

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КРИВОРІЗЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Чаркіна О.А.

Реєстраційний № _____

«___» _____ 2025 р.

«___» _____ 2025 р

**СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХОДІВ РОЗВИТКУ
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота студентки групи ПП-21
ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія

Дзюби Антоніни Іванівни

Керівник: **Бєлікова О.А.**, канд.пед.наук, асистент

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Члени ЕК

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Дзюба Антоніна Іванівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Підпис _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	 7
1.1. Психологічна резильєнтність: поняття, структура та основні компоненти.	7
1.2. Особливості психічного стану військовослужбовців в умовах бойових дій.....	10
1.3. Чинники, що впливають на формування та розвиток резильєнтності у військових.....	13
Висновки до першого розділу.....	17
 РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	 19
2.1. Етапи емпіричного дослідження.....	19
2.2. Аналіз виявлених проблем резильєнтності військовослужбовців.....	25
2.3. Рекомендації щодо заходів для розвитку резильєнтності військовослужбовців.....	33
2.4. Корекційно-розвивальна програма розвитку резильєнтності військовослужбовців в умовах війни.....	34
Висновки до другого розділу.....	37
 ВИСНОВКИ.....	 39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасного суспільства, де рівень стресу та небезпеки для військовослужбовців постійно зростає, питання їх психологічної готовності набуває особливої важливості. Військовослужбовці щодня стикаються з різноманітними викликами, які вимагають не лише фізичної витривалості, але й високого рівня психологічної стійкості.

Резильєнтність, як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно долати труднощі, є ключовим фактором, що впливає на професійну діяльність військовослужбовців. Високий рівень резильєнтності сприяє збереженню психічного здоров'я, підвищенню ефективності виконання службових обов'язків та зниженню ризику професійного та особистісного вигорання. Дослідження резильєнтності у контексті психологічної готовності військовослужбовців дозволяє виявити основні чинники, що сприяють формуванню цієї якості, а також розробити рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності серед військовослужбовців.

Резильєнтність як поняття досліджувалося як зарубіжними, так і вітчизняними вченими. Серед зарубіжних дослідників у цій галузі можна виділити С. Браян, Д. О'Ші, Т. Макінтайр, С. Хобфол; серед вітчизняних вчених проблему резильєнтності досліджували О. Блінов, О. Кокун, Г. Лазос, О. Односталко, Я. Омельченко.

Більшість дослідників розглядають резильєнтність як здатність ефективно долати складні обставини у житті та справлятися з їх негативними наслідками. Загальноприйнята ідея про резильєнтність полягає у здатності людини чи соціальної системи будувати нормальне, повноцінне життя в умовах складнощів. Різні визначення резильєнтності підкреслюють здатність особистості до відновлення після негативних подій у житті.

Феномен резильєнтності проявляється у здатності зберігати свою цілісність та уникати руйнування, особливо під великим тиском або стресом.

Водночас, це також означає здатність будувати повноцінне життя в складних обставинах. Таким чином, резильєнтність включає не лише здатність долати труднощі та повертатися до попереднього стану, але й розвиватися через ці труднощі та переходити до нового етапу життя.

У сучасних умовах війни професійна діяльність військовослужбовців є емоційно напруженою соціальною діяльністю, пов'язаною з надзвичайними фізичними та психічними навантаженнями. Крім того, ця діяльність є професією підвищеного ризику, що характеризується найвищим рівнем професійного стресу та екстремальними умовами. Дослідження розвитку резильєнтності є особливо актуальним, оскільки від розвитку стресостійкості залежить здатність військовослужбовців ефективно виконувати бойові завдання та повноцінно відновлюватись.

Об'єктом дослідження є психологічна резильєнтність військовослужбовців.

Предметом дослідження є система психологічних заходів, спрямованих на розвиток резильєнтності військовослужбовців в умовах війни.

Мета дослідження – розробити, науково обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність системи психологічних заходів, спрямованих на розвиток резильєнтності військовослужбовців в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети дослідження було визначено **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати сучасну науково-психологічну літературу щодо поняття резильєнтності та чинників, що впливають на її формування у військовослужбовців.
2. Дослідити особливості прояву психологічної резильєнтності у військовослужбовців в умовах війни.
3. Визначити ефективні психологічні засоби та методи розвитку резильєнтності в бойових умовах.
4. Розробити програму психологічних заходів, спрямовану на розвиток резильєнтності у військовослужбовців.

Для реалізації визначених завдань у дослідженні було використано комплекс методів, що охоплює як теоретичний, так і емпіричний рівні аналізу. На теоретичному рівні застосовано методи аналізу, синтезу, порівняння, абстрагування, узагальнення та систематизації наукових джерел, які стосуються проблематики психічного здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання.

У рамках емпіричного дослідження використовувалися методи спостереження, а також психодіагностичні методики:

1. Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ).
2. Тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном та Г. Віллансоном.
3. Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10).

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновку, списку використаних джерел. Робота викладена на 54 сторінках, має 4 рисунки, 4 таблиці, список джерел включає 45 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічна резильєнтність: поняття, структура та основні компоненти

У сучасних реаліях, коли суспільство переживає складні трансформації, особливо актуальним стає питання мобілізації внутрішнього потенціалу особистості. Цей потенціал відіграє ключову роль у підтриманні життєвої активності, стабільного психоемоційного стану та загальної працездатності людини. У зв'язку з цим набуває особливого значення дослідження чинників, що формують психологічну стійкість та забезпечують розвиток високого рівня резильєнтності.

У науковій літературі зустрічаються різноманітні підходи до тлумачення терміна «резильєнтність». У загальному розумінні його трактують як здатність особистості зберігати адаптивну поведінку навіть у складних, стресогенних обставинах, а також як ефективне психологічне відновлення після травматичних подій (згідно з підходами Л. Адаменко, Л. Березовської [1; 2]). Інші автори, зокрема В. Бліхар і В. Курись [4], наголошують на збереженні внутрішньої рівноваги та добробуту, незважаючи на життєві труднощі. На думку Е. Грішина, резильєнтність – це здатність долати кризи, пристосовуватись до обставин і водночас зростати [6]. Т. Гурлєва та Н. Журавльова підкреслюють, що це позитивна реакція на виклики долі, уміння зберігати ефективність у ситуаціях стресу та впевнено справлятися із невдачами [7]. У працях О. Кокун та Т. Мельничук резильєнтність пов'язується зі здатністю конструктивно осмислювати складні події [10]. Західні дослідники, зокрема С. Браян, Д. О'Ші, Т. Макінтайр, С. Хобфол трактують це явище як внутрішній ресурс психологічного відновлення після кризових ситуацій [41].

Останнім часом у вітчизняній науковій літературі все частіше з'являються спроби перекладу терміну «резилієнс» як «психологічна пружність». Проте, незважаючи на такі зусилля, єдиного усталеного відповідника цьому поняттю в українських гуманітарних науках досі не сформовано, що зумовлено як складністю самого явища, так і потребою часу для його повноцінного наукового осмислення [1; 28; 33].

За останні два десятиліття інтерес до феномену резильєнтності суттєво зріс, про що свідчить активне зростання кількості наукових публікацій, присвячених цій темі. Така динаміка демонструє актуальність вивчення цього конструкта, особливо з огляду на сучасні виклики й нестабільність соціального середовища, які вимагають нових підходів у сфері психології та суміжних дисциплін.

Сучасні реалії вимагають від людини вміння самотійно долати життєві труднощі, адже це є не лише умовою збереження психічного благополуччя, а часто - і запорукою виживання в критичних та нестандартних обставинах. З огляду на це, спостерігається помітне зростання наукового інтересу до феномена резильєнтності. Проте інтенсивне розширення досліджень у цій галузі спричинило появу численних суперечностей у трактуваннях, теоретичних підходах і висновках щодо даного конструкта. Починаючи з 1980-х років, у науковому середовищі з'явилися перші цілеспрямовані дослідження, в яких акцент робився на вивченні психологічної витривалості та факторів, що сприяють адаптації людини після складних медичних процедур або під час перебування в екстремальних умовах [3; 10; 34].

Останніми роками наукові напрацювання у сфері психологічної стійкості та резильєнтності набули прикладного спрямування. Їх активно застосовують під час створення програм підтримки та психологічних втручань, метою яких є зміцнення адаптаційного потенціалу осіб, що зіткнулися з психотравмівними подіями чи сильним стресом. Сучасні дослідження також приділяють значну увагу аналізу значущості

резильєнтності в різноманітних галузях людської діяльності – від освітньої сфери та бізнесу до медицини, спорту та інших аспектів повсякденного життя.

У науковому середовищі поняття «резильєнтність» і «психологічна стійкість» часто вживають як взаємозамінні [5; 35]. Водночас деякі дослідники наголошують на відмінностях між ними, стверджуючи, що резильєнтність має ширший зміст: вона не зводиться лише до здатності протистояти стресу, а більше наближається до життєвої сили, хоча й не повністю з нею тотожна (К. Кравченко, Г. Лазос, О. Тімченко, Ю. Широбоков) [8; 12]. Попри відсутність єдиного усталеного визначення, науковці погоджуються, що резильєнтність – це насамперед здатність адаптуватися в умовах дії несприятливих чинників, що ставлять під загрозу життєдіяльність, стабільність або розвиток людини [9; 37]. Вона також відображає потенціал психіки до відновлення після впливу негативних переживань [11; 40]. У структурі цього феномену Н. Лозінська розрізняє кілька форм відновлення: зростання після психотравматичних подій, повернення до попереднього рівня адаптації, або ж часткове відновлення зі втратами. При цьому важливо, наголошує дослідниця, що і психологічна стійкість, і резильєнтність тісно пов'язані зі здатністю людини зберігати відчуття сенсу життя та дотримання власних цінностей, що набуває особливої актуальності для сучасного українського суспільства в умовах інформаційного тиску та нестабільності [13].

Резильєнтність розглядається як комплексне біо-психо-соціальне явище, що включає в себе індивідуальні, міжособистісні та соціальні переживання, які формуються в процесі розвитку протягом життя. Згідно з аналізом, проведеним Г. Лазосом, ця здатність тісно пов'язана з можливістю психіки відновлюватися після впливу негативних факторів. В залежності від напрямку дослідження резильєнтність можна інтерпретувати як характеристику особистості або ж як динамічний процес, що сприяє формуванню посттравматичного зростання і змін у поведінці та ставленні людини після травматичних подій [13].

У сучасних умовах, особливо враховуючи повномасштабну війну в Україні, тема резильєнтності набуває особливої актуальності. Вона пов'язана з необхідністю надання психологічної підтримки людям для розвитку їх здатності ефективно долати стресові ситуації, швидко відновлюватися, зберігати психічне здоров'я та розвиватися після пережитих травм.

Отже, аналіз теоретичних джерел показує, що більшість трактувань резильєнтності спираються на дві основні ідеї: наявність труднощів і здатність до позитивної адаптації. Резильєнтність є важливою для подолання різних негативних обставин - від буденних суперечок до серйозних змін у житті. При цьому ефективна адаптація повинна відповідати специфіці та значущості події у тій сфері життя, на яку вона впливає. Водночас характерною особливістю, що розкриває сутність цього поняття, є здатність до швидкого відновлення сил - як душевних, так і фізичних - після пережитих труднощів, що дозволяє людині не лише пристосовуватися, а й повертатися до активного функціонування в життєвих ролях.

1.2. Особливості психічного стану військовослужбовців в умовах бойових дій

Психічний стан військовослужбовців у бойових умовах характеризується високою динамічністю та багатовимірністю, оскільки формується під впливом численних стресогенних чинників, які змінюються залежно від конкретної ситуації. Військова обстановка, що є надзвичайно напруженою і непередбачуваною, створює постійний психологічний тиск, що відображається на емоційному фоні, когнітивних функціях, поведінкових реакціях та здатності адаптуватися до змін. Постійна загроза життю, відчуття невизначеності, висока фізична втома, брак сну та обмежений доступ до соціальної підтримки сприяють виникненню тривожності, підвищеній збудливості, зниженню концентрації уваги та складнощам із прийняттям рішень. Крім того, вплив бойового стресу може проявлятися у формі

емоційного виснаження, депресивних станів, порушень сну, а також дезадаптивних моделей поведінки, що може негативно позначитися як на особистому функціонуванні військовослужбовця, так і на ефективності виконання ним службових обов'язків [14; 42]. Таким чином, психоемоційна стабільність в умовах війни потребує постійного моніторингу та цілеспрямованої підтримки, адже здатність до адаптації у бойовій обстановці є критичною складовою як особистої, так і колективної стійкості.

Однією з основних характеристик психічного стану військовослужбовців у зоні бойових дій науковці називають високий рівень психоемоційної напруги. Постійна загроза життю, втрата товаришів, невизначеність ситуації, інтенсивні фізичні навантаження, тривале перебування в умовах сенсорної ізоляції або, навпаки, надмірної стимуляції спричиняють хронічний стрес. Такий стрес може призводити до порушень сну, зниження концентрації уваги, імпульсивності, агресивності, а також до виникнення тривожних і депресивних станів [15; 43].

Значну загрозу становить бойова психічна травма, яка, на думку Т. Мацевко, може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Згідно з дослідженнями науковиці, симптомами ПТСР є нав'язливі спогади про події, емоційне оціпеніння, уникання ситуацій, що нагадують про травму, гіперзбудження, проблеми зі сном і надмірна пильність. Військовослужбовці з ПТСР нерідко відчують труднощі у поверненні до мирного життя, втрату сенсу, емоційне вигорання [16].

Індивідуальні особливості особистості значною мірою визначають характер реакції на бойовий стрес. До психологічних факторів, що сприяють адаптації до бойових умов, належать [19; 44]:

- високий рівень внутрішнього контролю,
- емоційна стійкість,
- мотивація до служби,
- розвинуті навички саморегуляції,
- підтримка з боку побратимів і командирів.

Водночас важливим фактором, що суттєво впливає на психічний стан військовослужбовців, зазначають дослідники, є психологічний клімат у підрозділі. Атмосфера взаємоповаги, підтримки та розуміння серед членів команди сприяє зміцненню морального духу та зменшенню відчуття ізоляції, що особливо актуально в умовах бойових дій. Високий рівень довіри між військовослужбовцями створює основу для відкритої комунікації, ефективного вирішення конфліктів та спільного подолання труднощів. Згуртованість колективу, що формується через спільний досвід, взаємодопомогу та взаємозалежність, підвищує готовність до взаємодії та підтримки у стресових ситуаціях, що позитивно відображається на загальній психологічній стійкості групи [17].

Крім того, ефективність командування відіграє ключову роль у забезпеченні чіткості завдань, організації дій та мотивації особового складу. Командири, які здатні не лише керувати бойовими операціями, а й підтримувати емоційний стан підлеглих, створюють умови для формування довіри та психологічної безпеки. Такий комплексний вплив факторів колективного середовища та лідерства сприяє не лише покращенню індивідуальної стійкості, але й підвищує ефективність взаємодії всього підрозділу в екстремальних умовах [21].

Особливу увагу необхідно приділяти феномену резильєнтності – здатності зберігати психічну рівновагу та відновлюватися після дії стресу. Резильєнтні військовослужбовці краще справляються з труднощами, рідше зазнають тривалих негативних психічних наслідків, демонструють вищу бойову ефективність і здатність до взаємопідтримки [18].

Таким чином, психічний стан військовослужбовців у бойових умовах залежить від поєднання зовнішніх факторів (інтенсивність бойових дій, умови перебування, тривалість служби) та внутрішніх ресурсів (індивідуально-психологічні якості, рівень резильєнтності, наявність підтримки). Розуміння цих особливостей є необхідним підґрунтям для створення ефективної системи

психологічної підтримки та заходів розвитку стресостійкості й резильєнтності військовослужбовців.

1.3. Чинники, що впливають на формування та розвиток резильєнтності у військових

Термін «резильєнтність», запозичений із фізики, спочатку описував здатність твердих та пружних матеріалів повертатися до первинної форми після механічних пошкоджень або деформацій. У психології цей термін використовують для позначення здатності людини ефективно функціонувати та відновлюватися в умовах стресових ситуацій і життєвих потрясінь, надаючи людині сили, оптимізму та гнучкості [16; 21].

З медичної точки зору, резильєнтність характеризується як сукупність особистісних якостей, що сприяють стійкості та здатності конструктивно справлятися з життєвими труднощами та стресом [20]. Вивчення цього феномену має велике значення для збереження психологічного здоров'я і забезпечення нормального розвитку особистості. Саме в останні десятиліття ХХ століття різко зросла кількість досліджень, присвячених цьому явищу, що дало змогу накопичити значний масив інформації з цієї теми [22; 24].

Значення резильєнтності підтверджується багатьма науковими роботами, де ця метакомпетенція вивчається у різних галузях – від психології та психіатрії до педагогіки й культурології [14; 20]. Цікаво, що, хоча діти часто вважаються найбільш уразливою категорією, дослідження в галузі резильєнтності не відносять їх до груп ризику. Навпаки, у кожної дитини з самого початку присутні внутрішні ресурси і сильні сторони, які можуть або розвиватися, або залишатися невикористаними в майбутньому.

На думку дослідників, резильєнтність – це здатність людини не зламатися перед труднощами. Ті, хто володіє цією якістю, краще адаптуються

до складних життєвих обставин і легше долають наслідки травматичних подій [5; 27].

Резильєнтність можна розглядати як одну з форм волевого стану – позитивну психічну установку, яка сприяє ефективній адаптації під час кризових чи травматичних обставин. Водночас вона виступає й як внутрішній ресурс, що дозволяє людині свідомо обирати найбільш доцільну стратегію подолання труднощів. У своїх працях Л. Прокоф'єва виділяв дві ключові компоненти цього феномену: фізичну, яка відображає рівень опору до стресу, та психологічну – пов'язану з налагодженими соціальними зв'язками, здатністю шукати та приймати підтримку, знаходити сенс у випробуваннях, а також опануванням технік саморегуляції, що допомагають мінімізувати наслідки травматичного досвіду [28].

Особи з високим рівнем резильєнтності, зазначає О. Односталко, зазвичай вирізняються трьома ключовими рисами [23]: вони здатні тверезо сприймати дійсність, мають глибоку переконаність у наявності сенсу життя, яка ґрунтується на стабільних цінностях, а також володіють винятковими навичками адаптації та гнучкого реагування на зміни. Резильєнтність уособлює такі внутрішні ресурси, які дозволяють людині не лише долати складнощі, а й особистісно зростати, стикаючись із труднощами.

Спираючись на нейробіологічний підхід, Р. Rossouw розробив модель індивідуальної резильєнтності, що включає шість взаємопов'язаних елементів (PR6): цілеспрямованість, емоційна врівноваженість, наполегливість, аналітичність, соціальна взаємодія та фізичне благополуччя [45].

1. Цілеспрямованість (Vision) охоплює внутрішню впевненість у власних силах та вміння формувати чіткі життєві орієнтири. Науковці вважають, що здатність бачити перспективу і прагнути до довгострокових цілей тісно пов'язана з позитивною настановою на майбутнє.

2. Емоційна врівноваженість (Composure) передбачає вміння контролювати емоції, усвідомлювати сигнали тіла та внутрішні стани, а також реагувати на них відповідним чином.

3. Наполегливість (Tenacity) ґрунтується на витривалості, рішучості та вмінні долати перешкоди, не відступаючи від обраного шляху.

4. Аналітичність (Reasoning) охоплює розвиток складних когнітивних умінь: критичне мислення, креативність у вирішенні проблем та прагнення до особистісного зростання, навіть у контексті труднощів, що відповідає ідеям Н. Carver.

5. Соціальна взаємодія (Collaboration) включає якісні міжособистісні зв'язки, довіру, почуття належності до спільноти, а також використання гумору. Цікавим аспектом є те, що саме суб'єктивне відчуття наявності підтримки, а не її реальний обсяг, істотно впливає на збереження психологічної стійкості.

6. Фізичне благополуччя. Щоб зберігати високий рівень резильєнтності, важливе значення мають кілька ключових складових:

- а) регулярна фізична активність, яка позитивно впливає на роботу гіпокампу, а також підтримує когнітивні здібності та пам'ять;
- б) збалансоване, повноцінне харчування;
- в) якісний сон, що включає дотримання режиму відпочинку та сну.

Ці аспекти у концепції моделі були узагальнені під поняттям «здоров'я як гігієна», що акцентує на системному підході до фізичного самозбереження як основи психологічної витривалості.

Дослідження, проведені Р. Rossouw, показали, що орієнтація на майбутнє у змісті навчання позитивно впливає на внутрішню узгодженість особистості й корелює з підвищеним рівнем резильєнтності [45]. У свою чергу, Н. Пророк зазначає, що психотравмівний вплив воєнних подій деструктивно позначається на людині, спричиняючи порушення в емоційній сфері, мисленні та поведінці [29].

Розглядаючи причини виникнення та механізм розвитку ПТСР, Р. Попелюшко вказує на те, що афективні реакції на воєнні події охоплюють широкий спектр інтенсивних негативних емоцій, таких як страх, жах, смуток і біль, які чинять серйозний вплив на психічний стан і можуть спричинити

негативні наслідки. Порушується робота пізнавальних функцій, знижується здатність до осмислення, мислення стає уповільненим і фрагментованим, а також формується явище «тунельного мислення», коли думки зосереджені виключно на воєнних подіях, і «закарбовування» травматичних спогадів. Людина відчуває труднощі з концентрацією, запам'ятовуванням і відтворенням інформації, прийняттям швидких рішень та витривалістю до інтелектуальних навантажень. Звичні поведінкові моделі змінюються: зростає потреба у безпеці й комфорті, виникає схильність до нових видів діяльності, які раніше були не характерними, а також можуть проявлятися неконтрольовані реакції, зокрема агресивні. Поведінкові порушення свідчать про руйнівний вплив стресових умов на психіку, що проявляється у психомоторних розладах, порушенні режиму дня, ускладненні соціальних зв'язків та зниженні соціальної активності [25].

За твердженням В. Предка та О. Сомової, війна суттєво впливає на зниження продуктивності праці, призводить до втрати раніше набутих навичок і значного послаблення психоемоційної стійкості [26]. У свою чергу, М. Цимбалюк та Н. Жигайло відзначають, що здатність протистояти стресу у воєнний час має ключове значення для збереження психічного здоров'я. Вона допомагає усвідомлено розпізнавати реальні загрози, підтримувати активну життєву позицію та знаходити ефективні шляхи виходу зі складних ситуацій [38]. Автори підкреслюють важливість таких особистісних рис, як самоконтроль, здатність змінювати рамки сприйняття (рефреймінг), ініціативність, автономність, духовність, оптимізм, емоційна гнучкість та витривалість, які сприяють підвищенню стійкості та збереженню здоров'я в умовах війни [38].

У працях В. Федорчук та Л. Комарніцької виявлено сукупність інтегративних рис особистості, які сприяють зниженню негативного впливу різних руйнівних чинників під час воєнних дій [36]. До таких характеристик належать витривалість і внутрішня рівновага, розвинена здатність до самоаналізу та творчого підходу до вирішення проблем, комунікативна

гнучкість, усвідомлення власного впливу на події, прагнення до особистісного розвитку, а також позитивне сприйняття власного «Я». О. Чиханцова у своїх дослідженнях підкреслює значення стабільної системи смислових та ціннісних орієнтирів, що допомагають знайти сенс життя навіть у критичних обставинах і вибрати конструктивні стратегії для виживання [39].

Для особи, що має достатні ресурси для стійкості, війна може розглядатися не лише як загроза, а й як виклик, що випробовує її здібності. У такому разі резистентність пов'язують із активним залученням зусиль, підтримкою прагнення досягти цілей та активацією адаптивних стратегій подолання, які спрямовують життєву енергію на розвиток і досягнення, а не на втрату сил чи ухилення від труднощів [30].

Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що формування та розвиток резильєнтності у військовослужбовців є багатофакторним процесом, який зумовлюється як особистісними характеристиками, так і соціальними та організаційними умовами. До ключових чинників належать індивідуальні психологічні ресурси (саморегуляція, самооцінка, мотивація до подолання труднощів), соціальна підтримка (від побратимів, родини, командування), рівень професійної підготовки, досвід подолання стресових ситуацій, а також специфіка військового середовища, що формує особливий стиль реагування на кризові події. Важливо підкреслити, що ці чинники взаємодіють між собою, посилюючи або послаблюючи здатність військових до ефективної адаптації, збереження внутрішньої стійкості та швидкого відновлення після психотравмуючих подій.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових джерел свідчить, що більшість визначень резильєнтності базуються на двох ключових ідеях: наявності складних обставин і здатності людини успішно адаптуватися до них. Резильєнтність є важливою для подолання різноманітних негативних ситуацій – від

повсякденних конфліктів до серйозних життєвих змін. При цьому ефективна адаптація має відповідати особливостям та значущості події у конкретній сфері життя, на яку вона впливає.

Психічний стан військовослужбовців у бойових умовах формується під впливом як зовнішніх факторів (інтенсивність бойових дій, умови перебування, тривалість служби), так і внутрішніх ресурсів (індивідуальні психологічні характеристики, рівень резильєнтності, наявність підтримки). Розуміння цих особливостей є фундаментом для розробки дієвих систем психологічної допомоги та заходів, спрямованих на підвищення стресостійкості та резильєнтності військовослужбовців.

Резильєнтність виступає важливим чинником, що забезпечує внутрішню стійкість і здатність до адаптації в складних і кризових ситуаціях, особливо в умовах війни. Наявність ресурсів стійкості допомагає не лише пом'якшити вплив стресу, а й активізувати життєві сили, ефективні стратегії подолання проблем, а також підтримувати мотивацію до особистісного розвитку та самореалізації. Усвідомлення та підтримка таких ресурсів є ключовою складовою психологічної допомоги, яка сприяє подоланню травматичних подій і пошуку сенсу у важких життєвих обставинах.

Формування та розвиток резильєнтності у військовослужбовців зумовлюється сукупністю різноманітних чинників, серед яких провідну роль відіграють як особистісні риси, так і зовнішнє соціальне та професійне середовище. До найбільш значущих належать психологічні ресурси особистості – здатність до саморегуляції, адекватна самооцінка, внутрішня мотивація долати труднощі, а також підтримка з боку соціального оточення: товаришів по службі, родини, керівництва. Важливими є також якість підготовки до служби, набутий досвід у складних ситуаціях та особливості організаційної культури в армії, яка формує певний стиль поведінки в умовах стресу. Усі ці чинники тісно взаємопов'язані між собою та визначають, наскільки ефективно військові здатні адаптуватися до викликів, зберігати психічну рівновагу та відновлюватися після травматичних подій.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Етапи емпіричного дослідження

Сучасна наука розглядає резильєнтність як складне й багаторівневе явище, що вимагає комплексного підходу до вивчення. Один із таких підходів – соціально-екологічний системний – підкреслює тісний взаємозв'язок між внутрішніми особливостями особистості та зовнішніми факторами середовища. У цьому контексті стійкість трактується як постійно змінюваний процес, що формується завдяки взаємодії особистості з навколишнім середовищем через механізми співрегуляції. Огляд актуальних наукових джерел свідчить про те, що дослідження феномену резильєнтності базується на різноманітних теоретико-методологічних засадах, які дозволяють оцінити здатність окремої людини або групи ефективно адаптуватися, відновлювати сили та зростати, незважаючи на вплив кризових чи стресових обставин [31; 32].

Емпіричне вивчення особливостей резильєнтності військовослужбовців у контексті воєнних дій, що здійснювалося з метою подальшого створення системи психологічної підтримки та розвитку стійкості, проходило через кілька послідовних етапів.

Вибірка емпіричного дослідження складала 50 військовослужбовців складу Збройних Сил України.

На першому етапі було проведено ґрунтовний аналіз актуальних наукових джерел, які стосуються тематики дослідження та окреслюють теоретичні засади проблеми.

Другий етап охоплював процес добору психодіагностичних методик, що відповідають критеріям надійності та валідності, необхідних для здійснення емпіричного аналізу.

Третій етап передбачав безпосереднє проведення дослідницької роботи: збір емпіричних даних, їх опрацювання та інтерпретацію отриманих результатів.

Четвертий етап полягав у створенні психологічної програми з елементами корекційного й розвивального впливу, спрямованої на посилення резильєнтності осіб, які виконують військову службу в умовах збройного конфлікту.

Зважаючи на теоретичні засади та структуру емпіричного дослідження, наступним кроком стало визначення оптимального психодіагностичного інструментарію, здатного точно вимірювати рівень резильєнтності військовослужбовців. Для забезпечення надійності та валідності отриманих результатів було обрано низку методик, які відповідають специфіці досліджуваної вибірки та умовам, у яких вона перебуває. Розглянемо ці методики детальніше.

Першим розглянемо Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ) (Додаток А) [3].

Опитувальник включає 24 пункти, структуровані за чотирма основними напрямками: виявлення ознак гострого та посттравматичного стресового розладу, оцінка наявних ресурсів, а також ідентифікація зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників, що мають емоційний вплив на індивіда. Формулювання запитань ґрунтується на діагностичних критеріях ПТСР відповідно до DSM-V (2013 року).

Оцінювання відповідей відбувається за п'ятибальною шкалою, розробленою Р. Лайкертом, що дозволяє відобразити суб'єктивне сприйняття бойового стресу респондентом. Інтерпретація результатів дає змогу простежити зміни особистості під впливом стресових подій на рівні когніцій, емоцій, мотиваційної сфери та поведінки.

На основі відповідей респондента формується інтегральний показник, що обчислюється як середнє арифметичне від суми балів, отриманих за всіма чотирма субшкалами. Цей узагальнений показник співвідноситься зі шкалою

бойового стресу, що дозволяє ідентифікувати конкретну фазу стресового реагування військовослужбовця та надати характеристику його адаптаційного потенціалу.

Особливістю опитувальника є наявність візуального елементу, який дає змогу побачити індивідуальний психологічний стан у графічному форматі. Він представлений у вигляді трирівневої кругової схеми, що нагадує «циферблат», і слугує засобом візуалізації змін, спричинених впливом бойового стресу.

Рівень бойового стресу визначається шляхом бальної оцінки за трьома градаціями:

1. Низький ступінь інтенсивності бойового стресу - фіксується при середньому значенні від 1,0 до 2,66 бала. Такий результат свідчить про високий рівень адаптаційної здатності військовослужбовця до дії стресогенних чинників.

2. Середній рівень бойового стресу - фіксується при показниках у межах від 2,66 до 3,91 бала, що відображає помірну адаптацію до впливу бойового середовища.

3. Високий рівень бойового стресу - спостерігається за результатах у межах від 3,91 до 5,0 бала та вказує на виражені труднощі в адаптації до психотравмувальних умов.

Далі подається структура розподілу запитань у межах опитувальника.

Субшкала 1 спрямована на виявлення ознак гострих стресових розладів (ГСР) та посттравматичних стресових розладів (ПТСР). До цієї групи належать запитання під номерами 1, 5, 9, 13, 17, 21 та 23 (усього 7 пунктів). Високі бали за відповідями на ці запитання (максимально - 5 балів) можуть свідчити про високу ймовірність присутності ГСР або ПТСР, що залежить від тривалості часу, який минув після травматичної події.

Субшкала 2 формує так званий ресурсний блок і спрямована на виявлення здатності військовослужбовця протистояти стресовим впливам на різних рівнях психічного функціонування - когнітивному, емоційному та поведінковому. До складу цього блоку входять 7 запитань: № 2 - відображає

рівень духовної віри; № 6 – демонструє вміння залучати емоційні та афективні стратегії подолання; № 10 – характеризує соціальну відкритість та здатність до комунікації; № 14 – оцінює розвиненість уяви; № 18 – стосується когнітивних установок, переконань та раціональності в діях; № 22 і № 24 – дають уявлення про фізичну активність респондента.

На відміну від інших субшкал, питання цієї групи мають зворотну інтерпретацію: чим вище респондент оцінює свої внутрішні ресурси, тим нижчий бал повинен виставлятися в межах шкали. Високі показники у цьому випадку вказують не на проблему, а навпаки – на наявність адаптаційного потенціалу.

Субшкала 3 спрямована на виявлення стресогенних чинників, які чинять прямий емоційний вплив на психоемоційний стан військовослужбовця. До цього блоку входить 5 запитань: № 3, 7, 11, 15 і 19. Ці пункти дозволяють оцінити інтенсивність емоційного навантаження, з яким стикається особа у бойових умовах.

Субшкала 4 охоплює непрямі емоційні впливи, що проявляються через опосередковані стрес-фактори. Вона також включає 5 запитань: № 4, 8, 12, 16 і 20. Зокрема, пункти № 16 і № 20 дають можливість оцінити, як фізіологічний стан респондента впливає на його емоційне самопочуття. Ця субшкала відображає менш очевидні, але значущі впливи на психологічний стан особистості в умовах підвищеного стресу.

Наступною методикою, яка застосовувалась у дослідженні для вивчення стресостійкості особистості, є тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном та Г. Віллансоном [27] (Додаток Б).

Тест включає 10 запитань, кожне з яких спрямоване на оцінку частоти переживання респондентом певних емоційних чи поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. Для кожного питання пропонується вибрати одну з п'яти відповідей, що характеризують інтенсивність чи частоту прояву станів: «ніколи», «майже ніколи», «іноді», «доволі часто» та «дуже часто». Кожна з

відповідей має свій числовий бал від 0 до 4 відповідно, де 0 відповідає мінімальному рівню стресу, а 4 - максимальному.

Після заповнення тесту бали за всіма 10 питаннями підсумовуються. Отриманий інтегральний бал відображає загальний рівень стресостійкості: чим нижче сумарний показник, тим вища здатність особистості ефективно справлятися з негативними впливами стресу, і навпаки — високі бали свідчать про підвищений рівень стресу та можливі труднощі у подоланні стресових ситуацій.

Тест має високу надійність і валідність, широко використовується у психологічних дослідженнях для визначення індивідуальних особливостей стресостійкості, а також для оцінки ефективності корекційних програм. Детальніше про процедуру застосування та інтерпретацію результатів можна дізнатися у додатку Б.

Наступною є методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (Додаток В). Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) - це стандартизований опитувальник, розроблений для кількісної оцінки резильєнтності - здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій, швидко відновлюватися після труднощів і зберігати психологічну рівновагу.

Методика містить 25 тверджень, які охоплюють різні аспекти психологічної стійкості, зокрема: наполегливість, самовпевненість, емоційну регуляцію, оптимізм, здатність до контролю ситуації та гнучкість мислення.

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за шкалою від 0 до 4, де:

- 0 - зовсім не відповідає;
- 1 - мало відповідає;
- 2 - іноді відповідає;
- 3 - часто відповідає;
- 4 - повністю відповідає.

Після заповнення опитувальника бали за всі твердження сумуються, що дає загальний показник резильєнтності. Максимальний можливий бал

становить 100. Вищий результат свідчить про більш розвинений рівень психологічної стійкості та кращу здатність долати стреси.

Високі бали (близько 80–100) – високий рівень резильєнтності, що означає ефективне подолання стресових факторів, стійкість до негативних впливів. Середні бали (приблизно 50–79) – помірна резильєнтність, можлива потреба у підтримці або розвитку навичок подолання стресу. Низькі бали (менше 50) – знижений рівень резильєнтності, вказує на підвищену вразливість до стресів і потенційну потребу у психологічній допомозі.

Перевагою методики є висока надійність та валідність, підтверджені численними дослідженнями. Застосовна до широкого кола осіб, включно з військовослужбовцями, пацієнтами, цивільними особами, ця методика дає змогу не лише загалом оцінити резильєнтність, а й простежити динаміку змін у процесі психологічної роботи або терапії.

CD-RISC широко використовується у клінічній психології, дослідженнях стресу та адаптації, у профілактичній роботі з ризиковими групами населення, а також для оцінки ефективності тренінгових програм з розвитку стресостійкості.

Також було створену невелику форму для отримання даних, стосовно віку, освітнього рівня, та професійного досвіду.

Таким чином, у цьому підрозділі обґрунтовується актуальність та вибір методологічного підходу для проведення дослідження. Визначаються основні завдання, мета дослідження, що дозволяє чітко окреслити напрямок роботи. Описуються використані методи збору та аналізу даних, які забезпечують надійність і валідність отриманих результатів. Також висвітлюються особливості організації експериментальної частини, що гарантує системність і послідовність дослідження. Загалом, методологія спрямована на забезпечення комплексного, об'єктивного та науково обґрунтованого підходу до вивчення поставленої проблеми.

2.2. Аналіз виявлених проблем резильєнтності військовослужбовців

Вибірка емпіричного дослідження складала 50 військовослужбовців складу Збройних Сил України.

Аналіз розподілу респондентів за віком (рис. 2.1) демонструє представництво різних вікових категорій серед учасників дослідження. Найчисельнішою виявилася група осіб віком 31-35 років, яка налічує 20 учасників (34%). Далі за чисельністю йде вікова категорія 26-30 років - 13 осіб (26%). У віковій групі 36-40 років було зареєстровано 10 респондентів (20%). Найменше представлення мають молодші (18-25 років) та старші (понад 40 років) учасники — відповідно 4 та 3 особи. Такий віковий розподіл свідчить про широку вікову різноманітність досліджуваної вибірки, що може впливати на різноманітність реакцій на стресові фактори та особливості їхнього адаптаційного потенціалу.

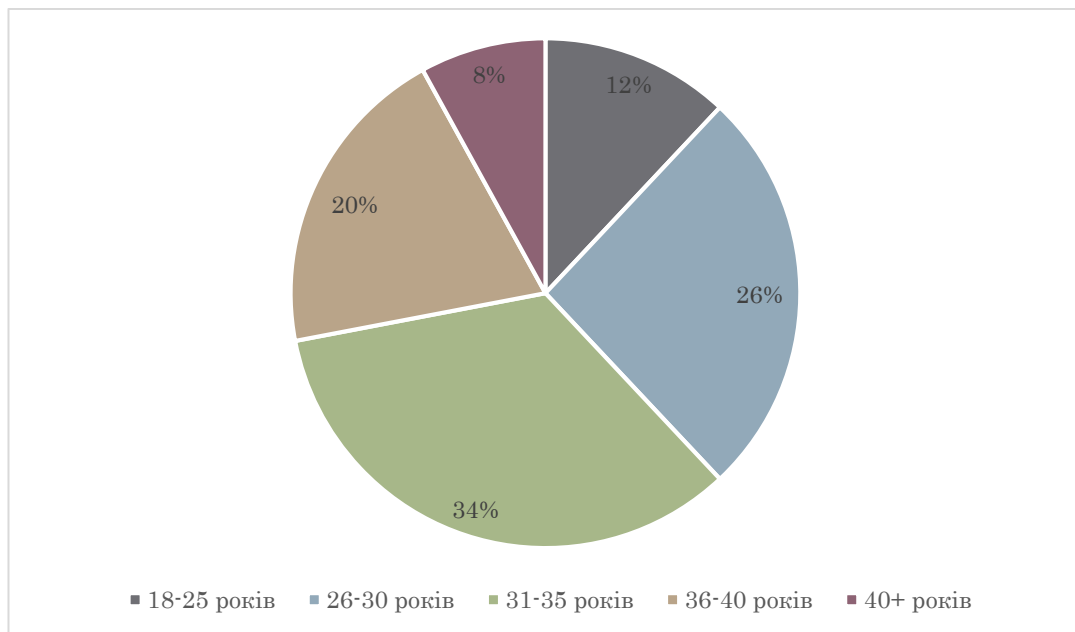


Рис 2.1. Результати аналізу дослідження віку учасників.

Аналіз освітнього рівня респондентів (рис. 2.3) демонструє різноманітність освітнього бекграунду серед учасників дослідження. Найбільша частка - це особи з вищою освітою бакалаврського рівня, яких нараховується 18 (приблизно 41%). Далі йдуть учасники зі ступенем магістра

- їх 16 осіб (27%). Середня спеціальна освіта представлена 13 респондентами (приблизно 25%), тоді як із середньою освітою - лише 3 особи (7%). Такий розподіл свідчить про широкий спектр освітніх рівнів у вибірці, що може відображатися на різних можливостях та потребах учасників у ході реабілітаційних заходів.

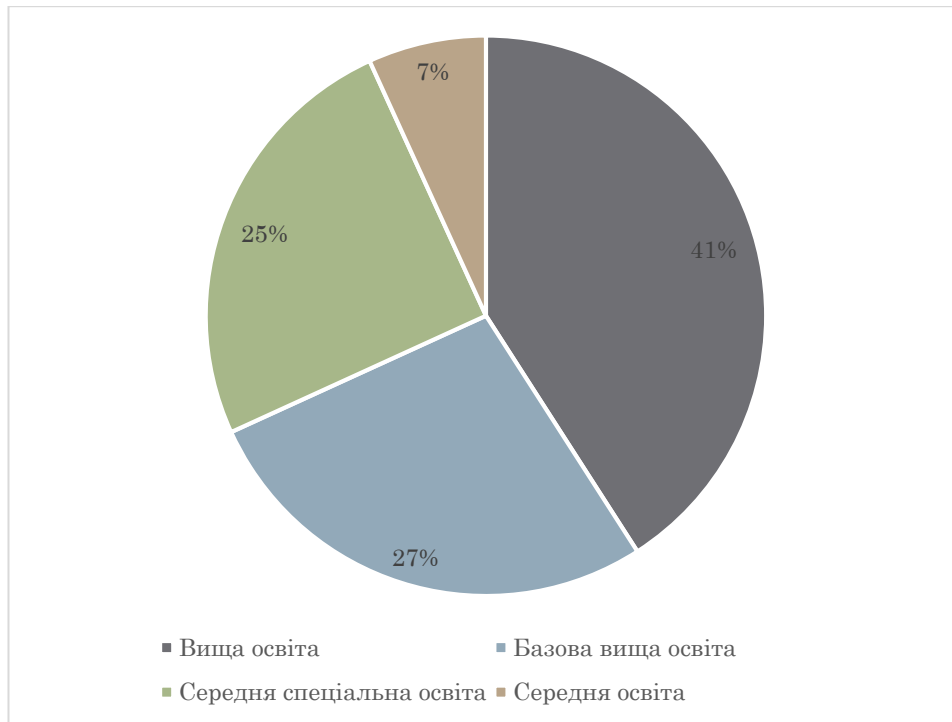


Рис 2.3. Результати аналізу освітнього рівня учасників.

Аналіз професійного досвіду учасників показує значне різноманіття у сферах їхньої попередньої діяльності до початку воєнних подій. Найбільшу частку складають респонденти з військовим досвідом - 20 осіб, серед яких є командири, бійці та фахівці інших профілів. Сім осіб мають досвід роботи у сфері державного управління, що охоплює різні посади у державних установах або органах місцевої влади. Дев'ять учасників мають професійний бекграунд у галузі освіти або медицини. Менші за чисельністю групи, по дві-три особи, представлені працівниками будівельної, фінансової, торговельної та інших сфер - загалом їх нараховується 14 осіб.

Перейдемо до розгляду результатів, отриманих в результаті психодіагностичного дослідження.

Опитувальник бойового стресу, розроблений О.А. Бліновим (ОБСБ), дав змогу оцінити ступінь бойового стресу серед учасників дослідження. Згідно з отриманими даними, які представлені в табл.2.1, переважна більшість респондентів - 43 особи (86%) знаходяться на другому рівні стресового реагування, що відповідає середній інтенсивності стресу. Такий показник можна пояснити тривалим перебуванням більшості опитаних у зоні бойових дій з моменту початку повномасштабного вторгнення. У цій фазі особа вже адаптувалася до зміненої реальності, зберігає працездатність і функціональність, хоча емоційне піднесення, притаманне початковому етапу, відсутнє. Відчуття виснаження та психологічної втоми з'являються дедалі частіше, хоча ресурс для подолання труднощів ще залишається.

Таблиця 2.1

**Аналіз рівня бойового стресу за Опитувальником бойового стресу
Блінова О.А. (ОБСБ)**

Рівень бойового стресу	Значення	Кількість досліджуваних	% досліджуваних
Низький рівень	1,0-2,65	3	6%
Середній	2,66-3,90	43	86%
Високий	3,91-5	4	8%

У 8% опитаних (4 особи) було зафіксовано третю стадію бойового стресу, що свідчить про високий рівень стресового навантаження. Цей рівень характеризується повним виснаженням енергетичних ресурсів, коли захисні фізіологічні та психологічні механізми вже не функціонують належним чином. Організм більше не здатен ефективно відповідати на зовнішні виклики, а внутрішні резерви вичерпані. На відміну від початкового етапу, коли мобілізуються адаптивні сили, третя стадія є сигналом крайнього перенапруження, що вимагає зовнішньої допомоги - як через підтримку, так і через усунення джерела стресу.

У 6% респондентів (3 особи) виявлено першу стадію бойового стресу - стан початкового стресового реагування. Це так звана фаза тривоги або «стадія сигналу небезпеки», коли організм мобілізує свої сили для реагування на

загрозу. У цей період активізуються адаптаційні механізми, зростає набутий пруження, з'являється пильність і внутрішня готовність до дій. Часто цей етап розглядається як фаза стартової готовності до подальшого психофізіологічного навантаження.

Далі представимо результати дослідження згідно методики «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена - Г. Віллансона), яка дозволила визначити рівні стресостійкості. Узагальнені результати дослідження військовослужбовців за методикою самооцінки стресостійкості представлено на рис. 2.4.

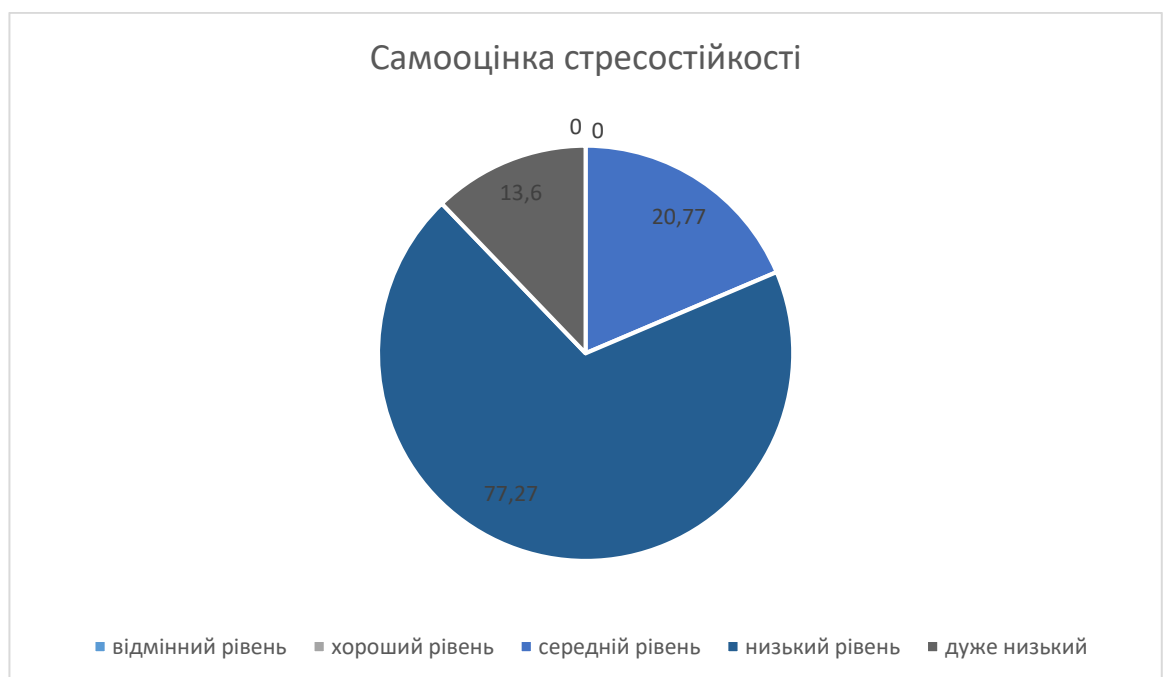


Рисунок 2.4. Результати дослідження військовослужбовців за методикою самооцінки стресостійкості

На жаль, відмінний та хороший рівень самооцінки стресостійкості серед респондентів не констатовано. Більшість військовослужбовців мають низький рівень самооцінки стресостійкості, показники низького рівня самооцінки стресостійкості становлять 20,77 балів (38 досліджуваних із 50, що складає 77,27%). Дуже низьку стресостійкість визначено у 13,6% досліджуваних, тобто у 7 військовослужбовців з 50. Середні показники у балах цього рівня

складають 26 балів. Середній рівень самооцінки стресостійкості встановлено у 5 військовослужбовців, що становить 9%.

Отримані результати представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена - Г. Віллансона)

Рівень самооцінки стресостійкості	Кількість досліджуваних	Кількість балів	Процентний показник
Відмінний рівень	0	0	0
Хороший рівень	0	0	0
Середній рівень	5	16,76	9
Низький рівень	38	20,77	77,27
Дуже низький	7	26,0	13,6

Аналіз отриманих результатів щодо рівня самооцінки стресостійкості серед респондентів засвідчує тривожну тенденцію. Абсолютна більшість учасників дослідження - 77,27% (38 осіб із 50) - продемонстрували низький рівень стресостійкості, що свідчить про знижену впевненість у власній здатності ефективно справлятися з психологічними труднощами та стресовими ситуаціями. Середнє значення для цієї групи становить 20,77 бала, що вказує на домінування песимістичних оцінок власних ресурсів подолання стресу.

Ще 13,6% респондентів (7 осіб) показали дуже низький рівень самооцінки стресостійкості, з середнім показником 26 балів. Хоча номінально цей бал вищий за попередній, варто враховувати, що в даній методиці вищі бали свідчать про гіршу самооцінку стресостійкості, тобто про ще більшу психологічну вразливість. Такий результат може бути проявом виснаження адаптаційних механізмів, почуття безнадійності чи втрати контролю над ситуацією.

Лише 9% військовослужбовців (5 осіб) продемонстрували середній рівень стресостійкості, що, з одного боку, є позитивною ознакою, проте з іншого - свідчить про вкрай обмежену присутність учасників із достатнім рівнем психологічної саморегуляції.

Таким чином, загальний розподіл результатів вказує на недостатній рівень суб'єктивного відчуття стійкості до стресу серед військовослужбовців, що є важливим сигналом для фахівців у сфері психічного здоров'я.

Після аналізу рівня бойового стресу та самооцінки стресостійкості респондентів, наступним кроком дослідження стало вивчення рівня психологічної резильєнтності, як одного з ключових чинників, що визначає здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зокрема в умовах війни.

Для цього було використано стандартизовану психодіагностичну методику - «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10), що дає змогу кількісно оцінити рівень стійкості до стресу, здатність до відновлення після психотравмуючих подій, а також внутрішні ресурси особистості, які сприяють ефективній адаптації.

Для оцінки психологічної стійкості респондентів було застосовано шкалу CD-RISC-10, яка передбачає оцінювання 10 тверджень за 5-бальною шкалою (від 0 до 4 балів). Максимально можлива сума балів - 40, що свідчить про високий рівень резильєнтності. Дані представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Рівень резильєнтності військовослужбовців в умовах війни за
шкалою CD-RISC-10**

Рівень резильєнтності	Кількість респондентів	Відсоток від вибірки
Низький (0–20 балів)	16 осіб	32%
Середній (21–30 балів)	24 особи	48%
Високий (31–40 балів)	10 осіб	20%

Середні значення: медіана - 26 балів; середнє арифметичне - 25,8 бала; діапазон значень - від 12 до 37 балів.

Згідно отриманих результатів, можна зазначити, що більшість респондентів (48%) мають середній рівень резильєнтності, що свідчить про наявність базових адаптивних механізмів, які дозволяють долати труднощі, проте вимагають підтримки для зміцнення внутрішніх ресурсів. 32%

військовослужбовців демонструють низький рівень стійкості до стресу, що вказує на виснаження адаптаційного потенціалу, підвищену вразливість до психотравмуючих факторів та потребу в психологічній підтримці. Лише 20% респондентів мають високі показники резильєнтності, що свідчить про добре розвинені захисні ресурси, здатність до відновлення та емоційної стабільності навіть у критичних умовах.

З метою виявлення взаємозв'язку між рівнем бойового стресу, самооцінкою стресостійкості та резильєнтністю особистості, було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. Результати аналізу подано в таблиці 2.4:

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона

Показники	Рівень бойового стресу	Самооцінка стресостійкості	Резильєнтність (CD-RISC-10)
Рівень бойового стресу	1	- 0,64	- 0,57
Самооцінка стресостійкості	-0,64	1	0,69
Резильєнтність (CD-RISC-10)	-0,57	0,69	1

Примітка: жирним шрифтом виділено статистично значущі коефіцієнти ($p < 0,01$)

Як видно з табл.2.4, негативна кореляція між рівнем бойового стресу та самооцінкою стресостійкості ($r = - 0,64$, $p < 0,01$) свідчить про те, що зі зростанням інтенсивності бойового стресу, суб'єктивне уявлення особи про власну здатність протистояти стресу знижується. Негативний зв'язок між бойовим стресом та резильєнтністю ($r = - 0,57$, $p < 0,01$) підтверджує, що вищий рівень бойового стресу асоціюється з нижчою резильєнтністю, тобто здатністю швидко відновлюватися після стресових подій. Позитивна кореляція між самооцінкою стресостійкості та резильєнтністю ($r = 0,69$, $p < 0,01$) вказує на те, що особи з високою вірою у власну здатність долати труднощі, як правило, мають також вищий рівень психологічної стійкості.

Проведене дослідження дозволило отримати ґрунтовну емпіричну інформацію щодо рівня бойового стресу, самооцінки стресостійкості та резильєнтності військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Зібрані дані свідчать про загальну тенденцію до високого психоемоційного навантаження серед респондентів, що проявляється у підвищених показниках бойового стресу та низькій самооцінці власної стресостійкості.

Зокрема, більшість учасників дослідження знаходяться на другій стадії бойового стресу (середній рівень), що свідчить про адаптацію до екстремальних умов, але водночас і про поступове виснаження ресурсів організму. Частина респондентів перебуває на третій стадії (високий рівень стресу), що є небезпечним сигналом про потребу в негайному психологічному втручанні. Надзвичайно малий відсоток опитаних продемонстрував низький рівень бойового стресу, що може бути результатом короткого терміну участі в бойових діях або індивідуальних адаптивних особливостей.

Результати тестування за шкалою самооцінки стресостійкості вказали на переважання низького рівня самоусвідомленої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями, що також узгоджується з показниками резильєнтності. За результатами методики CD-RISC-10 встановлено, що майже половина учасників мають лише середній рівень резильєнтності, що потребує розвитку внутрішніх ресурсів, посилення психологічної підтримки та включення відновлювальних програм.

Таким чином, результати дослідження вказують на необхідність системної психологічної допомоги для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців, зокрема через профілактику хронічного бойового стресу, формування позитивної самооцінки стресостійкості та розвиток резильєнтності як одного з ключових чинників адаптації в умовах війни. Це свідчить про необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, розробки та впровадження програм підвищення стресостійкості, зокрема через тренінги, групову терапію, психоедукацію та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

2.3. Рекомендації щодо системи заходів для розвитку резильєнтності військовослужбовців

Розвиток резильєнтності у військовослужбовців є надзвичайно актуальним завданням у контексті сучасних викликів, зокрема пов'язаних з веденням бойових дій, перебуванням у зоні ризику, довготривалим стресом, фізичним та психічним виснаженням. Враховуючи виявлені чинники, що впливають на формування резильєнтності, доцільно розробити та впровадити комплекс заходів, спрямованих на її цілеспрямовану підтримку та розвиток.

Необхідно проводити регулярні тренінгові заняття, спрямовані на розвиток навичок стресостійкості, саморегуляції, емоційної стабільності та критичного мислення. До таких занять можуть входити: вправи з розвитку усвідомленості (mindfulness); методики когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для роботи з негативними думками; тренінги розвитку навичок вирішення проблем та прийняття рішень в умовах невизначеності.

Організація взаємодії у підрозділах, яка базується на принципах взаємної підтримки та довіри, сприяє зміцненню внутрішньої стійкості особового складу. Тому рекомендується запровадити наставництво між досвідченими та новоприбулими військовослужбовцями; створювати середовище емоційної безпеки, де допустиме обговорення внутрішніх переживань без осуду; залучати сім'ї військових до програм підтримки, що сприятиме зміцненню соціального ресурсу.

Інформування особового складу про природу стресу, способи подолання емоційного напруження, особливості психологічного відновлення сприятиме формуванню відповідального ставлення до свого психічного здоров'я. Доцільно проводити лекції, семінари, поширювати інформаційні матеріали, створювати мобільні додатки або інтернет-ресурси з порадами щодо самодопомоги.

Регулярна фізична активність має доведений позитивний вплив на зниження рівня стресу та покращення загального психоемоційного стану. Крім

базової фізичної підготовки, варто включати: заняття з йоги або елементів тілесної терапії; вправи на дихання та розслаблення; активності на природі для зниження психологічного навантаження.

У підрозділах необхідно забезпечити доступ до кваліфікованих психологів, психотерапевтів, кризових консультантів. Варто створювати мобільні групи психологічної допомоги, забезпечити конфіденційність звернень та розвивати систему раннього виявлення ознак емоційного вигорання або ПТСР.

Важливим елементом збереження резильєнтності є створення умов для якісного відпочинку, сну, відновлення після бойових завдань. Рекомендується впроваджувати чіткий режим праці та відпочинку; облаштовувати безпечні й комфортні місця для релаксації; використовувати арт-терапію, музикотерапію, заходи дозвілля з терапевтичним ефектом.

Таким чином, розвиток резильєнтності у військовослужбовців потребує системного підходу, що поєднує психологічну, соціальну, фізичну та організаційну підтримку. Запропоновані заходи можуть бути адаптовані до конкретних умов підрозділу і мають сприяти підвищенню адаптивності, стійкості до стресу та збереженню психічного здоров'я військових у складних умовах служби.

2.4. Корекційно-розвивальна програма розвитку резильєнтності військовослужбовців в умовах війни

У складних умовах військової служби та посттравматичного досвіду особливої актуальності набуває питання формування й підтримки психологічної стійкості, зокрема такого її компонента, як резильєнтність. Попередній аналіз емпіричних даних засвідчив, що значна частина військовослужбовців характеризується середнім або низьким рівнем самооцінки стресостійкості, а також виявляє знижену здатність до психологічного відновлення після дії бойових стресорів.

Зважаючи на це, було розроблено програму психологічних заходів, спрямовану на розвиток і зміцнення резильєнтності військовослужбовців. Така програма ґрунтується на сучасних теоретико-методичних підходах до подолання стресу, принципах позитивної психотерапії, когнітивно-поведінкової терапії, а також на практичних інструментах роботи з травматичним досвідом.

Метою даного розділу є представлення концепції, структури та змісту корекційно-розвивальної програми, яка дозволяє цілеспрямовано впливати на внутрішні ресурси особистості, підвищувати здатність адаптуватися до змін, долати труднощі та зберігати ефективне функціонування в умовах стресу. Програма зфокусована на розвитку резилієнтності як ключової особистісної якості, що збільшить стресостійкість військовослужбовців та поліпшить використання ефективних стратегій подолання труднощів. Програма спрямована на комплексний особистісно-професійний розвиток.

Мета програми полягає в формуванні та зміцненні психологічної стійкості до стресових ситуацій, зниження психоемоційного напруження, розвиток адаптивних механізмів та підвищення рівня саморегуляції військовослужбовців. Визначено основні завдання програми:

1. Підвищення самовпевненості.
2. Розвиток навичок емоційного та поведінкового контролю.
3. Формування віри у власну стресостійкість.

Методи та форми корекційної роботи включають різноманітність форматів, таких як міні-лекції (психоедукація), арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, елементи когнітивно-поведінкової терапії, психогімнастика, рефлексивні обговорення.

З урахуванням мети, завдань та ключових блоків корекційно-розвивальної програми було обрано наступний формат роботи групи: 1 заняття щотижня, тривалістю 60-90 хвилин. Загалом заплановано 8 занять. Впровадження корекційно-розвивальної програми допоможе розвивати особистісні якості військовослужбовців в умовах війни, які є складовими

загальної резилієнтності особистості, що у свою чергу допоможе військовослужбовцям краще справлятися та вирішувати різні боеві та життєві проблеми.

Корекційно-розвивальні заняття мають триструктурну побудову: вступну (привітання), основну та завершальну (прощання) частини. На початку й наприкінці кожного заняття обов'язково проводиться оцінка емоційного стану та настрою учасників. Основна частина передбачає виконання ключових завдань заняття, вирішення актуальних труднощів і включає використання різноманітних психологічних технік, вправ і методів. Завершальний етап заняття завжди містить вправи, спрямовані на зниження рівня емоційного та фізичного напруження, що сприяє загальному розслабленню учасників і м'якому переходу до повсякденного стану.

Детальний опис занять корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток резильєнтності у військовослужбовців представлено в Додатку Г.

Очікувані результати впровадження програми:

- зниження рівня психоемоційного напруження;
- посилення адаптивних механізмів;
- зростання показників резильєнтності;
- підвищення рівня усвідомленості та самоконтролю;
- розширення репертуару конструктивної поведінки в умовах стресу.

Отже, розробка корекційно-розвивальної програми для підвищення резильєнтності військовослужбовців у воєнних умовах базується на комплексному підході, який враховує розвиток емоційної регуляції, зміцнення внутрішніх ресурсів та підтримку соціальних зв'язків. Така програма спрямована на формування психологічної стійкості, адаптивності та ефективних копінг-стратегій, що в результаті допомагає зберігати психічне здоров'я, покращує здатність адаптуватися до складних умов і підвищує якість виконання службових обов'язків.

Висновки до другого розділу

Обґрунтовано важливість та вибір методологічного підходу для проведення дослідження. Визначено головні цілі та завдання, що дозволяють чітко спрямувати дослідницьку роботу. Описано застосовані методи збору і аналізу даних, які забезпечують достовірність і надійність отриманих результатів. Також висвітлено особливості організації експериментальної частини, що забезпечує послідовність і системність дослідження. В цілому, методологія має на меті забезпечення всебічного, об'єктивного та науково обґрунтованого підходу до розгляду досліджуваної проблеми.

Отримані результати підкреслюють необхідність комплексної психологічної підтримки для збереження психічного здоров'я військовослужбовців, зокрема через профілактику хронічного бойового стресу, формування позитивної самооцінки та розвиток резильєнтності як ключового чинника адаптації в умовах війни. Це свідчить про важливість цілеспрямованої психологічної роботи, що включає тренінги, групову терапію, психоедукацію та підтримку внутрішніх ресурсів особистості.

Ефективне формування резильєнтності у військовослужбовців вимагає комплексного підходу, який охоплює психологічну, соціальну, фізичну та організаційну складові підтримки. Запропоновані заходи можуть бути гнучко адаптовані відповідно до особливостей конкретного підрозділу та спрямовані на зміцнення здатності до адаптації, підвищення стресостійкості й збереження ментального благополуччя в умовах підвищеного навантаження та небезпеки.

Розробка корекційно-розвивальної програми для підвищення резильєнтності військовослужбовців у бойових умовах базується на комплексному підході, який охоплює розвиток емоційної регуляції, зміцнення внутрішніх ресурсів та підтримку соціальних зв'язків. Програма спрямована на формування психологічної витривалості, адаптивності та ефективних стратегій подолання стресу, що сприяє збереженню психічного здоров'я,

покращує здатність адаптуватися до складних обставин і підвищує якість виконання службових завдань.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових джерел показує, що більшість визначень резильєнтності ґрунтуються на двох ключових моментах: існуванні складних життєвих ситуацій та здатності особистості успішно адаптуватися до них. Резильєнтність є важливим ресурсом для подолання різноманітних негативних подій – від повсякденних конфліктів до значних життєвих змін. При цьому адаптація має бути адекватною специфіці і значущості конкретної ситуації у відповідній сфері життя.

Психічний стан військовослужбовців у бойових умовах формується під впливом як зовнішніх чинників (інтенсивність бойових дій, умови перебування, тривалість служби), так і внутрішніх ресурсів (індивідуальні психологічні характеристики, рівень резильєнтності, наявність підтримки). Розуміння цих факторів є основою для розробки ефективних систем психологічної підтримки та заходів, що спрямовані на підвищення стресостійкості та резильєнтності військовослужбовців.

Резильєнтність виступає ключовим фактором, який забезпечує внутрішню стійкість і здатність адаптуватися у складних і кризових ситуаціях, особливо в умовах війни. Наявність ресурсів стійкості допомагає не лише зменшити негативний вплив стресу, але й активізувати життєві сили, ефективні стратегії подолання проблем, а також підтримувати мотивацію до особистісного розвитку і самореалізації. Усвідомлення та підтримка цих ресурсів є важливою складовою психологічної допомоги, що сприяє подоланню травматичних подій і пошуку сенсу в непростих життєвих обставинах.

Резильєнтність військовослужбовців формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників, які взаємодіють між собою. Серед основних варто виокремити особистісні характеристики, зокрема здатність до самоконтролю, рівень самооцінки, емоційну стійкість і мотивацію до подолання труднощів. Значну роль також відіграє соціальне оточення:

підтримка з боку близьких, товаришів по службі та керівництва. Не менш важливими є рівень професійної підготовки, попередній досвід дій у стресових або екстремальних ситуаціях, а також умови служби, що формують здатність ефективно реагувати на виклики. Сукупність цих чинників забезпечує не лише адаптацію до складних обставин, а й сприяє збереженню внутрішньої рівноваги та швидкому психофізичному відновленню.

В роботі обґрунтовано актуальність та вибір методології дослідження, визначено основні цілі та завдання, які чітко направляють дослідницький процес. Описано методи збору і аналізу даних, які забезпечують надійність і достовірність отриманих результатів. Особливу увагу приділено організації експериментальної частини, що гарантує послідовність і системність дослідження. Загалом, методологія спрямована на комплексний, об'єктивний і науково виважений підхід до вивчення проблеми.

Результати дослідження підкреслюють необхідність всебічної психологічної підтримки для збереження психічного здоров'я військовослужбовців, зокрема через профілактику хронічного бойового стресу, формування позитивної самооцінки та розвиток резильєнтності як ключового фактора адаптації в умовах війни. Це свідчить про важливість цілеспрямованої психологічної роботи, яка включає тренінги, групову терапію, психоедукацію та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Розвиток резильєнтності у військовослужбовців вимагає цілісного підходу, який інтегрує психологічну, соціальну, фізичну та організаційну підтримку. Запропоновані заходи можуть бути модифіковані відповідно до специфіки кожного підрозділу та сприяти посиленню здатності військових адаптуватися до складних обставин, протидіяти стресовим чинникам і підтримувати психічне здоров'я під час служби.

Розроблена корекційно-розвивальна програма підвищення резильєнтності військовослужбовців у бойових умовах базується на комплексному підході, що передбачає розвиток емоційної регуляції, посилення внутрішніх ресурсів і підтримку соціальних зв'язків. Програма

спрямована на формування психологічної стійкості, адаптивності та ефективних стратегій подолання стресу, що сприяє збереженню психічного здоров'я, покращенню здатності адаптуватися до складних умов і підвищенню якості виконання службових обов'язків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №5 (58). С. 5 - 13.
2. Березовська Л.І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. № 1 (48). 2017. С. 26–30.
- 3.Блінов О. А. Психологія бойового стресу. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.04 «Медична психологія». Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2020. 660 с.
4. Бліхар В.С., Курись В.З. Ціннісний універсум військовослужбовця: філософсько-правовий дискурс: монографія. Хмельницький : ХУУП ім. Л. Юзькова, 2020. 291 с.
5. Головка Б. А. Військова психологія у вимірах війни і миру. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : мат - ли Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Київ : КНУ ім.. Тараса Шевченка. 2016. С. 40 - 41.
6. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. № 64. 2021. С. 65-68.
7. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Резильєнтність до руйнівної інформації в часи війни: напрями вдосконалення. *Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 липня – 13 серпня 2023 року* . Видавничий дім «Гельветика», м. Одеса, Україна, стор. 38-42.

8. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції: монографія. Харків.: НУЦЗУ, ФОЛ Мезіна В. В., 2017. 186 с.
9. Кокур О.М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
10. Кокур О.М., Мельничук Т.В. Резилієнс-довідник: практичний посібник для широкого використання. Київ, 2023. 25 с.
11. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.
12. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. Том 3. Вип. 14. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2018. С. 32.
13. Лозінська Н.С. Поняття бойового стресу та його наслідки у військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. № 3 (11). С. 150–166.
14. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190–196.
15. Люта О. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців – учасників бойових дій. URL: <https://narkosumy.lic.org.ua>
16. Мацевко Т. М. Теоретичні аспекти формування стресостійкості у курсантів ВВІЗ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 5 (24). С. 182–186.

17. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія : Психологія*. 2023. № 10 (28). С. 601 – 611.
18. Мельник О. В. Вікові особливості життєстійкості учасників АТО. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць*. Київ: Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 114-122.
19. Мерзлякова О. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень. ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського*. Випуск 18. 2023. С. 96-120.
20. Міщенко М. Психологічна стабільність (стійкість) в умовах війни. *Сучасна інженерія та інноваційні технології*, 2023, №2 (28-02), с.7–10. URL: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002>
21. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Харків : Національна академія НГУ, 2017. 226 с.
22. Пирожков С.І., Божок Є.В., Хамітов Н.В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз . *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74-82.
23. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : автореф. дис. канд. псих. наук. Луцьк. 2020. 18 с
24. Петриченко С.А. Механізми розвитку професійної стійкості у військовослужбовців і поліцейських. *Вісник Національної академії правових наук України*. № 2(25). 2018. С. 121–128.
25. Попелюшко Р. П. Причини виникнення та механізм розвитку ПТСР у комбатантів. *International Scientific-Practical Conference Actual questions and problems of development of social sciences. Kielce: Holy Cross University*. 2016. С. 95–98.

26. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 4. С. 89 – 98.

27. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*, 2024 (11), 45–52. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404>.

28. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127.

29. Пророк Н. Гібридна війна: вплив на психічне здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року)*. Львів. 2019. С. 233- 236.

30. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*. 2023. С. 302–316.

31. Стасюк В.В. Організаційні принципи та напрямки діяльності щодо профілактики психічних розладів в умовах підготовки до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. Вип. 5 (36). С. 295–301.

32. Стасюк В.В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів. Київ. НАОУ. 2016.

33. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2020. 178 с.

34. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. URL: <https://msu.edu.ua/psixologiya> -

teoriyaipraktika/titarenko-t-m-sposobi-pidvishhennya-psixologichnogoblago-poluchchyaosobistosti-shho-perezhila-travmu/

35. Ульянов К. Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ : ПП «КП» УкрСІЧ», 2020. 304 с.

36. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. URL:

<http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/1>

37. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або Резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160-165.

38. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та Євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136

39. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 2021. 319 с.

40. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_57

41. Bryan C., O'Shea D., MacIntyre T. Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2019. № 12(1). P. 70–111. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381140>

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

43. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/>

44. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6(4). P. 307–324

45. Rossouw, P. Resilience: A neurobiological perspective. Neuropsychotherapy in Australia, 2015, March/May. 31. 3–8.

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК БОЙОВОГО СТРЕСУ БЛІНОВА О.А. (ОБСБ)

Інструкція

Будь ласка, ознайомтеся із запропонованими питаннями для відповідей. Виберіть такий варіант власної думки із запропонованої п'ятибальної шкали, що найбільш розкриває її зміст. В бланку відповідей в кожній колонці праворуч від порядкових номерів позначте вибрану вами цифру:

- 5 – абсолютно вірно;
- 4 – скоріше, вірно;
- 3 – частково вірно, частково невірно;
- 2 – скоріше, невірно;
- 1 – абсолютно невірно.

Текст опитувальника

1. Моя діяльність проходила в умовах загрози для життя.
2. У мене немає традицій і ритуалів, яких я люблю дотримуватися.
3. Несподіваність сприяє виникненню непередбачуваної поведінки.
4. Моя діяльність в умовах дефіциту часу приводила інколи до негативних наслідків.
5. Я швидко реагую на різкі звуки, що нагадують травматичні події минулого.
6. Я рідко відчуваю до себе турботу близьких людей.
7. Нестандартний перебіг подій задає багато клопоту.
8. Підвищення мною темпу дій сприяє швидкому розвитку втоми.
9. Я намагаюся уникати спогадів про травматичні події.
10. Для мене не важлива взаємна допомога та підтримка.
11. Я втрачаю самовладання коли бачу невідповідальність посадових осіб.
12. Надлишок інформації ускладнює процес адаптації.
13. Я відчуваю провину за деякі вчинки, що робив раніше.
14. Імпровізація не моя стихія.
15. Згадка про діяльність в екстремальних умовах викликає у мене негативні емоції.
16. Виконання декількох справ одночасно підвищує ризик помилок в управлінні.
17. Інколи я відчуваю відчуженість до людей.
18. Для мене не важлива точна оцінка ситуації.
19. Буває, що я втомлююсь від служби.
20. Я вважаю, що недостатній рівень злагодженості колективу приводить до зайвих проблем.
21. Достатньо невеличкої дрібниці, щоб я почав гніватися.

Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона)

Інструкція. Прочитайте питання та оберіть один з варіантів відповідей:

Ніколи – 0.

Майже ніколи – 1.

Іноді – 2.

Досить часто – 3.

Дуже часто – 4.

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?
2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?
3. Як часто ви відчуваєтеся «нервовим», пригніченим?
4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?
6. Як часто ви можете контролювати роздратування?
7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?
8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?
9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?
10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Інструкція: нами запропоновані запитання скороченої версії адаптованої методики (CD-RISC-10). На запитання є такі варіанти відповіді: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди.

Опитувальник

1. Я можу пристосуватися до змін.
2. Я можу подолати все, що трапляється.
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
7. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
8. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
9. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
10. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
11. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
12. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
13. Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі.
14. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Програма психологічного зміцнення та розвитку резильєнтності військовослужбовців

Мета програми:

Формування навичок психологічної стійкості до стресу, розвиток адаптивних стратегій поведінки, посилення внутрішніх ресурсів та зменшення психоемоційного напруження у військовослужбовців.

Цільова група:

Військовослужбовці, які перебували або перебувають у зоні бойових дій, учасники бойових дій, ветерани.

Форма проведення:

Групові заняття (8 сесій), по 60–90 хвилин раз на тиждень.

Кількість учасників у групі:

10–12 осіб

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО. СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ

Мета: формування атмосфери довіри, згуртування групи.

Основні елементи:

- Вправа «Візитівка»
- Техніка «Мій символ сили»
- Встановлення групових правил
- Тест «Термометр настрою»
- Дихальна релаксація

ЗАНЯТТЯ 2. МОЇ РЕСУРСИ І СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Мета: активізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Основні елементи:

Вправа «Рюкзак витривалості»

Арт-вправа «Дерево ресурсів»

Мозковий штурм «Як я справляюся?»

Заземлення через тілесні практики

ЗАНЯТТЯ 3. УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ

Мета: розвиток навичок емоційної регуляції

Основні елементи:

Робота з емоційними картами

Вправа «Гнів – ресурс чи загроза?»

Метод «Стоп-пауза»

Практика глибокого дихання

ЗАНЯТТЯ 4. ПЕРЕКОНАННЯ І ВНУТРІШНЯ САМОПІДТРИМКА

Мета: переосмислення деструктивних переконань, формування позитивного «Я-образу».

Основні елементи:

Вправа «Я – вчора, сьогодні, завтра»

Робота з обмежувальними думками

Техніка «Думка–Емоція–Реакція»

Аутотренінг

ЗАНЯТТЯ 5. ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ І НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Мета: прийняття страху як природного процесу, формування толерантності до невизначеності.

Основні елементи:

Вправа «Карта страхів»

Асоціативні техніки

Візуалізація «Безпечне місце»

Письмова вправа: «Що я можу контролювати?»

ЗАНЯТТЯ 6. СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА І ЗВ'ЯЗКИ

Мета: розвиток вміння звертатися по допомогу, активізація соціальних зв'язків.

Основні елементи:

Вправа «Соціальний щит»

Ролева гра «Прошу про підтримку»

Обговорення: «Що мені допомагає бути сильним?»

Письмова вправа «Коло довіри»

ЗАНЯТТЯ 7. ВІДНОВЛЕННЯ І РЕСУРСНІ РИТУАЛИ

Мета: формування навичок психологічного відновлення

Основні елементи:

Планування: «Мій ресурсний день»

Арт-колаж «День сили»

Тілесна релаксація

Обговорення ефективних стратегій відпочинку

ЗАНЯТТЯ 8. ПІДСУМКИ. ОСОБИСТИЙ ШЛЯХ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Мета: закріплення знань і навичок, формування мотивації до подальшого саморозвитку

Основні елементи:

Вправа «Мій ресурсний рюкзак – 2,0»

Лист самому собі

Ритуал завершення: «Камінь сили»

Обговорення змін і рефлексія