

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач 07-231Мз групи  
Спеціальності 053 «Психологія»  
Володимир ЛЕЩЕНКО

Керівник: кандидатка психологічних  
наук, доцентка  
Капіталіна ДЄМЕНТЬЄВА

## ЗМІСТ

|                                                                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП .....</b>                                                                                          | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ<br/>ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....</b> | <b>7</b>  |
| 1.1. Поняття психологічної стійкості у науковій літературі .....                                            | 8         |
| 1.2. Фактори психологічної стійкості військовослужбовців. ....                                              | 13        |
| Висновки до першого розділу. ....                                                                           | 16        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ<br/>ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ....</b>    | <b>18</b> |
| 2.1. Методологія та вибірка емпіричного дослідження. ....                                                   | 18        |
| 2.2. Аналізування результатів емпіричного дослідження. ....                                                 | 22        |
| Висновки до другого розділу. ....                                                                           | 38        |
| <b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ<br/>ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ....</b>     | <b>40</b> |
| 3.1. Психологічні методи формування психологічної стійкості<br>військових. ....                             | 40        |
| 3.2. Психокорекційна програма формування та підвищення<br>психологічної стійкості військовослужбовців. .... | 45        |
| Висновки до третього розділу. ....                                                                          | 48        |
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>                                                                                       | <b>49</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>                                                                     | <b>51</b> |
| <b>ДОДАТКИ .....</b>                                                                                        | <b>57</b> |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Психологічна стійкість військовослужбовців є однією з ключових характеристик, що визначають їхню здатність ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах високого стресу, небезпеки та невизначеності. У контексті сучасних збройних конфліктів, зокрема війни в Україні, психологічна стійкість набуває особливого значення, оскільки вона безпосередньо впливає на бойову готовність, моральний дух і психічне здоров'я як окремих військовослужбовців, так і цілих підрозділів.

Військова служба характеризується екстремальними умовами, що включають бойові дії, фізичні та психоемоційні навантаження, а також необхідність приймати швидкі й відповідальні рішення в умовах обмеженого часу та ресурсів. Військовослужбовці стикаються з травматичними подіями, такими як втрата побратимів, поранення чи перебування в зонах активних бойових дій. Вказані фактори можуть спричиняти розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних станів чи інших психологічних проблем. Дослідження психологічної стійкості дозволяє не лише виявити механізми, що допомагають військовим справлятися з цими викликами, але й розробити ефективні методи профілактики та підтримки.

Сучасні війни, зокрема гібридні, додають нові виміри до психологічних викликів. Інформаційні атаки, пропаганда, кіберзагрози та тривала невизначеність створюють додатковий тиск на психіку військовослужбовців. У таких умовах психологічна стійкість стає не лише індивідуальною рисою, але й стратегічним ресурсом, що впливає на успіх військових операцій. Дослідження особливостей психологічної стійкості дозволяє зрозуміти, як військовослужбовці адаптуються до цих нових форм тиску, які фактори сприяють їхній резилієнтності, а які, навпаки, підвищують вразливість.

Суспільна значущість обраної нами теми полягає в тому, що психологічна стійкість військовослужбовців має прямий вплив на безпеку держави. Військові, які зберігають психологічну рівновагу, здатні краще виконувати свої обов'язки, підтримувати дисципліну та моральний дух у підрозділах. Водночас психологічні проблеми можуть знижувати бойову готовність, що створює ризики для виконання завдань.

Отже, дослідження психологічної стійкості військовослужбовців є надзвичайно актуальним у сучасних умовах, що має як теоретичне, так і практичне значення, сприяючи збереженню психічного здоров'я військових, підвищенню їхньої професійної ефективності, полегшенню реінтеграції ветеранів і зміцненню обороноздатності держави.

**Теоретична база дослідження:** наукові праці В. Алещенко, О. Апановича, Я. Бугерко, В. Готича, В. Дикуна, О. Дичко, Л. Карамушки, А. Клименко, В. Клочкова, О. Кокуна, Н. Корольової, В. Корольчук, С. Лисяка, Н. Ліби, В. Мороз, В. Осьодло та ін.

**Об'єкт дослідження:** психологічна стійкість.

**Предмет дослідження:** особливості психологічної стійкості військовослужбовці.

**Мета дослідження:** теоретичне та емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовці.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати поняття психологічної стійкості у науковій літературі.
2. Зазначити фактори психологічної стійкості військовослужбовців.
3. Емпірично визначити особливості психологічної стійкості військовослужбовці.
4. Виокремити психологічні методи формування психологічної стійкості військових.
5. Розробити психокорекційну програму формування та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців.

**Методи дослідження:**

- теоретичні методи: аналіз літератури (систематичне вивчення наукових джерел, включаючи монографії, статті, дисертації та звіти, присвячені психологічній стійкості, резилієнтності, стресовим розладам і психологічним особливостям військової діяльності), порівняльний аналіз (порівняння різних теоретичних підходів до визначення психологічної стійкості з метою визначення їхньої застосовності до контексту військової служби), узагальнення (систематизація даних із різних джерел для формулювання цілісного уявлення про психологічну стійкість як багатокомпонентне явище, що включає емоційну стабільність, саморегуляцію, мотивацію та соціальну підтримку);
- емпіричні методи: опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E.S. Becker, адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко), методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна, методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська), опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка);
- статистичні методи.

**Практична значущість дослідження** психологічної стійкості військовослужбовців полягає в можливості застосування отриманих результатів для підвищення ефективності військової служби, збереження психічного здоров'я та полегшення адаптації військових до складних умов.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в поглибленні наукового розуміння психологічної стійкості як феномену та її особливостей у контексті військової діяльності.

**Наукова новизна дослідження** полягає у вивченні психологічної стійкості в умовах сучасних збройних конфліктів, зокрема з урахуванням

гібридних війн, інформаційних атак і тривалої невизначеності, що є характерними для війни в Україні, що дозволяє виявити нові фактори, які впливають на стійкість військовослужбовців.

**Структура роботи** включає вступ, три основні розділи і висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел і додатки. Загальний обсяг роботи становить 55 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Психологічна стійкість військовослужбовців є ключовим фактором, що визначає їхню здатність ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах високого стресу, небезпеки та невизначеності, характерних для військової служби. У сучасних умовах, коли збройні конфлікти набувають нових форм, таких як гібридні війни, а військовослужбовці стикаються з інтенсивними психоемоційними навантаженнями, дослідження цього феномену набуває особливої актуальності. Психологічна стійкість не лише сприяє збереженню ментального здоров'я та бойової готовності, але й відіграє важливу роль у процесі адаптації до екстремальних умов і реінтеграції ветеранів у цивільне життя.

У цьому розділі розглядаються теоретичні основи психологічної стійкості, її структура, компоненти та фактори, що впливають на її формування, з урахуванням специфіки військової діяльності. Аналіз наукових джерел і концептуальних підходів дозволяє створити підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення та практичного застосування отриманих знань.

#### **1.1. Поняття психологічної стійкості у науковій літературі**

Психологічна стійкість є одним із ключових понять сучасної психології, яке активно досліджується в контексті адаптації людини до стресових і екстремальних умов. У науковій літературі даний термін має багатогранне трактування, що залежить від теоретичного підходу, дисциплінарного контексту та специфіки досліджуваної сфери. У межах військової психології психологічна стійкість набуває особливого значення,

оскільки вона безпосередньо впливає на здатність військовослужбовців виконувати професійні обов'язки в умовах бойового стресу, травматичних подій і тривалої невизначеності [2; 5].

У науковій літературі психологічна стійкість часто визначається як здатність людини ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до складних обставин і відновлюватися після травматичних подій. Одне з класичних визначень належить А. Мастен, яка описує психологічну стійкість як процес, що характеризується позитивною адаптацією в умовах значних труднощів або травм. Вона підкреслює, що стійкість не є статичною рисою, а динамічним процесом, який залежить від взаємодії індивідуальних, соціальних і контекстуальних факторів [44].

Інший підхід пропонує С. Кобаса, яка ввела концепт *hardiness* (витривалість), визначаючи його як сукупність трьох компонентів: залученість (*commitment*), контроль (*control*) і виклик (*challenge*). Залученість відображає активну участь людини у життєвих подіях, контроль – відчуття впливу на власне життя, а виклик – сприйняття змін як можливостей для розвитку, а не загроз. Дана модель стала основою для багатьох досліджень психологічної стійкості, зокрема у військовій психології [42; 43].

У контексті військової діяльності психологічна стійкість часто розглядається як здатність зберігати емоційну стабільність, когнітивну ясність і поведінкову ефективність в умовах бойового стресу. С. Бартон визначає стійкість військовослужбовців як здатність підтримувати психологічну рівновагу під час виконання бойових завдань, що включає швидке відновлення після стресових подій і адаптацію до нових викликів. У вітчизняній літературі, зокрема в працях О. Кокун, психологічна стійкість трактується як інтегративна якість, що поєднує емоційну стабільність, саморегуляцію та мотивацію до виконання службових обов'язків у складних умовах [14; 39].

Н. Сергієнко вказує: «Психологічна стійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливого тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях» [32].

Періодизація розвитку досліджень психологічної стійкості (резилієнтності) базується на узагальненнях, представлених К. Муром у праці «Теорія стійкості: підсумок дослідження», де систематизовано наукові підходи до вивчення резилієнтності. За останні десятиліття дослідження цього феномену пройшли кілька ключових етапів, кожен із яких характеризується власними особливостями, методами та напрямками [45]:

1. На початку 1980-х років розпочалися перші наукові спроби осмислення психологічної стійкості. У цей період основна увага приділялася аналізу факторів, які сприяють здатності людини зберігати психічну рівновагу після медичних втручань або в екстремальних умовах. Дослідники зосереджувалися на індивідуальних характеристиках, що допомагають долати стресові ситуації, такі як важкі захворювання чи травматичні події, закладаючи фундамент для подальшого вивчення резилієнтності.

2. У 1990-х роках дослідження психологічної стійкості значно розширилися. Вчені почали аналізувати резилієнтність у різних контекстах, включаючи військові конфлікти, природні катастрофи, хронічні захворювання та психологічні травми. Даний період характеризується створенням і вдосконаленням інструментів для оцінки психологічної стійкості, що дозволило проводити більш систематичні та обґрунтовані дослідження. Увага дослідників була спрямована на виявлення універсальних і специфічних факторів, які впливають на резилієнтність у різних популяціях.

3. На початку 2000-х років дослідження психологічної стійкості перейшли на якісно новий рівень завдяки розробці теоретичних моделей. Однією з ключових стала модель «системи резилієнтності», яка виокремлює п'ять основних компонентів: самовизначення, соціальні зв'язки, сенс життя, культурний контекст і структура спільноти.

4. Сучасний етап досліджень психологічної стійкості характеризується чіткою орієнтацією на практичне використання отриманих знань. Дослідники зосередилися на розробці програм і втручань, спрямованих на підвищення резилієнтності у людей, які пережили травматичні події або стрес. Особлива увага приділяється ролі резилієнтності в підтримці психічного здоров'я та адаптації до викликів сучасного світу, включаючи наслідки воєн, економічних криз і соціальних потрясінь.

О. Мерзлякова вважає, що психологічна стійкість, або резилієнтність, є багатогранним феноменом, який розглядається як здатність людини, групи чи суспільства адаптуватися до стресових умов, долати труднощі та відновлюватися після травматичних подій. Її розвиток можливий на трьох основних рівнях: індивідуальному, колективному (у межах професійних спільнот) та суспільному [23].

На індивідуальному рівні психологічна стійкість формується через розвиток особистісних якостей, які дозволяють людині ефективно справлятися зі стресом, зберігати емоційну рівновагу та адаптуватися до складних життєвих обставин. Даний процес передбачає цілеспрямовану роботу над внутрішніми ресурсами особистості, які включають як психологічні, так і когнітивні та емоційні аспекти [23].

На рівні професійних спільнот, зокрема військових підрозділів, резилієнтність формується через взаємодію між членами групи, організаційну культуру та колективні ресурси. У військовому контексті такий рівень є особливо важливим, оскільки згуртованість і взаємна

підтримка в підрозділі можуть значно підвищити психологічну стійкість кожного окремого військовослужбовця [23].

На суспільному рівні розвиток резилієнтності українців передбачає створення умов, які сприяють добробуту громадян, стабільності суспільства та зниженню впливу стресових факторів, таких як війна, економічні труднощі чи соціальні потрясіння [23].

Психологічна стійкість є багатокомпонентним конструктом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. У науковій літературі виділяють кілька ключових компонентів, що стосується військової діяльності [4; 7; 9; 17]:

- емоційна стабільність – здатність зберігати рівновагу в умовах стресу, уникати надмірних емоційних реакцій і швидко відновлюватися після травматичних подій;
- когнітивна гнучкість – здатність адаптувати мислення до нових обставин, швидко оцінювати ситуацію та знаходити ефективні рішення;
- саморегуляція – уміння контролювати власні емоції, думки та поведінку, що включає техніки релаксації, управління гнівом і планування дій у стресових ситуаціях;
- мотивація та залученість – наявність внутрішньої мотивації, пов'язаної з професійними цілями, патріотизмом чи підтримкою побратимів, сприяє психологічній стійкості;
- соціальна підтримка – взаємодія з побратимами, сім'єю та суспільством відіграє важливу роль у підтримці стійкості.

Деякі науковці розрізняють два основні види психологічної стійкості: статичну та динамічну. Статична стійкість характеризується міцнішими зв'язками між компонентами системи, що забезпечує відносну сталість і якісну незмінність об'єкта. Натомість динамічна стійкість передбачає здатність системи переходити в якісно новий стан, що зумовлено безперервними змінами її структури та функціонування. У цьому контексті психологічну стійкість доцільно розглядати як здатність

організму людини повертатися до попереднього стану після впливу зовнішніх чи внутрішніх збурень, підтримувати стабільність психологічних станів у часі та забезпечувати надійність адаптаційних реакцій [18; 19; 22].

За визначенням В. Ключкова, основними компонентами структури психологічної стійкості є емоційний, вольовий і особистісно-професійний аспекти, які в сукупності формують здатність військовослужбовців протистояти стресу та виконувати бойові завдання [11].

Емоційний компонент психологічної стійкості є фундаментом для підтримання психічної рівноваги в умовах високого стресу, характерного для бойових дій. Він охоплює здатність військовослужбовця регулювати власні емоційні стани, уникати надмірних реакцій, таких як паніка чи тривожність, і швидко відновлюватися після психологічних потрясінь. У контексті бойової діяльності емоційна стабільність дозволяє зберігати ясність мислення та приймати зважені рішення навіть під тиском небезпеки [11].

Вольовий компонент психологічної стійкості відображає здатність військовослужбовця свідомо керувати своєю поведінкою, долати труднощі та досягати поставлених цілей, незважаючи на внутрішні чи зовнішні перешкоди. Вольові якості, такі як наполегливість, самодисципліна та цілеспрямованість, є критично важливими в умовах бойових дій, де виконання завдань часто вимагає подолання фізичного та психологічного дискомфорту [11].

Особистісно-професійний компонент психологічної стійкості охоплює сукупність індивідуальних рис, професійних навичок і цінностей, які формують здатність військовослужбовця ефективно виконувати свої обов'язки в умовах бойової діяльності. Даний компонент включає професійну компетентність, яка забезпечує впевненість у власних знаннях і вміннях, що є критично важливим для зниження тривожності в стресових ситуаціях [1].

У військовій психології психологічна стійкість розглядається з урахуванням специфіки бойової діяльності. Військовослужбовці стикаються з унікальними викликами, такими як тривалий стрес, загроза життю, втрата побратимів і необхідність приймати рішення в умовах обмеженого часу. Дослідження, проведені в армії США П. Бартоном, показують, що стійкість військовослужбовців залежить від рівня підготовки, якості лідерства та доступу до психологічної підтримки [40; 41].

Отже, психологічна стійкість є складним і багатограним явищем, яке відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності військової служби та збереженні психічного здоров'я військовослужбовців. У науковій літературі вона розглядається як динамічний процес, що залежить від взаємодії індивідуальних, соціальних і контекстуальних факторів.

## **1.2. Фактори психологічної стійкості військовослужбовців**

Психологічна стійкість, або резилієнтність, військовослужбовців є складним феноменом, що визначає їхню здатність зберігати емоційну, когнітивну та поведінкову стабільність у складних умовах військової служби, позначених високим рівнем стресу, небезпекою та невизначеністю. Така здатність формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів, які включають індивідуальні особливості, соціальне оточення, організаційні умови та контекстуальні особливості. У сукупності вказані фактори створюють основу для адаптації до викликів бойової діяльності та відновлення після травматичних подій, що є особливо актуальним у контексті сучасних збройних конфліктів, зокрема війни в Україні [21; 27].

О. Кокун вказує, що на індивідуальному рівні психологічна стійкість значною мірою залежить від особистих якостей і психологічних ресурсів [15]:

- емоційна стабільність дозволяє військовослужбовцям зберігати контроль над почуттями в екстремальних ситуаціях, уникаючи паніки чи імпульсивних реакцій, що сприяє прийняттю зважених рішень під час бойових дій;
- самоефективність, яка відображає впевненість у власних силах для досягнення цілей, допомагає долати труднощі, навіть коли ризики є високими, наприклад, під час виконання складних бойових завдань;
- когнітивна гнучкість забезпечує швидке пристосування мислення до змін у бойовій обстановці, дозволяючи знаходити альтернативні рішення та уникати фіксації на негативі;
- життестійкість, що поєднує активну залученість у діяльність, відчуття контролю над подіями та сприйняття труднощів як можливостей для розвитку, мотивує військовослужбовців залишатися активними та цілеспрямованими;
- позитивне мислення й оптимізм сприяють інтерпретації складних ситуацій як тимчасових і таких, що можна подолати, знижуючи тривожність і підтримуючи мотивацію в тривалих операціях;
- відчуття сенсу життя, часто пов'язане з патріотизмом чи захистом близьких, надає внутрішню мотивацію, допомагаючи долати навіть найтяжчі випробування;
- духовність, що може проявлятися через релігійні переконання чи філософське осмислення, слугує внутрішньою опорою, знижуючи ризик психологічних розладів, таких як ПТСР.

У свою чергу, В. Мороз зазначає, що соціальне оточення відіграє не менш важливу роль у формуванні психологічної стійкості [28]:

- міцні зв'язки з побратимами, сім'єю чи громадою створюють відчуття безпеки та підтримки, що знижує ізоляцію та допомагає справлятися зі стресом;
- згуртованість підрозділу, побудована на довірі та співпраці, формує середовище, у якому військовослужбовці відчують взаємну відповідальність і підтримку, що є критично важливим у бойових умовах;
- сімейна підтримка забезпечує емоційну стабільність, надаючи військовослужбовцям мотивацію та знижуючи відчуття самотності;
- суспільне визнання, зокрема повага до їхньої служби та вдячність за внесок у безпеку країни, як це спостерігається в Україні після 2014 року, зміцнює моральний дух і сприяє стійкості.

На думку О. Скориніної-Погребної, організаційні умови додатково мають значний вплив на психологічну стійкість [33]:

- якість підготовки, що включає не лише фізичну, а й психологічну підготовку, формує у військовослужбовців впевненість у власних силах і навички управління стресом;
- позитивна організаційна культура, яка заохочує відкрите спілкування, взаємну підтримку та визнання досягнень, створює сприятливе середовище для резилієнтності;
- доступ до психологічних ресурсів, таких як консультації з психологами чи програми реабілітації, допомагає своєчасно виявляти та вирішувати проблеми, пов'язані зі стресом;
- ефективне лідерство, яке поєднує емпатію, чітке визначення цілей і підтримку підлеглих, сприяє зниженню рівня вигорання та підвищенню мотивації в підрозділах.

За визначенням О. Савиченко, контекстуальні фактори, пов'язані з характером бойових дій, тривалістю служби та суспільними умовами, визначають рівень психологічної стійкості [31]:

- сучасні гібридні війни, що поєднують традиційні бойові дії з інформаційними атаками та психологічним тиском, створюють додаткові

виклики, такі як необхідність протистояти дезінформації та зберігати довіру до власних переконань;

- тривалість перебування в зоні бойових дій може посилювати стрес, тоді як регулярні ротації та відпочинок сприяють відновленню;
- суспільна підтримка, особливо в країнах із високим рівнем солідарності, таких як Україна, де військовослужбовці сприймаються як захисники, відіграє ключову роль у підтримці їхньої резилієнтності.

Отже, психологічна стійкість військовослужбовців формується під впливом складної взаємодії індивідуальних, соціальних, організаційних і контекстуальних факторів. Емоційна стабільність, самоефективність, когнітивна гнучкість, мотивація та духовність зміцнюють внутрішні ресурси, тоді як соціальна підтримка, згуртованість підрозділу, якісна підготовка та суспільне визнання створюють зовнішні умови для резилієнтності. У контексті сучасних конфліктів, зокрема війни в Україні, ці фактори набувають особливого значення, оскільки вони не лише сприяють ефективності військової служби, але й допомагають запобігати психологічним розладам і полегшують реінтеграцію ветеранів у суспільство.

### **Висновки до першого розділу**

Теоретичний аналіз психологічної стійкості військовослужбовців дозволяє сформулювати цілісне уявлення про цей феномен як багатогранну характеристику, що відіграє ключову роль у забезпеченні їхньої ефективності та психічного здоров'я в умовах бойових дій. Психологічна стійкість, або резилієнтність, розглядається як динамічний процес, який поєднує здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну та когнітивну стабільність і відновлюватися після травматичних подій.

Періодизація досліджень психологічної стійкості свідчить про еволюцію цього поняття від початкових спроб його осмислення у 1980-х роках до сучасних практичних застосувань, спрямованих на розробку програм підтримки та реабілітації. Розвиток резилієнтності охоплює індивідуальний, колективний і суспільний рівні, де ключовими є самосвідомість, емоційний інтелект, соціальна підтримка, згуртованість підрозділів і державні політики, спрямовані на добробут громадян. У військовому контексті психологічна стійкість формується під впливом емоційного, вольового та особистісно-професійного компонентів, які взаємодіють, забезпечуючи здатність військовослужбовців виконувати завдання в екстремальних умовах.

Фактори психологічної стійкості включають індивідуальні якості, такі як емоційна стабільність, самоєфективність, когнітивна гнучкість і мотивація, а також соціальні аспекти, зокрема підтримка побратимів, згуртованість підрозділу та суспільне визнання. Організаційні умови, такі як якісна підготовка, ефективне лідерство та доступ до психологічних ресурсів, відіграють важливу роль у підтримці резилієнтності. Контекстуальні фактори, зокрема специфіка сучасних гібридних війн і тривалість бойових дій, додають унікальних викликів, що вимагають адаптації до інформаційного тиску та невизначеності.

Отже, психологічна стійкість військовослужбовців є інтегративною якістю, яка формується внаслідок взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів. Теоретичне осмислення даного феномену створює основу для подальших емпіричних досліджень і розробки практичних програм, спрямованих на підвищення бойової готовності, профілактику психологічних розладів і полегшення реінтеграції ветеранів у суспільство, що є особливо актуальним у контексті війни в Україні.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Психологічна стійкість військовослужбовців є ключовим фактором, що забезпечує їхню здатність ефективно виконувати бойові завдання в умовах високого стресу, невизначеності та фізичних навантажень. Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню особливостей психологічної стійкості особового складу, з акцентом на аналіз її складових і пов'язаних психоемоційних станів. Застосування комплексу психодіагностичних методик дозволило оцінити рівень резилієнтності, виявити чинники, що впливають на її формування, та встановити взаємозв'язки між різними психологічними характеристиками. Результати дослідження спрямовані на створення основи для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості військовослужбовців, що є особливо актуальним у контексті сучасних викликів військової служби.

#### **2.1. Методологія та вибірка емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження психологічної стійкості військовослужбовців було спрямовано на глибоке вивчення особливостей їхньої резилієнтності в умовах сучасних викликів, пов'язаних із бойовою діяльністю. Для забезпечення достовірності та обґрунтованості результатів було ретельно розроблено методологію, яка включала використання кількох психодіагностичних інструментів, що дозволили комплексно оцінити психологічну стійкість, її складові та пов'язані з нею психоемоційні стани. Вибірка дослідження була сформована з урахуванням специфіки військової служби, а методи аналізу даних

забезпечували можливість виявлення взаємозв'язків між різними аспектами резилієнтності.

Для дослідження було залучено 50 військовослужбовців із двох військових частин, розташованих переважно в Київській області. Вибірка включала 70% чоловіків і 30% жінок, що відображає гендерну структуру особового складу. За вислугою учасники поділялися на 60% рядового складу та 40% офіцерів, що дозволило врахувати особливості психологічної стійкості залежно від рівня відповідальності та професійного досвіду. Середній вік учасників становив 37,5 років, а середній строк служби склав 3 роки та 7 місяців. Така структура вибірки забезпечила репрезентативність і можливість аналізу психологічної стійкості в різних групах військовослужбовців, враховуючи їхній досвід і специфіку завдань.

Для вивчення психологічної стійкості було використано комплекс психодіагностичних методик, які охоплювали різні аспекти резилієнтності, психоемоційного стану та адаптаційних можливостей військовослужбовців. Кожен інструмент був обраний з урахуванням його валідності, надійності та придатності до контексту військової служби. Використані методики дозволили оцінити як загальний рівень психологічної стійкості, так і окремі її компоненти, а також виявити взаємозв'язки між резилієнтністю та іншими психологічними характеристиками.

Першою використаною методикою був опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» за С. Баднером, що складається з 16 тверджень, які оцінюють ступінь толерантності або інтолерантності людини до невизначеності. Високі показники за цією методикою вказують на низьку здатність сприймати невизначеність, що може ускладнювати адаптацію до стресових умов бойової діяльності. Оскільки військовослужбовці часто стикаються з непередбачуваними ситуаціями, ця

методика дозволила оцінити їхню здатність зберігати психологічну стабільність у таких обставинах [24].

Другою методикою стала «Шкала позитивного ментального здоров'я», розроблена J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E.S. Becker і адаптована Л. Карамушкою, О. Креденцер, К. Терещенко. Даний інструмент містить 9 тверджень, оцінка яких здійснюється за чотирибальною шкалою. Методика спрямована на визначення позитивної спрямованості ментального здоров'я, що є важливим аспектом резилієнтності, оскільки позитивний психологічний стан сприяє стресостійкості та полегшує встановлення соціальних контактів. Загальна кількість балів за цією шкалою варіюється від 9 (мінімальний рівень) до 36 (максимальний рівень), що дозволяє кількісно оцінити ступінь позитивного ментального здоров'я військовослужбовців [8].

Третьою методикою була шкалована оцінка психофізіологічного стану за О. Кокуном, що передбачає самооцінку респондентами їхнього стану за допомогою зорово-аналогових шкал. Учасникам пропонувалося позначити свій стан на неградуєваній лінії довжиною 100 мм, де лівий край відповідає мінімальному прояву певної характеристики, а правий – максимальному [13].

Обрана методика вирізняється зручністю, універсальністю та інформативністю, що робить її ефективною для швидкого моніторингу психофізіологічного стану в умовах військової служби. Вона дозволяє оцінити такі аспекти, як рівень енергії, емоційна стабільність і загальне самопочуття, що є важливими для аналізу психологічної стійкості.

Четвертою методикою стала комплексна оцінка рівня психологічної стійкості військовослужбовців, розроблена О. Кокуном, І. Пішко та Н. Лозінською, що включає 24 показники, які оцінюються за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4). Він дозволяє визначити рівень розвитку шести складових психологічної стійкості, таких як емоційна стабільність, мотивація, самоконтроль та інші. Результати за кожною складовою

обчислюються як середнє арифметичне значення відповідних чотирьох показників, а загальний рівень стійкості визначається як середнє значення всіх 24 показників [16].

Обрана методика є особливо цінною в контексті військової психології, оскільки вона враховує специфіку бойової діяльності та дозволяє отримати деталізовану картину резилієнтності.

Наступною використаною методикою був опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», який є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка, що складається з 40 питань, спрямованих на оцінку рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Такі стани є важливими для розуміння психологічної стійкості, оскільки високий рівень тривожності чи ригідності може знижувати здатність адаптуватися до стресових умов, тоді як контрольована фрустрація чи агресивність може бути спрямована на конструктивне вирішення завдань [24].

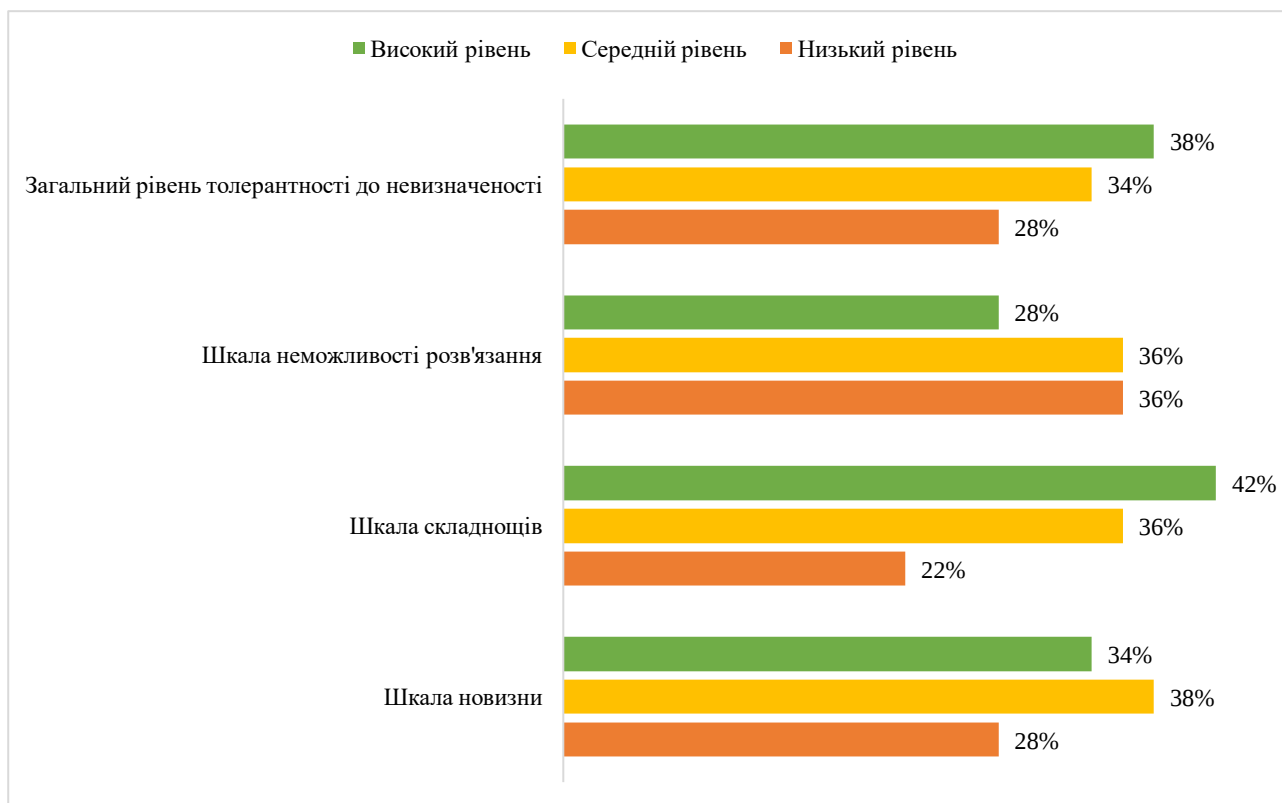
Для обробки отриманих даних було використано кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, що дозволив виявити взаємозв'язки між показниками психологічної стійкості, толерантності до невизначеності, позитивного ментального здоров'я, психофізіологічного стану, а також рівнями тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Такий підхід забезпечив можливість встановлення статистичних закономірностей і визначення ключових факторів, що впливають на резилієнтність військовослужбовців.

Отже, методологія емпіричного дослідження була розроблена з урахуванням специфіки військової служби та сучасних викликів, пов'язаних із бойовою діяльністю. Вибірка, що включала військовослужбовців різного гендеру, вислуги та звання, дозволила отримати репрезентативні дані. Використання комплексу психодіагностичних методик забезпечило всебічний аналіз психологічної стійкості, охоплюючи її емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти.

Застосування кореляційного аналізу дало змогу виявити взаємозв'язки між різними показниками, що створює основу для подальшого вивчення факторів резилієнтності та розробки практичних рекомендацій для психологічної підготовки військовослужбовців.

## 2.2. Аналізування результатів емпіричного дослідження

У першу чергу нами було проаналізовано отримані показники за опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності», що відображені нами у вигляді рис. 2.1.



**Рис. 2.1 – Показники виявлення толерантності до невизначеності**

Отримані дані були систематизовані за трьома основними шкалами опитувальника – новизни, складнощів та неможливості розв'язання, а також за загальним рівнем толерантності до невизначеності – і

представлені у відсотковому розподілі за низьким, середнім і високим рівнями.

За шкалою новизни, яка оцінює здатність сприймати нові, незнайомі ситуації, 28% військовослужбовців продемонстрували низький рівень толерантності, що може вказувати на труднощі в адаптації до несподіваних змін у бойовій обстановці. Середній рівень за цією шкалою показали 38% учасників, що свідчить про помірну здатність справлятися з новизною, тоді як 34% виявили високий рівень, демонструючи готовність сприймати нові виклики як можливості для розвитку.

Шкала складнощів, яка відображає здатність справлятися зі складними ситуаціями, показала, що 22% респондентів мають низький рівень толерантності, що може ускладнювати їхню реакцію на багатозадачні чи стресові умови. Середній рівень за цією шкалою зафіксовано у 36% учасників, що вказує на середню здатність долати труднощі, тоді як 42% продемонстрували високий рівень, що свідчить про значну стійкість до складних обставин, характерних для бойових дій.

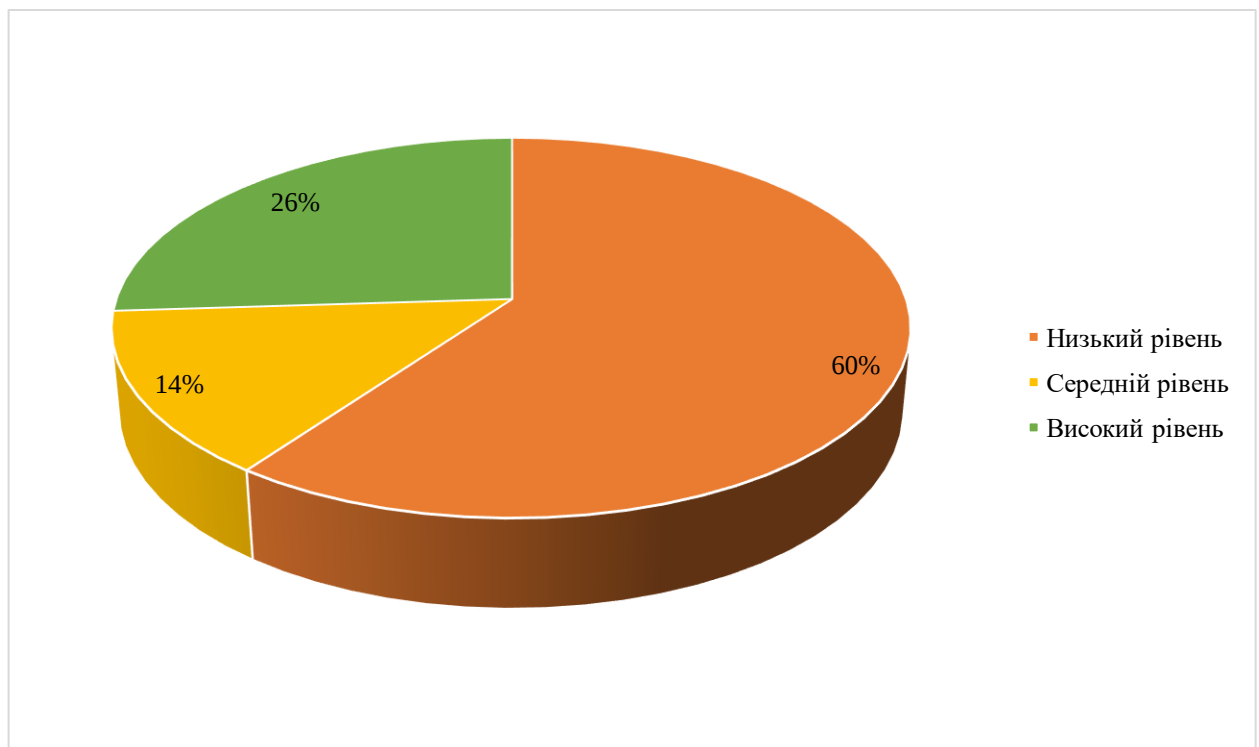
Шкала неможливості розв'язання, яка оцінює реакцію на ситуації, що здаються нерозв'язними, показала, що 36% військовослужбовців мають низький рівень толерантності, що може вказувати на схильність до підвищеної тривожності чи фрустрації в таких умовах. Такий же відсоток (36%) продемонстрував середній рівень, що відображає помірну здатність справлятися з подібними ситуаціями. Лише 28% учасників показали високий рівень, що свідчить про їхню здатність зберігати психологічну стабільність навіть у найскладніших і, на перший погляд, безвихідних ситуаціях.

З огляду на результати, отримані в дослідженні, де 38% військовослужбовців показали високий рівень за загальною шкалою толерантності до невизначеності, варто зазначити, що в контексті методики С. Баднера це означає, що ці учасники мають підвищену нетерпимість до невизначеності. Такий показник може вказувати на

необхідність додаткової психологічної підготовки для цієї групи, щоб допомогти їм краще справлятися з невизначеністю, яка є характерною для військової служби.

Натомість учасники з низьким рівнем (28%) за цією шкалою, ймовірно, демонструють вищу толерантність до невизначеності, що є позитивним фактором для їхньої психологічної стійкості. Вони краще адаптуються до непередбачуваних ситуацій, сприймаючи їх як частину професійної діяльності, а не як загрозу. Середній рівень (34%) вказує на помірну здатність справлятися з невизначеністю, що може бути достатнім для виконання завдань у стабільніших умовах, але потребує уваги в екстремальних ситуаціях.

Далі нами було проаналізовано результати за шкалою позитивного ментального здоров'я, що відображені нами на рис. 2.2.



**Рис. 2.2 – Показники позитивного ментального здоров'я**

Результати дослідження були систематизовані за трьома рівнями – низьким, середнім і високим – і виражені у відсотковому співвідношенні.

За результатами, 60% військовослужбовців продемонстрували низький рівень позитивного ментального здоров'я, що може вказувати на обмежену здатність учасників підтримувати позитивний психологічний стан у стресових умовах бойової діяльності, що потенційно підвищує ризик розвитку тривожності, депресивних станів або зниження мотивації. Такий високий відсоток низького рівня може бути зумовлений тривалим впливом стресових факторів, таких як інтенсивність бойових дій, невизначеність або втрата побратимів, що є характерним для військового контексту.

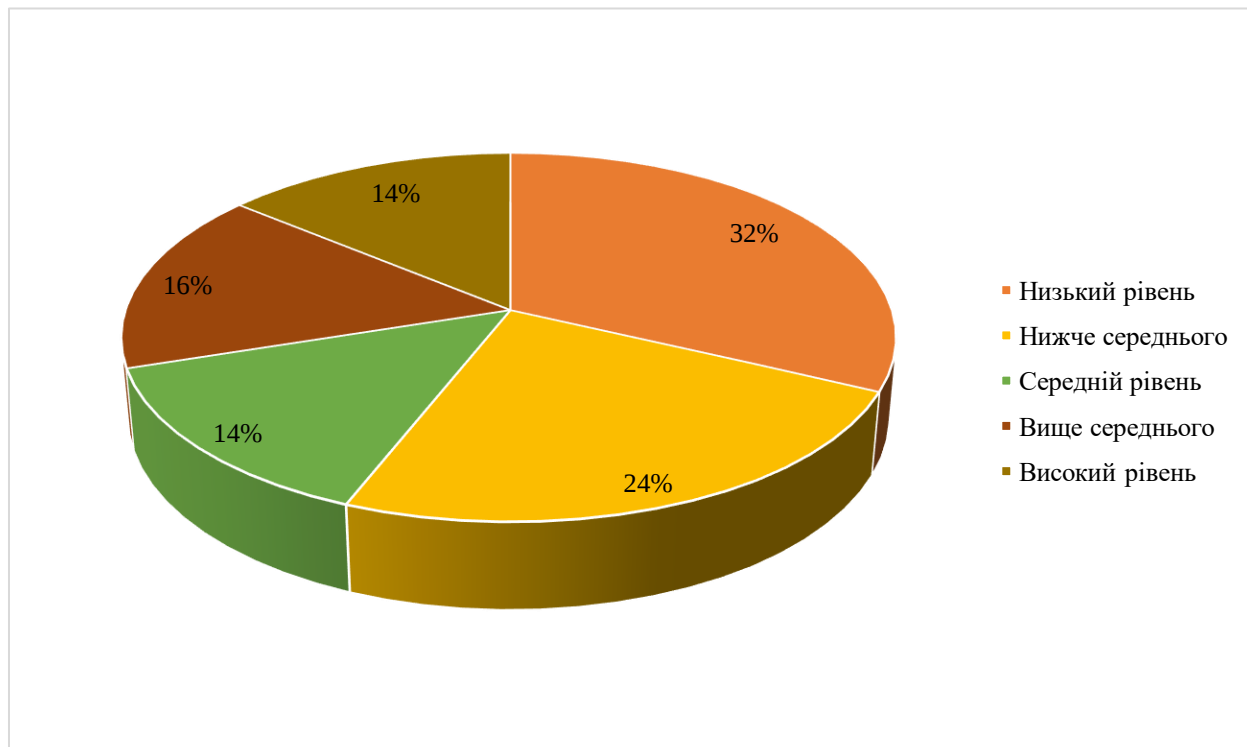
Середній рівень позитивного ментального здоров'я зафіксовано у 14% учасників, що свідчить про помірну здатність зберігати позитивне сприйняття життя та справлятися зі стресом. Такі військовослужбовці, ймовірно, демонструють достатню стійкість у стабільних умовах, але можуть потребувати додаткової підтримки в ситуаціях високого психоемоційного навантаження, щоб уникнути погіршення ментального стану.

Високий рівень позитивного ментального здоров'я показали 26% респондентів. Такий результат вказує на значну здатність цих учасників зберігати оптимістичне ставлення до життя, підтримувати мотивацію та ефективно встановлювати соціальні контакти навіть у складних умовах. Вказаний рівень позитивного ментального здоров'я є важливим фактором психологічної стійкості, оскільки він сприяє швидкому відновленню після стресових подій і підвищує адаптивність до викликів військової служби.

Аналіз результатів за цією методикою підкреслює, що значна частка військовослужбовців (60%) має низький рівень позитивного ментального здоров'я, що може свідчити про необхідність впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток позитивного мислення, емоційної стабільності та мотивації. Водночас наявність 26% учасників із високим рівнем вказує на потенціал для використання їхнього

досвіду в групових тренінгах, де вони можуть ділитися стратегіями подолання стресу з іншими.

Далі нами була здійснена шкалована оцінка психофізіологічного стану за О. Кокуном, результати якої відображені у вигляді рис. 2.3.



**Рис. 2.3 – Показники шкалованої оцінки психофізіологічного стану**

Отримані результати були систематизовані за п'ятьма рівнями: низьким, нижче середнього, середнім, вище середнього та високим, і виражені у відсотковому співвідношенні.

За результатами, 32% військовослужбовців продемонстрували низький рівень психофізіологічного стану, що може вказувати на значне виснаження, зниження енергетичного потенціалу або труднощі в підтриманні емоційної стабільності, що є поширеним у контексті тривалого впливу бойового стресу. Такий показник може свідчити про підвищений ризик психоемоційного вигорання чи розвитку стресових розладів, що потребує уваги з боку психологічних служб для своєчасного надання підтримки.

Рівень нижче середнього зафіксовано у 24% учасників. Такі військовослужбовці, ймовірно, відчувають помірні труднощі в підтриманні оптимального психофізіологічного стану, що може проявлятися у зниженій концентрації, втомі чи періодичних емоційних коливаннях. Подібний стан може бути зумовлений накопиченням стресових факторів, але ще не є критичним, що відкриває можливості для профілактичних заходів, спрямованих на відновлення.

Середній рівень психофізіологічного стану показали 14% респондентів, що відображає стабільний, але не оптимальний стан, коли військовослужбовці здатні виконувати свої обов'язки, але можуть бути вразливими до додаткових стресових навантажень.

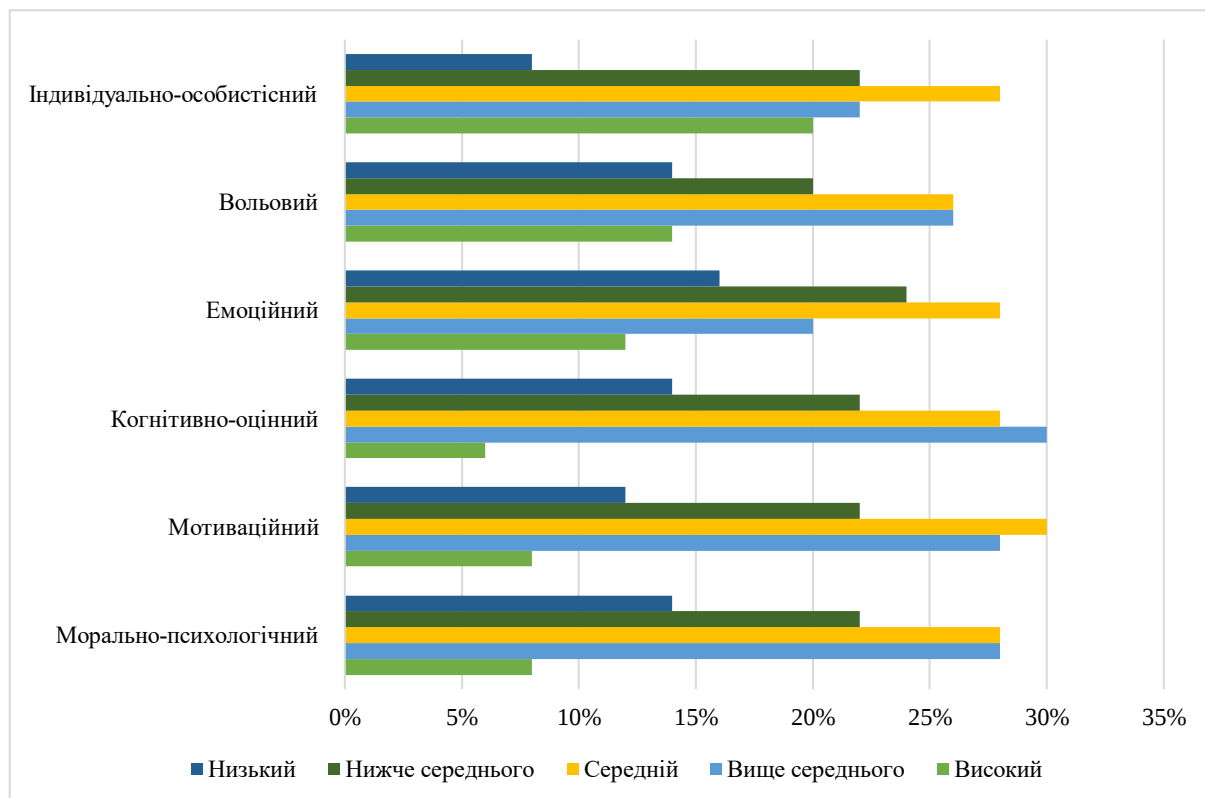
Рівень вище середнього, який зафіксовано у 16% учасників, свідчить про відносно високий рівень енергії, емоційної стабільності та загального самопочуття. Такі військовослужбовці демонструють здатність ефективно справлятися з викликами військової служби, що може бути пов'язано з їхньою фізичною підготовкою, психологічною стійкістю чи доступом до ресурсів відновлення.

Високий рівень психофізіологічного стану показали також 14% респондентів, що вказує на оптимальний стан, що характеризується високим рівнем енергії, емоційною рівновагою та здатністю ефективно виконувати бойові завдання навіть у складних умовах. Такі учасники, ймовірно, мають добре розвинені механізми саморегуляції та адаптації, що є важливим показником їхньої психологічної стійкості.

Аналіз результатів підкреслює, що значна частка військовослужбовців (56% із низьким і нижче середнього рівнями) відчуває труднощі в підтриманні оптимального психофізіологічного стану, що може бути пов'язано з інтенсивністю бойової діяльності, тривалим стресом або обмеженим доступом до відновлювальних ресурсів. Водночас наявність 30% учасників із рівнями вище середнього та високим свідчить про потенціал для розвитку психологічної стійкості через цілеспрямовані

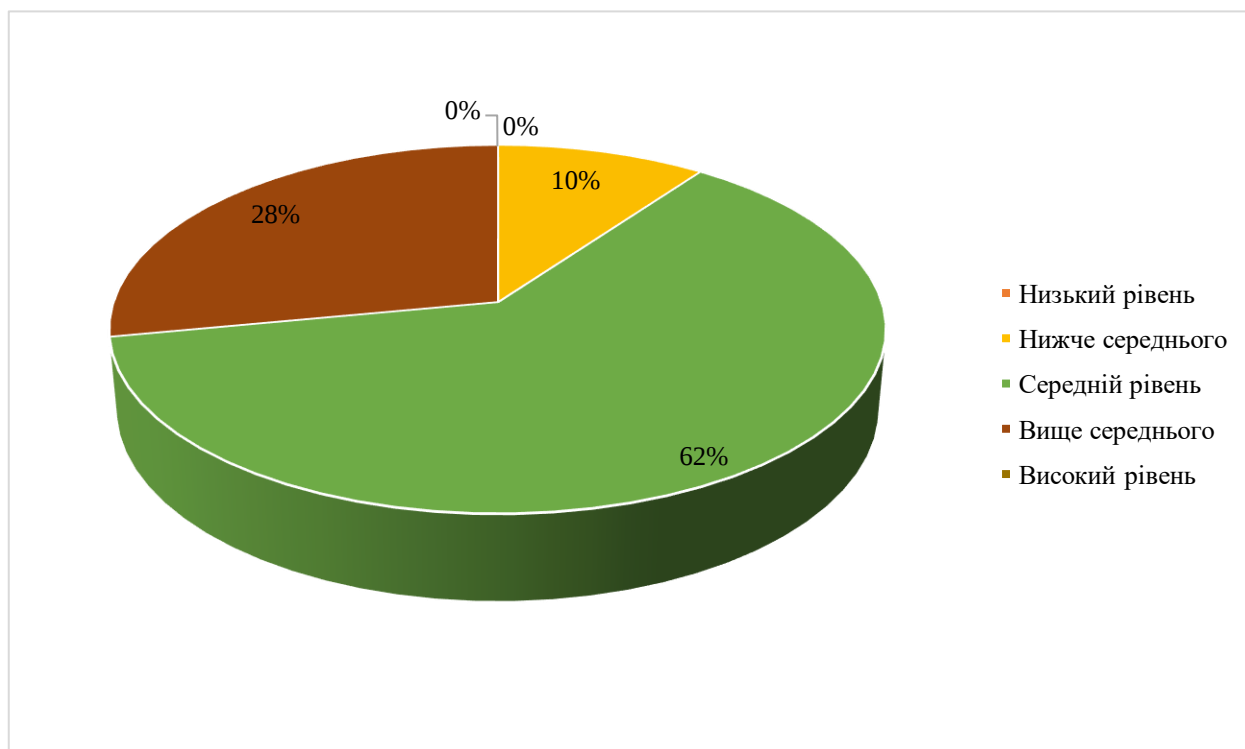
програми підтримки, які можуть включати техніки релаксації, фізичну активність і психологічні тренінги.

Далі нами була проведена комплексна оцінка рівня психологічної стійкості військовослужбовців, показники компонентів якої представлені у вигляді рис. 2.4.



**Рис. 2.4 – Показники компонентів психологічної стійкості**

На основі результатів рівнів проявів компонентів психологічної стійкості нами визначено розподіл її загального рівня (рис. 2.5).



**Рис. 2.5 – Показники загального рівня психологічної стійкості**

Кожен компонент оцінювався за п'ятибальною шкалою, а загальний рівень стійкості визначався як середнє арифметичне значення всіх показників. Результати були розподілені за п'ятьма рівнями – від низького до високого – і виражені у відсотковому співвідношенні, що дало змогу отримати детальну картину психологічної стійкості особового складу.

Морально-психологічний компонент, який відображає здатність зберігати внутрішню цілісність і мотивацію, засновану на цінностях і переконаннях, виявився на високому рівні у 8% військовослужбовців, що свідчить про їхню міцну ідеологічну основу, можливо, пов'язану з патріотизмом чи почуттям обов'язку. Рівень вище середнього показали 28% учасників, що вказує на стабільну моральну позицію, яка підтримує їх у стресових умовах. Середній рівень, також зафіксований у 28%, відображає помірну стійкість, достатню для виконання обов'язків у стандартних ситуаціях. Рівень нижче середнього (22%) і низький рівень

(14%) вказують на певні труднощі в підтриманні морально-психологічної стійкості, що може бути пов'язано з впливом тривалого стресу чи втратою мотивації.

Мотиваційний компонент, що охоплює внутрішній поштовх до виконання завдань, на високому рівні проявили 8% учасників, демонструючи сильну цілеспрямованість, можливо, зумовлену чітким розумінням мети служби. Рівень вище середнього (28%) свідчить про значну мотивацію, яка допомагає долати труднощі. Середній рівень зафіксовано у 30% респондентів, що відображає достатню мотивацію для виконання обов'язків, але з можливими коливаннями в екстремальних умовах. Рівні нижче середнього (22%) і низький (12%) вказують на необхідність додаткової мотиваційної підтримки для частини військовослужбовців, щоб підвищити їхню залученість у бойову діяльність.

Когнітивно-оцінний компонент, який пов'язаний із здатністю аналізувати ситуацію та приймати зважені рішення, на високому рівні продемонстрували 6% учасників, що вказує на їхню здатність зберігати ясність мислення навіть у складних умовах. Рівень вище середнього (30%) свідчить про хорошу здатність до оцінки ситуацій, що є важливим для тактичних дій. Середній рівень (28%) відображає помірну когнітивну стійкість, тоді як рівні нижче середнього (22%) і низький (14%) можуть вказувати на труднощі в обробці інформації під тиском, що потребує уваги під час психологічної підготовки.

Емоційний компонент, що відображає здатність регулювати емоції, на високому рівні показали 12% учасників, демонструючи значну емоційну стабільність, яка дозволяє зберігати спокій у стресових ситуаціях. Рівень вище середнього (20%) вказує на гарну емоційну регуляцію, тоді як середній рівень (28%) свідчить про достатню, але не завжди стійку емоційну рівновагу. Рівні нижче середнього (24%) і низький (16%) можуть

вказувати на підвищену вразливість до стресу, що вимагає впровадження технік саморегуляції.

Вольовий компонент, який охоплює наполегливість і самоконтроль, на високому рівні проявили 14% військовослужбовців, що відображає їхню здатність долати труднощі та дотримуватися дисципліни. Рівень вище середнього (26%) і середній (26%) свідчать про стабільні вольові якості, тоді як рівні нижче середнього (20%) і низький (14%) вказують на потребу в розвитку вольової стійкості для частини учасників, щоб підвищити їхню здатність діяти в екстремальних умовах.

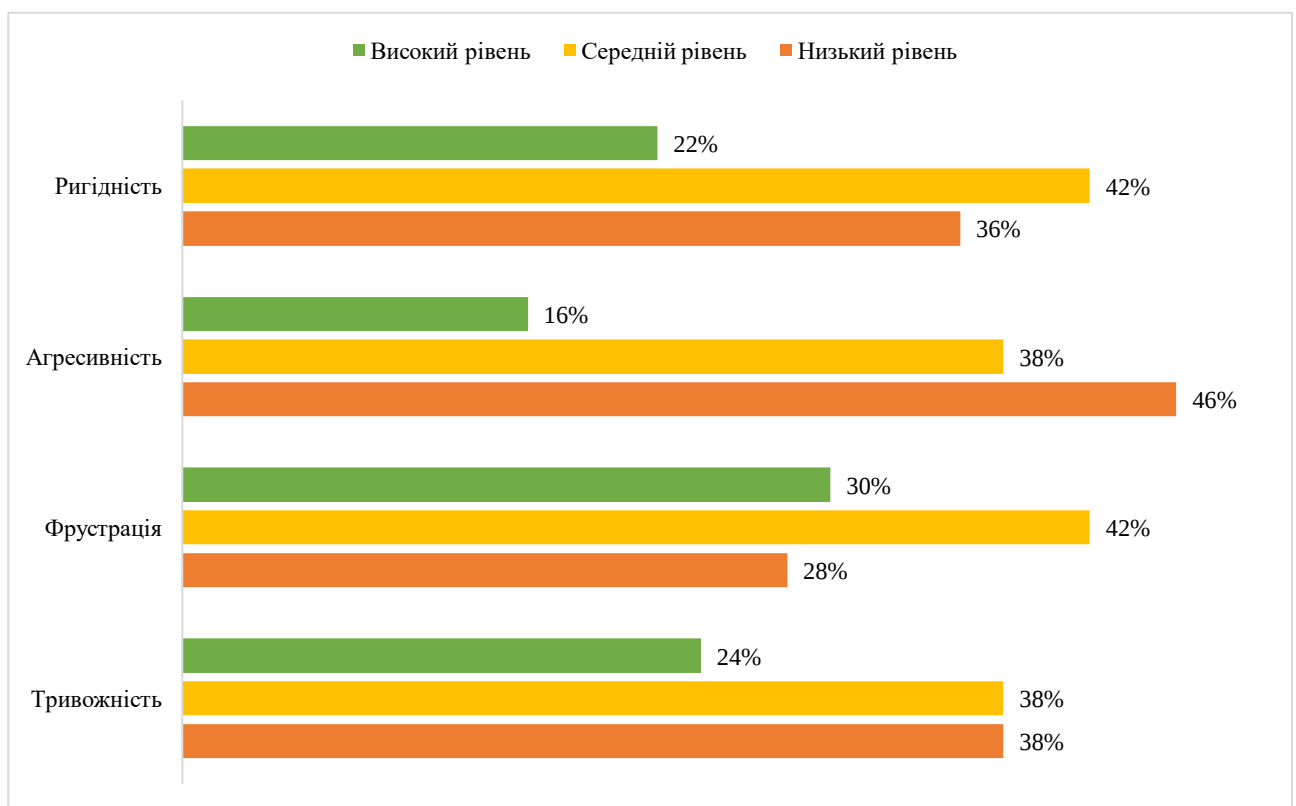
Індивідуально-особистісний компонент, який включає самооцінку, самоефективність і особистісні ресурси, на високому рівні показали 20% учасників, що вказує на сильну віру у власні сили та адаптивність. Рівень вище середнього (22%) і середній (28%) відображають достатній рівень особистісної стійкості, тоді як рівні нижче середнього (22%) і низький (8%) свідчать про можливі труднощі в самооцінці чи мотивації, що потребують додаткової підтримки.

Загальний рівень психологічної стійкості, визначений як середнє арифметичне всіх 24 показників, розподілився наступним чином: низький рівень не був зафіксований у жодного учасника, що є позитивним показником. Рівень нижче середнього показали 10% респондентів, що може вказувати на певні труднощі в адаптації до стресових умов. Середній рівень, який охопив 62% учасників, свідчить про стабільну психологічну стійкість, достатню для виконання бойових завдань у більшості ситуацій. Рівень вище середнього зафіксовано у 28% військовослужбовців, що відображає їхню високу адаптивність і резилієнтність. Високий загальний рівень також не був зафіксований, що може вказувати на обмежену кількість учасників із виключно високою стійкістю до всіх аспектів бойового стресу.

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок, що більшість військовослужбовців (62%) мають середній рівень психологічної стійкості,

що забезпечує базову здатність справлятися з викликами військової служби. Водночас наявність 10% учасників із рівнем нижче середнього і відсутність високого рівня вказують на потребу в цілеспрямованих програмах психологічної підготовки, які могли б посилити окремі компоненти стійкості, зокрема емоційний і когнітивно-оцінний, для підвищення загальної резилієнтності особового складу.

Далі нами було проаналізовано показники за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», показники якої відображені у вигляді рис. 2.6.



**Рис. 2.6 – Показники самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності**

Результати були систематизовані за трьома рівнями – низьким, середнім і високим – і виражені у відсотковому співвідношенні, що дозволило оцінити розподіл цих станів серед учасників дослідження.

Рівень тривожності, який відображає схильність до переживання занепокоєння та напруги, виявився низьким у 38% військовослужбовців,

що свідчить про їхню здатність зберігати емоційну рівновагу в стресових умовах. Такий показник може вказувати на ефективне використання стратегій саморегуляції, що є позитивним фактором для психологічної стійкості. Середній рівень тривожності, також зафіксований у 38% учасників, відображає помірну схильність до занепокоєння, яка не є критичною, але може ускладнювати адаптацію в особливо напружених ситуаціях. Високий рівень тривожності, виявлений у 24% респондентів, вказує на підвищену вразливість до стресу, що може проявлятися у надмірному хвилюванні чи труднощах із концентрацією під час бойових дій.

Фрустрація, яка характеризує стан розчарування чи незадоволеності через неможливість досягнення цілей, була на низькому рівні у 28% учасників, що свідчить про їхню здатність справлятися з перешкодами без значного емоційного виснаження. Середній рівень фрустрації, зафіксований у 42% військовослужбовців, вказує на помірну реакцію на труднощі, що є типовим для умов військової служби, де перешкоди є частиною повсякденної діяльності. Високий рівень фрустрації, виявлений у 30% респондентів, може вказувати на схильність до накопичення негативних емоцій, що може знижувати психологічну стійкість і потребує уваги, наприклад, через техніки релаксації чи когнітивно-поведінкові підходи.

Агресивність, що відображає схильність до прояву гніву чи конфліктної поведінки, була на низькому рівні у 46% учасників, що є позитивним показником, оскільки контрольована агресивність сприяє підтриманню дисципліни та ефективної взаємодії в підрозділі. Середній рівень агресивності, зафіксований у 38% респондентів, вказує на помірну схильність до прояву агресивних реакцій, які можуть бути конструктивно спрямовані, наприклад, на виконання бойових завдань. Високий рівень агресивності, виявлений лише у 16% учасників, може свідчити про

труднощі в управлінні гнівом, що потенційно може призводити до конфліктів у підрозділі чи зниження ефективності.

Ригідність, яка характеризує негнучкість мислення та поведінки, була на низькому рівні у 36% військовослужбовців, що вказує на їхню здатність адаптуватися до змін і знаходити гнучкі рішення в нестандартних ситуаціях. Середній рівень ригідності, зафіксований у 42% учасників, відображає помірну схильність до фіксації на звичних моделях поведінки, що може бути достатнім у стабільних умовах, але ускладнювати адаптацію до динамічних бойових ситуацій. Високий рівень ригідності, виявлений у 22% респондентів, може вказувати на труднощі в пристосуванні до нових викликів, що потребує розвитку когнітивної гнучкості через відповідні тренінги.

Результати цього аналізу свідчать, що значна частина військовослужбовців демонструє низький або середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що є позитивним для їхньої психологічної стійкості. Однак наявність певного відсотка учасників із високими показниками, особливо за шкалами тривожності (24%) і фрустрації (30%), підкреслює необхідність впровадження цілеспрямованих заходів для зниження цих станів.

Наступний наш крок полягав у здійсненні кореляційного аналізу (Пірсона), що полягав у встановленні взаємозв'язку між досліджуваними параметрами, що допоможе нам виокремити особливості психологічної стійкості військовослужбовців (табл. 2.1).

**Таблиця 2.1 – Показники кореляційного аналізу особливостей психологічної стійкості військовослужбовців**

|                              | Шкала складнощів | Загальний рівень ТН | Психофізіологічний стан | Шкала новизни |
|------------------------------|------------------|---------------------|-------------------------|---------------|
| Позитивне ментальне здоров'я | -0,353**         | -0,270*             |                         |               |

|                                     |          |          |         |        |
|-------------------------------------|----------|----------|---------|--------|
| Морально-психологічний компонент ПС | -0,286** | -0,312** |         |        |
| Когнітивно-оцінний компонент ПС     |          |          | 0,284** |        |
| Емоційний компонент ПС              |          |          |         | 0,245* |
| Загальний рівень ПС                 | -0,259*  | -0,239*  |         |        |
| Ригідність                          |          | -0,275*  |         |        |

*Примітка: ПС – психологічна стійкість; ТН – толерантність до невизначеності; \* – рівень значущості 0,1; \*\* – рівень значущості 0,05*

Аналіз виявив помірну негативну кореляцію між шкалою складнощів опитувальника толерантності до невизначеності та позитивним ментальним здоров'ям із коефіцієнтом -0,353 (рівень значущості 0,05), що свідчить про те, що вища нетерпимість до складних ситуацій пов'язана зі зниженням позитивного ментального здоров'я. Військовослужбовці, які відчують труднощі у сприйнятті складних обставин, схильні до менш позитивного психологічного стану, що може ускладнювати їхню здатність зберігати мотивацію та емоційну стійкість у стресових умовах.

Подібний зв'язок було виявлено між загальним рівнем толерантності до невизначеності та позитивним ментальним здоров'ям із коефіцієнтом -0,270 (рівень значущості 0,1), що вказує на те, що вища інтолерантність до невизначеності асоціюється зі зниженням позитивного ментального здоров'я, хоча цей зв'язок є менш вираженим. Такі результати підкреслюють важливість розвитку здатності сприймати невизначеність як частину бойового середовища для підтримки психологічного благополуччя.

Значна негативна кореляція спостерігалася між шкалою складнощів і морально-психологічним компонентом психологічної стійкості з коефіцієнтом -0,286 (рівень значущості 0,05), що означає, що

військовослужбовці з вищою нетерпимістю до складних ситуацій мають нижчий рівень морально-психологічної стійкості, що може проявлятися у послабленні мотивації, заснованої на цінностях, таких як патріотизм чи почуття обов'язку. Аналогічний зв'язок простежується між загальним рівнем толерантності до невизначеності та морально-психологічним компонентом із коефіцієнтом  $-0,312$  (рівень значущості  $0,05$ ). Військовослужбовці з високою інтолерантністю до невизначеності мають тенденцію до зниження морально-психологічної стійкості, що може ускладнювати підтримання їхньої ідеологічної мотивації в умовах бойових дій.

Позитивна кореляція була виявлена між психофізіологічним станом і когнітивно-оцінним компонентом психологічної стійкості з коефіцієнтом  $0,284$  (рівень значущості  $0,05$ ), що свідчить про те, що кращий психофізіологічний стан, який включає енергійність і емоційну стабільність, сприяє вищій здатності аналізувати ситуації та приймати зважені рішення, що є важливим для ефективності в бойових умовах.

Емоційний компонент психологічної стійкості виявив слабку позитивну кореляцію зі шкалою новизни з коефіцієнтом  $0,245$  (рівень значущості  $0,1$ ), що вказує на те, що здатність сприймати нові ситуації позитивно пов'язана з емоційною стабільністю, що дозволяє військовослужбовцям краще справлятися з несподіваними викликами.

Негативна кореляція між шкалою складнощів і загальним рівнем психологічної стійкості з коефіцієнтом  $-0,259$  (рівень значущості  $0,1$ ) та між загальним рівнем толерантності до невизначеності та загальним рівнем психологічної стійкості з коефіцієнтом  $-0,239$  (рівень значущості  $0,1$ ) підкреслює, що інтолерантність до невизначеності знижує загальну психологічну стійкість. Військовослужбовці, які важко сприймають складні та непередбачувані ситуації, мають нижчий рівень резилієнтності, що може впливати на їхню здатність адаптуватися до бойового середовища.

Негативна кореляція між загальним рівнем толерантності до невизначеності та ригідністю з коефіцієнтом  $-0,275$  (рівень значущості  $0,1$ ) вказує на те, що вища інтолерантність до невизначеності асоціюється з нижчою ригідністю мислення, що може означати, що військовослужбовці з високою нетерпимістю до невизначеності менш схильні до фіксації на звичних моделях поведінки, що може бути як позитивним, так і негативним фактором залежно від контексту.

Отримані кореляційні зв'язки дозволяють зробити висновок, що толерантність до невизначеності є важливим фактором, який впливає на психологічну стійкість, позитивне ментальне здоров'я, морально-психологічну стабільність і загальну резилієнтність. Позитивний психофізіологічний стан сприяє когнітивній ефективності, а емоційна стабільність пов'язана зі здатністю сприймати нові ситуації. Результати підкреслюють необхідність цілеспрямованих програм психологічної підготовки, які допоможуть знизити інтолерантність до невизначеності та підвищити адаптивність військовослужбовців до стресових умов.

### **Висновки до другого розділу**

Емпіричне дослідження психологічної стійкості військовослужбовців дозволило отримати глибоке розуміння особливостей їхньої резилієнтності в умовах бойової діяльності. Застосування комплексу психодіагностичних методик забезпечило всебічний аналіз різних аспектів психологічної стійкості, включаючи толерантність до невизначеності, позитивне ментальне здоров'я, психофізіологічний стан, а також емоційні та поведінкові стани, такі як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Результати дослідження підкреслюють складну природу психологічної стійкості та її

залежність від індивідуальних і контекстуальних факторів, характерних для військового середовища.

Аналіз показників толерантності до невизначеності виявив, що значна частина військовослужбовців демонструє помірну або високу інтолерантність до складних і непередбачуваних ситуацій, що може ускладнювати їхню адаптацію до динамічних умов бойової діяльності. Водночас певна частка учасників показала здатність сприймати невизначеність як виклик, що є позитивним фактором для їхньої резилієнтності.

Оцінка позитивного ментального здоров'я показала, що переважна більшість військовослужбовців має труднощі з підтриманням позитивного психологічного стану, що може бути зумовлено тривалим впливом стресових факторів. Однак певна група учасників продемонструвала високий рівень позитивного ментального здоров'я, що сприяє їхній стресостійкості та соціальній взаємодії.

Аналіз психофізіологічного стану виявив, що значна частина військовослужбовців відчуває зниження енергетичного потенціалу та емоційної стабільності, що може бути пов'язано з інтенсивністю бойових дій. Водночас наявність учасників із високим рівнем психофізіологічного стану свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з викликами, що може бути використано як ресурс для обміну досвідом у межах підрозділу.

Дослідження компонентів психологічної стійкості показало, що морально-психологічна, мотиваційна, когнітивно-оцінна, емоційна, волюва та індивідуально-особистісна складові розподілені нерівномірно. Більшість військовослужбовців демонструють середній рівень стійкості, що забезпечує базову здатність виконувати завдання, але вказує на обмежений резерв для протистояння екстремальним умовам.

Оцінка психоемоційних станів виявила, що значна частина військовослужбовців має контрольовані рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що сприяє їхній психологічній стійкості. Однак

певна група учасників із високими показниками цих станів потребує додаткової уваги, оскільки ці фактори можуть знижувати адаптивність і ефективність у бойових умовах.

Кореляційний аналіз підтвердив, що толерантність до невизначеності має значний вплив на психологічну стійкість, позитивне ментальне здоров'я та морально-психологічну стабільність. Вища інтолерантність до невизначеності асоціюється зі зниженням загальної резилієнтності, тоді як кращий психофізіологічний стан сприяє когнітивній ефективності.

Отже, емпіричне дослідження підкреслює необхідність комплексного підходу до розвитку психологічної стійкості військовослужбовців. Результати вказують на потребу в програмах психологічної підготовки, які б фокусувалися на зниженні інтолерантності до невизначеності, розвитку позитивного ментального здоров'я, зміцненні психофізіологічного стану та управлінні психоемоційними станами. Такі заходи сприятимуть підвищенню резилієнтності особового складу, що є критично важливим для їхньої ефективності та психічного здоров'я в умовах бойової діяльності.

### **РОЗДІЛ 3**

## **ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Психологічна стійкість військовослужбовців є визначальним фактором їхньої здатності ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах високого стресу, невизначеності та екстремальних викликів, характерних для бойової діяльності. Формування та підтримання цієї якості потребує систематичного підходу, який враховує як індивідуальні особливості, так і специфіку військового середовища. Третій розділ присвячено аналізу психокорекційних методів, спрямованих на розвиток і зміцнення психологічної стійкості особового складу. У ньому розглядаються психологічні методи, які сприяють підвищенню резилієнтності, а також розроблена психокорекційна програма, що інтегрує теоретичні знання та практичні техніки для забезпечення адаптивності, емоційної стабільності та мотиваційної основи військовослужбовців. Особлива увага приділяється актуальності цих методів у контексті сучасних збройних конфліктів, зокрема війни в Україні, де психологічна стійкість є запорукою не лише бойової ефективності, але й психічного здоров'я та успішної реінтеграції в суспільство.

### **3.1. Психологічні методи формування психологічної стійкості військових**

Психологічна стійкість, або резилієнтність, є ключовою характеристикою, яка дозволяє військовослужбовцям ефективно справлятися з викликами бойової діяльності, зберігати емоційну стабільність і швидко відновлюватися після стресових подій. Формування

цієї якості потребує систематичного підходу, який враховує специфіку військової служби, зокрема високий рівень стресу, невизначеність і фізичні навантаження. Психологічні методи, спрямовані на розвиток резилієнтності, охоплюють комплекс технік і стратегій, що сприяють зміцненню емоційних, когнітивних і поведінкових ресурсів. Такі методи орієнтовані на підвищення адаптивності, мотивації та психофізіологічного стану військовослужбовців, що є особливо важливим у контексті сучасних збройних конфліктів, таких як війна в Україні [1; 34; 38].

Одним із основних напрямів формування психологічної стійкості є розвиток емоційної регуляції. Військовослужбовці часто стикаються з інтенсивними емоційними переживаннями, такими як страх, тривога чи гнів, які можуть знижувати їхню ефективність. Техніки емоційної саморегуляції, такі як дихальні вправи, медитація та практики усвідомленості, допомагають знижувати рівень стресу та підтримувати емоційну рівновагу. Практики усвідомленості, які вчать зосереджуватися на теперішньому моменті, допомагають військовослужбовцям уникати надмірної фіксації на негативних переживаннях чи майбутніх загрозах, що підвищує їхню здатність діяти ефективно в умовах невизначеності [3; 35].

Іншим важливим методом є розвиток когнітивної гнучкості, яка дозволяє адаптуватися до швидко змінюваних умов і знаходити альтернативні рішення в складних ситуаціях. Когнітивно-поведінкові підходи, такі як рефреймінг, допомагають військовослужбовцям переосмислювати стресові ситуації, сприймаючи їх як виклики, а не як нездоланні перешкоди [6; 37].

А. Куценко вважає, що мотиваційна підтримка відіграє ключову роль у формуванні резилієнтності. Військовослужбовці, які мають чітке розуміння мети своєї служби, наприклад захист країни чи близьких, демонструють вищу стійкість до стресу. Психологічні методи, спрямовані на зміцнення мотивації, включають групові заняття, де акцентується увага на патріотичних цінностях, почутті обов'язку та командній згуртованості.

Такі заняття сприяють формуванню сильної морально-психологічної основи, яка допомагає долати труднощі [20].

В. Клочков зазначає, що формування психологічної стійкості курсантів вищих військових навчальних закладів залежить від сукупності зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на розвиток цього феномену. Зовнішні умови визначаються особливостями освітнього середовища, яке включає структуровану систему навчання, спрямовану на підготовку до військової служби, а також психологічні практики, орієнтовані на індивідуальні потреби курсантів [10].

Внутрішні чинники охоплюють низку психологічних характеристик, які відіграють ключову роль у зміцненні резилієнтності. До них належать особливості самосприйняття та оцінки власних можливостей, які формують впевненість у собі. Важливим є також внутрішній локус контролю, що відображає здатність курсантів брати відповідальність за власні дії та рішення. Рефлексія допомагає аналізувати власний досвід і поведінку, сприяючи глибшому розумінню себе. Наявність чіткої життєвої мети, поєднана зі здатністю вирішувати поточні завдання, забезпечує мотиваційну основу для подолання труднощів. Відкритість до нового досвіду, толерантність до невизначеності та відсутність страху перед майбутнім, яке в контексті військової служби пов'язане з ризиками травм або втрати життя, дозволяють курсантам зберігати психологічну стабільність у складних умовах [12].

О. Мітягін додає, що одним із основних методів є самодіагностика, яка передбачає розвиток у військовослужбовців здатності до самоаналізу та оцінки власного психологічного стану. Такий підхід допомагає усвідомити власні емоційні реакції, сильні сторони та потенційні вразливості, такі як схильність до тривожності чи труднощі в управлінні стресом [26].

Групова дискусія є важливим методом, який сприяє зміцненню резилієнтності через обмін досвідом і взаємну підтримку в підрозділі. Під

час таких занять військовослужбовці мають можливість обговорювати свої переживання, аналізувати складні ситуації та ділитися стратегіями подолання стресу, що створює атмосферу довіри та згуртованості, що є критично важливим у військовому середовищі, де командна взаємодія відіграє ключову роль [26].

Отримання психологічного знання про аспекти психологічної стійкості є важливим елементом підготовки і передбачає ознайомлення військовослужбовців із теоретичними основами резилієнтності, включаючи її компоненти, такі як емоційна регуляція, вольові якості та когнітивна гнучкість, а також фактори, що впливають на її розвиток. Психоедукаційні заняття, такі як семінари чи лекції, допомагають учасникам зрозуміти механізми подолання стресу, значення позитивного мислення та стратегії управління невизначеністю [25].

Формування психологічної компетентності у сфері психологічної стійкості передбачає розвиток практичних навичок, необхідних для ефективного управління стресом і підтримання психічного здоров'я. Даний метод включає тренінги з технік релаксації, таких як дихальні вправи чи практики усвідомленості, які допомагають військовослужбовцям зберігати спокій у напружених ситуаціях [30].

Розвиток особистісного зростання є ще одним важливим методом, який сприяє формуванню психологічної стійкості через зміцнення самооцінки, самоефективності та мотивації. Подібний підхід передбачає роботу над усвідомленням власної мети, пов'язаної з професійною діяльністю, що є особливо актуальним у контексті війни. Заняття, спрямовані на розвиток особистісного зростання, можуть включати рефлексію над цінностями, такими як захист країни чи відповідальність перед побратимами, що формує міцну мотиваційну основу. У Збройних Силах України цей метод набуває особливого значення, оскільки почуття патріотизму та солідарності значно посилює резилієнтність [29].

Л. Тютюнник вказує, у психології та психофізіології військової діяльності дослідники виділяють дві основні категорії методів, що спрямованих на підтримання психологічної стійкості в умовах впливу екстремальних факторів, що можуть негативно позначатися на особистості [36].

Перша категорія методів застосовується на етапі підготовки, коли фахівець проходить навчання та формує готовність до виконання своєї професійної ролі. На цьому етапі особлива увага приділяється передбаченню впливу потенційних стресових факторів різного походження, враховуючи психічні та фізіологічні можливості людини. Важливим аспектом є професійний психологічний відбір, який передбачає оцінку психофізіологічних резервів організму та прогнозування здатності фахівця ефективно виконувати свої обов'язки в довгостроковій перспективі. Додатково використовуються методи психофізіологічного тренування, які спрямовані на розвиток ключових психологічних якостей і фізіологічних характеристик, необхідних для успішного виконання завдань за конкретною спеціальністю [36].

Друга категорія методів зосереджена на підтриманні стресостійкості під час безпосереднього виконання професійних обов'язків. Вона поділяється на дві підгрупи заходів: одні застосовуються регулярно для профілактики та підтримки психологічної стійкості, інші використовуються за потреби в критичних ситуаціях. Постійні заходи включають техніки, спрямовані на підтримання емоційної стабільності та психофізіологічного балансу, тоді як ситуативні методи застосовуються для швидкого реагування на гострі стресові впливи, забезпечуючи відновлення та збереження працездатності [36].

Отже, психологічні методи формування стійкості військовослужбовців охоплюють розвиток емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, мотивації, соціальних зв'язків і психофізіологічного стану. Їхнє комплексне застосування дозволяє підвищити здатність

особового складу адаптуватися до стресових умов, зберігати ефективність і підтримувати психічне здоров'я в умовах бойової діяльності.

### **3.2. Психокорекційна програма формування та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців**

Психологічна стійкість є критично важливою для військовослужбовців, які стикаються з високим рівнем стресу, невизначеністю та психоемоційними навантаженнями в умовах бойової діяльності. Психокорекційна програма, спрямована на формування та підвищення психологічної стійкості, має на меті зміцнення емоційних, когнітивних і поведінкових ресурсів, що дозволяють ефективно справлятися з викликами служби та підтримувати психічне здоров'я. Така програма розроблена з урахуванням специфіки військового середовища, зокрема сучасних гібридних війн, які поєднують фізичні, психологічні та інформаційні загрози. Вона включає комплекс методів, які інтегрують індивідуальну та групову роботу, психоедукацію, практичні тренінги та техніки саморегуляції, щоб забезпечити всебічний розвиток резилієнтності.

Програма базується на принципах системності, індивідуального підходу та практичної спрямованості. Вона враховує результати емпіричних досліджень, які вказують на необхідність розвитку толерантності до невизначеності, позитивного ментального здоров'я, психофізіологічної стабільності та управління психоемоційними станами, такими як тривожність і фрустрація. Основна мета програми полягає в тому, щоб допомогти військовослужбовцям розвинути здатність адаптуватися до стресових умов, зберігати мотивацію та ефективно взаємодіяти в підрозділі.

Першим компонентом програми є психоедукація, яка передбачає ознайомлення військовослужбовців із теоретичними аспектами психологічної стійкості. Через інтерактивні лекції та семінари учасники дізнаються про природу стресу, механізми його впливу на організм і стратегії подолання. Наприклад, пояснення ролі когнітивної гнучкості в інтерпретації бойових ситуацій як викликів допомагає учасникам сформувати позитивне сприйняття труднощів. У контексті України такі заняття можуть включати аналіз реальних бойових ситуацій, що сприяє розумінню практичного застосування отриманих знань.

Другим компонентом є групові тренінги, спрямовані на розвиток соціальних зв'язків і командної згуртованості. Групові заняття, такі як дискусії чи симуляційні вправи, дозволяють військовослужбовцям обмінюватися досвідом, аналізувати стресові ситуації та розробляти спільні стратегії їх подолання. Такі тренінги також допомагають розвивати емоційний інтелект, що дозволяє краще розуміти власні почуття та почуття побратимів, знижуючи ризик конфліктів у підрозділі. У Збройних Силах України особлива увага приділяється зміцненню патріотичних цінностей, що посилює мотивацію та морально-психологічну основу.

Третім компонентом є індивідуальна психокорекційна робота, яка враховує особистісні особливості кожного військовослужбовця. Такий підхід включає консультації з психологами, під час яких учасники можуть працювати над подоланням індивідуальних вразливостей, таких як підвищена тривожність чи низька толерантність до невизначеності. Техніки когнітивно-поведінкової терапії, зокрема рефреймінг, допомагають учасникам переосмислювати стресові ситуації, сприймаючи їх як можливості для зростання.

Четвертим компонентом є психофізіологічні тренування, які спрямовані на зміцнення фізичного та емоційного стану. Фізичні вправи, такі як заняття з фізичної підготовки, сприяють виробленню ендорфінів, що покращує настрій і знижує рівень стресу.

Програма додатково передбачає регулярний моніторинг психологічного стану учасників через психодіагностичні методики, такі як опитувальники толерантності до невизначеності чи оцінки психофізіологічного стану, що дозволяє оцінювати прогрес і коригувати програму відповідно до потреб учасників.

Розроблена психокорекційна програма є гнучкою та адаптивною, що дозволяє враховувати специфіку підрозділу, досвід учасників і контекст бойової діяльності. Її реалізація сприяє не лише підвищенню психологічної стійкості, але й профілактиці психоемоційних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, що є особливо важливим для реінтеграції ветеранів у суспільство.

**Таблиця 3.1 – План структури психокорекційної програми**

| Етап                   | Зміст                                                                                      | Методи                                                                                    | Тривалість                   |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Вступний               | Ознайомлення з поняттям психологічної стійкості, оцінка початкового стану учасників.       | Психоедукація, психодіагностика (опитувальники).                                          | 2-3 заняття (по 1 годині).   |
| Основний               | Розвиток емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, мотивації та командної згуртованості. | Групові тренінги, симуляційні вправи, когнітивно-поведінкові техніки, техніки релаксації. | 8-10 занять (по 1,5 години). |
| Індивідуальна корекція | Робота над особистими вразливостями, розвиток самомотивації.                               | Індивідуальні консультації, рефреймінг, постановка цілей.                                 | 4-6 сесій (по 1 годині).     |
| Психофізіологічний     | Зміцнення фізичного та емоційного стану.                                                   | Фізичні вправи, біоуправління, практики усвідомленості.                                   | 6-8 занять (по 1 годині).    |
| Заключний              | Оцінка прогресу, розробка індивідуальних стратегій підтримки стійкості.                    | Повторна психодіагностика, групова рефлексія, планування подальшої роботи.                | 2 заняття (по 1 годині).     |

## Висновки до третього розділу

Психокорекційні методи формування психологічної стійкості військовослужбовців є важливим інструментом для забезпечення їхньої готовності до виконання завдань у складних умовах бойової діяльності. Аналіз психологічних методів показав, що розвиток емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, мотивації, соціальних зв'язків і психофізіологічної стабільності створює міцну основу для резиліентності. Застосування таких методів, як самодіагностика, групові дискусії, психоедукація, формування психологічної компетентності та підтримка особистісного зростання, сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів і адаптивності особового складу.

Розроблена психокорекційна програма пропонує комплексний підхід, який поєднує теоретичну підготовку, практичні тренінги, індивідуальну роботу та психофізіологічні методи. Вона враховує специфіку військової служби, зокрема виклики гібридних війн, і спрямована на зниження впливу стресових факторів, таких як невизначеність і психоемоційні навантаження. Програма передбачає інтеграцію групових та індивідуальних занять, що дозволяє враховувати як командну згуртованість, так і особистісні особливості військовослужбовців.

Реалізація цих методів і програми створює передумови для підвищення психологічної стійкості, профілактики психоемоційних розладів і підтримки психічного здоров'я. У контексті війни в Україні такі підходи є особливо актуальними, оскільки сприяють не лише бойовій ефективності, але й підготовці військовослужбовців до реінтеграції в суспільство після завершення служби. Подальший розвиток і впровадження таких програм потребує регулярного моніторингу психологічного стану особового складу та адаптації методів до мінливих умов сучасних збройних конфліктів.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження психологічної стійкості військовослужбовців дозволило досягти поставлених цілей і сформулювати комплексні висновки, які відображають як теоретичні, так і практичні аспекти цього феномену:

1. Аналіз наукової літератури показав, що психологічна стійкість, або резилієнтність, є багатогранною характеристикою, яка охоплює здатність адаптуватися до стресових умов, зберігати емоційну та когнітивну стабільність і відновлюватися після травматичних подій. Вона розглядається як динамічний процес, що залежить від індивідуальних, соціальних і контекстуальних факторів. У контексті військової діяльності психологічна стійкість набуває особливого значення, оскільки є запорукою ефективного виконання бойових завдань і підтримки психічного здоров'я.

2. Фактори психологічної стійкості військовослужбовців включають індивідуальні якості, такі як емоційна стабільність, самоефективність, когнітивна гнучкість і мотивація, а також соціальні аспекти, зокрема згуртованість підрозділу, підтримка побратимів і суспільне визнання. Організаційні умови, такі як якісна підготовка, ефективне лідерство та доступ до психологічних ресурсів, відіграють важливу роль у формуванні резилієнтності.

3. Емпіричне дослідження дозволило виявити особливості психологічної стійкості військовослужбовців. Значна частина учасників продемонструвала середній рівень резилієнтності, що забезпечує базову здатність справлятися з викликами служби, але вказує на обмежений резерв для екстремальних умов. Висока інтолерантність до невизначеності, низький рівень позитивного ментального здоров'я та психофізіологічне виснаження у частини військовослужбовців свідчать про потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці. Кореляційний аналіз підтвердив, що толерантність до невизначеності, психофізіологічний стан

і емоційна стабільність є ключовими факторами, які впливають на загальну резилієнтність.

4. Психологічні методи формування психологічної стійкості військовослужбовців охоплюють розвиток емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, мотивації, соціальних зв'язків і психофізіологічної стабільності. Активні соціально-психологічні методи, такі як самодіагностика, групові дискусії, психоедукація та розвиток психологічної компетентності, сприяють формуванню внутрішніх ресурсів і адаптивності.

5. Розроблена психокорекційна програма формування та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців інтегрує теоретичні знання та практичні техніки, включаючи психоедукацію, групові тренінги, індивідуальну корекцію та психофізіологічні методи. Вона враховує специфіку бойової діяльності, зокрема виклики гібридних війн, і спрямована на зниження тривожності, підвищення толерантності до невизначеності та зміцнення командної згуртованості. Програма є гнучкою, що дозволяє адаптувати її до потреб конкретного підрозділу, і передбачає регулярний моніторинг психологічного стану учасників для оцінки прогресу.

Отже, дослідження підкреслює важливість комплексного підходу до формування психологічної стійкості, який поєднує теоретичне осмислення, емпіричний аналіз і практичні методи. Реалізація запропонованих підходів сприятиме підвищенню бойової ефективності, профілактиці психоемоційних розладів і підтримці психічного здоров'я військовослужбовців, що є критично важливим у контексті сучасних збройних конфліктів, зокрема війни в Україні.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 74(4). С. 5–13. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-5-13>
2. Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8. С. 167–174.
3. Бугерко Я., Романюк Т. Психологічна стійкість як важливий фактор відновлення ментального здоров'я учасників бойових дій. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.)*. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. Т. 1. С. 113–115.
4. Готич В. О. Психологічна стійкість як основа збереження психологічного здоров'я в умовах війни. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: Збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16–17 березня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 33–35.
5. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил): навч.-метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 383 с.
6. Дичко О. О. Формування психологічної стійкості особового складу Збройних Сил України. *The 8th International scientific and practical conference «Topical issues of modern science, society and education» (February 26–28, 2022)*. Харків: SPC «Sci-conf.com.ua», 2022. С. 31–38.
7. Живоглядов Ю., Денисова А. Психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4(68). С. 115–122.

8. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4(27). С. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
9. Клименко А. С. Психологічна стійкість особового складу на військовій службі. *Успіхи і досягнення у науці*. 2024. № 1.1. С. 42–45.
10. Ключков В. Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 70(6). С. 67–77. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-67-77>
11. Ключков В. Поняття та структура психологічної стійкості військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 68(4). С. 52–63. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-52-63>
12. Ключков В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69(5). С. 58–66. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-58-66>
13. Кокун О. М., Ключков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ–Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.
14. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
15. Кокун О., Агаєв Н., Пішко І., Лозінська Н. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ: НДЦ ГПЗСУ, 2015. 170 с.
16. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової

служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2021. 170 с.

17. Корольова Н. Д., Матохнюк Л. О., Таран А. Психологічна стійкість молоді в умовах військової агресії. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2025. С. 72–79. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2\(5\).8](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).8)

18. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14(1). С. 152–161.

19. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять стресостійкості та емоційна стійкість. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22–28.

20. Куценко А., Скарбовська Ю. Формування стресостійкості та психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях. *Молодий вчений*. 2024. № 6(130). С. 120–124.

21. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2011. 18 с.

22. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Освіта і наука*. 2018. Вип. 2(25). С. 129–134.

23. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. № 18. С. 96–120.

24. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

25. Михайлишин У. Б., Ващенко І. В., Стаднік А. В. Аспекти психологічної безпеки та стійкості військовослужбовців сил безпеки і

оборони України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 125–130.

26. Мітягін О. О., Рибчук О. О., Войтех О. В. Психологічна підготовка курсантів в процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі. *Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*. 2014. № 1(29). С. 153–160.

27. Молчанова О. Особливості стійкості до бойового стресу у мобілізованих чоловіків в період воєнного стану в Україні. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. С. 81–89.

28. Мороз В. Огляд досвіду формування і забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців армії США. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 67(3). С. 80–88. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-80-88>

29. Новіков О., Шишко Н.-В. Особливості психологічної стійкості військовослужбовців під час діяльності у складних умовах. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 23 квіт. 2025 р.)*. Харків: ФОП Супрун Т. О., 2025. С. 81–83.

30. Осьодло В. І., Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Сучасний стан та перспективи психологічного забезпечення у Збройних Силах України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 1. С. 89–98.

31. Савиченко О., Горбачова О., Шуневич Є. Динаміка психічного здоров'я військовослужбовців у період війни. *Психологічний журнал*. 2024. № 13. С. 97–106. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.13.2024.315043>

32. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. *Сучасна війна: гуманітарний аспект: матеріали наук.-практ. конф. (м. Харків, 2017)*.

Харків: Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, 2017. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4065>

33. Скориніна-Погребна О., Кісуніна І. Соціальні фактори психічного здоров'я військовослужбовців. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 23 квіт. 2025 р.)*. Харків: ФОП Супрун Т. О., 2025. С. 149–151.

34. Стаднік А., Ващенко І. Актуальні питання формування психологічної стійкості військовослужбовців. *Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 30 листопада 2022 р.)*. Харків: НА НГУ, 2022. С. 184–186.

35. Стасюк В. Формування психологічної стійкості у військовослужбовців у період підготовки до виконання бойових завдань. *Психологія і суспільство*. 2006. № 4(26). С. 92–95.

36. Тютюнник Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 70(6). С. 182–189. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-182-189>

37. Храбан Т. Є. Психологічні перспективи життєстійкості курсантів військових вищих навчальних закладів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2021. № 2. С. 22.

38. Чорний В. та ін. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень НУОУ імені Івана Черняхівського*. 2024. № 2(81). С. 139–145.

39. Barton C. M. et al. Lessons for an invisible future from an invisible past: Risk and resilience in deep time. *The Holocene*. 2024. Vol. 34, iss. 10. P. 1422–1438.

40. Bartone P. T., Kelly D. R., Matthews M. D. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. Vol. 21, iss. 2. P. 200–210.
41. Bartone P. T. et al. Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*. 2008. Vol. 16, iss. 1. P. 78–81.
42. Kobasa S. C., Puccetti M. C. Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 45, iss. 4. P. 839.
43. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42, iss. 1. P. 168.
44. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, iss. 3. P. 227.
45. Moore C. Resilience Theory: A Summary of the Research (+PDF). *PositivePsychology.com*. 2019. DOI: <https://positivepsychology.com/resiliencetheory/> (дата звернення: 01.09.2025).

| Шкала новизни        | Шкала складності | Шкала некомпетентності розв'язання | Загальний рівень ТН | Показник практичного ментального здоров'я | Показник ПАС | Морально-психологічний | Мотиваційний | Когнітивно-оцінний | Емоційний | Вольовий | Індивідуальний особистісний | Загальний ПС | Триномість | Фрустрація | Агресивність | Ризикність |
|----------------------|------------------|------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------------|--------------|--------------------|-----------|----------|-----------------------------|--------------|------------|------------|--------------|------------|
| г Паска              | —                | —                                  | —                   | —                                         | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | —                | —                                  | —                   | —                                         | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| значення             | —                | —                                  | —                   | —                                         | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| г Паска              | 0.773            | —                                  | —                   | —                                         | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | —                                  | —                   | —                                         | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| значення             | 0.055            | —                                  | —                   | —                                         | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| г Паска              | 0.014            | 0.060                              | —                   | —                                         | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | —                   | —                                         | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| значення             | 0.921            | 0.677                              | —                   | —                                         | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| Загальний рівень ТН  | —                | —                                  | —                   | —                                         | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | <0.001           | <0.001                             | 0.061               | —                                         | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| г Паска              | -0.030           | -0.353                             | 0.203               | -0.270                                    | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.834            | 0.012                              | 0.156               | 0.058                                     | —            | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| г Паска              | 0.193            | 0.004                              | -0.082              | 0.035                                     | 0.12         | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.180            | 0.977                              | 0.572               | 0.808                                     | 0.140        | —                      | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| г Паска              | -0.26            | -0.286                             | -0.332              | -0.312                                    | 0.013        | -0.268                 | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.115            | 0.044                              | 0.827               | 0.038                                     | 0.931        | 0.059                  | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| г Паска              | -0.042           | -0.130                             | -0.188              | -0.163                                    | 0.098        | 0.185                  | -0.018       | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.773            | 0.367                              | 0.191               | 0.258                                     | 0.498        | 0.198                  | —            | —                  | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| г Паска              | -0.072           | -0.162                             | -0.113              | -0.182                                    | 0.209        | 0.284                  | 0.086        | 0.039              | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.618            | 0.261                              | 0.437               | 0.205                                     | 0.146        | 0.046                  | 0.551        | 0.787              | —         | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| г Паска              | 0.245            | 0.081                              | -0.044              | 0.123                                     | 0.057        | 0.227                  | 0.097        | 0.156              | 0.013     | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.087            | 0.575                              | 0.760               | 0.395                                     | 0.693        | 0.113                  | 0.503        | 0.278              | 0.927     | —        | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| г Паска              | 0.079            | -0.095                             | 0.058               | -0.049                                    | -0.117       | 0.145                  | -0.011       | -0.133             | 0.147     | 0.248    | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.585            | 0.513                              | 0.688               | 0.733                                     | 0.420        | 0.316                  | 0.939        | 0.358              | 0.308     | 0.083    | —                           | —            | —          | —          | —            | —          |
| г Паска              | 0.083            | -0.115                             | 0.020               | -0.074                                    | -0.100       | -0.091                 | 0.125        | -0.228             | 0.005     | -0.246   | 0.422                       | —            | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.568            | 0.426                              | 0.889               | 0.608                                     | 0.488        | 0.532                  | 0.371        | 0.020              | 0.973     | 0.085    | 0.002                       | —            | —          | —          | —            | —          |
| г Паска              | 0.030            | -0.259                             | -0.107              | -0.239                                    | 0.054        | 0.176                  | 0.476        | 0.251              | 0.468     | 0.480    | 0.635                       | 0.375        | —          | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.835            | 0.069                              | 0.462               | 0.095                                     | 0.708        | 0.220                  | <0.001       | 0.079              | <0.001    | <0.001   | <0.001                      | 0.007        | —          | —          | —            | —          |
| г Паска              | -0.127           | -0.169                             | 0.056               | -0.166                                    | 0.019        | -0.185                 | -0.008       | 0.035              | 0.155     | 0.008    | 0.153                       | 0.667        | 0.152      | —          | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.380            | 0.242                              | 0.698               | 0.249                                     | 0.896        | 0.199                  | 0.957        | 0.609              | 0.284     | 0.958    | 0.288                       | 0.645        | 0.294      | —          | —            | —          |
| г Паска              | 0.136            | 0.096                              | -0.195              | 0.076                                     | -0.158       | -0.196                 | -0.140       | -0.016             | -0.119    | -0.162   | 0.097                       | 0.137        | -0.074     | -0.010     | —            | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.346            | 0.506                              | 0.174               | 0.598                                     | 0.272        | 0.173                  | 0.333        | 0.010              | 0.411     | 0.261    | 0.501                       | 0.344        | 0.611      | 0.943      | —            | —          |
| г Паска              | 0.065            | 0.208                              | 0.020               | 0.200                                     | -0.093       | 0.013                  | -0.220       | 0.090              | -0.092    | -0.012   | 0.210                       | 0.098        | 0.030      | 0.228      | 0.544        | —          |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.656            | 0.147                              | 0.891               | 0.163                                     | 0.519        | 0.927                  | 0.125        | 0.334              | 0.524     | 0.934    | 0.144                       | 0.498        | 0.838      | 0.111      | <0.001       | —          |
| г Паска              | -0.211           | -0.258                             | 0.007               | -0.275                                    | 0.097        | 0.186                  | 0.201        | -0.199             | 0.143     | 0.094    | 0.117                       | 0.082        | 0.166      | -0.056     | -0.373       | -0.335     |
| df (ступінь свободи) | 48               | 48                                 | 48                  | 48                                        | 48           | 48                     | 48           | 48                 | 48        | 48       | 48                          | 48           | 48         | 48         | 48           | 48         |
| значення             | 0.141            | 0.070                              | 0.962               | 0.053                                     | 0.505        | 0.195                  | 0.162        | 0.167              | 0.321     | 0.515    | 0.417                       | 0.248        | 0.709      | 0.008      | 0.017        | —          |