатності. Включення періодів відпочинку та релаксаційних практик у розпорядок дня військовослужбовця підвищує загальну ефективність дій. Контроль інформаційного потоку допомагає збалансувати психологічний стан та уникнути перевантаження.

Для наочності представлені основні фактори, що сприяють формуванню та збереженню психологічної стійкості військовослужбовців, приклади їх прояву в бойових умовах та типові реакції особового складу. Таблиця 1.4. демонструє взаємозв'язок між факторами та конкретними поведінковими або емоційними проявами.

Таблиця 1.4.

Фактори формування та збереження психологічної стійкості
військовослужбовців

Фактор	Приклад прояву в умовах воєнних дій	Типова реакція військовослужбовця
Особистісні ресурси (саморегуляція, внутрішня мотивація)	Вміння контролювати емоції під час обстрілів	Збереження концентрації та ефективності виконання завдань
Соціальна підтримка	Підтримка команди та командирів	Відчуття безпеки, зниження тривожності
Професійна компетентність	Тренування бойових сценаріїв	Зростання впевненості та готовності до дій

Фізична підготовка	Регулярні вправи та контроль сну	Підвищення витривалості, стресостійкість
Когнітивна гнучкість	Здатність переоцінювати негативні події	Адаптація до змін, зниження посттравматичних реакцій
Духовні та моральні орієнтири	Віра у цінності та місію	Відчуття сенсу та моральна стійкість
Техніки стрес-менеджменту	Дихальні вправи, медитація	Зниження емоційного напруження, швидке відновлення
Психологічний супровід	Консультації психолога, тренінги	Формування адаптивних механізмів подолання стресу
Контроль інформаційного потоку	Обмеження негативних новин	Збереження психоемоційної рівноваги

Аналіз факторів формування та збереження психологічної стійкості військовослужбовців демонструє, що ефективна резильєнтність є комплексним явищем, яке включає внутрішні ресурси, соціальну підтримку, професійну підготовку, фізичну витривалість та когнітивні та моральні стратегії. Використання спеціальних технік стрес-менеджменту та систематичний психологічний супровід значно підвищують адаптивні можливості особового складу. Крім того, контроль інформаційного потоку та усвідомлена робота над відновленням психоемоційних ресурсів сприяють підтриманню тривалої стійкості в умовах бойових дій. Комплексний підхід до розвитку та підтримки психологічної стійкості є ключовим фактором забезпечення ефективності військової діяльності та збереження ментального здоров'я військовослужбовців.

Висновок до розділу 1

У цьому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену резильєнтності у військовослужбовців, що дозволяє сформулювати чітке уявлення про його сутність та значення в умовах воєнних дій. Дослідження історичних та сучасних підходів у психології показало, що поняття резильєнтності розвивалося від простого сприйняття як здатності протистояти стресу до складної системи психологічних ресурсів, що забезпечують ефективне функціонування особистості в екстремальних умовах.

Виявлено, що резильєнтність не є статичною характеристикою, а формується та змінюється під впливом різноманітних факторів, включаючи індивідуальні психологічні властивості, соціальне середовище та характер виконання службових обов'язків. Теоретичні підходи свідчать, що її розвиток пов'язаний із адаптивними механізмами, здатністю до самоорганізації та ефективним регулюванням емоційної сфери.

Психологічний аналіз змістових параметрів резильєнтності дозволив виокремити основні складові цього феномену: когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси, що взаємодіють між собою та забезпечують стійкість особистості в умовах загрози життю і здоров'ю. Кожен із цих компонентів виконує специфічну функцію, а їхнє поєднання створює комплексну систему підтримки психічного здоров'я військовослужбовця.

Особлива увага приділялася впливу екстремальних умов служби на прояви резильєнтності. Було встановлено, що інтенсивність та характер бойових навантажень безпосередньо впливають на рівень психологічної стійкості, а регулярне навчання, тренування та практичний досвід сприяють закріпленню адаптивних стратегій реагування на стресові ситуації.

Дослідження факторів формування резильєнтності показало, що значну роль відіграють особистісні якості, такі як впевненість у власних силах, здатність до самоаналізу та позитивне ставлення до труднощів. Водночас

важливе значення мають соціальні фактори: підтримка колег, командний дух та ефективна взаємодія з керівництвом.

Розгляд теоретичних моделей резильєнтності дозволив визначити, що її розвиток не обмежується лише захисними механізмами, а включає активне використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для досягнення психологічної стабільності. Це свідчить про можливість цілеспрямованого формування стійкості через тренінги, психологічну підготовку та практичні вправи.

У результаті аналізу можна зробити висновок, що резильєнтність військовослужбовця є комплексним динамічним явищем, яке забезпечує ефективне функціонування в умовах високого ризику та психологічної напруги. Вона включає як індивідуальні, так і соціально-контекстуальні компоненти, що взаємодіють між собою та визначають здатність адаптуватися до постійно змінюваних умов.

Таким чином, теоретичний блок дослідження створює міцну основу для подальшого емпіричного вивчення резильєнтності військовослужбовців, визначення практичних шляхів її розвитку та використання у системі підготовки особового складу до дій в умовах воєнного конфлікту. Висновки цього розділу підкреслюють необхідність цілісного підходу до розуміння та підтримки психологічної стійкості в сучасній армійській практиці.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Організація та методи проведення емпіричного дослідження

Дослідження психологічної резильєнтності військовослужбовців проводилося в умовах воєнного стану, коли особистість щоденно стикається з високим рівнем фізичних та емоційних навантажень. Військова служба супроводжується ризиком для життя, відривом від родини, жорстким режимом і необхідністю приймати рішення в умовах невизначеності. У таких обставинах від здатності людини підтримувати внутрішню стійкість та адаптивність залежить її психологічне благополуччя і ефективність виконання бойових завдань. Резильєнтність у цьому контексті розглядається як комплексна властивість, що поєднує стресостійкість, здатність до відновлення ресурсів та навички конструктивного подолання труднощів. Саме тому вивчення зазначених параметрів стало метою даного емпіричного дослідження. Воно дозволяє не лише описати психологічний стан військових, але й обґрунтувати подальші шляхи психологічної підтримки.

Дослідження було проведено на вибірці з 74 військовослужбовців, які перебувають на службі у період активних бойових дій. Серед респондентів було 69 чоловіків та 5 жінок, що фактично відповідає реального співвідношенні осіб чоловічої та жіночої статі в Збройних Сил України. Така пропорція забезпечує репрезентативність і дозволяє аналізувати результати з урахуванням статевих особливостей. Склад вибірки забезпечив можливість вивчити як молодих, так і досвідчених військовослужбовців.

Для досягнення цілей дослідження було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик. Особлива увага приділялася валідності та надійності вибраних методик, адже саме вони гарантують точність отриманих результатів. Усі опитувальники використовуються у

світовій та вітчизняній психологічній практиці й мають доведену діагностичну цінність. Вибір методів був зумовлений потребою комплексного охоплення різних аспектів стресостійкості та життєстійкості. Кожна методика дозволяла оцінити специфічний параметр, що у поєднанні забезпечувало багатовимірний підхід. Це дало змогу знизити ризик однобічності у дослідженні.

Однією з провідних методик, застосованих у дослідженні, стала PCL-M (PTSD CheckList – Military Version), спеціально адаптована для вивчення проявів посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Вона охоплює 17 тверджень, які відповідають діагностичним критеріям DSM-IV та згруповані у три основні кластери: повторне переживання травматичних подій, уникнення та емоційне оніміння, а також підвищене фізіологічне та психоемоційне збудження. Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою від «1 – зовсім не турбує» до «5 – надзвичайно сильно турбує», що дає можливість кількісно оцінити вираженість симптомів. Сума балів може варіюватися від 17 до 85, де вищі показники відображають більш серйозні прояви ПТСР [40].(Додаток А)

Методика PCL-M цінна тим, що може бути використана як інструмент первинного скринінгу, так і засіб для відстеження динаміки змін у стані військовослужбовців під час психологічної підтримки або терапевтичних втручань. Це дозволяє не лише своєчасно виявляти ризики розвитку ПТСР, а й оцінювати ефективність програм психологічної допомоги, спрямованих на зниження рівня стресових симптомів. У контексті воєнних дій така методика є особливо значущою, адже вона допомагає визначити, які саме симптоми домінують у конкретного військового, та розробити більш індивідуалізовану стратегію психокорекційної роботи.

Структура шкали:

- 1) Симптоми повторного переживання (В-критерій, 5 пунктів): нав'язливі спогади про подію, повторювані сни, флешбеки, емоційний дистрес при нагадуваннях про травму, фізіологічні реакції (прискорене серцебиття, пітливість тощо).

- 2) Симптоми уникнення та емоційного оніміння (С-критерій, 7 пунктів): прагнення уникати думок і розмов про травматичну подію, відмова від місць та людей, що нагадують про неї, труднощі у відтворенні важливих деталей, втрата інтересу до діяльності, відчуття відчуженості, емоційна “черствість”, відсутність бачення майбутнього.
- 3) Симптоми підвищеного збудження (D-критерій, 5 пунктів): проблеми зі сном, підвищена дратівливість, труднощі з концентрацією, гіперпильність, надмірна реакція переляку.

Критерії інтерпретації:

- Мінімальний бал: 17.
- Максимальний бал: 85.

Клінічно значущим зазвичай вважається результат 44 і вище, хоча порогове значення може змінюватися залежно від мети дослідження та характеристик вибірки.

Для відповідності критеріям діагнозу ПТСР за DSM-IV необхідна наявність:

- не менше 1 симптому з кластеру повторного переживання (B),
- щонайменше 3 симптомів уникнення/оніміння (C),
- щонайменше 2 симптомів підвищеного збудження (D),
- а також наявність значущого дистресу чи порушення функціонування.

Другим інструментом стала шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), що є надійним показником індивідуальної стресостійкості. Вона складається з 10 пунктів, які оцінюються за п’ятибальною шкалою, утворюючи загальний бал у діапазоні від 0 до 40. Вищий результат свідчить про більш виражені здатності до відновлення та адаптації після стресових подій. Шкала використовується у багатьох міжнародних дослідженнях і дозволяє виявити як сильні сторони, так і уразливі місця психологічної стійкості. Її цінність полягає у простоті застосування та високій

інформативності. У контексті військової діяльності CD-RISC-10 допомагає прогнозувати здатність особового складу зберігати боєздатність у кризових умовах. Це робить її незамінною у дослідженнях подібного спрямування [41].(Додаток Б)

Важливим діагностичним інструментом стала шкала сприйнятого стресу (PSS-10), що дає можливість оцінити суб'єктивне відчуття напруження та перевантаження. Респондентам пропонувалося відповісти на 10 запитань, які стосувалися частоти певних емоційних станів за останній місяць. Кожна відповідь оцінювалася від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»), після чого підраховувався сумарний бал. Високі результати свідчать про значний рівень стресу, низькі – про здатність справлятися з повсякденними труднощами. Ця методика дозволяє виявити суб'єктивну картину сприйняття стресових обставин, що іноді є важливішим за об'єктивні умови. У військовому середовищі вона дає можливість відстежувати психоемоційне напруження та своєчасно виявляти ризики дезадаптації [42].(Додаток В)

Для оцінки стійкості було використано тест життєстійкості С. Мадді. Він ґрунтується на виділенні трьох ключових компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику. Тест дозволяє визначити не лише загальний рівень життєстійкості, а й виявити, які саме складові є провідними або недостатньо розвиненими. Методика включає прямі та зворотні пункти, що забезпечує об'єктивність оцінки. Вона відображає здатність особистості зберігати активність у складних умовах, контролювати власну поведінку та приймати виклики як джерело розвитку. Цей підхід є особливо цінним для військовослужбовців, адже їхня діяльність невіддільна від ризику і потребує високого рівня особистісної включеності. Тест Мадді допомагає зрозуміти психологічні ресурси людини [43].(Додаток Г)

Додатково застосовувалася методика «Індикатор копінг-стратегій» (CSI), розроблена Д. Амірханом та адаптована в Україні Н. Сиротою і В. Ялтонським. Вона спрямована на визначення провідних способів подолання стресових ситуацій. Опитувальник включає 33 твердження, згруповані у три основні

стратегії: активне вирішення проблем, уникнення та пошук соціальної підтримки. Кожна стратегія має власні переваги й обмеження, а їх співвідношення відображає індивідуальний стиль стресоподолання. Ця методика дозволила оцінити, чи схильні військовослужбовці діяти активно, ухилятися від проблем чи звертатися по допомогу. Результати за CSI стали важливою складовою комплексної картини резильєнтності. Вони показали, наскільки ефективними є поведінкові моделі військових у стресових умовах [44]. (Додаток Д)

Процедура дослідження здійснювалася як індивідуально, так і в групі залежно від можливостей організації служби. Респондентам надавалися інструкції, що пояснювали порядок заповнення опитувальників. Усі учасники були поінформовані про добровільний характер участі та гарантії анонімності. Під час дослідження створювалися умови психологічного комфорту, що забезпечувало достовірність результатів. Отримані відповіді фіксувалися у письмовій формі та піддавалися подальшій статистичній обробці. Такий підхід дозволив отримати стандартизовані дані для аналізу. Усі етапи дослідження відповідали етичним нормам та принципам психологічної науки.

Дослідження проводилося у декілька логічно-послідовних етапів. На першому етапі здійснювалося попереднє діагностичне обстеження військовослужбовців із використанням стандартизованих методик для оцінки рівня резильєнтності, сприйнятого стресу, проявів ПТСР та характеру копінг-стратегій. Цей етап дозволив сформувати емпіричну базу даних та визначити первинні тенденції взаємозв'язків між психологічними показниками, що стало підґрунтям для подальшого статистичного аналізу та планування практичних втручань.

Наступним етапом було проведення кореляційного аналізу отриманих даних, що дозволило встановити взаємозв'язки між рівнем резильєнтності, вираженістю стресових реакцій та використанням різних копінг-стратегій. Аналіз показав, які психологічні ресурси є найактуальнішими для ефективного подолання стресових ситуацій у військовому контексті, а також визначив

пріоритетні напрямки для корекційної роботи та розвитку стійкості особистості. Ці результати стали основою для науково обґрунтованого проектування спеціальної програми психологічної підтримки.

На третьому етапі здійснювалася розробка програми психологічної підтримки та розвитку резильєнтності військовослужбовців. Програма включала психоедукаційні заняття, тренінги саморегуляції, вправи на формування адаптивних копінг-стратегій, а також групові обговорення, спрямовані на мобілізацію внутрішніх ресурсів. Основна мета програми полягала у створенні стійких навичок подолання стресу, підвищенні психологічної адаптивності та розвитку внутрішньої ресурсності військовослужбовців, що відповідає сучасним стандартам військової психологічної практики.

2.2 Аналіз і інтерпретація результатів дослідження змістових параметрів резильєнтності військовослужбовців

Резильєнтність визначається як здатність людини ефективно протистояти стресовим подіям, адаптуватися до змін та підтримувати психологічне благополуччя у складних життєвих умовах. У бойових умовах висока резильєнтність дозволяє зменшити негативні наслідки стресових ситуацій, підвищує ефективність виконання обов'язків військової служби та сприяє підтриманню здоров'я. Метою даного дослідження є визначення рівня резильєнтності військовослужбовців, оцінка їхнього психоемоційного стану та виявлення факторів, які впливають на психологічне благополуччя.

Результати дослідження показують, що переважна більшість опитаних військовослужбовців – чоловіки, що відповідає специфіці військової служби, тоді як жінки представлені у значно меншій кількості. Віковий розподіл респондентів свідчить про активну участь у службі серед військових середнього віку, тоді як молоді та старші військові представлені рідше, що може впливати на досвід та стан здоров'я. Тривалість служби коливається від кількох місяців до понад двадцяти років, що свідчить про наявність як новачків, так і професійних військових, при цьому більшість мають досвід служби від одного до трьох років, що пояснює високий рівень участі у бойових діях.

Переважна частина респондентів брала участь у виконанні бойових завдань, що підтверджує високий рівень практичного досвіду та активність у військовій службі. Оцінка власного стану здоров'я коливається: найбільш поширеною є категорія «задовільно», тоді як оцінки «добре» та «відмінно» зустрічаються рідше. Наявність респондентів із «незадовільним» станом здоров'я може свідчити про фізичне чи психологічне навантаження, пов'язане з тривалістю служби та участю в бойових діях.

Аналіз тенденцій показує, що молоді військові частіше оцінюють свій стан здоров'я позитивніше, що пояснюється високим фізичним потенціалом та

меншим накопиченням стресу. Військові середнього віку демонструють різні оцінки стану здоров'я, що залежить від тривалості служби та бойового досвіду, тоді як старші військові частіше відзначають задовільний або незадовільний стан здоров'я, що відповідає закономірності зменшення фізичної витривалості та накопичення травм чи стресу. (Таблиця 2.1.) (Рис.2.1. – 2.5.)

Таблиця 2.1.

Склад вибірки військовослужбовців

Стать / Вік	18–24	25–34	35–44	45–59	Разом
Чоловіча	3	16	28	22	69
Жіноча	0	2	2	1	5
Разом	3	18	30	23	74

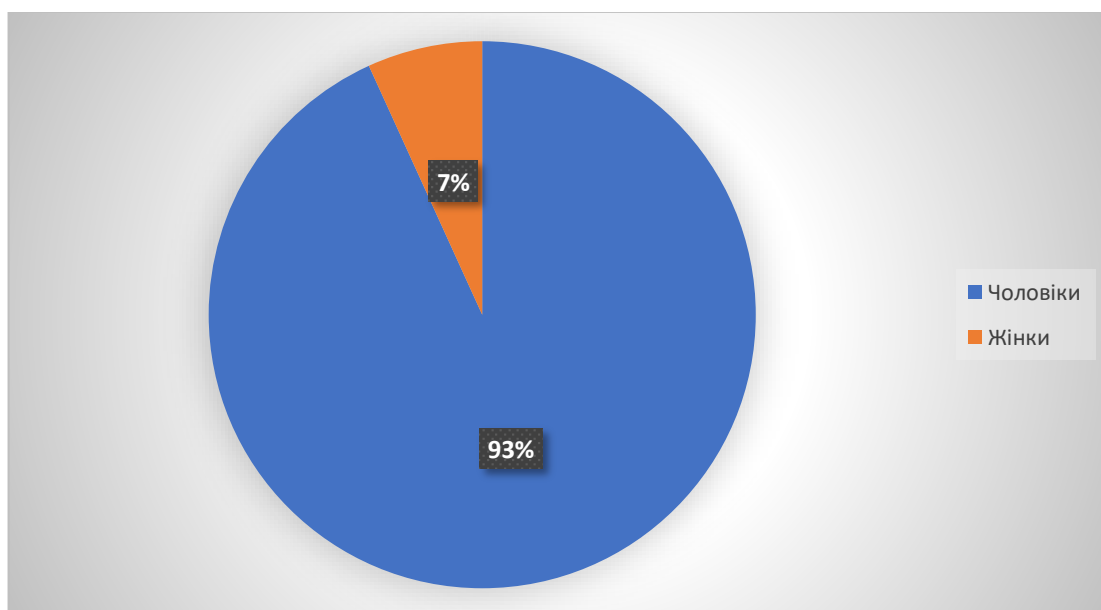


Рис.2.2. Розподіл за статтю

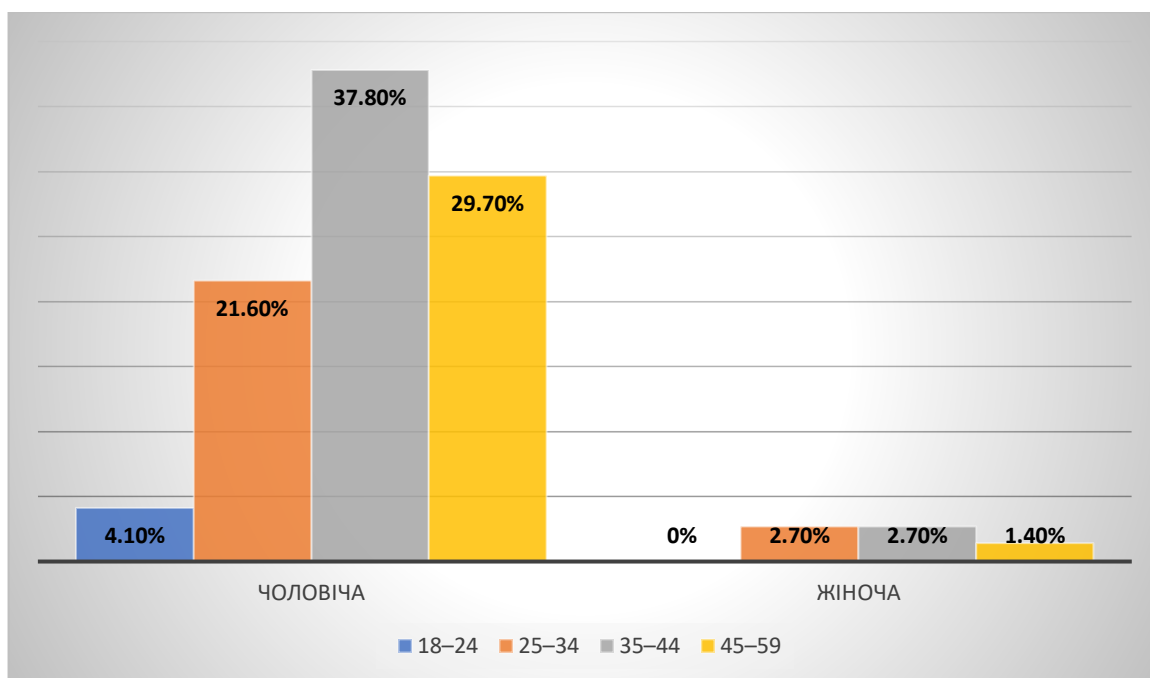


Рис.2.2. Розподіл за віком

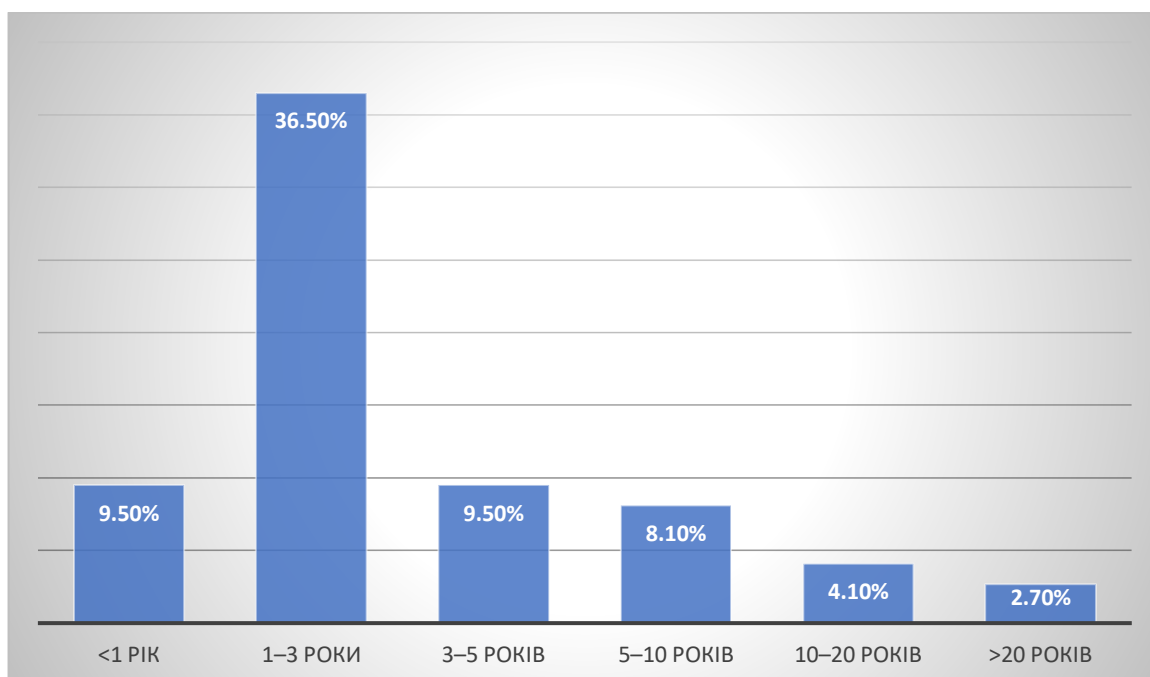


Рис.2.3. Термін служби

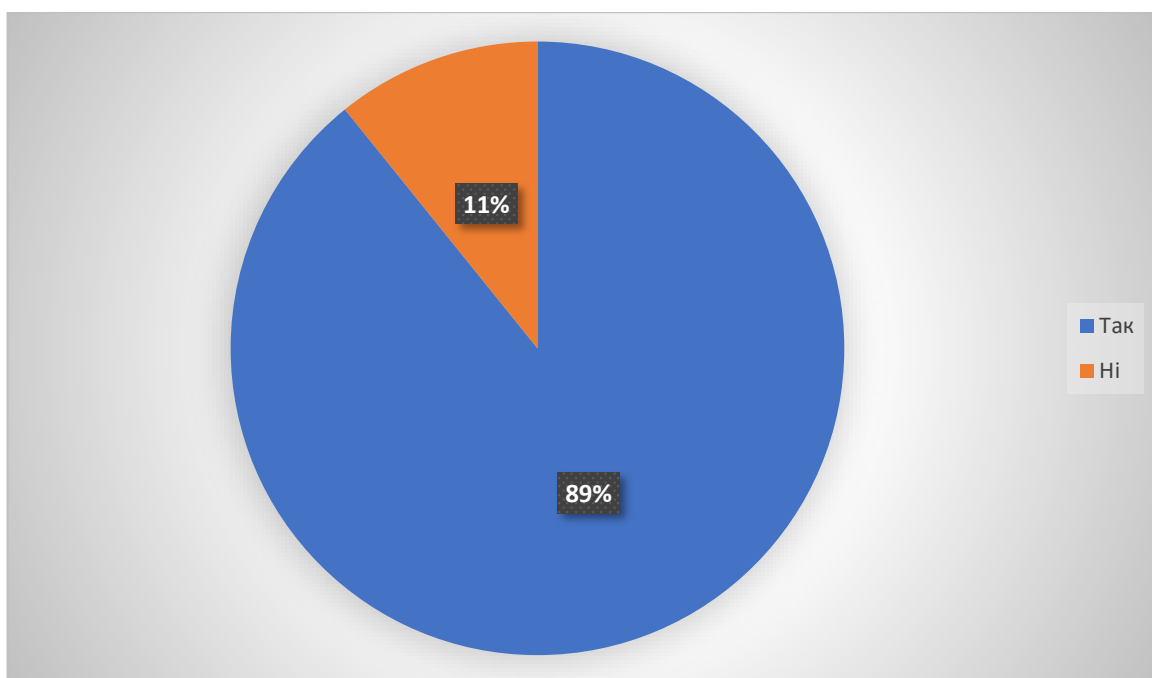


Рис.2.4. Участь у бойових діях

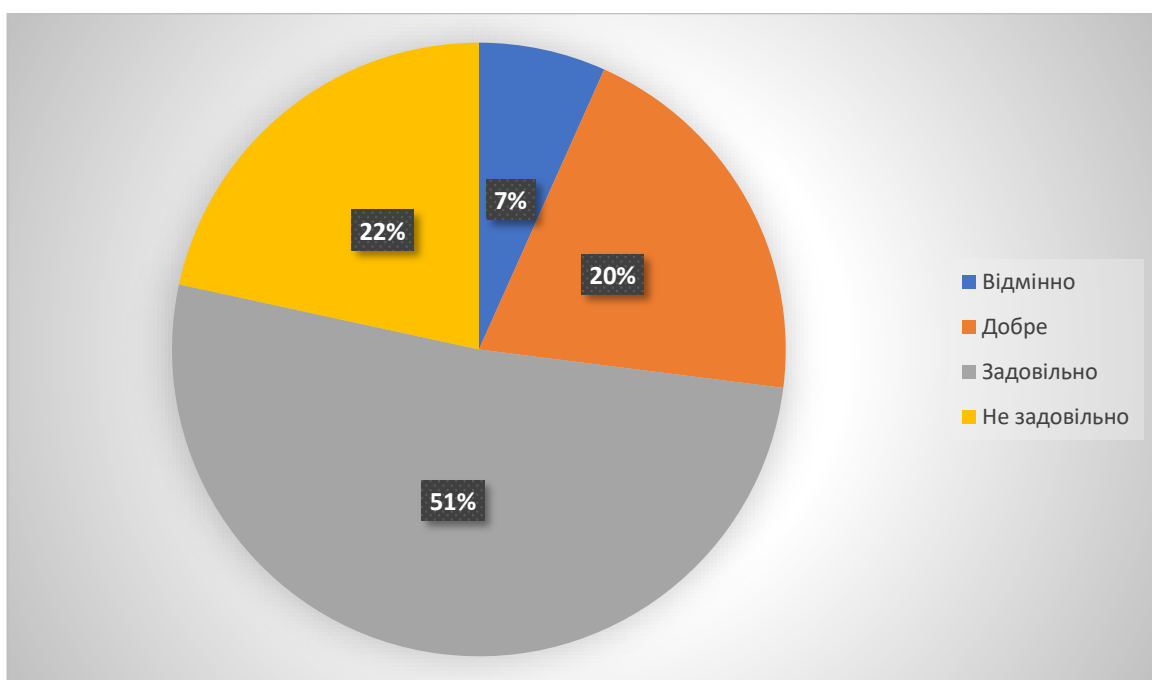


Рис.2.5. Стан здоров'я

Загалом результати свідчать про значну участь респондентів у бойових діях та різноманітність їхнього досвіду служби. Стан здоров'я оцінюється переважно як задовільний, що підкреслює потребу у підтримці фізичного та психологічного благополуччя військовослужбовців, особливо серед тих, хто має тривалий бойовий досвід.

Дослідження резильєнтності дозволяє оцінити здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових та складних життєвих обставин, зберігати психологічну стабільність та відновлюватися після труднощів. У представленому дослідженні було проаналізовано рівень резильєнтності серед вибірки респондентів із використанням опитувальника KD-10, що включає 10 ключових показників, пов'язаних із адаптивністю, емоційною стійкістю, цілеспрямованістю та здатністю долати стрес. Мета дослідження полягала у виявленні загальних тенденцій резильєнтності та визначенні рівнів, які характерні для вибірки, з подальшою інтерпретацією отриманих результатів для психологічної підтримки та розвитку особистісних ресурсів. (Таблиця 2.2.- 2.3 та Рис.2.6.)

Таблиця 2.2.

Узагальнення результатів по питаннях (KD-10)

Питання	Середній бал	Інтерпретація
Здатний адаптуватися до змін	2,5–3,5	Середній–високий рівень адаптивності
Можу впоратися з усім, що трапиться	2,0–3,5	Переважає середній рівень впевненості
Дивлюся на речі з гумористичного боку	1,5–3,0	Середній рівень гумору при стресі
Впевнений, що подолання стресу зміцнює	1,5–3,5	Позитивне сприйняття стресових ситуацій
Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	1,5–3,5	Переважає середній рівень відновлення
Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	1,0–4,0	Від середнього до високого рівня цілеспрямованості
Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0–3,5	Частина респондентів має проблеми з концентрацією

Важко розчарувати невдачею	0–4,0	Різноманітний рівень стійкості до невдач
Думаю про себе як про сильну людину	1–4	Переважно середній–вищий рівень самооцінки
Можу впоратися з неприємними почуттями	1–4	Від середнього до високого рівня емоційної регуляції

Респонденти загалом демонструють середній та високий рівень резильєнтності, особливо в питаннях цілеспрямованості та стійкості після труднощів. Найбільші розбіжності спостерігаються у здатності концентруватися під тиском та стійкості до невдач.

Таблиця 2.3.

Рівень резильєнтності за опитувальником KD-10

Рівень	Кількість респондентів	% від загальної кількості
Високий	11	13,8%
Вищий за середній	12	15,0%
Середній	22	27,5%
Нижчий за середній	15	18,8%
Низький	14	17,5%

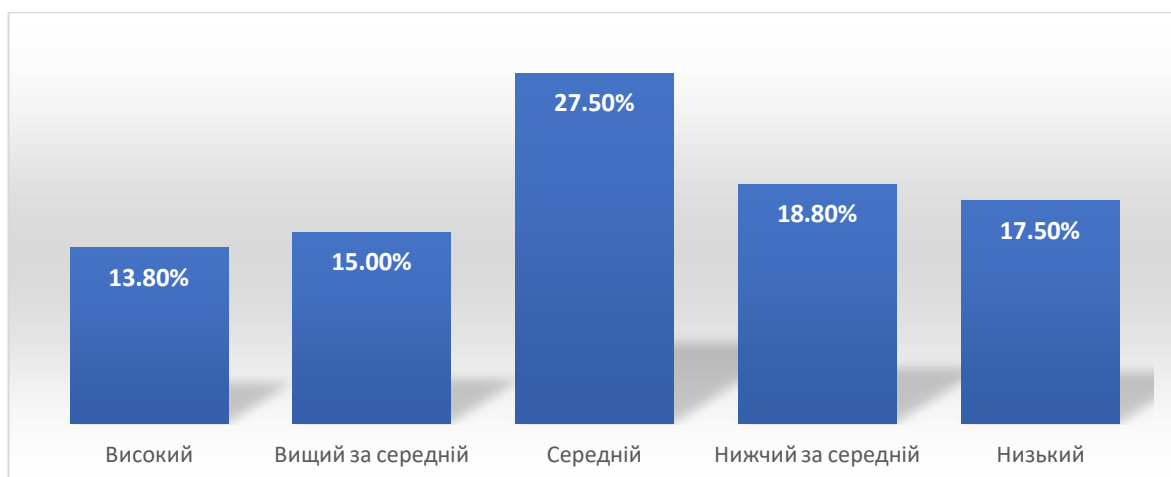


Рис.2.6. Рівень резильєнтності за опитувальником KD-10

Аналіз отриманих даних за окремими показниками свідчить про переважно середній та високий рівень резильєнтності у респондентів. Найбільш виражені сильні сторони включають цілеспрямованість та здатність долати труднощі, що підтверджується високими середніми балами у питаннях, пов'язаних із досягненням цілей і відновленням після складнощів.

Водночас виявлено значну варіативність у таких аспектах, як концентрація під тиском та стійкість до невдач. Деякі респонденти демонструють труднощі з утриманням уваги та регулюванням емоцій у стресових ситуаціях, що може вказувати на потенційну потребу у розвитку навичок психологічної стійкості.

Узагальнений аналіз за рівнями резильєнтності показав, що більшість учасників (понад 55%) характеризуються середнім або вищим за середній рівнем, що свідчить про достатній потенціал ефективного подолання стресових ситуацій. Водночас близько 36% респондентів мають низький або нижчий за середній рівень резильєнтності, що підкреслює важливість психологічної підтримки та спеціалізованих тренінгів для формування стабільних адаптивних стратегій. Менша частка респондентів досягла високого рівня, що демонструє наявність сильної внутрішньої стійкості та здатності швидко відновлюватися після складнощів.

Загальні результати дослідження свідчать про те, що вибірка респондентів має переважно середній та вищий за середній рівень резильєнтності, що є позитивним показником здатності адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати психологічну стабільність. Виявлені слабкі місця, зокрема проблеми з концентрацією під тиском та стійкістю до невдач, вказують на потенційну потребу у розвитку спеціальних навичок стресостійкості. Отримані результати можуть слугувати основою для рекомендацій щодо психологічної підтримки, тренінгів з розвитку емоційної регуляції та підвищення загального рівня резильєнтності серед респондентів.

Дослідження психотравматичних реакцій військовослужбовців є важливою складовою оцінки психологічного стану особового складу.

Використання опитувальника PCL-M (PTSD Checklist – Military Version) дозволяє систематично оцінити наявність симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у респондентів, охоплюючи такі аспекти, як нав'язливі спогади, уникання тригерів, емоційна заціпенілість, гіпервізорність та порушення сну і концентрації. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити загальний рівень травматичних проявів у вибірці, виявити групи ризику та обґрунтувати рекомендації щодо психологічної підтримки. (Таблиця 2.4-2.5. та Рис.2.7.)

Таблиця 2.4.

Узагальнені результати по питаннях PCL-M

Питання	Середній бал	Інтерпретація
1. Нав'язливі думки і спогади	2,2	Помірна інтенсивність симптомів, переважно легкі прояви
2. Турбуючі повторювані сні	2,2	Середній рівень повторюваних снів
3. Переживання травматичної ситуації повторно	2,1	Певна частка респондентів відчуває флешбеки
4. Пригнічений стан при нагадуванні про травму	2,1	Помірна емоційна реакція на нагадування про травму
5. Фізіологічні реакції на нагадування про травму	2,3	Невелика частина респондентів відчуває сильні фізичні прояви
6. Уникання думок або почуттів про травму	2,5	Середній рівень уникання думок і почуттів
7. Уникання ситуацій, що нагадують травму	2,1	Певна частка респондентів уникає тригерних ситуацій

8. Труднощі пригадування частин травми	1,8	Симптоми амнезії проявляються у незначної частини вибірки
9. Втрата інтересу до приємних справ	2,2	Помірне зниження інтересу та мотивації
10. Відчуття відстороненості від інших	2,1	Легкий–середній рівень відчуженості
11. Емоційне заціпеніння або неможливість любити	1,7	Середній–низький рівень емоційної заціпененості
12. Відчуття обрізаного майбутнього	2,1	Помірні песимістичні думки щодо майбутнього
13. Проблеми зі сном	2,4	Середній рівень порушень сну
14. Роздратованість або гнів	2,3	Помірний рівень дратівливості
15. Проблеми з концентрацією	2,2	Середній рівень труднощів з увагою
16. Постійна настороженість	2,3	Помірна гіпервізорність та тривожність
17. Підвищена нервозність та легке перелякування	2,2	Середній рівень підвищеної тривожності

Найвищі середні бали спостерігаються в униканні думок та фізіологічних реакціях на нагадування про травму, а також у порушеннях сну та гіпервізорності. Найнижчі – у емоційній заціпененості та труднощах пригадування деталей травми. Загалом прояви симптомів ПТСР у вибірці носять помірний характер, що вказує на різну ступінь травматичного впливу.

Таблиця 2.5.

Загальні результати PCL-M

Категорія	Кількість респондентів	% від загальної кількості
PTSR	15	20,5%
Без ПТСР (n)	58	79,5%
Всього	73	100%

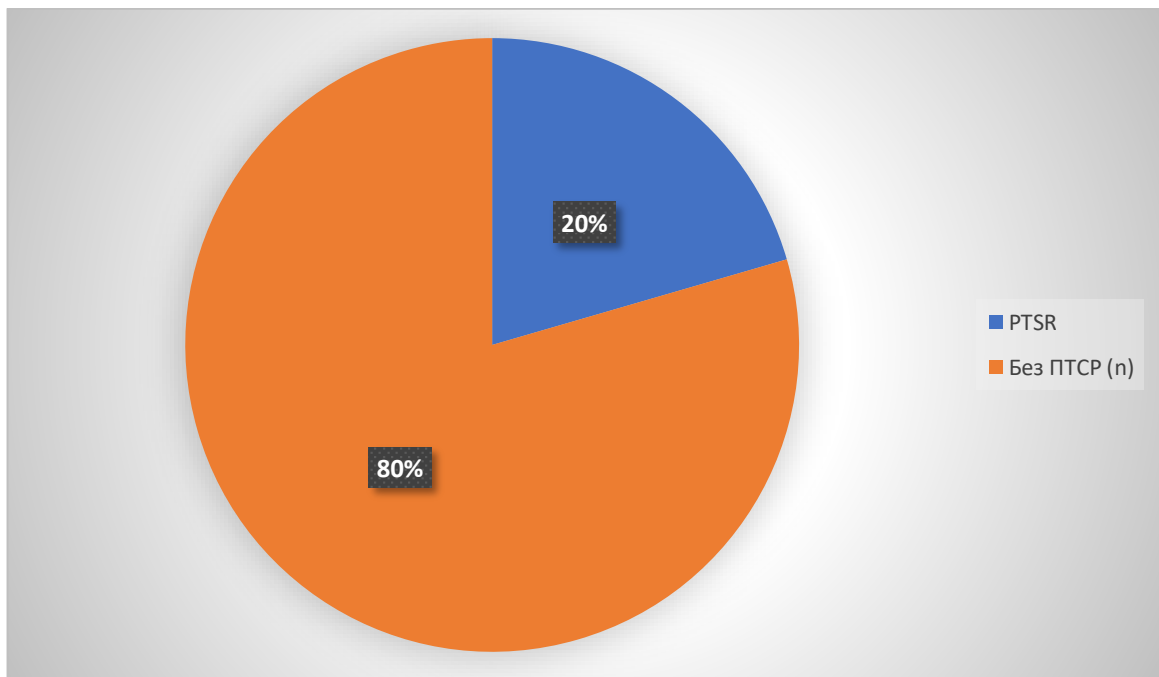


Рис.2.7. Загальні результати PCL-M

Аналіз середніх балів по 17 пунктах PCL-M дозволяє отримати цілісну картину проявів психотравматичних симптомів у вибірці військовослужбовців. Найвищі середні показники спостерігаються у категоріях, що характеризують уникання думок та почуттів, фізіологічні реакції на тригери, порушення сну та підвищену настороженість. Така картина свідчить про наявність помірного рівня стресової реакції, проте водночас вказує на збереження адаптивних механізмів і здатності підтримувати базовий функціональний рівень. Високий рівень уникання та фізіологічних реакцій може проявлятися у формі спроб дистанціюватися від травмуючих спогадів, уникати ситуацій, які їх провокують, а також у підвищеній тривожності та

порушеннях сну, що потенційно впливає на повсякденну діяльність та соціальну взаємодію.

Менш виражені симптоми спостерігаються у сферах емоційного заціпеніння, труднощів пригадування деталей травмуючих подій та втрата здатності відчувати позитивні емоції. Це може свідчити про те, що значна частина респондентів зберігає емоційну гнучкість і соціальну активність, а також не зазнає критичного рівня емоційного блокування.

Розподіл респондентів за категоріями ПТСР показав, що близько 80% опитаних не демонструють клінічно значущих симптомів, що свідчить про стабільний психологічний стан і відносну стійкість до стресових факторів військової служби. Разом із тим, приблизно 20% респондентів мають симптоми, які відповідають критеріям ПТСР, що підкреслює необхідність спеціалізованого психологічного супроводу та превентивних заходів для цієї групи.

Виявлені тенденції свідчать, що серед військовослужбовців помітні переважно помірні психотравматичні прояви, включаючи легкі та помірні флешбеки, повторювані сни, підвищену тривожність і настороженість. Найбільш уразливими аспектами залишаються уникання тригерів і фізіологічні реакції на нагадування про травму, а також порушення сну. Натомість симптоми емоційного відсторонення проявляються слабше, що свідчить про збереження соціальних контактів, базових емоційних реакцій і функціональної активності.

Загалом, результати дослідження дозволяють зробити кілька ключових висновків. По-перше, більшість респондентів демонструє помірний рівень психотравматичних проявів, що вказує на відносну психологічну стійкість. По-друге, наявність ПТСР у приблизно 20% учасників підкреслює необхідність своєчасного виявлення груп ризику та організації психопрофілактичних і підтримуючих заходів. По-третє, увага до таких аспектів, як уникання тригерів, фізіологічні реакції, порушення сну та підвищена настороженість, є критичною при плануванні програм психологічної підтримки, оскільки вони

безпосередньо впливають на адаптаційний потенціал військовослужбовців і здатність ефективно виконувати службові завдання.

Дані PCL-M підтверджують важливість системного психологічного супроводу та моніторингу психічного здоров'я військовослужбовців, а також підкреслюють необхідність розробки превентивних і корекційних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості та зниження інтенсивності симптомів ПТСР.

Дослідження рівня сприйнятого стресу серед військовослужбовців проводилося з використанням опитувальника PSS-10, який дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття стресових ситуацій, здатність контролювати події та власні емоції, а також рівень самооцінки ефективності дій у повсякденному житті. PSS-10 охоплює 10 ключових питань, що відображають різні аспекти сприйняття стресу, включаючи нервову напругу, відчуття перевантаженості, здатність контролювати ситуації та власну дратівливість.

Мета аналізу – визначити середній рівень сприйнятого стресу у вибірці, виявити найбільш і найменш чутливі аспекти до стресових факторів та оцінити загальний психологічний стан військовослужбовців з точки зору безпорадності та самоефективності. (Таблиця 2.6. – 2.7. та Рис.2.8.)

Таблиця 2.6.

Узагальнені результати по питаннях за опитувальником PSS-10

Питання	Середній бал	Інтерпретація
1. Турбування через непередбачені події	1,8	Помірний рівень тривоги щодо непередбачуваних подій
2. Важкість контролювати важливі речі	1,7	Помірний рівень відчуття недостатнього контролю
3. Відчуття нервової напруги або стресу	2,0	Помірний рівень стресових реакцій

4. Впевненість у вирішенні особистих проблем	2,5	Переважно середній рівень впевненості (зворотна шкала)
5. Відчуття, що все йде за планом	1,6	Середній рівень задоволення контролем над подіями
6. Відчуття, що не впораєтесь з усім	1,8	Помірне відчуття перевантаженості
7. Здатність контролювати дратівливість	2,2	Середній рівень самоконтролю
8. Володіння ситуацією	2,1	Помірний рівень впевненості у контролі ситуацій
9. Роздратування через втрату контролю	1,7	Помірна реакція на непередбачувані події
10. Відчуття, що труднощі нагромаджуються і неконтрольовані	1,8	Помірне відчуття безпорадності

Загалом респонденти демонструють помірний рівень сприйнятого стресу. Найбільш виражені прояви спостерігаються у нервовій напрузі, відчутті володіння ситуацією та здатності контролювати власну дратівливість. Менш виражені – у відчутті перевантаженості та роздратування через втрату контролю. Це свідчить про достатню адаптивність, але з певною чутливістю до стресових факторів.

Таблиця 2.7.

Загальні результати за опитувальником PSS-10

Категорія	Кількість респондентів	% від загальної кількості
Рівень сприйнятого стресу		
Низький	11	13,1%
Помірний	67	79,8%
Високий	6	7,1%

Сприйняття безпорадності		
Низьке	34	40,5%
Середній	40	47,6%
Високий	10	11,9%
Брак самоефективності		
Висока	9	10,7%
Середній	39	46,4%
Низька	36	42,9%

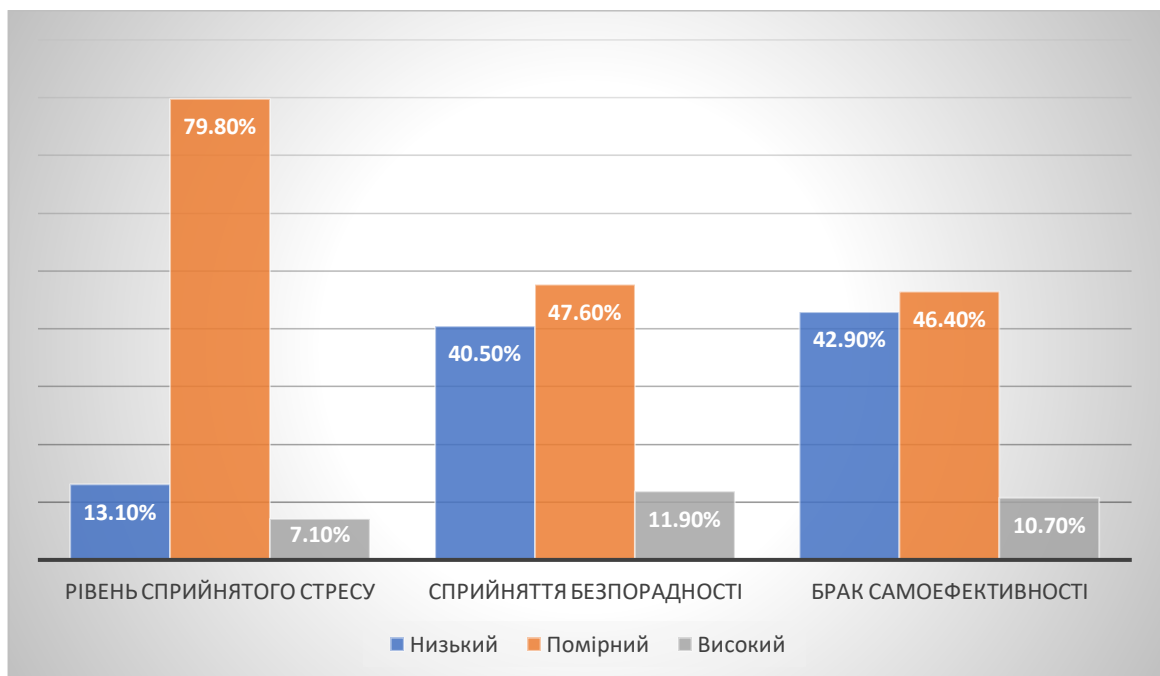


Рис.2.8. Загальні результати за опитувальником PSS-10

Більшість респондентів (79,8%) відчують помірний рівень стресу, що свідчить про стабільну, але помітну реакцію на життєві та професійні навантаження. Низький рівень стресу виявлено лише у 13,1% учасників, тоді як високий – у 7,1%. Це означає, що у невеликої частини опитаних стрес досяг значного рівня, який потенційно може негативно впливати на психологічне благополуччя та працездатність. Загалом, переважна більшість респондентів зберігає здатність адаптуватися до стресових ситуацій, хоча невелика частка все ж потребує додаткової підтримки.

У цій категорії майже половина респондентів (47,6%) показали середній рівень безпорадності, що вказує на помірну схильність відчувати, що подолати проблеми самотійно важко. Низький рівень безпорадності спостерігається у 40,5% учасників, що свідчить про достатню здатність контролювати ситуацію та приймати рішення. Високий рівень безпорадності зафіксовано у 11,9% респондентів, що потребує уваги, оскільки такі особи більш вразливі до стресових ситуацій і ризику психологічного виснаження.

Щодо самооцінки ефективності власних дій, результати показали, що середній рівень самоефективності притаманний 46,4% респондентів. Низька самоефективність виявлена у 42,9% учасників, що означає певну нерішучість або сумніви у власних можливостях. Високий рівень самоефективності продемонстрували лише 10,7% респондентів, тобто лише незначна частина відчуває впевненість у досягненні цілей та ефективному вирішенні завдань.

Аналіз результатів PSS-10 свідчить про те, що переважна більшість респондентів відчуває помірний рівень стресу, а також демонструє помірні рівні безпорадності та самоефективності. Це говорить про те, що загалом психологічний стан більшості учасників дослідження є стабільним, однак присутні помірні ознаки вразливості до стресових факторів.

Високі рівні безпорадності та низька самооцінка ефективності виявлені у невеликої, але значущої частини респондентів. Це підкреслює потребу у психологічній підтримці та тренінгах розвитку стресостійкості, які допомогли б зміцнити впевненість у власних силах, знизити сприйняття безпорадності та підвищити загальну адаптивність до стресових ситуацій.

Загалом, отримані дані дозволяють зробити висновок про помірний рівень психологічного навантаження серед більшості опитаних з чіткою тенденцією до потреби у розвитку ресурсів саморегуляції та життєстійкості.

Дані, отримані за методикою С. Мадді, дозволяють оцінити рівень життєстійкості респондентів за чотирма основними компонентами: залученість, контроль, прийняття ризику та загальна життєстійкість. Таблиця узагальнює індивідуальні результати для всіх учасників, надаючи можливість

оцінити переважні тенденції та визначити групи з високим або низьким рівнем стійкості. Цей підхід допомагає зрозуміти психологічну адаптацію військовослужбовців до повсякденних і службових труднощів та виявити потребу в підтримці або тренінгах. (Таблиця 2.8 та Рис.2.9.)

Таблиця 2.8.

Загальні результати за методикою С. Мадді

Компонент	Мінімум	Максимум	Середнє	Рівень переважної частки
Життестійкість	21	123	57	середній
Залученість	6	51	25	середній/високий
Контроль	8	49	22	середній
Прийняття ризику	1	25	10	низький/середній

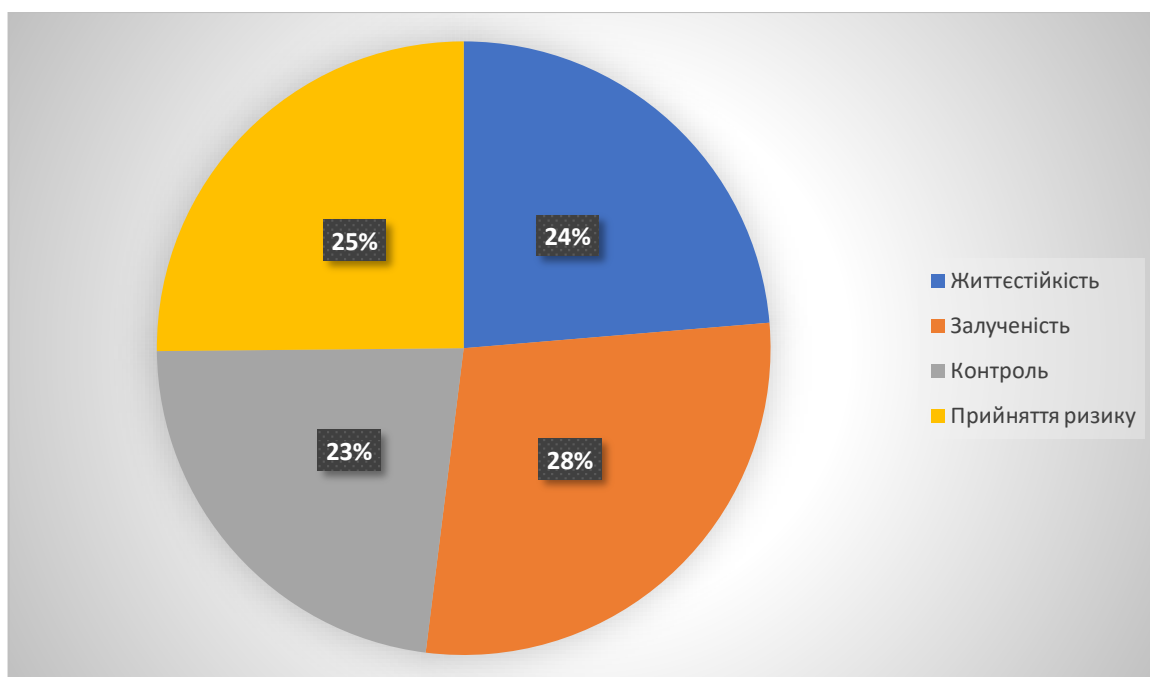


Рис.2.9. Загальні результати за методикою С. Мадді

Аналіз показує, що середній рівень життестійкості респондентів складає 57 балів, що відповідає середньому рівню адаптивності. Значна частка

військовослужбовців демонструє високий рівень залученості (середній бал 25–26), що свідчить про активну участь у життєвих і службових процесах, прагнення ефективно взаємодіяти з оточенням та підтримувати контроль над повсякденними подіями.

Компонент контролю має середній рівень (середнє 22 бали), що вказує на помірну здатність респондентів впливати на ситуації, які виникають у їхньому житті. Водночас прийняття ризику залишається найслабшою ланкою, з середнім показником 10 балів, що може свідчити про обережність, небажання брати на себе відповідальність за невизначені або потенційно складні ситуації, а також про потребу в розвитку психологічної сміливості та впевненості у власних рішеннях.

Розподіл результатів свідчить про те, що більшість респондентів зберігають середній рівень життєстійкості, що відображає їхню здатність адаптуватися до змін, проте частина учасників має низький рівень прийняття ризику та контролю, що потребує додаткової психологічної підтримки. Високий рівень залученості у значної частини військовослужбовців показує їхню мотивацію активно включатися у вирішення завдань, що позитивно впливає на загальну адаптивність.

Результати дослідження демонструють, що переважна більшість військовослужбовців має середній рівень життєстійкості, добре справляється з повсякденними обов'язками та зберігає психологічну стійкість. Однак низькі показники прийняття ризику та контролю в окремих респондентів вказують на потребу у тренінгах, спрямованих на розвиток впевненості, здатності приймати рішення та ефективно управляти стресовими ситуаціями. Це дозволяє ідентифікувати групи ризику та планувати психологічні втручання для підвищення адаптивності та функціональної стійкості.

Результати Індивідуального копінгового профілю (ІКП) дозволяють оцінити стратегії подолання стресових ситуацій у респондентів за трьома основними напрямками: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення проблем. Аналіз даних показує, що респонденти переважно

використовують стратегії активного вирішення проблем та помірковану соціальну підтримку, тоді як уникнення проблем проявляється рідше і переважно на низькому рівні. Це свідчить про загальну тенденцію до активного підходу у подоланні стресових ситуацій, хоча окремі респонденти мають слабку здатність долати стрес через уникнення або ізоляцію. (Таблиця 2.9. та Рис.2.10.)

Таблиця 2.9.

Загальні результати ІКП

Стратегія подолання	Мінімальний рівень	Середній рівень	Максимальний рівень	Коментар
Вирішення проблем	11	22	33	Більшість респондентів демонструють середній рівень, що свідчить про помірну активність у плануванні та вирішенні проблем.
Пошук соціальної підтримки	11	20	31	Соціальна підтримка використовується у середньому рівні, деякі респонденти активно звертаються до друзів і родичів.

Уникнення проблем	12	18	28	Уникнення проблем переважно низьке або дуже низьке, що вказує на невелику схильність до ізоляції чи відволікання від стресових ситуацій.
-------------------	----	----	----	--

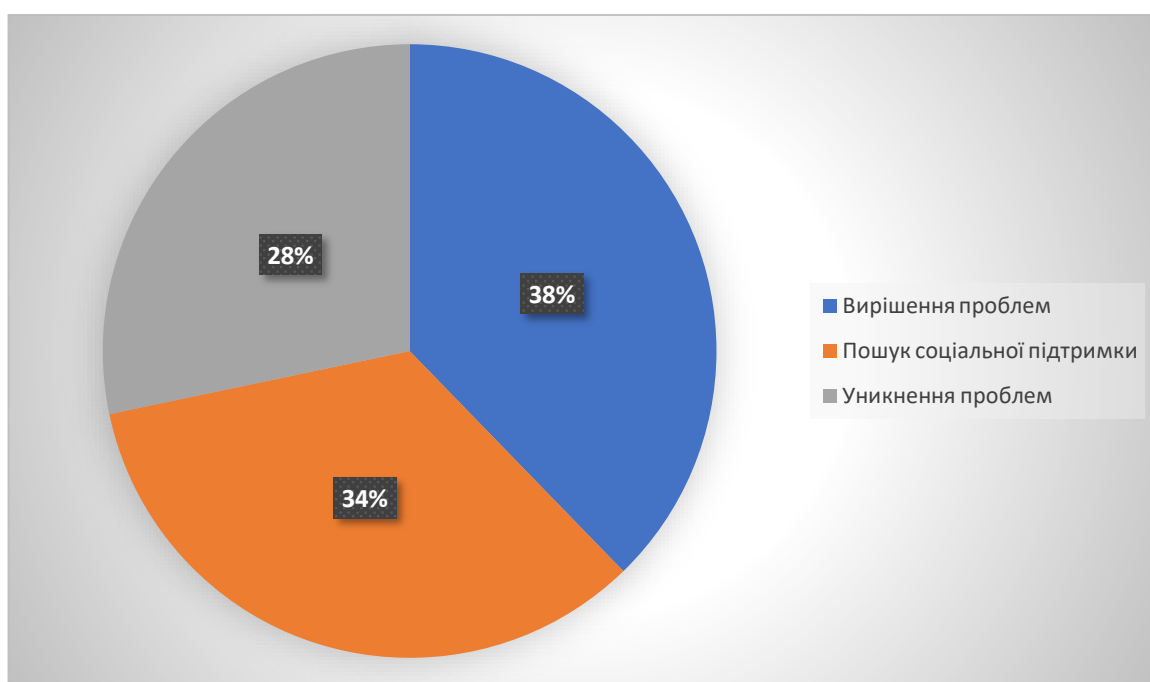


Рис.2.10. Загальні результати ІКП

Респонденти переважно застосовують активні стратегії: обмірковують план дій, шукають оптимальні рішення, ставлять цілі. Середні показники свідчать про те, що більшість людей готові брати на себе відповідальність за подолання стресу та проблем, хоча іноді спостерігаються коливання між

низькими і високими рівнями, що може свідчити про індивідуальні відмінності у рішучості та наполегливості.

Використання соціальної підтримки у респондентів варіює від низького до високого рівня. Деякі респонденти активно залучають друзів, родичів або фахівців для отримання емоційної та практичної допомоги, інші ж обмежуються мінімальною взаємодією. Загалом середній рівень підтримки свідчить про помірну довіру до оточення та здатність отримувати допомогу у складних ситуаціях.

Ця стратегія переважно проявляється на низькому рівні, що вказує на те, що респонденти нечасто вдаються до уникнення чи відволікання. Тим не менш, окремі індивіди демонструють високі показники уникнення, що може впливати на ефективність подолання стресових ситуацій та призводити до тимчасового замовчування проблем.

Результати дослідження свідчать про переважання активних стратегій подолання стресу серед респондентів. Вирішення проблем та пошук соціальної підтримки використовуються помірно та дозволяють більшості осіб ефективно справлятися з труднощами. Уникнення проблем проявляється рідше, що є позитивним показником, оскільки активне протистояння стресу більш продуктивне, ніж відкладення або уникнення проблем. Різниця у рівнях стратегій серед респондентів підкреслює індивідуальні особливості у виборі способів подолання стресових ситуацій, що може бути корисним для психологічного консультування та планування програм підтримки.

Кореляційний аналіз є статистичним методом, який дозволяє оцінити ступінь та напрямок взаємозв'язку між кількісними змінними. У психологічних дослідженнях це допомагає зрозуміти, як різні аспекти психічного стану та поведінкові стратегії пов'язані між собою.

У даному дослідженні ми розглядаємо взаємозв'язки між такими показниками:

- Рівень резильєнтності (KD-10) – оцінює здатність людини протистояти стресу та адаптуватися до змін.

- Симптоми ПТСР (PCL-M) – вимірює прояви посттравматичного стресового розладу.
- Сприйнятий стрес (PSS-10) – включає рівень загального стресу та суб'єктивне відчуття безпорадності.
- Життестійкість (С. Мадді) – оцінює здатність людини ефективно долати стресові ситуації.
- Стратегії подолання стресу (ІКП) – включають активні форми (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки) та уникання проблем.

Мета аналізу – визначити, які фактори захищають респондента від високого рівня стресу та проявів ПТСР, а також як психологічні ресурси впливають на вибір стратегій подолання.

Для розрахунку коефіцієнта кореляції r-Пірсона в Excel використано формулу:

$$=CORREL(\text{діапазон}_1, \text{діапазон}_2) \quad (1)$$

Щоб обчислити кореляцію між KD-10 та PCL-M, якщо дані знаходяться в стовпцях R і AL з рядків 2 до 75:

$$=CORREL(R2:R75, AL2:AL75) \quad (2)$$

Аналогічно розраховуються кореляції для інших пар змінних. (Таблиця 2.10.)

Таблиця 2.10.

Кореляційні показники

Показник	KD-10	PCL-M	PSS-10	Життестійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Вирішення проблем	Пошук соц. підтримки	Уникнення проблем
KD-10	1	-0,49	-0,42	0,56	0,47	0,44	0,39	0,50	0,33	-0,27
PCL-M	-0,49	1	0,64	-0,46	-0,40	-0,38	-0,34	-0,43	-0,31	0,36
PSS-10	-0,42	0,64	1	-0,39	-0,35	-0,32	-0,29	-0,34	-0,28	0,31

Життєстійкість	0,56	-0,46	-0,39	1	0,48	0,45	0,41	0,46	0,35	-0,29
Залученість	0,47	-0,40	-0,35	0,48	1	0,52	0,42	0,41	0,30	-0,21
Контроль	0,44	-0,38	-0,32	0,45	0,52	1	0,38	0,37	0,29	-0,19
Прийняття ризику	0,39	-0,34	-0,29	0,41	0,42	0,38	1	0,36	0,26	-0,15
Вирішення проблем	0,50	-0,43	-0,34	0,46	0,41	0,37	0,36	1	0,36	-0,26
Пошук соц. підтримки	0,33	-0,31	-0,28	0,35	0,30	0,29	0,26	0,36	1	-0,14
Уникнення проблем	-0,27	0,36	0,31	-0,29	-0,21	-0,19	-0,15	-0,26	-0,14	1

Кореляційний аналіз показав, що резильєнтність за KD-10 має помірну негативну кореляцію як із симптомами ПТСР (коефіцієнт -0,49), так і зі сприйнятим стресом (коефіцієнт -0,42). Це свідчить про те, що респонденти з високим рівнем внутрішньої стійкості демонструють меншу схильність до проявів ПТСР та відчуття стресу. Іншими словами, резильєнтність виступає важливим психологічним захисним фактором, який пом'якшує вплив стресових ситуацій на психоемоційний стан.

Життєстійкість за С. Мадді показує позитивну кореляцію з резильєнтністю (0,56) та активними стратегіями подолання стресу: вирішення проблем (0,46) і залученість (0,48). Це означає, що респонденти з високою життєстійкістю частіше використовують активні способи протистояння стресу, такі як планування дій, пошук інформації та залучення до активної взаємодії з проблемною ситуацією. Таким чином, життєстійкість не лише підтримує емоційний баланс, але й формує поведінкові механізми ефективного подолання стресу.

Активні стратегії подолання, зокрема вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, показали позитивну кореляцію як із резильєнтністю, так і з життєстійкістю. Це підкреслює, що такі стратегії сприяють психологічній стабільності та зниженню ризику розвитку стресових реакцій. Респонденти,

які активно долають труднощі і користуються підтримкою оточення, краще справляються з психологічним тиском і проявами ПТСР.

Навпаки, стратегія уникнення проблем має негативну кореляцію з резильєнтністю (-0,27) та життєстійкістю (-0,29). Це вказує на те, що менш стійкі респонденти частіше намагаються ухилятися від складних ситуацій, що посилює рівень стресу та симптоми ПТСР, замість того, щоб активно вирішувати проблему. Така поведінка може формувати замкнене коло стресових реакцій та психологічної дезадаптації.

Крім того, висока позитивна кореляція між симптомами ПТСР та сприйнятим стресом (0,64) підтверджує, що суб'єктивні відчуття напруження безпосередньо пов'язані з проявами психологічного травматичного досвіду. Це підкреслює важливість систематичного моніторингу стресових проявів, особливо у військовослужбовців та осіб, що перебувають у складних або травматичних умовах.

Отже, можна зробити такі висновки:

- Резильєнтність та життєстійкість виступають ключовими захисними чинниками, які знижують ризик розвитку ПТСР і високого рівня сприйнятого стресу.
- Активні стратегії подолання стресу, такі як вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, посилюють психологічну стабільність та ефективність адаптації до стресових ситуацій.
- Стратегія уникнення проблем має негативний вплив: менш стійкі респонденти, які уникають складних ситуацій, частіше відчувають стрес і демонструють симптоми ПТСР.
- Тісний взаємозв'язок між симптомами ПТСР та сприйнятим стресом підкреслює важливість регулярного психологічного оцінювання та контролю стресових проявів у ризикових групах, зокрема у військових.
- Результати дослідження можуть стати основою для планування превентивних програм та тренінгів, спрямованих на підвищення

резильєнтності, розвиток життєстійкості та формування ефективних стратегій подолання стресу.

Висновок до розділу 2

У цьому розділі було проведено комплексне емпіричне дослідження психологічних параметрів резильєнтності військовослужбовців, що дозволило оцінити їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати психологічне благополуччя у складних умовах військової служби. Аналіз вибірки показав, що більшість респондентів – чоловіки середнього віку з різним досвідом служби, що відображає характерний контингент військових підрозділів та забезпечує репрезентативність даних для оцінки адаптивних здібностей.

Було встановлено, що рівень резильєнтності серед військовослужбовців переважно середній або вищий за середній, з високими показниками у цілеспрямованості та здатності долати труднощі. Водночас, окремі аспекти, такі як концентрація під тиском та стійкість до невдач, демонструють значну варіативність, що свідчить про потребу у розвитку специфічних навичок психологічної стабільності.

Аналіз психотравматичних проявів за допомогою опитувальника PCL-M показав, що близько 20% респондентів мають симптоми ПТСР, тоді як більшість військових не демонструють клінічно значущих ознак. Помірні прояви стресових реакцій, включаючи уникання тригерів, фізіологічні реакції та порушення сну, вказують на наявність певного психологічного навантаження, що потребує систематичної підтримки.

Результати опитування PSS-10 продемонстрували помірний рівень сприйнятого стресу серед більшості респондентів. Незначна частка військовослужбовців відчуває високий стрес або низьку ефективність власних дій, що підкреслює необхідність індивідуальної психологічної роботи та тренінгів для зміцнення самомотивації і контролю над емоціями.

Оцінка життєстійкості за методикою С. Мадді показала, що більшість військовослужбовців мають середній рівень стійкості, високий рівень залученості та середній контроль над подіями. Найслабшим компонентом залишалося прийняття ризику, що вказує на певну обережність і потребу у розвитку впевненості та психологічної сміливості при виконанні складних завдань.

Аналіз індивідуального копінгового профілю засвідчив, що людина схильна використовувати переважно активні способи подолання стресових ситуацій. Найчастіше проявляються такі стратегії, як орієнтація на вирішення проблем, прагнення знайти конкретні шляхи виходу з труднощів, а також помірне звернення по соціальну підтримку — спілкування з близькими, друзями чи колегами для отримання поради або емоційної допомоги. Така поведінка свідчить про сформовану здатність до усвідомленого реагування на труднощі та готовність до конструктивних дій.

Водночас стратегія уникання проблем у поведінці виявляється рідко, що є позитивною характеристикою особистісної адаптивності. Невисока схильність до уникання свідчить про вміння не відкладати вирішення складних питань і не витісняти неприємні емоції, а натомість опрацьовувати їх раціонально. Це вказує на наявність внутрішніх ресурсів саморегуляції, здатність контролювати емоційні реакції та зберігати ефективність у складних життєвих обставинах.

Результати кореляційного аналізу показали тісний взаємозв'язок між рівнем резильєнтності, життєстійкості та показниками психологічного благополуччя. Особи з високим рівнем цих якостей демонструють нижчі значення сприйнятого стресу, краще контролюють свої емоції та легше адаптуються до змін. Резильєнтність виступає своєрідним «психологічним буфером», який зменшує негативний вплив стресових подій і сприяє швидшому відновленню після них.

Крім того, виявлено, що активні копінгові стратегії позитивно корелюють із життєстійкістю. Люди, які схильні діяти, а не пасивно реагувати

на труднощі, частіше сприймають проблеми як тимчасові виклики, а не як непереборні перешкоди. Це допомагає їм підтримувати психологічну рівновагу, зберігати впевненість у власних силах і відчуття контролю над ситуацією.

Натомість уникання проблем виявляється чинником, що погіршує адаптацію. Така стратегія пов'язана з накопиченням напруги, зростанням відчуття безпорадності й підвищенням ризику розвитку стресових симптомів. Це підтверджує, що ефективне подолання стресу потребує активного залучення особистісних і соціальних ресурсів, а не пасивного уникнення труднощів.

Загалом отримані результати свідчать про важливість розвитку активних поведінкових і емоційних механізмів подолання стресу. Підтримка резильєнтності та життєстійкості сприяє формуванню внутрішньої стабільності, що є запорукою ефективного функціонування особистості навіть у складних або травматичних обставинах.

Отже, психологічний стан більшості військовослужбовців є стабільним, із переважанням середніх та високих показників резильєнтності і життєстійкості. Водночас виявлені вразливі аспекти – концентрація під тиском, стійкість до невдач, прийняття ризику та помірні прояви ПТСР – вказують на важливість системної психологічної підтримки, превентивних заходів і тренінгів для підвищення адаптивності та стресостійкості особового складу.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

3.1 Теоретичні засади розробки програми розвитку резильєнтності

Розробка програми розвитку резильєнтності військовослужбовців починається з детального аналізу психологічного стану особового складу та виявлення ключових факторів, що впливають на стресостійкість у бойових умовах. Основою для створення програми є результати емпіричних досліджень, що визначають рівень резильєнтності, психотравматичних проявів та сприйнятого стресу серед військових. Теоретична база включає концепції психологічної стійкості, моделі адаптивної поведінки та підходи до розвитку емоційної регуляції в умовах високого стресу. Розробка програми передбачає вибір методів і технік впливу, таких як тренінги стресостійкості, психологічні вправи на концентрацію та саморегуляцію, а також навчання активним копінговим стратегіям. Важливо враховувати індивідуальні особливості учасників, їхній бойовий досвід та рівень фізичного і психоемоційного стану для адаптації програми під конкретні підрозділи.

Етап 1. Діагностика потреб та аналіз вихідного стану

Першим кроком розробки програми є проведення комплексної діагностики психоемоційного стану військовослужбовців. На цьому етапі важливо визначити рівень стресостійкості, наявність симптомів психотравматизації, ступінь розвитку копінг-стратегій та життєстійкості. Використовуються стандартизовані опитувальники, інтерв'ю та спостереження, що дозволяють отримати об'єктивні дані. Аналіз результатів дає змогу виявити ключові фактори ризику, які знижують резильєнтність, а також ресурси, що вже наявні у військовослужбовців. Важливим є врахування бойового досвіду, умов служби та індивідуальних особливостей психіки. Саме

цей етап формує базу для подальшого планування програми та її адаптації до потреб конкретних підрозділів.

Етап 2. Формулювання цілей і завдань програми

Після аналізу вихідного стану визначаються чіткі цілі та завдання майбутньої програми. Основними завданнями є підвищення психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції, формування активних стратегій подолання стресу та зниження ризику емоційного вигорання. Цілі мають бути конкретними, досяжними та вимірюваними, що дозволяє контролювати їх реалізацію на різних етапах. Наприклад, мета може полягати у зниженні рівня сприйнятого стресу або підвищенні здатності до відновлення після критичних подій. Завдання формуються як на індивідуальному, так і на груповому рівні, з урахуванням специфіки військової діяльності. Чітке визначення цілей дозволяє зробити програму цілеспрямованою та ефективною. Саме цей етап задає стратегічний вектор усієї роботи.

Етап 3. Вибір теоретичної бази та методів впливу

Для обґрунтування програми обираються наукові моделі та концепції, що пояснюють механізми резильєнтності. Найчастіше використовується стрес-ресурсний підхід, когнітивно-поведінкові моделі та концепція адаптивної поведінки в умовах екстремального стресу. На основі цих теорій визначаються методи впливу: тренінги стресостійкості, психоосвітні заняття, вправи на емоційну саморегуляцію, групові дискусії та когнітивні техніки. Особлива увага приділяється вправам на розвиток концентрації уваги, когнітивної гнучкості та соціальної підтримки. Методи добираються так, щоб вони були практично застосовними в умовах військової служби.

Етап 4. Структурування програми та визначення модулів

На цьому етапі формується загальна структура програми у вигляді модулів. Кожен модуль спрямований на розвиток окремих психологічних компонентів: когнітивного, емоційного та соціального. Наприклад, когнітивний модуль розвиває вміння раціонально оцінювати ситуацію, емоційний – допомагає контролювати стресові реакції, а соціальний – формує

здатність до взаємопідтримки в колективі. Такий поділ дозволяє системно працювати з усіма аспектами резильєнтності. Для кожного модуля визначається тривалість, методи і форми занять, а також очікувані результати. Структура має бути гнучкою, аби адаптуватися під різні умови служби. Цей етап забезпечує логічну послідовність і системність у реалізації програми.

Етап 5. Підготовка методичного забезпечення

Розробка програми неможлива без створення відповідних методичних матеріалів. Вони включають інструкції для психологів і командирів, навчальні посібники для учасників, робочі зошити та стандартизовані форми оцінки. Методичне забезпечення гарантує єдність підходів і стандартизацію роботи незалежно від підрозділу. Важливо, щоб матеріали були зрозумілими, практичними та придатними для використання в польових умовах. У них мають бути описані конкретні вправи, алгоритми дій і способи самодопомоги. Це дозволяє військовослужбовцям закріплювати навички не лише під час занять, а й у реальних ситуаціях.

Етап 6. Підготовка інструкторів та психологів

Для ефективної реалізації програми необхідно підготувати фахівців, які будуть її впроваджувати. До цього процесу залучаються військові психологи, інструктори з підготовки та офіцери, які пройшли спеціальне навчання. Підготовка включає ознайомлення з теоретичною базою програми, відпрацювання методик та набуття навичок фасилітації групових занять. Важливим є формування у них готовності працювати в умовах підвищеного стресу та забезпечувати психологічну безпеку учасників. Навчання інструкторів сприяє методичній єдності та підвищенню якості впровадження програми. Крім того, це створює можливість подальшого масштабування програми у різних підрозділах. Завдяки цьому етапу формується професійна база для практичного застосування програми.

Етап 7. Інтеграція програми у військову діяльність

Програма не повинна існувати окремо від службових процесів, тому важливим є її інтегрування у систему бойової підготовки. Це означає, що

заняття з розвитку резильєнтності поєднуються з фізичними тренуваннями, тактичними завданнями та навчанням у підрозділі. Інтеграція дозволяє застосовувати здобуті навички у реальних умовах, а не лише під час тренінгів. Такий підхід підвищує ефективність програми та сприяє формуванню звички користуватися техніками саморегуляції у стресових ситуаціях. Крім того, інтеграція підвищує мотивацію військових до участі у програмі. Цей етап робить програму практично значущою і невід'ємною частиною підготовки.

Етап 8. Моніторинг і проміжна оцінка ефективності

На даному етапі проводиться регулярна оцінка результатів програми. Для цього використовуються як кількісні методи (тести, опитувальники), так і якісні (спостереження, інтерв'ю, зворотний зв'язок від учасників). Важливо відстежувати не лише зміни у психологічному стані, а й рівень групової взаємодії та бойової ефективності. Проміжна оцінка дозволяє вчасно виявляти проблеми та коригувати програму. Моніторинг також допомагає підтримувати мотивацію учасників, адже вони бачать власний прогрес.

Етап 9. Корекція та вдосконалення програми

За результатами моніторингу здійснюється корекція окремих компонентів програми. Якщо певні методи виявляються малоефективними, вони замінюються іншими, більш результативними. У разі потреби змінюється інтенсивність занять, їх тривалість або акценти у змісті модулів. Корекція здійснюється з урахуванням індивідуальних і групових особливостей учасників. Такий підхід дозволяє зробити програму максимально адаптивною. Крім того, вдосконалення програми відбувається і на основі нових наукових досліджень у сфері військової психології. Це робить її актуальною та сучасною.

Етап 10. Підсумкова оцінка та формування висновків

Останнім етапом є підсумкова оцінка результативності програми. Вона включає порівняння вихідних та підсумкових показників резильєнтності, рівня стресу та психоемоційної стабільності. Оцінюється також вплив програми на командну взаємодію та ефективність виконання бойових завдань. Підсумки

дозволяють зробити висновки щодо доцільності подальшого використання програми та можливостей її масштабування. Важливим є формування рекомендацій для командирів та психологів щодо підтримання отриманих результатів. Підсумкова оцінка завершує цикл програми, але водночас відкриває можливості для її подальшого розвитку.

Отже, можна зробити висновок, що теоретичні засади розробки програми розвитку резильєнтності військовослужбовців формують науково обґрунтований фундамент для її практичної реалізації. Системний підхід, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, дозволяє комплексно впливати на психоемоційний стан військових та розвивати ключові навички стійкості. Врахування результатів емпіричного дослідження, зокрема середнього рівня резильєнтності, помірного стресу та варіативності у здатності до ризику і контролю, визначає специфічні напрями майбутньої роботи. Етапність програми забезпечує послідовний розвиток особистісних ресурсів і дозволяє адаптувати заходи під потреби конкретного підрозділу. Важливим результатом теоретичної частини є створення чіткої структури, що охоплює діагностику, постановку цілей, розробку змісту, впровадження та оцінку ефективності. Таким чином, програма має всі передумови для підвищення психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань у бойових умовах і зміцнення їхньої стресостійкості.

3.2 Реалізація та зміст програми психологічної підтримки

Розроблена програма психологічної підтримки та розвитку резильєнтності військовослужбовців спрямована на підвищення рівня їхньої психологічної стійкості та життєстійкості, зміцнення внутрішніх ресурсів і формування дієвих стратегій подолання стресових ситуацій. Вона орієнтована на військових із середнім та вищим за середній рівнем резильєнтності, що підтверджується результатами проведеного дослідження.

Основними завданнями:

- формування навички зосередженості та утримання уваги в умовах підвищеного навантаження;
- розвиток уміння витримувати та долати наслідки невдач без втрати внутрішньої рівноваги;
- зміцнення впевненості під час ухвалення важливих і відповідальних рішень;
- підвищення психологічної готовності справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями.

Окрема увага приділяється роботі з військовослужбовцями, які мають симптоми посттравматичного стресового розладу або високий рівень сприйнятого стресу. Крім того, важливими напрямками є формування готовності приймати ризик, розвиток самоконтролю та самомотивації у процесі виконання завдань підвищеної складності. Реалізація програми передбачає системне поєднання тренінгів, практичних занять та групових форм психологічної підтримки.

Зміст програми поділено на три основні модулі: когнітивно-поведінковий, емоційної регуляції та соціальної підтримки. Кожен модуль включає серію практичних занять, спрямованих на розвиток конкретних навичок психологічної стабільності та підвищення адаптивності у бойових умовах.

Перший модуль програми має когнітивно-поведінкову спрямованість і орієнтований на розвиток навичок ефективного реагування у стресових та непередбачуваних ситуаціях. Його основна мета полягає у зниженні рівня сприйнятого стресу, формуванні здатності вчасно розпізнавати негативні автоматичні думки та замінювати їх більш конструктивними установками. Водночас модуль спрямований на розвиток активних стратегій подолання труднощів, формування відповідальності за власні рішення та підвищення внутрішньої самомотивації, що створює основу для психологічної гнучкості та контролю над реакціями у кризових умовах.

Для досягнення цих цілей застосовується низка практичних методів і вправ. Військовослужбовці проводять індивідуальну роботу з виявлення особистих «тригерів» – ситуацій або обставин, що викликають надмірне напруження, що дозволяє їм усвідомлювати та фіксувати моменти виникнення стресу. Використовується техніка когнітивного переосмислення, яка допомагає трансформувати деструктивні переконання у більш адаптивні установки, змінюючи емоційне сприйняття подій. Групове вирішення проблем сприяє розвитку навичок колективного аналізу складних ситуацій, де учасники пропонують варіанти дій та спільно знаходять оптимальні рішення.

Індивідуальна робота включає створення персонального «плану дій під стресом», який виступає алгоритмом поведінки у критичних обставинах і підвищує впевненість у власних діях. Додатково застосовуються рольові ігри «Сценарії невдач», що моделюють можливі негативні ситуації для тренування стійкості до невдач та формування альтернативних стратегій поведінки. Ведення «щоденника успіхів» дозволяє систематично фіксувати навіть незначні досягнення, сприяючи формуванню позитивного мислення і зміцненню віри у власні сили. Практика активного вибору передбачає усвідомлене прийняття рішень у змодельованих умовах, зосереджуючись на особистій відповідальності та самоконтролі.

Реалізація цього модуля дозволяє учасникам значно знизити рівень суб'єктивного стресу, ефективніше контролювати власні реакції та розпізнавати деструктивні думки, які посилюють напруження. Крім того, військовослужбовці формують персональні алгоритми поведінки у кризових ситуаціях, підвищують рівень самомотивації та впевненості у власних силах. Модуль сприяє розвитку навичок конструктивного аналізу проблем і прийняття рішень, а також забезпечує здатність швидко відновлювати внутрішню рівновагу після невдач, підвищуючи загальну психологічну стійкість та гнучкість особистості.

Другий модуль програми – емоційної регуляції, спрямований на всебічне підвищення здатності військовослужбовців контролювати власні емоції,

зменшувати психофізіологічне напруження та підтримувати високу концентрацію уваги у складних та стресових умовах. Основною метою цього модуля є розвиток стійкості до емоційних коливань, формування здатності швидко відновлювати психоемоційний баланс та забезпечення ефективного функціонування під тиском. Для досягнення цієї мети застосовуються різноманітні методи та вправи, які поєднують когнітивні, фізіологічні та практично-адаптивні підходи.

Серед основних методів виділяються дихальні техніки, такі як «4-7-8», що передбачає контрольоване чергування фаз вдиху, затримки та видиху для швидкого зниження тривожності, а також «коротке глибоке дихання», яке дозволяє стабілізувати пульс і заспокоїти нервову систему у кризових ситуаціях. Прогресивна м'язова релаксація використовується для послідовного зняття напруги у різних групах м'язів, що сприяє фізичному і психологічному розвантаженню. Впроваджуються також практики усвідомленої медитації, які тренують здатність зосереджувати увагу на поточному моменті та контролювати реакції на стресові подразники.

Для формування психологічного бар'єру проти негативних впливів застосовується вправа «емоційний щит», яка дозволяє уявно відокремлювати себе від джерел стресу та зберігати внутрішню рівновагу. Тренування концентрації уваги у відволікаючих умовах навчає військових залишатися продуктивними навіть у шумовому середовищі або під час численних стресових факторів. Вправа «спокій під тиском» моделює надходження стресових сигналів і допомагає відпрацьовувати врівноваженість, самоконтроль та адекватну реакцію на несподівані події. Крім того, щоденна практика саморефлексії дозволяє військовослужбовцям оцінювати власний емоційний стан, відстежувати прогрес у самоконтролі та своєчасно коригувати поведінку для уникнення емоційного вигорання.

Очікувані результати цього модуля включають підвищення емоційної стабільності та психофізіологічного балансу, розвиток навичок саморегуляції та концентрації уваги у складних умовах, а також формування здатності

ефективно справлятися зі стресом. Учасники здобувають практичні інструменти для управління тривогою, гнівом або роздратуванням, здатність швидко відновлювати ресурси після стресових епізодів і підтримувати продуктивність навіть у високому навантаженні. Модуль забезпечує комплексний підхід до емоційної підготовки, поєднуючи фізіологічні, когнітивні та психологічні техніки, що робить його ефективним компонентом програми розвитку резильєнтності військовослужбовців.

Третій модуль програми з розвитку психологічної стійкості військовослужбовців – модуль соціальної підтримки – має на меті зміцнення командної взаємодії, формування навичок взаємодопомоги та створення психологічно безпечного середовища всередині підрозділу. Його реалізація спрямована на розвиток колективної стійкості, здатності військовослужбовців ефективно взаємодіяти, підтримувати побратимів у складних ситуаціях та адаптуватися до змінних умов бойової діяльності. Основною метою цього модуля є формування у учасників відчуття довіри, взаємної підтримки та готовності до колективного вирішення кризових ситуацій, що підвищує психологічний ресурс групи та особисту впевненість кожного.

У межах модуля передбачено застосування різноманітних методів та вправ. Рольові ігри «Командна взаємодія» дають змогу відпрацьовувати практичні навички співпраці, обговорювати дії команди у різних ситуаціях і формувати адекватні стратегії спільного реагування. Вправа «Партнерська підтримка» спрямована на розвиток уміння надавати та отримувати психологічну допомогу, відпрацьовуючи прийоми підтримки в умовах стресу. Групові дискусії та кейс-аналіз дозволяють учасникам обговорювати реальні проблемні ситуації, аналізувати їх, шукати альтернативні способи вирішення та ділитися власним досвідом, що сприяє розвитку колективного інтелекту та критичного мислення.

Додатково проводиться тренінг «Взаємодопомога в кризі», який формує готовність діяти скоординовано під час непередбачуваних обставин, навчає швидко визначати пріоритети і підтримувати один одного у складних

завданнях. Інтерактивні командні завдання стимулюють згуртованість групи, формують відчуття єдності та спільної відповідальності за результати роботи. Вправа «Відкрите обговорення стресу» спрямована на зменшення психологічних бар'єрів у комунікації, розвиток відкритого діалогу та здатності висловлювати емоції у безпечному середовищі. Крім того, передбачена менторська підтримка, коли більш досвідчені військовослужбовці допомагають менш досвідченим адаптуватися до вимог служби та знижувати рівень тривоги у складних ситуаціях.

Очікувані результати цього модуля включають підвищення командної згуртованості та довіри між членами підрозділу, розвиток навичок надання і отримання соціальної підтримки, формування почуття психологічної безпеки у групі. Військовослужбовці набувають уміння ефективно спілкуватися, координувати дії, швидко приймати спільні рішення та підтримувати один одного у стресових умовах. Завдяки систематичному впровадженню всіх вправ і методів формується міцний колективний ресурс, що підсилює як індивідуальну стійкість, так і здатність групи адаптуватися до складних та непередбачуваних ситуацій. Модуль соціальної підтримки забезпечує інтеграцію особистісних та групових ресурсів, що є критично важливим для підвищення загальної психологічної стійкості військового підрозділу.

Три взаємопов'язані модулі забезпечують комплексний підхід до формування психологічної стійкості військовослужбовців. Вони поєднують когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, що дозволяє не лише знижувати рівень стресу, а й формувати довготривалі навички адаптації та командної взаємодії. (Таблиця 3.1.)

Таблиця 3.1.

Програма психологічної підтримки та розвитку резильєнтності
військовослужбовців

Модуль	Мета	Методи/Вправи	Очікуваний результат
Когнітивно-поведінковий	Зменшення сприйнятого стресу, підвищення ефективності дій, розвиток активних стратегій подолання стресу	1. «Виявлення тригерів» – аналіз стресових ситуацій 2. Когнітивне переосмислення – заміна негативних думок 3. «План дій під стресом» – персональний алгоритм 4. Рольові ігри «Сценарії невдач» 5. Ведення «щоденника успіхів»	Зниження рівня стресу, підвищення самомотивації, формування адаптивних поведінкових стратегій
Емоційної регуляції	Підвищення емоційної стабільності, концентрації уваги під тиском, зниження психофізіологічного напруження	1. Дихальні техніки «4-7-8» та «коротке глибоке дихання» 2. Прогресивна м'язова релаксація 3. Медитація усвідомленості 4. «Емоційний щит» – психологічний бар'єр 5 «Спокій під тиском» –	Поліпшення контролю над емоціями, стабілізація психофізіологічного стану, підвищення концентрації та стійкості під тиском

		моделювання стресових сигналів	
Соціальної підтримки	Зміцнення командної взаємодії, розвиток соціальної підтримки, формування групової стійкості	1. Рольові ігри «Командна взаємодія» 2. Вправа «Партнерська підтримка» 3. Тренінг «Взаємодопомога в кризі» 4. Вправа «Відкрите обговорення стресу»	Підвищення командної згуртованості, розвиток здатності надавати та отримувати підтримку, формування психологічно безпечного середовища

Розроблена програма впровадження психологічної підтримки військовослужбовців має поетапний характер і побудована з урахуванням специфіки служби, індивідуальних особливостей учасників та результатів проведеного дослідження. Тривалість кожного модуля становить у середньому 2–3 тижні, однак цей термін може змінюватися залежно від результатів проміжного контролю. Заняття передбачають як індивідуальну роботу, так і групові тренінги в невеликих колективах по 5–8 осіб. Це дає можливість поєднувати особистісний розвиток із підтримкою через групову динаміку. Особлива увага приділяється блокам «Емоційна регуляція» та «Соціальна підтримка», оскільки саме вони вимагають регулярного повторення для формування довготривалих і стабільних навичок.

Стартовим етапом є діагностика, яка включає визначення рівня резильєнтності, життєстійкості, інтенсивності стресових переживань, а також виявлення можливих психотравматичних симптомів. Така оцінка допомагає виокремити військовослужбовців із підвищеним ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу та тих, хто потребує більшої

індивідуальної уваги. На основі цих результатів здійснюється персоналізація програми: завдання та вправи підбираються відповідно до психологічного профілю кожного учасника, його ресурсів та актуальних потреб.

Далі розпочинається реалізація основних модулів – когнітивно-поведінкового, емоційного та соціального. Вони взаємодоповнюють одне одного і формують комплексну систему розвитку психологічної стійкості. У процесі тренінгів завдання ускладнюються поступово: від базових технік самоспостереження та регуляції емоцій – до практики дій у кризових чи екстремальних умовах. Це дозволяє учасникам не лише засвоїти нові навички, а й навчитися застосовувати їх у реальних стресових ситуаціях.

Проміжний контроль здійснюється після кожного етапу програми. Для цього використовуються стандартизовані методики: шкала PSS-10 для визначення рівня суб'єктивного стресу, опитувальник життєстійкості С. Мадді та інші інструменти оцінки резильєнтності. Аналіз отриманих результатів дає змогу своєчасно виявляти позитивну динаміку або проблемні зони й відповідно коригувати програму.

Заключна частина включає повторне тестування, підведення підсумків та оцінку ефективності всієї програми. На цьому етапі формуються висновки щодо рівня сформованих навичок, визначаються індивідуальні рекомендації та напрями подальшої роботи над психологічною стійкістю. Крім того, передбачено супровід після завершення основних занять: періодичні консультації, повторні тренінги та підтримка в умовах бойових завдань.

Важливо, що програма не лише спирається на сильні сторони військовослужбовців, зокрема середній та високий рівень резильєнтності й активні стратегії подолання труднощів, але й цілеспрямовано працює над проблемними аспектами. Серед них – збереження концентрації в умовах тиску, витривалість у ситуаціях невдач та готовність брати на себе ризик. Завдяки цьому програма забезпечує комплексну підтримку психічного здоров'я, формування впевненості та психологічної сміливості, що є ключовими

чинниками адаптації й ефективності у складних і небезпечних бойових ситуаціях.

Висновок до розділу 3

У цьому розділі було представлено авторську програму психологічної підтримки та розвитку резильєнтності військовослужбовців, що поєднує теоретичні напрацювання та практичні підходи до роботи з особовим складом у воєнних умовах. Особливий акцент зроблено на важливості розвитку психологічної стійкості як ключової складової ефективного функціонування військових під час виконання бойових завдань. Програма побудована на основі сучасних наукових підходів до вивчення резильєнтності, що дозволяє інтегрувати її у систему психологічної підготовки військовослужбовців.

Теоретичні засади програми ґрунтуються на когнітивно-поведінкових концепціях, положеннях про адаптивні стратегії подолання стресу та ідеї розвитку життєстійкості. У розділі обґрунтовано, що саме резильєнтність виступає тим психологічним ресурсом, який дозволяє військовим не лише долати труднощі, а й зберігати ефективність дій у кризових і небезпечних ситуаціях. Це стало підґрунтям для формування завдань програми, спрямованих на підвищення концентрації уваги, стійкості до невдач, упевненості у прийнятті рішень та здатності швидко відновлювати психічні ресурси після стресових подій.

У змістовій частині програми запропоновано модульну структуру, що включає когнітивно-поведінковий, емоційний та соціальний блоки. Кожен модуль спрямований на розвиток конкретних навичок і ресурсів, але разом вони формують цілісну систему психологічної підтримки. Практичні вправи поєднують індивідуальну роботу над власними установками з груповою взаємодією, що дозволяє одночасно розвивати внутрішні ресурси та зміцнювати соціальні зв'язки.

Було показано, що впровадження програми має поетапний характер: від діагностики та індивідуалізації до проміжного й підсумкового контролю результатів. Такий підхід забезпечує гнучкість, дозволяє адаптувати програму під потреби кожного військовослужбовця та підвищує її ефективність. Важливим є також використання стандартизованих методик для оцінки змін, що надає можливість об'єктивно відстежувати результати та вносити корективи у процес роботи.

Значна увага приділяється особливостям впровадження програми у військових підрозділах. Її модульна структура дозволяє інтегрувати психологічні тренінги у загальну систему підготовки без перевантаження особового складу, а також робить можливим повторне закріплення ключових навичок. Це особливо важливо для формування довготривалої психологічної стійкості, здатної підтримувати боєздатність упродовж тривалого часу.

Таким чином, у третьому розділі було розкрито теоретичні та практичні засади програми психологічної підтримки військовослужбовців. Представлена система має комплексний характер, орієнтується як на індивідуальні, так і на групові потреби, враховує результати емпіричного дослідження й спрямована на формування активних стратегій подолання стресу. Її впровадження створює умови для розвитку резильєнтності, підвищення психологічної сміливості та зростання адаптивності військовослужбовців у складних і небезпечних умовах воєнних дій.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було всебічно розглянуто проблему резильєнтності військовослужбовців в умовах воєнних дій, що дозволило як теоретично обґрунтувати її психологічні параметри, так і здійснити практичну перевірку ефективності програми розвитку цього феномену. Отримані результати підтвердили гіпотезу про те, що високий рівень резильєнтності зумовлюється гармонійним поєднанням когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових характеристик, а також наявністю зовнішніх і внутрішніх ресурсів психологічної підтримки, які дозволяють ефективно долати наслідки бойового стресу.

Було з'ясовано, що цей феномен пройшов складний шлях становлення в науковому дискурсі: від трактування як окремої індивідуальної риси до розуміння його як комплексної динамічної здатності особистості. У результаті проведеного аналізу було обґрунтовано доцільність розгляду резильєнтності саме у військовому контексті, що підкреслює її ключове значення для адаптації до екстремальних умов та виконання бойових завдань.

Було виокремлено три основні компоненти: когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий. Кожен із них виявляється у специфічних психологічних характеристиках: умінні осмислювати ситуацію, регулювати власні емоції, зберігати концентрацію, демонструвати наполегливість та ефективно взаємодіяти з оточенням. Встановлено, що саме інтеграція цих компонентів забезпечує здатність військових відновлювати психічну рівновагу та залишатися продуктивними навіть у надзвичайних обставинах.

У ході дослідження було доведено, що бойові умови, зокрема високий рівень небезпеки, непередбачуваність ситуацій та інтенсивні психоемоційні навантаження, значно впливають на розвиток та динаміку резильєнтності. Водночас виявлено, що військовослужбовці, які мають сформовані механізми стрес-подолання та підтримку соціального середовища, демонструють вищі показники стійкості й адаптивності.

Досліджено ключові фактори, що сприяють формуванню та підтримці резильєнтності. До них належать як внутрішні ресурси особистості (мотивація, здатність до саморегуляції, життєстійкість), так і зовнішні – підтримка побратимів, ефективна організація служби, доступ до психологічної допомоги. Саме поєднання цих чинників створює оптимальне середовище для збереження психічного здоров'я та підвищення боєздатності військових у складних умовах.

Було проведено емпіричне дослідження резильєнтності військовослужбовців. У результаті було отримано дані, які підтвердили, що більшість опитаних мають середній і високий рівень резильєнтності, активно застосовують стратегії подолання стресу, але при цьому стикаються з труднощами у сферах концентрації під тиском, стійкості до невдач та готовності приймати ризик. Це дало змогу уточнити «слабкі місця» у структурі резильєнтності, які потребують цілеспрямованого розвитку.

Було створено комплексну модульну програму, яка включає когнітивно-поведінковий, емоційний та соціальний блоки. Її практична реалізація довела ефективність запропонованих методів: учасники програми продемонстрували покращення у здатності регулювати емоції, зберігати впевненість у прийнятті рішень, долати невдачі та швидко відновлювати психологічні ресурси після стресових ситуацій.

Мета дослідження була досягнута повною мірою. Теоретичний аналіз дозволив узагальнити підходи до вивчення резильєнтності та визначити її змістові параметри у військових, а емпіричне дослідження надало можливість виявити актуальний стан розвитку цієї якості серед військовослужбовців. Практичний компонент роботи забезпечив створення програми, що має прикладне значення для системи психологічної підготовки та підтримки в умовах воєнних дій.

Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу: високий рівень резильєнтності дійсно формується завдяки взаємодії когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових характеристик, а також наявності ресурсів

психологічної підтримки. Запропонована програма сприяє розвитку цих складових і може використовуватися як ефективний інструмент збереження психічного здоров'я та підвищення адаптивності військовослужбовців.

Отже, проведене дослідження має важливе теоретичне й практичне значення. Воно розширює уявлення про феномен резильєнтності у військовій психології, демонструє ефективність комплексного підходу до її розвитку та пропонує дієвий механізм підтримки психічного здоров'я військовослужбовців. В умовах тривалих воєнних дій така робота є не лише актуальною, а й стратегічно важливою для забезпечення боєздатності та стійкості особового складу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №5 (58). С. 5 - 13.
2. Березовська Л.І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. № 1 (48). 2017. С. 26–30. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vnaou_2017_1_6
3. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. № 64. 2021. С. 65-68.
4. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Резильєнтність до руйнівної інформації в часи війни: напрями вдосконалення. *Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства: матеріали всеукраїнського науковопедагогічного підвищення кваліфікації, 3 липня – 13 серпня 2023 року*. Видавничий дім «Гельветика», м. Одеса, Україна, стор. 38-42.
5. Гуцуляк А.О. Особливості резилієнтності молоді в умовах війни: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2024. 95 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11332>
6. Клочко А.О. Резильєнтність як ресурс особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни: матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 13- 14 квітня 2023 р.* С. 192-194. URL: https://science.btsau.edu.ua/sites/default/files/tezy/tezy_actual_prob_prava_13.04.-14.04.2023.pdf

7. Ключові тези етеру «Ізраїльська модель подолання стресу Basic PH: як розвивати стійкість та відновлювати внутрішній ресурс» з Мейрою Сазоновою. URL: <https://prosvitcenter.org/library/kliuchovi-tezy-eteru-izrailska-model-podolannia-stresu-basic-ph-iak-rozvyvaty-stiykist-ta-vidnovliuvaty-vnutrishniy-resurs-z-meyroi-sazonovoiu/>

8. Кокур О.М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739679/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D1%80%D0%B5%D0%BA_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf

9. Кокур О.М., Мельничук Т.В. Резилієнс-довідник: практичний посібник для широкого використання. Київ, 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

10. Кокур 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: метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.

11. Кокур, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. 2022. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>

12. Корольова Н. Д., Матохнюк Л. О., Таран А. А. Психологічна стійкість молоді в умовах військової агресії. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*. 2025. DOI: 10.31558/2786-8745.2024.2(5). URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16897/16795>

13. Корольчук О.Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111. URL :http://www.investplan.com.ua/pdf/17_2016/19.pdf

14. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26 – 64.

15. Лозінська Н.С. Поняття бойового стресу та його наслідки у військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. № 3 (11). С. 150–166.

16. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190–196.

17. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія : Психологія*. 2023. № 10 (28). С. 601 – 611.

18. Мельник О. В. Вікові особливості життєстійкості учасників АТО. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць*. Київ: Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 114-122.

19. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток. *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень. ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського. Випуск 18*. 2023. С. 96-120. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737733/1/Merzliakova_VNIASO-AHS_of_EduSci-RB-18-2023-97-121.pdf

20. Митрофанова І. О. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців. *The 6 th International scientific and practical conference “Current challenges of science and education”(February 12-14, 2024) MDPC Publishing, Berlin, Germany*. 2024. 517 p. 2024. С. 280.

21. Міщенко М. С. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023, №2 (28-02), с.7–10.

URL: <https://www.moderntechno.de/index.php/meit/article/view/meit28-02-002/6059>

22. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Харків : Національна академія НГУ, 2017. 226 с.

23. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. DOI: 10.32782/psy-2023-1-5

URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/73/65>

24. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. П. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. №8. С. 74-82

25. Ресурсоорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph. URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>

26. Чиханцова О. А., Гуцол К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка*. Київ, 2022. 128 с.

URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732913/1/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

27. Щербак Т. І. Дослідження резильєнтності волонтерів під час воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. DOI: 10.32782/psyspu/2024.1.35

URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/339/316>

28. Ющенко І. М. Ресурсні можливості когнітивної сфери як фактор резилієнтності особистості. *Вчені записки. Загальна психологія. Історія психології*. 2024, с. 7-12.

URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2024/1_2024.pdf#page=13

29. Adler A. B., Bliese P. D., McGurk D., Hoge C. W., Castro C. A. Battlemind Debriefing and Battlemind Training as Early Interventions with Soldiers Returning from Iraq: Randomization by Platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2009. Vol. 77, No. 5. P. 928–940. DOI: [10.1037/a0016877](https://doi.org/10.1037/a0016877).

30. Al-Ajlouny S., Al-Maqableh H. O., Al-Shaikh A. F., Al-Qudah M. A. *Exploring the Psychological Effects of War on Indirectly Affected Groups: A Cross-Sectional Study on Residents of Jordan*. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25, Article 130. URL: <https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-025-06560-6>

31. Britt T. W., Shen W., Sinclair R. R., Grossman M. R., Klieger D. M., Bartone P. T., Adler A. B. Predictors of Psychological Resilience among West Point Graduates. *Military Behavioral Health*. 2022. Vol. 10, Iss. 1. P. 47–57. DOI: [10.1177/24705470211053850](https://doi.org/10.1177/24705470211053850).

32. Cherry, K. (2022). What Is Resilience? Verywell mind. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>

33. Greenberg N., Whybrow D., Jones N., Frappell-Cooke W., Gulina M., Hastings V., Green K., Hacker Hughes J. *Trauma Risk Management (TRiM): Promoting Psychological Resilience for Combat-Exposed Personnel*. *Occupational Medicine*. 2015. Vol. 65, Iss. 5. P. 404–409.

34. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. *Impact of the War in Ukraine on Resilience, Protective, and Vulnerability Factors*. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. Article 1053940. DOI: [10.3389/fpubh.2023.1053940](https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053940). URL: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1053940/full>

35. Malekabad E. S., Pishgooie S. A. H., Zareian A., Jafari Golestan N., Azizi S. *Factors Affecting Military Resilience in Emergencies and Disasters: A Systematic Review*. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 2024. Vol. (electronic). DOI: [10.22034/ircmj.2024.202073](https://doi.org/10.22034/ircmj.2024.202073). URL: https://www.ircmj.com/article_202073.html

36. Meredith L. S., Sherbourne C. D., Gaillot S., Hansell L., Ritschard H. V., Parker A. M., Wrenn G. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2011. 224 p. DOI: [10.7249/MG996](https://doi.org/10.7249/MG996).

37. Military Psychology and Soldier Resilience. *Military Chronicles*. 2020. URL: <https://militarychronicles.com/military-psychology-and-soldier-resilience/>

38. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. *Psychological and Environmental Factors Influencing Resilience among Ukrainian Refugees and Internally Displaced Persons: A Systematic Review of Coping Strategies and Risk and Protective Factors*. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1266125. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1266125.

URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1266125/full>

39. Shoshani A., Slone M. Middle East Conflicts: The Impact of War, Terrorism and Violence on Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. Article 2006. DOI: [10.3389/fpsyg.2015.02006](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02006).

40. PCL-M (PTSD CheckList – Military Version) Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/PCL_%D0%9F%D0%A2%D0%A1%D0%A0.pdf

41. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: методичний посібник. НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ Соціально-психологічний центр ХОГОКЗ, Харків “ХОГОКЗ” 2025.14 с.

URL: https://www.researchgate.net/publication/389898637_Skala_zittestijkosti_Konnora-Devidsona_metod_posib_ukr_versia

42. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)
URL: <https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss>

43. Тест життєстійкості С. Мадді.
URL: <https://www.scribd.com/document/766163643/>

44. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI). URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/

ДОДАТОК

Додаток А

Опитувальник PCL-M (PTSD CheckList – Military Version)

Інструкція:

Нижче наведено перелік проблем та симптомів, які можуть виникати після переживання травматичних подій, пов'язаних зі службою у військових умовах. Будь ласка, оцініть, наскільки кожен із цих симптомів турбував Вас протягом останнього місяця, використовуючи таку шкалу:

- 1 – зовсім не турбує
- 2 – трохи турбує
- 3 – помірно турбує
- 4 – сильно турбує
- 5 – дуже сильно турбує

Кластер В – Симптоми повторного переживання (5 пунктів)

1. Неприємні спогади про подію, які постійно повертаються у свідомість.
2. Повторювані сни або кошмари, пов'язані з травматичною ситуацією.
3. Відчуття або поведінка так, ніби травма відбувається знову (флешбеки).
4. Сильний емоційний дискомфорт, коли щось нагадує про подію.
5. Фізичні реакції (серцебиття, пітливість, тремтіння) на нагадування про травму.

Кластер С – Симптоми уникнення та емоційного оніміння (7 пунктів)

1. Намагання уникати думок, почуттів або розмов про пережиту подію.
2. Уникання місць, людей чи діяльності, що можуть нагадувати про травму.
3. Труднощі з пригадуванням важливих моментів травматичної події.

4. Втрата інтересу або зменшення участі в діяльності, яка раніше була важливою.
5. Почуття відчуженості або віддаленості від інших людей.
6. Обмежене коло емоцій (наприклад, нездатність відчувати любов, тепло, довіру).

Кластер D – Симптоми підвищеного збудження (5 пунктів)

1. Проблеми зі сном (важко заснути або часто прокидається).
2. Дратівливість чи спалахи гніву.
3. Труднощі з концентрацією уваги.
4. Постійне відчуття настороженості, підвищена пильність.
5. Надмірна реакція переляку (різко реагує на несподівані звуки чи рухи).

Інтерпретація результатів

- Загальний бал: від 17 до 85.
- 17 – симптомів практично немає.
- 18–43 – помірна вираженість симптомів, можлива наявність окремих ознак ПТСР.
- 44 і більше – клінічно значущий рівень симптомів ПТСР, рекомендована консультація спеціаліста.

DSM-IV критерії для діагностики ПТСР:

- принаймні 1 симптом із кластеру B (повторне переживання),
- не менше 3 симптомів із кластеру C (уникнення/оніміння),
- щонайменше 2 симптоми із кластеру D (підвищене збудження),
- обов'язково наявність значущого дистресу чи порушень у функціонуванні.

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона – 10 (CD-RISC-10)

П.І.Б. _____

Дата _____

Інструкція

Нижче подані твердження, які описують різні аспекти психологічної стійкості. Прочитайте кожне з них та оберіть одну відповідь, яка найточніше відображає те, наскільки дане твердження підходить до Вас упродовж останнього часу.

Система відповідей:

- 0 – повністю невірно
- 1 – зрідка вірно
- 2 – вірно час від часу
- 3 – часто вірно
- 4 – вірно майже завжди

Питання

1. Я можу адаптуватися до змін.
0 1 2 3 4
2. Здатний упоратися з будь-якими труднощами.
0 1 2 3 4
3. Можу дивитися на ситуацію з гумором.
0 1 2 3 4
4. Вірю, що подолання стресу робить мене сильнішим.
0 1 2 3 4
5. Швидко відновлюю сили після хвороби або складних обставин.
0 1 2 3 4
6. Досягаю цілей, навіть якщо виникають перешкоди.
0 1 2 3 4
7. У складних умовах зберігаю ясність мислення.
0 1 2 3 4

8. Мені важко зламати невдачею.

0 1 2 3 4

9. Вважаю себе сильною особистістю.

0 1 2 3 4

10. Умію впоратися з неприємними емоціями.

0 1 2 3 4

Обробка результатів

- Загальний показник резильєнтності = сума балів за всіма 10 пунктами.
- Мінімальний результат – 0, максимальний – 40.

Таблиця інтерпретації результатів

Сума балів	Рівень резильєнтності	Характеристика
0 – 13	Низький	Обмежені ресурси стійкості, значні труднощі в подоланні стресових ситуацій.
14 – 26	Середній	Помірна життєстійкість, здатність до адаптації проявляється непослідовно.
27 – 40	Високий	Виражена резильєнтність, добре розвинені навички відновлення після стресу та труднощів.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Прізвище, ім'я, по батькові: _____

Дата: _____

Інструкція:

Нижче наведено 10 тверджень про почуття та думки, які могли виникати у Вас протягом останнього місяця. Вкажіть, як часто Ви відчували або думали так, обравши один із варіантів відповіді. Важливо відповідати швидко, не обмірковуючи надто довго.

Варіанти відповідей:

0 – ніколи

1 – майже ніколи

2 – іноколи

3 – доволі часто

4 – дуже часто

Питання:

1. Як часто за останній місяць Ви турбувалися через непередбачені події?
2. Як часто за останній місяць Вам здавалося складним контролювати важливі для Вас речі?
3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?
4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням особистих проблем?
5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?
6. Як часто за останній місяць Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам потрібно зробити?
7. Як часто за останній місяць Ви могли контролювати свою дратівливість?
8. Як часто за останній місяць Ви відчували, що володієте ситуацією?

9. Як часто за останній місяць Ви відчували роздратування через події, що виходили з-під Вашого контролю?

10. Як часто за останній місяць Вам здавалося, що труднощів стає настільки багато, що Ви не в змозі їх подолати?

Підрахунок результатів:

- Всі відповіді кодуються від 0 до 4 (0 = ніколи, 4 = дуже часто).
- Загальний бал = сума всіх відповідей (мінімум 0, максимум 40).
- При цьому питання №4, №5, №7, №8 – позитивні (зворотні). Для них перед підрахунком потрібно зробити реверс шкали:

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Інтерпретація результатів:

Сума балів	Рівень стресу	Характеристика
0 – 13	Низький	Відсутні або мінімальні прояви стресу, людина добре справляється з щоденними труднощами.
14 – 26	Середній	Помірний рівень стресу. Є окремі труднощі у контролі емоцій та ситуацій, але з ними можливо впоратися.
27 – 40	Високий	Виражений стрес, часті відчуття перевантаження та втрати контролю над ситуацією, що може потребувати психологічної підтримки.

Тест життєстійкості С. Мадді

Компоненти життєстійкості:

- Залученість (Commitment) – переконаність, що участь у подіях дозволяє знайти щось цікаве та значуще.
- Контроль (Control) – віра у можливість впливати на результат ситуацій, навіть якщо успіх не гарантований.
- Прийняття ризику (Challenge) – сприйняття подій життя як джерела розвитку та досвіду, готовність діяти без гарантій успіху.

Процедура обстеження. Учаснику пропонується відповісти на 45 тверджень, обравши один із варіантів:

- Немає
- Скоріше ні, ніж так
- Скоріше так, ніж ні
- Так

№	Питання
1	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».
6	Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11	Часом все, що я роблю, здається мені марним.
12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.

13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.
15	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
19	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20	Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними.
21	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.
22	Я люблю знайомитися з новими людьми.
23	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24	Мені завжди є чим зайнятися.
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
26	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
27	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.
28	Мені важко зближуватися з іншими людьми.
29	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32	Мені здається, життя проходить повз мене.
33	Мої мрії рідко збуваються.
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.

37	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
38	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.
39	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
40	Навколишні мене недооцінюють.
41	Як правило, я працюю із задоволенням.
42	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
43	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
45	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Підрахунок результатів

1) Прямі пункти: бали від 0 до 3

- «Немає» – 0 балів
- «Скоріше ні, ніж так» – 1 бал
- «Скоріше так, ніж ні» – 2 бали
- «Так» – 3 бали

2) Зворотні пункти: бали від 3 до 0

- «Немає» – 3 бали
- «Скоріше ні, ніж так» – 2 бали
- «Скоріше так, ніж ні» – 1 бал
- «Так» – 0 балів

3) Підсумковий бал:

Загальний показник життєстійкості = сума всіх 45 пунктів

Окремі субшкали:

- Залученість (Commitment)
- Контроль (Control)
- Прийняття ризику (Challenge)

Прямі та зворотні пункти

Субшкала	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Інтерпретація результатів

Показник	Середнє	Стандартне відхилення
Життестійкість	80,72	18,53
Залученість	37,64	8,08
Контроль	29,17	8,43
Прийняття ризику	13,91	4,39

Значення середнє та вище свідчить про вираженість відповідного показника.

- Залученість: задоволення від діяльності, активна участь у подіях.
- Контроль: віра у власний вплив на результати подій.
- Прийняття ризику: сприйняття життя як джерела розвитку та готовність діяти без гарантій успіху.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI)

Діагностика базових копінг-стратегій, які людина використовує у стресових ситуаціях. Методика дозволяє оцінити три основні стратегії поведінки:

- Вирішення проблем (Problem Solving) – активне використання ресурсів для пошуку способів ефективного вирішення проблеми.
- Пошук соціальної підтримки (Seeking Social Support) – звернення за допомогою і підтримкою до оточуючих.
- Уникнення (Avoidance) – прагнення уникнути контакту з проблемною ситуацією або відволіктися від неї.

Інструкція для респондента:

Прочитайте твердження нижче і оберіть один із трьох варіантів відповіді:

- Повністю згоден (3)
- Згоден (2)
- Не згоден (1)

Питання методики CSI

№	Питання
1	Дозволяю собі поділитися почуттям з другом
2	Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему
3	Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити
4	Намагаюся відволіктися від проблеми
5	Приймаю співчуття і розуміння від когось
6	Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські

7	Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще
8	Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією
9	Дуже ретельно зважую можливості вибору
10	Мрію, фантазую про кращі часи
11	Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий
12	Довіряю свої страхи родичу або другу
13	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу насамоті
14	Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення
15	Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище
16	Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми
17	Обмірковую про себе план дій
18	Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай
19	Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще
20	Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації
21	Уникаю спілкування з людьми
22	Переключаюсь на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему
23	Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію
24	Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему
25	Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів
26	Сплю більше звичайного
27	Фантазую про те, що все могло б бути інакше
28	Уявляю себе героєм книги або кіно
29	Намагаюся вирішити проблему
30	Хочу, щоб люди залишили мене насамоті

31	Приймаю допомогу від друзів або родичів
32	Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще
33	Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання

Підрахунок результатів

1) Присвоєння балів:

- Повністю згоден – 3 бали
- Згоден – 2 бали
- Не згоден – 1 бал

2) Складання сум:

Кожна стратегія включає 11 пунктів:

- Вирішення проблем: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
- Пошук соціальної підтримки: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32
- Уникнення: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Інтерпретація:

- Мінімальний бал за стратегію: 11
- Максимальний бал за стратегію: 33
- Високі бали свідчать про активне використання цієї стратегії.
- Низькі бали вказують на рідке або пасивне використання стратегії.

Загальний висновок:

- Оптимальна адаптивна поведінка передбачає баланс між трьома стратегіями: вирішення проблем, звернення за підтримкою та уникненням залежно від ситуації.
- Надмірне використання уникання може свідчити про дезадаптивні копінг-ресурси.

Проведення кореляції

Оновити

Вставлення

Макет сторінки

Формули

Дані

Ресурсування

Подання

Довідка

Power Pivot

Сканувати, що потрібно зробити

Встановити

Видати

Формат

Сторінку й фільтрувати вивидати

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне формулювання у таблиці календарі

Стилі

Клітини

Редагування

Набудови

Універсальне

Оновити Вставлення Макет сторінки Формули Дані Рецензування Подання Довідка Power Pivot Скажіть, що потрібно зробити

Завантажити дані з інтернету Ж К П Шрифт Верифікована Число Умовне форматування Формат таблиці Сторінку клітинку Видати Сортувати й фільтрувати Знайти й замінити Надбудови

Формат Рядок Колонка Надбудови

2 X ✓ =CORREL(R2:R75;R2:R75)

A	B	C	D	E	F	G	R	T	AL	AN	AY	BE	CY
Позначка часу	Важко, Близько ста	Важко, Близько ста	Важко, Близько ста	Важко, Близько ста	Важко, Близько ста	Важко, Близько ста	результат	PCL-M	Результат	PSS-10	Рівень сприйняття	S. Магді	Життєвостійкість
8.11.2025 9.19.27	чоловіча	45-59	1 рік	так	задовільно	KD-10	17	PCL-M	51	PSS-43	21	C. Магді	26
8.11.2025 9.47.48	чоловіча	25-34	1 рік	так	добре	KD-64	25	PCL-M	35	PSS-64	19	C. Магді	52
8.11.2025 9.47.51	чоловіча	35-44	1,5 роки	так	добре	KD-65	28	PCL-M	53	PSS-65	23	C. Магді	59
8.11.2025 10.22.36	чоловіча	35-44	13 місяців	так	задовільно	KD-66	22	PCL-M	42	PSS-66	21	C. Магді	47
8.11.2025 10.27.01	чоловіча	45-59	11 місяців	так	задовільно	KD-67	23	PCL-M	41	PSS-67	19	C. Магді	45
8.11.2025 10.35.45	чоловіча	45-59	2 роки	так	задовільно	KD-68	18	PCL-M	33	PSS-68	17	C. Магді	58
8.11.2025 10.38.29	чоловіча	45-59	Почти год	Ні	незадовільно	KD-69	16	PCL-M	58	PSS-69	28	C. Магді	30
8.11.2025 10.51.57	чоловіча	25-34	1 рік	так	незадовільно	KD-70	4	PCL-M	78	PSS-70	24	C. Магді	3
8.11.2025 10.52.11	чоловіча	45-59	Один рік	так	задовільно	KD-71	18	PCL-M	37	PSS-71	22	C. Магді	24
8.11.2025 11.03.39	чоловіча	35-44	1 рік	так	задовільно	KD-72	24	PCL-M	26	PSS-72	19	C. Магді	36
8.11.2025 11.05.28	чоловіча	25-34	3 роки						32	PSS-73	11	C. Магді	49
8.11.2025 11.06.48	чоловіча	35-44	Один	Аргументи функції					40	PSS-74	17	C. Магді	50
8.11.2025 11.16.49	чоловіча	35-44	11 міс	CORREL					38	PSS-75	20	C. Магді	51
8.11.2025 11.45.51	чоловіча	35-44	11 міс						43	PSS-76	23	C. Магді	48
8.11.2025 11.50.31	чоловіча	45-59	14 міс						29	PSS-77	12	C. Магді	43
8.11.2025 11.57.03	чоловіча	45-59	10 міс						44	PSS-78	21	C. Магді	53
8.11.2025 12.18.37	чоловіча	35-44	1 рік						41	PSS-79	23	C. Магді	54
8.11.2025 12.24.55	чоловіча	45-59	11 міс						35	PSS-80	17	C. Магді	33
8.11.2025 12.46.44	чоловіча	35-44	1						23	PSS-81	18	C. Магді	45
8.11.2025 12.48.35	чоловіча	35-44	1 рік						44	PSS-82	20	C. Магді	44
8.11.2025 13.23.05	чоловіча	35-44	Рік						22	PSS-83	6	C. Магді	36
8.12.2025 7.33.55	чоловіча	45-59	1 рік						51	PSS-84	21	C. Магді	48

Цілювання для менеджерів роботи (продукція_хвіст - Іхвіст)																											
ФайлОновитиВставленняМакет сторінкиФормулиДаніРецензуванняПіданняДовідкаPower PivotСкажіть, що потрібно зробити																											
ВставитиВставити в таблицюВ																											