

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Н. В. Попова

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
магістра
на тему: **«Особливості формування психологічної стійкості у
військовослужбовців»**

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-242зм

Н. В. Попова

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Н. М. Бугайова

Рецензент:
професор кафедри психології Херсонського
державного університету МОН України
член-кореспондент НАПН України,
д. психол. н., проф.

І. С. Попович

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____

О
с
в
і
т
н
ь
о
-
п
р
о
ф
е
с

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю. О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**
Попової Надії Вікторівни

1. Тема роботи: «Особливості формування психологічної стійкості у військовослужбовців».

Керівник роботи: Н. М. Бугайова – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

п

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

о

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 157 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт в дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

а

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових ереслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

і
я

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти**Попова Н. В.****Керівник роботи:****к. психол. н., доц.****Бугайова Н. М.**

РЕФЕРАТ

Текст – 157 стор., рис. – 12, табл. – 32, додатків – 5, джерел – 110.

У кваліфікаційній роботі представлено ідею комплексного підходу до розгляду особливостей формування психологічної стійкості у військовослужбовців. Розглянуто широкий спектр наукових підходів, як закордонних, так й вітчизняних дослідників щодо вивчення наявної проблеми. З'ясовані основні соціально-психологічні чинники формування психологічної стійкості військовослужбовців.

Експериментально, на основі відібраних валідних психодіагностичних методик, з'ясовані основні соціально-психологічні чинники, які визначають адаптаційні можливості військовослужбовців, рівень психологічної стійкості, типи копінг-стратегій подолання стресу, рівень тривожності та суб'єктивного благополуччя. Ці чинники детермінують здатність ефективно протистояти стресу, зберігати емоційну рівновагу, взаємодіяти в колективі та підтримувати морально-психологічний клімат у підрозділі.

Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення психологічної стійкості, формування навичок конструктивного вирішення проблем, ефективної емоційної регуляції та оптимізації використання соціальної підтримки. За допомогою методів математичної статистики оцінена ефективність реалізованих програмних заходів і доведена їхня ефективність.

Ключові слова: ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ТА ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТИ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ПРОФЕСІЙНА АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ТРИВОЖНІСТЬ.

ABSTRACT

Popova N. V. Peculiarities of the formation of psychological resilience in

m

i The qualification thesis presents the idea of a comprehensive approach to
l examining the peculiarities of psychological resilience formation in military
i personnel. A wide range of scientific approaches, both foreign and domestic
t researchers, to the study of this issue has been reviewed. The main socio-
a psychological factors in the development of psychological resilience among military
r personnel have been identified.

y Experimentally, based on selected valid psychodiagnostic methods, the key
socio-psychological factors that determine the adaptive capacities of military
p personnel, the level of psychological resilience, types of coping strategies for
e overcoming stress, as well as levels of anxiety and subjective well-being have been
r established. These factors determine the ability to effectively withstand stress,
s maintain emotional balance, interact within a team, and support the moral-
o psychological climate in the unit.

n A socio-psychological training program aimed at enhancing psychological
n resilience, developing constructive problem-solving skills, improving emotional
e regulation, and optimizing the use of social support has been developed and tested.
l Using mathematical statistics methods, the effectiveness of the implemented program
measures has been assessed and confirmed.

Q *Key words:* MILITARY PERSONNEL, EMOTIONAL REGULATION,
u STATING (DIAGNOSTIC) AND FORMATIVE EXPERIMENTS, COPING
a STRATEGIES, PROFESSIONAL ADAPTATION, PSYCHOLOGICAL
l RESILIENCE, PSYCHOLOGICAL TRAINING, RESILIENCE, SOCIAL

i
S

f
U

i
P

P

o

t
R

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення
психологічної стійкості

Психологічна стійкість як здатність чинити якісний
опір негативним зовнішнім впливам

Психологічна стійкість військовослужбовців як
складова ефективності професійної діяльності

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Чинники формування психологічної стійкості у
військовослужбовців

Дослідження рівня психологічної стійкості
військовослужбовців

Психологічний та статистичний аналіз результатів
констатувального експерименту

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Програми соціально-психологічного тренінгу,
спрямованого на формування психологічної стійкості
військовослужбовців

Психологічний та статистичний аналіз результатів
формувального експерименту

Перевірка ефективності корекційних заходів за
допомогою t-критерію Стюдента

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах сучасних військових конфліктів, високої інтенсивності бойових дій та постійного психологічного навантаження особливої значущості набуває проблема психологічної стійкості військовослужбовців. Військова служба передбачає не лише фізичну підготовку, а й здатність ефективно протистояти стресу, приймати швидкі рішення в критичних ситуаціях та зберігати емоційну рівновагу.

Психологічна стійкість є важливим фактором, що визначає здатність військовослужбовця адаптуватися до бойових умов, ефективно виконувати службові обов'язки та зменшувати ризики розвитку психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних станів. Військові, які мають високий рівень психологічної стійкості, демонструють вищу стресостійкість, кращу здатність до саморегуляції та швидше адаптуються до екстремальних умов.

Науковий інтерес до цієї проблематики значно зріс у XX столітті, коли вчені почали вивчати вплив бойового стресу на психіку людини. Такі дослідники, як Ганс Сельє, Джудіт Герман, Віктор Франкл та Аарон Бек, зробили вагомий внесок у розуміння механізмів стресу, адаптації та подолання наслідків травматичних подій. Вони заклали основи вивчення резильєнтності (психологічної стійкості), що є ключовим елементом ефективної боротьби зі стресовими ситуаціями.

Зарубіжний досвід військової психології, зокрема дослідження американських психологів Денніса Чарні та Стівена Саутвіка, доводить, що психологічна стійкість може бути сформована та розвинена завдяки спеціальним тренуванням та програмам підтримки. В арміях США, Великої Британії та Ізраїлю впроваджені системи підготовки військовослужбовців, які включають розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості та психологічної гнучкості.

В українських реаліях проблема формування психологічної стійкості військовослужбовців набула особливої актуальності у зв'язку з воєнними подіями останніх років. Багато військових, які беруть участь у бойових діях, стикаються з високими рівнями стресу, що потребує ефективних методів психологічної допомоги. Важливим є не лише лікування наслідків бойового стресу, а й розробка превентивних заходів, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості військових ще на етапі підготовки.

Враховуючи сучасні виклики, дослідження психологічної стійкості військовослужбовців є надзвичайно важливим. Визначення основних факторів її формування, розробка методик оцінки та програм психологічної підготовки можуть значно підвищити рівень бойової ефективності військових, сприяти їхній адаптації до стресових ситуацій і запобігти розвитку психологічних розладів.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість військовослужбовців.

Предмет дослідження – особливості формування психологічної стійкості у військовослужбовців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування психологічної стійкості у військовослужбовців.

Завдання дослідження:

роаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості.

визначити чинники формування психологічної стійкості у військовослужбовців.

провести емпіричне дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців.

дійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

озробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування психологічної стійкості військовослужбовців.

дійснити психологічний статистичний аналіз результатів формувального експерименту.

евірити ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Теоретико методологічну основу дослідження складають: психоаналітична модель, де психологічна стійкість розглядається як здатність особистості долати внутрішні конфлікти, пов'язані з несвідомими процесами та механізмами психологічного захисту (З. Фройд, К. Юнг); екзистенціальна модель – пояснює стійкість через здатність особистості знаходити сенс життя і мобілізувати внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій (В. Франкл, К. Ясперс, І. Д. Бех); когнітивна модель – акцентує на впливі мисленнєвих схем та стратегій подолання стресу (Д. Канеман, Н. В. Чепелева, В. П. Казміренко); гуманістичний підхід – стійкість розглядається як прояв внутрішнього потенціалу та прагнення до саморозвитку (А. Маслоу, С. Д. Максименко, М. Й. Боришевський); теорія стресу та копіngu, визначає стійкість як результат когнітивної оцінки ситуації та вибору адаптивних стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман); ресурсний підхід – пояснює стійкість через мобілізацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів (С. Хобфол, Л. Е. Орбан-Лембрик); модель позитивної психології – розглядає психологічну стійкість як здатність до відновлення й посттравматичного зростання (М. Селігман, Т. М. Титаренко); соціально-психологічна модель – враховує роль групової взаємодії, згуртованості військового колективу, довіри у підтриманні психологічної стійкості (В. П. Казміренко, Г. С. Костюк); модель саморегуляції та волі – визначає стійкість, як здатність до контролю поведінки та емоцій у складних умовах (О. К. Тихомиров, В. О. Моляко).

Наукова новизна дослідження полягає в:

омплексному аналізі факторів формування психологічної стійкості військових; озробці та апробації соціально-психологічного тренінгу як ефективного методу підвищення резильєнтності.

Методи (методики) дослідження:

еоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психологічної стійкості та бойового стресу;

мпіричні: спостереження, експеримент (констатувальний, формувальний), бесіда, анкетування, тестування (методика «Шкала психологічної стійкості», методика «Вимірювання рівня тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна);

етоди математичної статистики: t-критерій Стюдента.

Теоретичне значення дослідження: полягає в аналізі наукової літератури з проблеми вивчення психологічної стійкості, визначенні психологічної стійкості як здатності чинити якісний опір негативним зовнішнім впливам, виокремленні психологічної стійкості військовослужбовців як складової ефективності професійної діяльності, окресленні чинників формування психологічної стійкості у військовослужбовців, розробці та впровадженні програми соціально-психологічного тренінгу, щодо формування психологічної стійкості військовослужбовців.

Практичне значення дослідження. Дані отримані в ході проведення емпіричного дослідження можуть бути використані у підготовці військових психологів, командирів та інструкторів; розроблена тренінгова програма може бути впроваджена у військових частинах та реабілітаційних центрах для підвищення психологічної стійкості військовослужбовців; отримані дані можуть бути застосовані при розробці програм адаптації військових до бойових і мирних умов.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

наліз наукової літератури з проблеми вивчення психологічної стійкості

У сучасному суспільстві, що характеризується динамічними змінами, високою невизначеністю, загрозами війни та соціальними кризами, проблема збереження психологічної стійкості особистості набуває особливого значення. Вона стає не лише предметом наукових досліджень, а й практичним завданням, адже від рівня стійкості залежить ефективність функціонування людини в різних сферах життєдіяльності: професійній, освітній, міжособистісній, військовій.

У науковій літературі психологічна стійкість трактується багатозначно. Одні автори розглядають її як статичну рису особистості (С. Кобаса, С. Мадді), інші – як динамічний процес адаптації (Р. Лазарус, С. Фолкман), ще інші – як інтегративний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні чинники набули особливої актуальності після початку військових дій, що спонукало вчених до пошуку практичних способів розвитку стійкості у військовослужбовців, цивільних та дітей [90; 94; 22; 27; 4].

Формування уявлень про механізми психологічної стійкості починалося в межах класичного психоаналізу. Хоча З. Фройд безпосередньо не вживав терміна «психологічна стійкість», його концепція психічного апарату та механізмів захисту стала підґрунтям для подальших досліджень цього феномена [60].

У праці «Я та Воно» З. Фройд описав функціонування особистості як взаємодію між свідомими й несвідомими структурами. На його думку, людина стикається з внутрішніми конфліктами, що породжують тривогу. Для її зниження психіка використовує механізми захисту – витіснення, проекцію,

раціоналізацію, сублімацію тощо. Саме ці процеси, на думку З. Фрейда, допомагають зберегти відносну стабільність психіки. Отже, вже на цьому етапі з'являється ідея, що здатність особистості долати внутрішні конфлікти є основою стійкості [60].

Розвиток психоаналітичної традиції продовжив К. Юнг. Він увів поняття колективного несвідомого та архетипів, які виступають джерелом символічних ресурсів. На його думку, звернення до архетипових образів – Героя, Матері, Мудреця – допомагає людині знаходити внутрішні сили для подолання кризових обставин [64].

Цей підхід відкрив можливості для розуміння стійкості як здатності до інтеграції внутрішніх і зовнішніх досвідів, що формують гармонію особистості.

Дослідження психоаналітичної школи започаткували розуміння стійкості як здатності психіки захищати себе від руйнівного впливу травматичних переживань. Хоча сучасна наука критикує психоаналіз за недостатню емпіричність, його внесок полягає в окресленні фундаментальних механізмів опору й адаптації.

Подальший розвиток уявлень про психологічну стійкість відбувся в руслі екзистенційної психології, яка звертає увагу не лише на внутрішні механізми психіки, а й на здатність людини знаходити сенс у складних життєвих обставинах.

Одним із найбільш відомих представників цього напрямку є В. Франкл, австрійський психіатр і засновник логотерапії. Його життєвий досвід перебування у нацистських концтаборах став основою фундаментальної праці «Людина в пошуках сенсу». В. Франкл довів, що саме пошук сенсу життя є ключовим чинником, який забезпечує людині психологічну стійкість у найекстремальніших умовах. Він описав, що в'язні, які мали мету – чекали на зустріч з близькими, прагнули закінчити наукову роботу чи допомагали іншим – мали вищі шанси вижити, ніж ті, хто втрачав сенс. Таким чином, стійкість

постає не як результат несвідомих механізмів захисту (як у З. Фрейда), а як активна здатність до смислотворення [58].

Інший представник екзистенційної традиції, К. Ясперс, увів поняття «граничних ситуацій». Він вважав, що зустріч із кризами, такими як хвороба, смерть, війна чи екзистенційна провина, є неминучою для кожної людини. Проте саме в цих ситуаціях розкривається справжня сутність особистості: або вона втрачає орієнтири, або знаходить новий рівень усвідомлення й духовного зростання. К. Ясперс показав, що стійкість нерозривно пов'язана з екзистенційною свободою людини – здатністю робити вибір навіть у найбільш безвихідних умовах [87].

У цьому контексті психологічна стійкість трактується як динамічний процес, що вимагає від людини активної участі у власному житті, відповідальності за свої рішення та готовності шукати нові сенси.

В українській психології екзистенційний підхід знайшов своє відображення у працях І. Беха та Т. Титаренко. І. Бех розглядав виховання особистості крізь призму духовних і моральних цінностей, наголошуючи, що саме їхня наявність забезпечує людині здатність протистояти життєвим труднощам [3; 49].

Т. Титаренко у своїй монографії «Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації» досліджувала психологічні ресурси людини під час тривалого стресу, зумовленого війною та соціальною нестабільністю. Вона довела, що смислові наративи – тобто особисті історії, які індивід конструює про своє життя, – допомагають людині підтримувати відчуття цілісності та зберігати стійкість навіть тоді, коли зовнішні обставини є руйнівними. Особливу увагу дослідниця приділяла здатності до переосмислення травматичного досвіду: не уникати його, а інтегрувати у власний життєвий шлях, надаючи йому нового значення [53].

Отже, екзистенційна парадигма зробила суттєвий внесок у розуміння психологічної стійкості. Якщо психоаналіз розглядав стійкість як здатність уникати внутрішніх конфліктів завдяки захистам, то екзистенційний підхід

трактує її як здатність приймати реальність, долати кризи завдяки смислам і цінностям. Саме ця ідея стала основою багатьох сучасних психотерапевтичних практик, спрямованих на роботу з людьми, що переживають травму.

У середині XX століття розвиток уявлень про психологічну стійкість набув нового виміру в межах гуманістичної психології, яка поставила в центр уваги унікальність особистості, її внутрішній потенціал і прагнення до самореалізації. На відміну від психоаналітичної чи екзистенційної парадигм, гуманістичний підхід меншою мірою зосереджувався на патології та кризах і більше підкреслював ресурсність людини.

Одним із провідних представників цього напрямку став А. Маслоу. У своїй теорії ієрархії потреб він показав, що здатність людини долати труднощі й зберігати психологічну рівновагу прямо залежить від рівня задоволення її базових потреб. Особливо важливим є досягнення рівня самоактуалізації – прагнення реалізувати власний потенціал, що, на думку А. Маслоу, надає особистості сили й внутрішньої гармонії. Люди, які орієнтовані на розвиток і творчість, демонструють вищий рівень стресостійкості, оскільки сприймають життєві труднощі як виклики, а не як загрози [96].

Інший представник гуманістичної школи, К. Роджерс, акцентував увагу на важливості умов для розвитку особистості. Він вважав, що стійкість формується завдяки безумовному прийняттю з боку значущих інших і наявності середовища, яке сприяє відкритості та самовираженню. К. Роджерс підкреслював, що здатність людини бути автентичною й відчувати внутрішню узгодженість забезпечує їй психологічну рівновагу навіть у стресових ситуаціях [100].

Гуманістичний підхід заклав підґрунтя для ідеї, що психологічна стійкість – це не лише реакція на зовнішні подразники чи внутрішні конфлікти, а прояв внутрішнього потенціалу особистості, здатність до зростання й розвитку в складних умовах.

В українській психології гуманістична традиція також отримала потужне відображення. С. Максименко розглядав розвиток особистості як процес

активного самотворення, у якому людина виступає суб'єктом власної життєдіяльності. Він підкреслював, що стійкість забезпечується включенням у діяльність, що відповідає особистим цінностям і сприяє гармонізації внутрішнього світу [25].

М. Боришевський у своїх працях приділяв значну увагу питанням моральної самосвідомості та духовного розвитку. Він стверджував, що саме моральні орієнтири, які визначають сенс існування, стають фундаментом психологічної стійкості людини [5].

Таким чином, гуманістична парадигма в українській психології підкреслює не лише роль внутрішніх ресурсів, а й ціннісно-смысловий вимір стійкості.

Отже, гуманістичний підхід доповнив психоаналітичні й екзистенційні концепції, показавши, що психологічна стійкість – це не лише подолання труднощів, а й розкриття найвищих можливостей особистості. Він заклав основу для подальшого розвитку позитивної психології та сучасних практик коучингу, арт-терапії та програм особистісного зростання.

Перехід від психоаналітичних та гуманістичних підходів до когнітивної психології позначив новий етап у дослідженні психологічної стійкості. У центрі уваги цього напрямку опинилися мисленнєві схеми, інтерпретації та стратегії подолання стресу, які визначають, наскільки успішно людина справляється з труднощами.

Засновником когнітивної моделі стресу вважається Р. Лазарус, який разом із С. Фолкманом розробив транзакційну теорію стресу та копінгу. На відміну від попередніх моделей, які трактували стрес як прямий наслідок зовнішніх подразників, Р. Лазарус показав, що вирішальним є суб'єктивне сприйняття ситуації [22].

Згідно з його моделлю, процес подолання стресу включає два основні етапи когнітивної оцінки:

єрвинна оцінка – визначення, чи є ситуація загрозливою, викликом або нейтральною.

торинна оцінка – аналіз власних ресурсів та можливостей для подолання ситуації.

Таким чином, психологічна стійкість не є сталою рисою особистості, а виступає як процес взаємодії між індивідом і середовищем. Якщо людина здатна правильно оцінити ситуацію та обрати ефективну стратегію копінгу (емоційного чи проблемно-орієнтованого), вона демонструє високий рівень стійкості.

Р. Лазарус і С. Фолкман провели численні дослідження, які показали, що люди з розвинутими когнітивними стратегіями – наприклад, умінням переоцінювати ситуацію, бачити в ній можливості для зростання – легше адаптуються до стресових умов. У свою чергу, фіксація на негативних інтерпретаціях чи уникання проблем призводять до зниження стійкості [22].

Додатковий внесок у розвиток когнітивної парадигми зробили дослідження Д. Канемана. Він показав, що людина приймає рішення під впливом двох систем мислення: швидкої (інтуїтивної, емоційної) і повільної (раціональної, аналітичної). Стресові ситуації часто активують «швидке мислення», що може призводити до когнітивних викривлень. Однак здатність контролювати ці автоматичні реакції й залучати «повільне мислення» значно підвищує психологічну стійкість [12].

В українській науці когнітивний підхід до вивчення стійкості активно розвивають Н. Чепелєва та В. Казміренко.

Н. Чепелєва акцентувала увагу на наративному вимірі когнітивних процесів: вона довела, що формування життєвих історій та когерентних наративів допомагає людині переосмислювати травматичний досвід і відновлювати відчуття цілісності. Саме когнітивна здатність структурувати власний життєвий досвід сприяє підтриманню стійкості [61].

В. Казміренко у своїх дослідженнях показував, що когнітивні стратегії військовослужбовців прямо впливають на їхню здатність протистояти бойовому стресу. Він довів, що висока стійкість пов'язана з умінням формувати адекватні оцінки ризику й застосовувати адаптивні копінг-стратегії,

тоді як використання деструктивних стратегій (алкоголізація, уникання) веде до дезадаптації [11].

Таким чином, когнітивна модель зробила важливий внесок у розуміння психологічної стійкості, показавши, що вона не є фіксованою якістю особистості, а формується у процесі постійної оцінки ситуацій та вибору стратегій поведінки. Це відкриває простір для розвитку спеціальних психологічних тренінгів і програм, спрямованих на формування навичок ефективного мислення й управління емоціями.

Одним із найбільш впливових підходів до дослідження психологічної стійкості стала концепція «hardiness» – життестійкості, запропонована С. Кобасою у 1979 році. Саме ця модель поєднала елементи когнітивного та особистісного підходів і дала змогу більш чітко окреслити, які саме психологічні риси визначають здатність людини долати стрес [91].

С. Кобаса визначила життестійкість як сукупність особистісних якостей, що захищають людину від негативних наслідків стресу. Вона виділила три ключові компоненти [91]:

Залученість (commitment) – активне включення в життя, почуття значущості власної діяльності. Людина з високою залученістю навіть у складних ситуаціях відчуває, що її дії мають сенс.

Контроль (control) – переконаність у тому, що особа здатна впливати на події та результати свого життя. Це формує почуття відповідальності й знижує відчуття безсилля.

Прийняття виклику (challenge) – сприйняття труднощів як можливостей для зростання, а не лише як загроз.

Разом ці риси створюють стійкий захисний бар'єр, що дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу навіть у ситуаціях сильного стресу.

У своїх дослідженнях С. Кобаса вивчала менеджерів, які перебували під значним робочим стресом. Результати показали, що ті, хто мав високий рівень «hardiness», рідше хворіли на соматичні розлади та зберігали високу

працездатність, тоді як інші частіше страждали на психосоматичні захворювання [90].

Таким чином, життєстійкість була емпірично підтверджена як захисний чинник здоров'я.

Подальші дослідження С. Мадді, який розвивав цю теорію, підтвердили, що життєстійкість можна розвивати за допомогою спеціальних програм. Він створив низку тренінгів, спрямованих на формування переконань контролю, залученості та прийняття виклику. С. Мадді довів, що навіть у військових, які перебувають у зоні бойових дій, розвиток цих якостей знижує рівень ПТСР і сприяє адаптації [94].

Концепція «hardiness» стала одним із перших системних підходів, що описав психологічну стійкість не як пасивну адаптацію, а як активну позицію особистості, спрямовану на взаємодію з життєвими труднощами. Вона поєднала когнітивний і особистісний аспекти, відкривши шлях для сучасних моделей, які трактують стійкість як динамічний ресурс, що формується у процесі життєвої діяльності.

В українських умовах концепція життєстійкості активно використовується у дослідженнях військовослужбовців та студентської молоді. Зокрема, Л. Орбан-Лембрик і В. Панок наголошують, що розвиток компонентів «hardiness» є важливою умовою адаптації в екстремальних умовах війни. Вітчизняні дослідження доводять, що високий рівень контролю та прийняття виклику зменшує ризик депресивних станів і сприяє збереженню боєздатності [32].

Окремим важливим напрямом у вивченні психологічної стійкості стали ресурсні моделі, які пояснюють здатність людини долати стрес через наявність і використання внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Найбільш відомою серед них є теорія збереження ресурсів запропонована американським психологом С. Хобфоллом.

Згідно з С. Хобфоллом, основною мотиваційною силою поведінки людини є прагнення набути, зберегти та примножити ресурси [85].

До таких ресурсів належать:

особистісні ресурси (самооцінка, оптимізм, відчуття компетентності, емоційна стабільність);

соціальні ресурси (підтримка сім'ї, друзів, колективу, соціальних інституцій);

матеріальні ресурси (фінанси, житло, доступ до безпеки й благ);

енергетичні ресурси (час, фізичні сили, знання).

С. Хобфолл стверджував, що стрес виникає тоді, коли:

юдина втрачає ресурси;

агрожує їхня втрата;

вона інвестує ресурси, але не отримує очікуваного результату [94].

Отже, психологічна стійкість розглядається як здатність ефективно управляти ресурсами: своєчасно їх мобілізувати, зберігати й компенсувати втрати.

У вітчизняній науці ресурсний підхід активно розвивають Л. Є. Орбан-Лембрик, В. Панок та інші дослідники.

Л. Є. Орбан-Лембрик аналізувала роль соціальних ресурсів у забезпеченні стійкості студентської молоді, доводячи, що підтримка групи однолітків і позитивний мікроклімат у колективі значно знижують рівень тривожності під час кризових ситуацій [32].

В. Панок у своїх працях підкреслював значення інституційних ресурсів – зокрема системи психологічної підтримки у військових колективах. Він зазначав, що ефективна організація соціальної допомоги знижує ризики емоційного вигорання та сприяє адаптації військовослужбовців до умов бойових дій [33].

Ресурсні підходи зробили вагомий внесок у практичне розуміння стійкості. Вони дозволили розробити інтервенційні програми, спрямовані на підтримку ресурсів особистості (психологічні тренінги, соціальна підтримка, створення безпечного середовища). Особливо цінними ці моделі є в умовах війни, коли втрата ресурсів (житла, роботи, близьких людей) є масовим

явищем, і саме відновлення та мобілізація ресурсів стають ключем до збереження психічного здоров'я.

У другій половині XX – на початку XXI століття у психології формується новий напрям, відомий як позитивна психологія, започаткований М. Селігманом. На відміну від класичних підходів, які зосереджувалися на вивченні патології та подоланні негативних наслідків стресу, позитивна психологія робить акцент на ресурсах, сильних сторонах та потенціалі зростання людини навіть у кризових умовах [41].

М. Селігман у праці «Authentic Happiness» підкреслював, що психологічна стійкість пов'язана з трьома базовими вимірами щастя:

адоволення життям (pleasure) – здатність насолоджуватися позитивними емоціями навіть у повсякденних речах.

залученість (engagement) – відчуття «потoku», коли людина повністю поглинається діяльністю, що відповідає її здібностям.

смысл (meaning) – усвідомлення, що життя має глибший зміст і людина служить чомусь більшому, ніж вона сама [41].

Таким чином, стійкість у позитивній психології розглядається як здатність не лише повернутися до рівноваги після стресу, а й перетворити кризу на джерело розвитку.

Розвиток цієї ідеї продовжили Р. Тедечі та Л. Калгаун, які у 1996 році ввели поняття «post-traumatic growth» (ПТЗ) – посттравматичного зростання. Вони довели, що переживання важких подій (війни, катастрофи, втрати) може призводити не лише до ПТСР, а й до позитивних змін у світогляді та особистості [110].

Р. Тедечі та Л. Калгаун виділили п'ять сфер посттравматичного зростання:

збільшення цінності життя.

зміцнення міжособистісних стосунків.

виявлення нових життєвих можливостей.

розвиток особистісної сили.

оглиблення духовності.

Вони підкреслювали, що травма може виступати «каталізатором» для внутрішнього розвитку, якщо людина має достатні ресурси та соціальну підтримку [110].

Важливий внесок у цю сферу зробив також Д. Бонанно, який запропонував модель «resilience trajectories». Він довів, що більшість людей після травматичних подій не розвивають хронічних психічних розладів, а демонструють різні траєкторії адаптації: швидке відновлення, стійкість без значних втрат, поступове зростання. Д. Бонанно показав, що ключовим чинником є гнучкість у використанні копінг-стратегій [72].

В українській психології позитивна парадигма та ідеї посттравматичного зростання активно розвиваються у працях Т. Титаренко. Вона у своїх роботах досліджує, як люди, які пережили тривалу травматизацію (зокрема, внаслідок війни), можуть знаходити сенс і відновлювати внутрішню цілісність. Т. Титаренко акцентує на важливості конструювання особистих життєвих наративів, які дозволяють людині не лише подолати травму, а й інтегрувати її в новий життєвий досвід [52].

Сучасні українські дослідження, наприклад, роботи О. Мерзлякової, показують, що багато військовослужбовців і цивільних, які пережили бойові дії, демонструють риси посттравматичного зростання: вони починають більше цінувати життя, зміцнюють стосунки в сім'ї та формують нові життєві цілі українського контексту.

Таким чином, модель позитивної психології та концепція посттравматичного зростання розширили розуміння психологічної стійкості: вона вже не трактується лише як повернення до норми, а як здатність трансформувати травму у ресурс розвитку. Це робить даний підхід особливо актуальним у сучасних умовах України, де досвід війни й втрат може стати основою не лише для страждання, а й для формування нових особистісних сенсів.

Хоча багато моделей розглядають стійкість як індивідуальну властивість особистості, сучасні дослідження все частіше підкреслюють соціальний характер цього феномена. Людина не існує у вакуумі: її здатність долати стрес значною мірою залежить від групової підтримки, соціальних зв'язків та довіри. Саме ці аспекти стали предметом вивчення у соціально-психологічних підходах.

Ще у 1980-х роках численні дослідження підтвердили, що наявність соціальної підтримки є одним із ключових факторів стресостійкості. Роботи Ш. Коена показали, що міцні соціальні зв'язки знижують рівень тривожності, зменшують ризик депресії та навіть покращують фізичне здоров'я [76].

У вітчизняній психології соціально-психологічні аспекти стійкості досліджували В. Казміренко, Г. Костюк, Л. Орбан-Лембрик та інші науковці.

В. Казміренко у своїх працях розглядав психологічну стійкість у контексті військових колективів. Він наголошував, що згуртованість, дисципліна, довіра до командування та відчуття колективної відповідальності створюють умови, за яких індивідуальна стійкість військовослужбовця значно зростає [11].

Г. Костюк підкреслював роль морально-етичних норм і виховання у формуванні соціальної стійкості особистості. Він вважав, що суспільна система цінностей є важливим «каркасом», який допомагає людині залишатися стійкою в кризових умовах [18].

Л. Орбан-Лембрик аналізувала групову підтримку в студентському середовищі, доводячи, що атмосфера довіри й позитивні міжособистісні відносини знижують рівень стресу під час навчальних і життєвих криз [32].

Особливої ваги соціально-психологічний підхід набуває в умовах сучасної війни в Україні. Дослідження, проведені у 2022–2023 роках, показують, що високий рівень групової підтримки та солідарності в громаді суттєво знижує ризик ПТСР серед цивільного населення і сприяє швидшій адаптації військових після повернення з фронту [55].

Таким чином, соціально-психологічні моделі розширюють уявлення про стресостійкість, демонструючи, що вона є не лише особистісною рисою, але й продуктом взаємодії у групі та суспільстві. Цей підхід відкриває нові можливості для практики: наприклад, організація програм колективної підтримки, створення згуртованих спільнот та інституційних механізмів допомоги у кризових ситуаціях.

Ще одним вагомим напрямом у дослідженні психологічної стійкості є підходи, що пояснюють її через механізми саморегуляції та розвиток вольових якостей. На відміну від моделей, які акцентують на зовнішніх ресурсах чи соціальній підтримці, ці концепції розглядають внутрішні можливості особистості контролювати власні емоції, поведінку й мислення у складних життєвих умовах.

У зарубіжній психології питання саморегуляції тісно пов'язане з дослідженнями волі та самоконтролю. Теорії Р. Баумайстера показали, що здатність до самоконтролю діє подібно до «м'яза»: вона може виснажуватися при надмірному навантаженні, але водночас тренується й зміцнюється [70].

Це означає, що психологічна стійкість може бути результатом свідомого тренування навичок регуляції.

Інші дослідження довели, що люди, які володіють стратегіями емоційної регуляції (наприклад, когнітивна переоцінка ситуації, заміна негативних інтерпретацій на більш адаптивні), рідше відчують виснаження та з

б В українській психології значний внесок у вивчення саморегуляції зробили О. Тихомиров та В. Моляко.

р О. Тихомиров розглядав саморегуляцію як ключовий механізм свідомої діяльності. Він підкреслював, що стійкість у складних умовах можлива лише тоді, коли людина здатна усвідомлено керувати власними психічними станами, переключати увагу, долати імпульсивні реакції. О. Тихомиров наголошував на ролі мотиваційної сфери, адже саме сильні цінності й цілі допомагають людині мобілізувати волю [54].

ь

с

В. Моляко досліджував вольові процеси у контексті професійної діяльності. Він вважав, що вольова регуляція дозволяє людині зберігати продуктивність у ситуаціях невизначеності, перевантаження та ризику. Його роботи стали важливими для розробки психологічних програм підготовки спеціалістів до діяльності в екстремальних умовах (зокрема військових) [29].

Сучасні українські автори (наприклад, С. Максименко, 2020) підкреслюють, що розвиток навичок саморегуляції та вольової сфери є базовою умовою психологічної безпеки особистості [25].

Практичні програми, які застосовуються у Збройних силах України, активно включають тренування навичок контролю дихання, концентрації уваги, управління емоціями – усе це спрямоване на зміцнення індивідуальної стійкості.

Таким чином, моделі саморегуляції та волі пояснюють психологічну стійкість як результат свідомої активності особистості, здатної мобілізувати внутрішні ресурси й контролювати власні реакції. Вони особливо важливі у практичній роботі з військовими, рятувальниками, медичними працівниками, адже саме в цих професіях навички швидкої саморегуляції та вольової мобілізації є критичними для збереження працездатності та життя.

Останні десятиліття характеризуються переходом від вузько спеціалізованих моделей до інтегративного бачення стресостійкості, яке враховує одночасно біологічні, психологічні, соціальні та культурні чинники. Це відображає загальну тенденцію у сучасній психологічній науці, де акцент робиться на комплексному розумінні феномену та його динаміці у різних умовах.

Сучасні дослідження дедалі частіше застосовують біопсихосоціальну модель Г. Енгеля, яка пояснює стійкість як результат взаємодії трьох рівнів: біологічного (генетична схильність, рівень гормональної регуляції, фізичне здоров'я); психологічного (когнітивні схеми, навички саморегуляції, життєстійкість);

оціального (підтримка сім'ї, спільноти, культура цінностей).

Наприклад, дослідження М. Раттер показують, що навіть за наявності генетичної схильності до тривожних розладів, розвиток адаптивних копінг-стратегій і міцні соціальні зв'язки значно знижують ризик дезадаптації [101].

Інший сучасний напрям – нейробіологія стресостійкості. Роботи Д. Чарні довели, що стійкі люди мають специфічні патерни функціонування мозку: підвищену активність префронтальної кори (контроль емоцій) та більш гнучку реакцію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи. Це підтверджує, що психологічна стійкість має не лише психосоціальну, а й нейрофізіологічну основу [73].

В Україні останні роки тема психологічної стійкості набула практично екзистенційного значення. Досвід повномасштабної війни 2022 року стимулював активні дослідження цього феномену серед військових, переселенців, волонтерів та цивільного населення.

Дослідження Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України виявили, що у цивільних, які брали участь у волонтерських рухах, рівень стресостійкості значно вищий, ніж у пасивних спостерігачів. Це підтверджує значення активної життєвої позиції для збереження психічного здоров'я [10].

Сьогодні психологічна стійкість розглядається не як фіксована особистісна риса, а як динамічний процес взаємодії людини та середовища, який залежить від особистісних якостей, соціальної підтримки, культурних факторів і навіть біологічних особливостей. Для України особливо важливим є поєднання ресурсних, екзистенційних та соціально-психологічних підходів, адже саме вони дають найбільш цілісне розуміння адаптації у воєнних умовах.

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема психологічної стійкості має багатогранний характер і пройшла довгий шлях розвитку – від класичних психоаналітичних та екзистенційних підходів до сучасних інтегративних моделей, що враховують біопсихосоціальні чинники.

Відповідно, можна зробити такі узагальнення:

психологічна стійкість – це багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні, соціальні й біологічні аспекти.

она розглядається не як статична риса, а як процес адаптації й розвитку, що може змінюватися під впливом досвіду та ресурсів.

найбільш ефективним у практиці є інтегративний підхід, який поєднує особистісні ресурси, соціальну підтримку та сенсотворення.

українські дослідження демонструють значний внесок у розвиток цієї проблеми, особливо у контексті війни, що надає темі психологічної стійкості життєвої актуальності.

Отже, сучасна наука розглядає психологічну стійкість як ключову умову не лише виживання, а й посттравматичного розвитку особистості та суспільства.

Психологічна стійкість як здатність чинити якісний опір негативним зовнішнім впливам

У сучасних умовах глобальної нестабільності, військових конфліктів, соціально-економічних трансформацій та інформаційного перевантаження проблема психологічної стійкості набуває особливої актуальності. Людина дедалі частіше опиняється в ситуаціях, які вимагають від неї високого рівня внутрішньої організованості, гнучкості та здатності ефективно протидіяти стресогенним впливам. Саме тому у психологічній науці формується стійкий інтерес до вивчення феномену психологічної стійкості як ключового чинника збереження психічного здоров'я, особистісної цілісності та адаптаційних можливостей індивіда.

Психологічна стійкість розглядається не лише як здатність протистояти негативним впливам, але й як активний процес перетворення несприятливих умов у досвід, що сприяє особистісному зростанню. Такий підхід дозволяє

трактувати її як інтегративну характеристику особистості, яка визначає якість життя та ефективність діяльності в умовах невизначеності.

Формування та прояв психологічної стійкості безпосередньо пов'язані з особливостями взаємодії людини з негативними чинниками середовища. У сучасній психології під негативними зовнішніми впливами розуміють різноманітні стресогенні події, соціальний та інформаційний тиск, травматичні ситуації й кризові обставини, які порушують звичний життєвий баланс особистості. Ці впливи можуть мати як гострий характер (раптові події, пов'язані з війною, катастрофами чи втратою близьких), так і хронічний, коли йдеться про тривалий соціальний тиск, економічні труднощі чи постійне перебування в умовах інформаційної агресії. Спільним для них є те, що вони ставлять людину в ситуацію, де наявних ресурсів адаптації стає недостатньо

Одним із найбільш руйнівних чинників є стресові та травматичні події. Війни, стихійні лиха, насильство чи втрата значущих людей супроводжуються сильними емоційними потрясіннями та можуть призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [72]. Водночас вчені довели, що подібні події мають не лише деструктивні, а й потенційно конструктивні наслідки, зокрема у вигляді посттравматичного зростання, коли людина відкриває нові сенси та внутрішні ресурси після кризи [110].

Інший тип загроз становлять соціальний тиск та деструктивні соціальні впливи. Це може проявлятися у формах конформізму, булінгу, маніпуляцій чи інформаційної пропаганди. Під впливом групи індивід нерідко втрачає здатність до самостійного прийняття рішень, що веде до зниження автономності й формування залежних форм поведінки. Класичні експерименти С. Аша показали, що більшість людей схильні підкорятися груповому тиску навіть тоді, коли це суперечить їхнім власним переконанням

Значний негативний вплив чинять також професійні ризики та перевантаження. Постійне емоційне напруження, робота в умовах високої

відповідальності чи брак відпочинку можуть спричиняти розвиток синдрому емоційного вигорання [95].

Особливої актуальності ця проблема набуває в українському контексті, де медичні працівники та військові змушені діяти в умовах постійних кризових ситуацій, що потребує надзвичайного рівня стресостійкості [34].

Окремої уваги заслуговують військові та кризові обставини, що нині стали визначальним фактором життя українського суспільства. Війна поєднує в собі загрозу життю, втрату близьких, руйнування звичного соціального середовища та необхідність адаптації до непередбачуваних обставин. Дослідження українських психологів свідчать, що в таких умовах зростає рівень тривожності й депресивних переживань, однак водночас активізуються механізми сенсотворення, підвищується солідарність і згуртованість, що частково компенсує руйнівний ефект війни [53].

Ще однією потужною формою негативного впливу є інформаційні та культурні чинники. Сучасна людина перебуває під постійним тиском новинних повідомлень, у тому числі дезінформації та пропаганди. Надмірний потік негативної інформації часто веде до інформаційного виснаження, зниження критичного мислення та формування стану безпорадності. Особливо небезпечним є так званий «інформаційний шум», який посилює відчуття втоми та сприяє розвитку хронічного стресу.

Вплив негативних зовнішніх факторів на особистість проявляється на різних рівнях. На когнітивному рівні можуть виникати деструктивні переконання («я безсилий», «світ небезпечний») і когнітивні викривлення, що значно підвищує ризик психічних розладів [84]. Поведінковий рівень характеризується униканням, агресивними реакціями чи соціальною ізоляцією. Нарешті, на соціальному рівні це призводить до зниження довіри до інших людей і руйнування міжособистісних зв'язків [93].

Попри це, сучасні дослідження показують, що негативні впливи не завжди мають виключно руйнівний ефект. За наявності достатніх внутрішніх і

зовнішніх ресурсів вони здатні виконувати роль чинників загартування, сприяючи розвитку життєстійкості та формуванню нових адаптивних стратегій [101].

В українському контексті, особливо в умовах війни, найбільш значущими є такі зовнішні загрози, як втрата безпеки й дому внаслідок вимушеного переселення, втрата близьких, бойовий стрес у військових, а також хронічна інформаційна напруга через постійний потік новин. Згідно з дослідженнями Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, у більшості людей наявна підвищена тривожність, однак водночас спостерігається зростання рівня солідарності та активної життєвої позиції, що виступає потужним компенсаторним фактором у подоланні кризових впливів підвищена тривожність, однак водночас спостерігається зростання рівня солідарності та активної життєвої позиції, що виступає потужним компенсаторним фактором у подоланні кризових впливів [9].

Формування та підтримання психологічної стійкості ґрунтується на низці внутрішніх і зовнішніх механізмів, які дозволяють особистості не лише протистояти негативним впливам, а й перетворювати кризові події на джерело розвитку. У сучасних дослідженнях виділяють декілька ключових механізмів, що пояснюють, яким чином стійка особистість зберігає баланс у складних умовах [53].

Одним із базових механізмів є когнітивна переоцінка – здатність змінювати власне ставлення до подій і знаходити сенс навіть у складних обставинах. Як наголошує Т. М. Титаренко, саме смислова переінтерпретація кризи стає відправною точкою для особистісних змін, адже дозволяє людині побачити у випробуваннях не лише загрозу, а й потенціал для зростання. Такий підхід узгоджується з концепцією посттравматичного зростання, яка вказує на можливість набуття нового сенсу життя після втрат і травматичних подій [50].

Другим важливим механізмом є емоційна регуляція. Особи з високою психологічною стійкістю відзначаються здатністю контролювати власні емоційні реакції, не допускаючи руйнівного впливу страху, агресії чи відчаю.

На думку С. Д. Максименка, розвинена волюва сфера та сформовані навички саморегуляції дозволяють людині зберігати стабільність навіть за умов інтенсивного тиску. Дж. Гросс у своїй теорії емоційної регуляції підкреслює, що ключову роль відіграє саме вміння своєчасно змінювати інтерпретацію емоційних подій, запобігаючи їхньому деструктивному впливу [25; 83].

Значну роль у формуванні стійкості відіграє соціальна підтримка, яка виконує функцію буфера у стресових ситуаціях. Дослідження Л. Карамушки доводять, що підтримуюче середовище (родина, колеги, друзі) істотно знижує негативний вплив зовнішніх стресорів. Наявність соціальних зв'язків сприяє відчуттю безпеки, довіри та взаємної відповідальності, що є важливими психологічними ресурсами. Підхід відповідає ідеї М. Раттера, який наголошував, що соціальне оточення є ключовим чинником у системі факторів

Психологічна стійкість проявляється також у використанні активних копінг-стратегій. Люди зі стійкою психікою частіше застосовують планування, пошук інформації, мобілізацію ресурсів та активне вирішення проблем, тоді як пасивні стратегії (уникання, заперечення, відмова від відповідальності) асоціюються зі зниженим рівнем стійкості [92]. Дослідження українських психологів підтверджують, що ефективне подолання криз залежить не від самого факту стресової ситуації, а від того, які саме стратегії обирає людина у відповідь [38].

Останнім, але не менш значущим механізмом є використання внутрішніх ресурсів. Оптимізм, віра у власні сили, самодисципліна та впевненість у собі слугують фундаментом для збереження рівноваги в умовах кризи. Як зазначає І. Пов'якель, саме індивідуальні якості дозволяють особистості підтримувати відчуття контролю та впливу на ситуацію, що істотно підвищує її стресостійкість [37]. Ці висновки узгоджуються з підходом Г. Бонанно, який у своїх дослідженнях підкреслював значення когнітивної та емоційної гнучкості

я

к

о

с

Для українського суспільства особливо актуальним є вивчення психологічної стійкості в умовах війни та затяжних соціально-економічних криз. Дослідження Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи показують, що високий рівень стійкості у військових, волонтерів і цивільних осіб прямо пов'язаний із їхньою здатністю зберігати психологічне здоров'я та виконувати соціальні ролі [10].

Таким чином, психологічна стійкість є не лише індивідуальною рисою, а й соціально зумовленим механізмом, що дозволяє людині активно чинити опір негативним зовнішнім впливам, відновлювати баланс після стресу та знаходити ресурси для подальшого розвитку.

Формування та прояв психологічної стійкості зумовлені комплексом взаємопов'язаних чинників, серед яких провідну роль відіграють індивідуальні особливості особистості, соціальне середовище та культурний контекст. Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців підтверджують, що стійкість не є сталою рисою, а формується у процесі взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів

Першим рівнем є індивідуальні механізми, які визначають особистісний потенціал опору несприятливим впливам.

Когнітивний компонент охоплює особливості мислення, які забезпечують гнучкість у пошуку рішень, здатність до переосмислення подій та винесення уроків із власного досвіду. Н. Пов'якель наголошує, що критичність мислення та вміння контролювати інформаційний вплив є необхідними умовами для збереження автономності особистості в умовах інформаційного перевантаження та соціального тиску [38].

Емоційно-вольовий компонент виявляється у здатності регулювати емоційні стани, утримувати контроль над імпульсивними реакціями та мобілізувати внутрішню витримку. За Т. Титаренко, саме сила волі у поєднанні з позитивним емоційним фоном дозволяє людині не лише долати стресові ситуації, а й віднаходити нові ресурси для розвитку навіть у кризових обставинах [53].

Мотиваційний компонент забезпечує спрямованість особистості на подолання труднощів і пошук сенсу життя. В. Франкл, розробляючи концепцію логотерапії, довів, що орієнтація на майбутнє, наявність життєвих цілей та відчуття сенсу є визначальними умовами підтримання стійкості у складних ситуаціях [81].

Особистісні риси – такі як оптимізм, впевненість у власних силах, відповідальність та здатність до саморозвитку – виступають своєрідним «внутрішнім капіталом», який дозволяє людині підтримувати рівновагу навіть у несприятливих обставинах. Як підкреслює Г. Бонанно, саме індивідуальні відмінності у рівні гнучкості та впевненості у власних ресурсах пояснюють різні траєкторії адаптації після травматичних подій [72].

Разом із внутрішніми ресурсами вагому роль відіграє соціальне середовище, яке забезпечує зовнішні умови для збереження психологічної рівноваги.

Родинне середовище є базовим джерелом емоційної підтримки. Дослідження Л. Карамушки підтверджують, що саме сім'я виступає ключовим фактором розвитку стійкості у дітей і дорослих, створюючи відчуття безпеки, прийняття та довіри [14].

Соціальні зв'язки – дружні стосунки, підтримка колег, відчуття приналежності до групи – формують додаткові ресурси для подолання стресу. Згідно з теорією соціальної підтримки, ці зв'язки знижують силу негативного впливу стресових факторів і зміцнюють віру в особисті можливості [75].

Інституційна підтримка у вигляді доступу до психологічної допомоги, соціальних сервісів і освітніх програм виступає значним ресурсом адаптації. В українських умовах особливого значення набувають програми реабілітації військових та внутрішньо переміщених осіб, що сприяють формуванню адаптивних стратегій.

Формування стійкості відбувається також у культурному контексті, який визначає систему цінностей, наративів і символів, що допомагають особистості чинити опір кризам.

В українському суспільстві важливу роль відіграють колективізм, патріотизм і взаємодопомога. Саме ці цінності в умовах війни стають важливим джерелом згуртованості та внутрішньої сили [51].

Події останніх років – війна, масові переміщення, економічна нестабільність – актуалізували поняття психологічної стійкості на всіх рівнях: індивідуальному, груповому та національному. Українські дослідження свідчать, що здатність чинити опір негативним зовнішнім впливам залежить не лише від внутрішніх рис особистості, а й від колективного досвіду підтримки, взаємодопомоги, духовних орієнтирів [63].

Релігія та духовність виступають додатковим ресурсом підтримання внутрішнього балансу. Дослідження В. Зливкова показують, що духовні практики й віра знижують рівень тривожності, допомагають інтерпретувати кризу як частину життєвого шляху та сприяють мобілізації ресурсів [8].

Культурні наративи створюють символічні опори для особистості. У суспільстві, що переживає тривалу боротьбу за незалежність, вагоме значення мають колективні образи мужності, жертвовності та відродження. Вони формують відчуття приналежності до спільної історії та підсилюють психологічну стійкість у теперішньому.

Для багатьох українців стійкість проявляється через готовність допомагати іншим, волонтерити, брати участь у спільних ініціативах. В результаті чого, опір стає не лише психологічним, а й соціальним явищем, яке забезпечує виживання й розвиток спільноти навіть у кризових умовах.

Таким чином, психологічна стійкість – це не статичний бар'єр, що відмежовує людину від труднощів, а жива динамічна система, яка дозволяє зберігати внутрішню рівновагу, не втрачаючи здатності до розвитку. Вона виявляється у вмінні контролювати емоції, мислити гнучко, підтримувати зв'язки з оточенням, а головне – знаходити сенс у тому, що відбувається.

Якісний опір негативним зовнішнім впливам означає усвідомлений, активний процес взаємодії із середовищем, у ході якого людина не лише захищає себе від руйнівних чинників, а й зміцнює власну психологічну

структуру. Саме завдяки цьому опору особистість здатна не просто «вижити», а жити повноцінно, зберігаючи віру у власні сили та в майбутнє.

Психологічна стійкість військовослужбовців як складова ефективності професійної діяльності

Професійна діяльність військовослужбовця – це один із найскладніших видів людської діяльності, який відбувається в умовах підвищеного ризику, невизначеності, фізичних і психічних перевантажень. У таких обставинах ключовим чинником ефективності виступає психологічна стійкість, що забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу, приймати раціональні рішення та продовжувати виконання бойових завдань навіть під впливом стресу, страху чи небезпеки.

У контексті військової діяльності поняття «психологічна стійкість» набуває особливого значення, адже військова служба – це не лише професія, а й соціальна місія, що передбачає відповідальність за життя інших людей і за збереження державної безпеки. У таких умовах психологічна стабільність є основою ефективного функціонування не тільки окремого військовослужбовця, але й усього військового підрозділу [23].

Психологічна стійкість військовослужбовців є однією з найважливіших якостей, що визначає успішність виконання професійних завдань у складних і небезпечних умовах служби. Вона охоплює не лише здатність людини витримувати високий рівень психоемоційного навантаження, а й уміння зберігати внутрішню рівновагу, ухвалювати адекватні рішення в стресових ситуаціях, підтримувати бойову готовність і командну взаємодію навіть у критичних обставинах [43].

Сучасні підходи до аналізу психологічної стійкості у військовій сфері виділяють кілька ключових складників: когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий, ціннісно-мотиваційний і соціальний [91].

Когнітивний компонент охоплює здатність до реалістичного сприйняття ситуації, гнучкість мислення, прогнозування наслідків дій, швидке прийняття рішень. У військових умовах когнітивна гнучкість дає змогу не піддаватися деструктивним думкам, а шукати ефективні шляхи вирішення бойових чи організаційних завдань [69].

Емоційно-вольовий компонент – це здатність контролювати афекти, зберігати спокій, підтримувати оптимізм і бойовий дух навіть у ситуаціях переваги чи небезпеки. Дослідження показують, що військові з розвиненою емоційною саморегуляцією швидше адаптуються до стресових умов і мають нижчий ризик розвитку ПТСР [89].

Поведінковий компонент виявляється у схильності діяти активно, а не уникати труднощів. Такий військовослужбовець не чекає, коли ситуація вирішиться сама собою, а ініціює зміни, пропонує рішення, бере відповідальність. Ця активність пов'язана з феноменом «самоефективності» який є важливим предиктором професійної успішності [68].

Мотив служіння, усвідомлення сенсу своєї діяльності, внутрішня готовність до самопожертви – усе це створює глибинний рівень стійкості. На думку В. Франкла, саме наявність сенсу допомагає людині пережити навіть екстремальні умови, не втрачаючи людяності [58].

У соціальному компоненті військова психологія наголошує на ролі колективу як ресурсу підтримки. Відчуття «плеча товариша», довіра до командира, згуртованість підрозділу істотно знижують рівень тривоги та страху [23].

Механізми формування та підтримки психологічної стійкості військових – це процеси, через які реалізується потенціал особистості у реальних умовах. Вони включають когнітивну переоцінку (рефреймінг), емоційну регуляцію,

розвиток самоефективності, соціальну підтримку та тренування стресостійкості [92].

Військова підготовка сама по собі виступає засобом розвитку стійкості: вона поступово «загартовує» психіку, формує звичку діяти під тиском, розвиває дисципліну та самоконтроль. Психологи наголошують, що регулярне проходження бойових тренувань із елементами імітації небезпеки сприяє адаптації нервової системи до стресу.

Також важливу роль відіграє психологічна допомога після бойових дій – дебрифінг, групові обговорення, психоедукаційні програми. Вони запобігають накопиченню психотравм і відновлюють відчуття контролю над життям [4].

Ефективність військової діяльності – це не лише технічна чи тактична підготовленість, а й здатність діяти адекватно, швидко, узгоджено навіть у кризових умовах. Дослідження доводять, що рівень психологічної стійкості прямо корелює з показниками боєздатності, дисципліни, згуртованості та морального стану підрозділу [97].

Стійкий військовослужбовець краще сприймає інформацію, приймає рішення з меншими емоційними втратами, рідше допускає помилки через паніку. Він здатний підтримувати командний дух і бути прикладом для інших. У колективах, де високий середній рівень стійкості, спостерігається менша кількість конфліктів, вищий рівень взаємної підтримки та відповідальності

Розвиток психологічної стійкості військовослужбовців є тривалим і системним процесом, який передбачає не лише формування навичок саморегуляції, але й розвиток внутрішніх ресурсів особистості, колективної взаємодії та ціннісної мотивації. Науковці наголошують, що стійкість не є вродженою властивістю – вона формується внаслідок цілеспрямованої психологічної підготовки, соціальної підтримки та власного досвіду подолання труднощів [104].

Психологічна підготовка є базовою умовою формування стійкості, адже вона дає змогу військовослужбовцю усвідомлювати власні реакції на стрес, керувати ними та поступово знижувати інтенсивність негативних переживань.

У межах цього напрямку використовують такі методи, як:

- психологічний тренінг стресостійкості (Hardiness Training);
- утогенне тренування та дихальні техніки саморегуляції;
- модельовання бойових ситуацій для формування адаптивних реакцій;
- навчання когнітивній переоцінці (рефреймінгу).

Завдяки цим заходам військовослужбовці вчаться розпізнавати ранні ознаки емоційного виснаження, попереджати панічні реакції, а також підтримувати психофізичну рівновагу навіть за умов інформаційного перевантаження чи небезпеки.

Дослідження П. Бартоне показують, що системна психологічна підготовка суттєво знижує рівень тривожності та підвищує бойову ефективність особового складу [69].

Другим стратегічним напрямом є підвищення комунікативної компетентності військовослужбовців, адже стійкість формується не лише індивідуально, а й у межах соціальної взаємодії. Військова служба передбачає тісну взаємозалежність між членами підрозділу, тому здатність ефективно спілкуватися, виражати емоції, просити допомоги чи надавати підтримку іншим є критично важливою [93].

В умовах бойових дій такі навички допомагають запобігти ізоляції, міжособистісним конфліктам та зниженню морального стану. Комунікативна компетентність також включає емпатію, активне слухання, вміння координувати дії в групі, що в сукупності формує психологічну згуртованість підрозділу. Як зазначає Р. Лубківський, «плече товариша» у військовому середовищі часто стає потужнішим джерелом стійкості, ніж індивідуальна витривалість, бо створює відчуття безпеки й довіри [23].

Ціннісно-мотиваційний напрям передбачає поглиблення розуміння сенсу військової служби, усвідомлення її соціальної значущості та

внутрішнього призначення. Психологічна наука давно довела, що мотивація і смисл діяльності виступають найпотужнішими чинниками подолання стресу

Військовослужбовець, який розуміє, за що і заради чого він бореться, легше витримує втрати, менше піддається розпачу та моральним коливанням. Патріотичні переконання, почуття обов'язку перед народом і Батьківщиною стають глибокими внутрішніми опорами, які забезпечують ціннісну стабільність у кризові моменти.

Особливу роль у формуванні стійкості відіграють командири та військові лідери, адже саме вони створюють соціально-психологічний клімат у підрозділі. Як зазначає П. Бартоне, стійкість військової групи на 60–70% залежить від стилю лідерства командира. Лідер, який володіє психологічною культурою, вміє підтримати підлеглих, надає приклад спокою й упевненості, здатен знизити рівень стресу у всьому колективі [69].

Робота з командирами включає:
авчання психологічним основам управління групою;
озвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкого лідерства;
ормування вміння помічати ознаки психологічного виснаження серед підлеглих;
озвиток емоційного інтелекту [82].

Командир із високою психологічною компетентністю стає не лише керівником, а й ментором, здатним зміцнити моральну готовність бійців. Такі лідери створюють атмосферу взаємної довіри, де солдати не бояться висловлювати труднощі, що є запорукою своєчасної психологічної підтримки.

Нарешті, важливою складовою розвитку психологічної стійкості є постстресова реабілітація, що має на меті відновлення психоемоційного балансу після участі у бойових або екстремальних ситуаціях. Як зазначає адаптуватися після травми, інтегруючи досвід у власну життєву історію без руйнівних наслідків [72].

Система реабілітації має включати:

психологічне розвантаження (дебріфінг, групові бесіди, арт-терапію);
індивідуальні консультації з психотерапевтами чи військовими психологами;
оботу з родинами військовослужбовців, щоб створити підтримувальне
середовище;
ізнчну реабілітацію, адже тіло і психіка перебувають у тісному взаємозв'язку.

Такий підхід дозволяє не лише попередити розвиток посттравматичних розладів, але й сприяє посттравматичному зростанню – коли людина, пройшовши через труднощі, стає сильнішою, мудрішою та більш цілісною

Усі наведені напрями є взаємопов'язаними. Психологічна підготовка без мотиваційної бази буде поверхневою, комунікаційні навички без лідерської підтримки – малоефективними, а реабілітація без попереднього розвитку саморегуляції – неповною. Тому сучасна модель розвитку стійкості у військовослужбовців має бути комплексною, поєднувати індивідуальну, групову та організаційну роботу.

Як наголошують А. Мاستен та М. Селігман, найвищий рівень стійкості досягається тоді, коли психологічна культура стає частиною самої військової професійної ідентичності – тобто коли «бути стійким» означає «бути військовим» [97; 104].

Згідно з концепцією resilience-building, стійкість можна тренувати через розвиток позитивного мислення, оптимізму, емоційної грамотності та навичок подолання труднощів. Для військових це означає – навчитися не лише боротися з наслідками стресу, а й використовувати його як джерело внутрішнього зростання [103].

Таким чином, психологічна стійкість військовослужбовців – це системна характеристика особистості, яка інтегрує когнітивні, емоційно-вольові, поведінкові, ціннісні та соціальні складники, забезпечуючи здатність ефективно діяти в умовах екстремальних впливів. Вона є не лише засобом збереження психічного здоров'я, а й визначальним чинником ефективності

професійної діяльності, бо сприяє стабільності, рішучості, дисципліні та взаємній підтримці в колективі.

Підтримка та розвиток психологічної стійкості військових повинні стати пріоритетним напрямом психологічного супроводу військової служби, адже саме від неї залежить не лише боєздатність, а й людська цілісність у надзвичайних умовах війни.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз наукових джерел дозволив з'ясувати, що поняття «психологічна стійкість» є багатовимірним і трактується в психології як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, конструктивність мислення та поведінки під впливом несприятливих обставин. Вона проявляється не лише у витримці чи емоційному самоконтролі, а й у здатності активно долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати цілісність особистості.

Психологічна стійкість розглядається дослідниками як динамічний процес, у якому поєднуються внутрішні ресурси людини та зовнішні умови її життєдіяльності. До внутрішніх чинників належать когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, мотивація, віра у власні сили, цінності та життєві орієнтири. Зовнішніми чинниками є соціальна підтримка, позитивне оточення, довіра у стосунках, згуртованість колективу та культурно-національні смисли, що підтримують особистість у кризових ситуаціях.

У ході аналізу з'ясовано, що психологічна стійкість не зводиться до простого «опору» стресу. Вона є результатом активної взаємодії особистості з навколишнім світом і включає здатність змінювати власне ставлення до подій, переосмислювати досвід і знаходити нові ресурси для подолання труднощів. Таким чином, вона виконує адаптивну, стабілізуючу та розвиткову функції, допомагаючи людині не лише витримувати навантаження, але й зростати завдяки подоланню випробувань.

Особливу увагу приділено психологічній стійкості військовослужбовців як професійно значущій якості. У військовій діяльності, що відбувається в умовах постійного ризику, невизначеності та високого рівня відповідальності, стійкість виступає запорукою ефективності виконання завдань і збереження психічного здоров'я. Вона допомагає військовому діяти впевнено, контролювати емоції, приймати обґрунтовані рішення, підтримувати бойовий дух і згуртованість підрозділу.

Психологічна стійкість військовослужбовця має комплексний характер і включає когнітивний компонент (здатність мислити реалістично, швидко аналізувати ситуацію), емоційно-вольовий (самоконтроль, впевненість, витримка), поведінковий (активність, рішучість, відповідальність), ціннісно-мотиваційний (усвідомлення сенсу служби, патріотизм, моральні орієнтири) та соціальний (довіра, взаємопідтримка, лідерство). Саме гармонійне поєднання цих складників забезпечує готовність військовослужбовця до дій у стресових і бойових умовах.

Ефективність військової діяльності безпосередньо пов'язана з рівнем психологічної стійкості. Людина, яка володіє внутрішньою стабільністю, краще адаптується до нових умов, швидше відновлюється після напружених подій, рідше демонструє деструктивні реакції й здатна підтримувати інших. Для формування такої якості важливо забезпечити системний підхід: психологічну підготовку, розвиток саморегуляції, підтримку з боку командирів і колег, а також створення сприятливого соціально-психологічного клімату в підрозділі.

Психологічна стійкість є важливою передумовою не лише професійної ефективності, але й життєздатності особистості загалом. Вона поєднує в собі особистісні, соціальні та ціннісні аспекти, формуючи цілісну систему ресурсів, яка допомагає людині адаптуватися до мінливих умов сучасного світу. Для військовослужбовців психологічна стійкість має стратегічне значення, адже визначає їхню готовність до виконання службових завдань, здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах небезпеки та підтримувати моральну єдність військового колективу.

Таким чином, психологічна стійкість виступає базовою характеристикою професійно зрілої особистості та одним із ключових чинників ефективності діяльності військових у сучасних реаліях. Її розвиток повинен стати пріоритетним напрямом психологічного супроводу Збройних Сил України, адже саме вона забезпечує не лише здатність протистояти труднощам, а й внутрішню силу нації – духовну, моральну та психологічну.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Чинники формування психологічної стійкості у військовослужбовців

Формування психологічної стійкості у військовослужбовців, це процес, що охоплює взаємодію низки чинників: індивідуально-психологічних, соціальних, організаційних, культурно-ціннісних і психофізіологічних. Кожен із них забезпечує окремий аспект стабільності, але лише їх взаємодія створює цілісну систему внутрішньої готовності до ефективного функціонування в стресових умовах [37].

Психологічна стійкість військовослужбовця формується насамперед на базі його індивідуально-психологічних характеристик, що визначають внутрішні ресурси особистості, її здатність до саморегуляції, адаптації та ефективного подолання стресових впливів. Як зазначає К. Мадді, саме внутрішня структура особистості, її когнітивна організованість, емоційна зрілість і мотиваційна спрямованість є ядром стійкості, тоді як зовнішні чинники лише підтримують або підсилюють цю основу [94].

У військовій службі індивідуальні відмінності мають особливе значення, адже саме вони визначають, як військовий реагує на бойовий стрес, наскільки швидко може відновитися після втрат чи поранень і чи здатен зберігати спокій та внутрішню рівновагу в найважчих обставинах.

Когнітивний рівень формування стійкості пов'язаний зі здатністю військовослужбовця тверезо оцінювати події, не піддаватися паніці й знаходити у складних ситуаціях новий зміст або корисний досвід. Дослідження показують, що вміння гнучко мислити та бачити позитив навіть у негативних обставинах допомагає зменшити вплив стресу [72].

У бойових умовах це проявляється у здатності не перебільшувати загрозу, зберігати ясність думок, бачити можливі рішення та діяти раціонально

навіть тоді, коли ситуація невизначена. Як зазначають українські науковці, когнітивна гнучкість допомагає військовим краще адаптуватися, мислити стратегічно та ефективніше виконувати завдання [50].

Одним із головних способів мисленнєвої регуляції є когнітивна переоцінка, коли людина свідомо намагається змінити своє ставлення до події. Наприклад, військовий може сприймати труднощі служби не як покарання чи небезпеку, а як можливість перевірити власну силу, витривалість і професійність. Це допомагає зменшити емоційне напруження та зберегти внутрішній баланс.

Вчені зазначають, що важливою складовою психологічної стійкості є вміння керувати своїми емоціями та волею. Здатність людини контролювати власні емоції – це ознака високого рівня психічного розвитку, адже вона допомагає підтримувати рівновагу між внутрішніми переживаннями та зовнішньою поведінкою.

Для військовослужбовців ця здатність має особливе значення: саме від рівня емоційного самоконтролю залежить, чи зможе борець діяти зосереджено й правильно, не піддавшись страху, паніці, агресії або байдужості.

Вольові якості – це наполегливість, рішучість, витримка. На думку дослідників, саме поєднання емоційної стабільності та сили волі допомагає людині ефективно діяти в стресових умовах [8]. Військовий, який має розвинену самодисципліну та вміє зосередитися на меті, здатен мобілізувати свої ресурси навіть тоді, коли відчуває страх, втому чи перевантаження.

Мотиваційна сфера визначає глибинний сенс професійної діяльності військовослужбовця. Високий рівень внутрішньої мотивації, усвідомлення власної місії та відчуття обов'язку перед Батьківщиною є ключовими факторами, що підтримують стійкість особистості в умовах стресу. Дослідження А. Маслоу, В. Франкла, а також українських науковців Т. Титаренко, Л. Карамушки свідчать, що люди з чітко сформованою системою цінностей сприймають стресові події не як загрозу, а як досвід, що сприяє особистісному зростанню.

Для військових мотиваційна основа часто проявляється у поняттях честі, обов'язку, товариської відповідальності та патріотизму. Цінності виконують подвійну функцію: вони є джерелом натхнення та орієнтиром для прийняття рішень у складних моральних ситуаціях. Відсутність визначеності у ціннісних орієнтирах, навпаки, може призводити до зниження стійкості, емоційного вигорання та втрати сенсу служби.

Особистісні та характерологічні риси визначають індивідуальний стиль реагування на стресові ситуації. Згідно з дослідженнями, екстраверти, як правило, легше переносять соціальну ізоляцію завдяки потребі у взаємодії з оточенням, тоді як інтроверти демонструють більшу стійкість у ситуаціях, що потребують концентрації та самоконтролю [78].

Важливе значення має також самоефективність – віра у власні можливості долати труднощі. Військовослужбовці з високим рівнем самоефективності проявляють ініціативність, беруть відповідальність за власні дії та швидше відновлюються після стресових впливів. Крім того, оптимізм, самоконтроль, впевненість у собі та стресостійкість формують внутрішній фундамент, що дозволяє зберігати позитивний настрій і спрямованість на виконання завдань навіть у критичних умовах [68].

Психофізіологічні фактори є базовим рівнем, що забезпечує ефективну адаптацію до стресу та швидке відновлення ресурсів організму. Регулярна фізична підготовка, дотримання режиму сну, дихальні практики та збалансоване харчування не лише підтримують загальний стан здоров'я, але й виступають складовими психологічної стійкості військовослужбовця [6].

Не менш важливими є соціально-психологічні чинники, які формуються через взаємодію з колективом, командуванням, сім'єю та громадою. Саме соціально-психологічні чинники є важливим елементом забезпечення готовності військових діяти в екстремальних умовах. Вони включають міжособистісні відносини, групову динаміку, емоційну та ціннісну згуртованість колективу, соціальну підтримку, довіру та відчуття спільної мети. Для військового це означає, що опиратися стресу можна не тільки

власними силами, а й за рахунок взаємодії з побратимами, командирами та суспільством, що посилює внутрішні ресурси [62].

Одним із найважливіших ресурсів психологічної стійкості є згуртованість колективу – міра єдності, взаємної підтримки та взаєморозуміння серед членів підрозділу. Дослідження М. Яновітца, К. Шутца та українських авторів Л. Карамушка, Н. Ануфрієва показують, що згуртовані групи працюють ефективніше, мають менше конфліктів та швидше відновлюються після стресу. Згуртованість дає відчуття спільної мети, знижує напруження, формує довіру та відповідальність один перед одним. В таких підрозділах виникає відчуття «ми», яке допомагає долати страхи та тривогу.

Соціальна підтримка є системою взаємозв'язків, яка забезпечує емоційну, інформаційну та практичну допомогу [75]. Для військових вона має два рівні: внутрішньоколективний (підтримка товаришів та командирів) та зовнішній (підтримка сім'ї, друзів, суспільства). Соціальна підтримка створює відчуття безпеки, зменшує самотність і відчуття безпорадності. Як показують дослідження Т. Титаренко, усвідомлення того, що «я не один», є важливим бар'єром проти деморалізації та посттравматичного стресу. У військових підрозділах підтримка реалізується через взаємодопомогу, побратимство та турботу один про одного, надаючи не лише емоційну, а й моральну підтримку.

Ключовим чинником стабільності колективу є довіра. Вона визначає якість комунікацій, готовність допомагати один одному та рівень відповідальності за спільний результат. Довіра між командиром та підлеглими створює атмосферу безпеки, що впливає на бойову готовність.

Морально-психологічний клімат формується через комунікацію, стиль лідерства та соціальні норми в підрозділі. Позитивний клімат допомагає стабілізувати емоції, запобігає конфліктам і сприяє саморегуляції військових

Роль командира не тільки керувати формально, а й впливати на психологічну стійкість підрозділу. Ефективне лідерство поєднує впевненість, компетентність і здатність розуміти підлеглих. Командир, який підтримує,

надихає і показує приклад моральної стійкості, формує у підлеглих відчуття значущості спільної місії.

Авторитарний і дистанційований стиль управління, навпаки, знижує згуртованість, підвищує ризик емоційного вигорання та послаблює психологічну стабільність. Тому підготовка командирів повинна включати розвиток психологічної культури, комунікаційних навичок, емпатії та вміння підтримувати підлеглих у складних ситуаціях.

Важливу роль у соціально-психологічній підтримці відіграє сім'я. Дослідження показують, що стабільні сімейні стосунки підвищують психологічну стійкість військових, забезпечують емоційне відновлення та

до
Суспільна підтримка – це визнання та повага до професії військового. Коли громадськість цінує захисників, це зміцнює їхню впевненість і гордість за виконання обов'язку.

Психологічна стійкість військовослужбовця формується не лише завдяки особистим і соціальним ресурсам, а й через умови організаційного середовища військової служби. Саме організаційні чинники створюють основу для ефективного виконання службових обов'язків, підтримки морального потенціалу підрозділу, розвитку командної взаємодії та адаптації до бойових і службових викликів [13].

Організаційне середовище армії має свої особливості: ієрархічну структуру, сувору регламентацію діяльності, високі вимоги до дисципліни, постійне психологічне навантаження та підвищену відповідальність. Тому ефективне управління цим середовищем є необхідним не тільки для бойової готовності, а й для збереження психологічного здоров'я особового складу.

Важливим чинником формування стійкості є організаційна культура частини, яка виражається у системі норм, традицій, ритуалів, цінностей та переконань, що визначають поведінку військових і взаємини між ними.

Як зазначає Е. Шейн, організаційна культура виконує три основні функції: сприяє внутрішній інтеграції колективу, допомагає адаптуватися до

е

н

с

зовнішніх викликів та формує ідентичність організації [106]. У військовому середовищі це означає, що спільні цінності – служіння державі, честь, дисципліна, взаємопідтримка – допомагають військовим залишатися морально стабільними. Така культура формує відчуття приналежності, значущості та гордості за професію. Вона створює психологічний простір, у якому військові ефективніше долають стрес і зберігають цілісність і моральну рівновагу навіть у складних умовах.

Підтримувати психологічну стійкість допомагає грамотна організація праці та відпочинку. Військова служба часто пов'язана з високою інтенсивністю, недосипом, перевтомою та частими змінами умов роботи. Ігнорування цих факторів може призводити до хронічного стресу, емоційного виснаження та зниження бойової ефективності. Раціональне планування чергувань, забезпечення відпочинку, психологічних пауз і ротацій підрозділів сприяє відновленню сил і підвищує здатність військових до самоконтролю та саморегуляції [69].

Підтримка командування також відіграє важливу роль. Коли військовослужбовці відчують, що їхні зусилля визнають і система працює справедливо, це зміцнює довіру до організації і формує емоційний зв'язок із частиною, що підвищує психологічну стійкість.

Керівництво у війську впливає не лише на виконання завдань, а й на морально-психологічний стан підлеглих. Демократичний, підтримувальний стиль поєднує дисципліну та емпатію, формує довіру, знижує тривогу і стимулює ініціативність. Авторитарний стиль навпаки може створювати стрес, страх помилки та знижувати впевненість. Трансформаційне лідерство передбачає, що командир слугує прикладом моральної сили, надихає підлеглих і допомагає їм усвідомити значення їхньої роботи. Такий стиль підвищує психологічну витривалість і готовність до складних завдань [62].

Організаційне середовище включає також систему психологічного забезпечення, що передбачає діагностику, профілактику, підготовку, кризове консультування та постстресову реабілітацію. Наявність кваліфікованих

психологів, регулярна робота з військовими, тренінги зі стресостійкості та саморегуляції створюють умови для розвитку внутрішньої стабільності. Доступність психологічної допомоги знижує ризик емоційного вигорання і сприяє відкритому обговоренню труднощів [26].

У сучасних умовах також важливо протидіяти деструктивним інформаційним впливам. Прозорість комунікацій, чіткість наказів та об'єктивність інформації допомагають уникати паніки та невпевненості. Командири, які ефективно спілкуються та пояснюють дії, формують у підлеглих відчуття контролю над ситуацією, що є важливим елементом психологічної стійкості [62].

Не менш значущими є культурно-ціннісні чинники, які забезпечують внутрішній стрижень особистості. Цінності, традиції, духовність та світоглядні орієнтири формують внутрішній стрижень, що допомагає витримувати складні ситуації, зберігати моральні принципи та сенс служіння.

В. Франкл підкреслює, що пошук і збереження сенсу життя є фундаментом людської витривалості [81]. Через систему цінностей військовослужбовець осмислює свій обов'язок, сприймає труднощі як частину служби і долає страх перед невизначеністю. Без глибинного ціннісного підґрунтя військова діяльність перетворюється на механічне виконання наказів, тоді як внутрішня мотивація, підкріплена духовними орієнтирами, забезпечує психологічну стабільність та стійкість до стресу [94].

Система цінностей визначає здатність військовослужбовця орієнтуватися у складних ситуаціях, робити моральний вибір і зберігати внутрішню узгодженість. Вчені зазначають, що цінності, такі як служіння, честь, відповідальність і солідарність, формують високий рівень смислової інтегрованості. Коли дії людини відповідають її глибинним переконанням, виникає внутрішня гармонія, що допомагає витримувати навіть загрозливі ситуації. Навпаки, втрата ціннісних орієнтирів призводить до дезорганізації поведінки, втрати сенсу і моральної втоми [104].

Дослідження показують, що військові з чіткими моральними та патріотичними переконаннями рідше піддаються емоційному виснаженню і швидше відновлюються після стресу [13].

Для українських військових важливим чинником є патріотизм, який виражається в усвідомленій любові до Батьківщини та готовності її захищати. Він не лише соціальна норма, а й внутрішня опора, що надає глибокого сенсу професійній діяльності. За даними Т. Титаренко, у кризових ситуаціях патріотичні та духовні орієнтири стають основою поведінки, дозволяючи сприймати страждання як жертву заради вищих цінностей, а саме свободи, честі, людяності. Патріотизм перетворює деструктивні емоції (страх, гнів, безсилля) на конструктивну енергію для дії, підтримуючи психологічну стійкість і допомагаючи долати фізичні та моральні випробування [50].

Духовність – ще один важливий чинник стійкості. Вона не обмежується релігійністю, а охоплює відчуття сенсу, усвідомлення своєї місії та причетності до спільної справи. В. Москалець зазначає, що духовна стійкість допомагає людині підніматися над труднощами, зберігати цілісність особистості і приймати ризики та втрати, не втрачаючи людяності. Духовність сприяє моральній саморегуляції, формує альтруїстичні установки та підсилює довіру і згуртованість у колективі. Досвід українських військових показує, що спільні молитви, ритуали та підтримка капеланів зменшують бойовий стрес і допомагають психологічному відновленню [30].

Культурна ідентичність формує відчуття належності до нації та спільноти. Збереження традицій і символів (державна символіка, військові пісні, ритуали, вшанування героїв) зміцнює колективну стійкість і відчуття єдності. Як доводить М. Руттер, відчуття групової ідентичності захищає від стресу. Люди, які ототожнюють себе з міцною культурною спільнотою,

ш

в В українському контексті особливе значення мають національно-патріотичні цінності, які виражаються у свободі, гідності, справедливості,

д

ш

е

солідарності. Вони є моральним фундаментом психологічної стійкості у воєнний час.

Моральні та етичні норми визначають стабільність поведінки військовослужбовця. Повага до гідності, дисципліна, чесність і вірність присязі створюють основу для прийняття рішень у критичних ситуаціях. Дотримання цих норм забезпечує передбачуваність у взаємодії та знижує рівень конфліктів і тривожності. Навпаки, втрата моральних орієнтирів призводить до внутрішніх суперечностей, почуття провини та зниження бойового духу. Моральна стійкість – це прояв психологічної витривалості, здатності зберігати честь, людяність і професійну етику навіть у складних умовах [103].

Психологічна стійкість військовослужбовця залежить не лише від його особистих, соціальних та ціннісних ресурсів, а й від психофізіологічного стану організму. Саме він визначає здатність витримувати високі фізичні та емоційні навантаження, швидко відновлюватися після стресу та адаптуватися до екстремальних умов [21].

Як зазначають вчені, фізіологічний рівень стійкості залежить від стану нервової системи, роботи ендокринної системи, серцево-судинної та дихальної систем, а також від функціонування сенсомоторних механізмів. У військовослужбовців із врівноваженим типом нервової системи спостерігається вища емоційна стабільність, краща концентрація уваги та більша стресостійкість, тоді як слабкий тип нервової системи проявляється швидкою втомлюваністю та імпульсивністю.

Ендокринна система, особливо гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь, відповідає за вироблення гормонів стресу (адреналін, кортизол), які мобілізують організм. Однак при хронічному стресі надмірна активація цієї системи може призвести до виснаження та емоційного вигорання [102].

Темперамент і нейродинамічні характеристики нервової системи визначають індивідуальну стійкість. Люди зі сильним і врівноваженим типом нервової системи зазвичай витриваліші, спокійніше реагують на подразники

та легше підтримують концентрацію. Слабкі або підвищено збудливі типи нервової системи швидше втомлюються, проявляють імпульсивність і складніше адаптуються до стресу [15].

Для військових важлива також адаптаційна гнучкість нервової системи, яка обумовлена здатністю швидко переключати увагу, зберігати точність і швидкість реакцій. Психофізіологічні тести під час відбору до підрозділів оцінюють реакції, серцевий ритм, стресостійкість та швидкість відновлення після навантажень.

Бойові умови супроводжуються шумом, недосипанням, страхом і загрозою для життя. Стресові реакції проявляються на психологічному і фізіологічному рівні. За Г. Сельє, стрес проходить три стадії: тривоги, опору та виснаження. На стадії опору організм мобілізує ресурси для адаптації: стабілізує серцевий ритм, дихання, емоції та активує кору головного мозку

Військовослужбовці, які володіють навичками саморегуляції (дихальні вправи, автотренінг, візуалізація), швидше відновлюють гомеостаз, підвищують стійкість і знижують ризик розвитку посттравматичних розладів

Регулярна фізична підготовка підвищує психофізіологічну стійкість: зміцнює нервову систему, нормалізує гормональний баланс, покращує серцево-судинну систему та мозковий кровообіг. Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів – природних антистресових речовин, що підвищують настрій і толерантність до болю [21].

Сенсомоторна координація, швидкість реакцій та працездатність уваги впливають на точність дій, швидкість прийняття рішень і бойову ефективність. Високий рівень координації пов'язаний із нижчою тривожністю, а тренування точних рухів і візуально-просторового сприймання покращує самоконтроль у стресових умовах [24].

Когнітивно-фізіологічна регуляція, тобто узгодження мислення, уваги, емоцій і рухів, забезпечує складні адаптивні реакції, необхідні для виживання та ефективної діяльності у бойових умовах.

Формування психологічної стійкості має системну природу: зміцнення одного компонента неминуче впливає на інші. Так, розвиток когнітивної гнучкості сприяє кращій емоційній регуляції, а соціальна підтримка підвищенню самоефективності. У цьому контексті стійкість можна розглядати як психологічну систему саморегуляції, де взаємодіють когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові рівні [50].

Військовослужбовці з високим рівнем стійкості характеризуються не відсутністю стресу, а здатністю адаптуватися до нього, використовуючи внутрішні ресурси. Вони краще аналізують ситуацію, зберігають оптимізм, швидше відновлюються після невдач і мають більш стійку професійну ідентичність.

Таким чином, психологічна стійкість військовослужбовців є результатом комплексної взаємодії індивідуальних, соціальних, організаційних, культурних і фізіологічних чинників. Її формування не зводиться до окремих тренінгів чи технік, а є багаторівневим процесом, що охоплює розвиток самосвідомості, морально-ціннісної позиції, соціальної взаємодії та навичок саморегуляції. Стійкість є не лише професійною якістю, а й морально-психологічною опорою, яка дозволяє військовому зберегти людяність, гідність і ефективність у найскладніших умовах служби.

2.2 Дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення рівня розвитку психологічної стійкості військовослужбовців. Для проведення дослідження було обрано та використано комплекс методик, спрямованих на оцінку різних її аспектів: методика «Шкала психологічної стійкості» К. Коннора, Дж. Девідсона (CD-RISC), методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» Е. Дінера, методика «Вимірювання рівня тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, методика «Шкала психологічної стійкості» К. Коннора, Дж. Девідсона [77].

Методика складається з 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів (див. Додаток А) із варіантами тверджень. Підсумки тесту дають інформацію про загальний рівень психологічної стійкості.

Перед початком проведення респондентові надається інструкція: «Ознайомтесь з наведеними нижче твердженнями та виберіть відповідь, яка найкраще характеризує Ваш звичайний стан у повсякденному житті».

Обробка даних проводиться шляхом підрахунку ступеня згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою: 0 – «зовсім не вірно», 1 – «рідко вірно», 2 – «іноді вірно», 3 – «часто вірно», 4 – «майже завжди вірно». Загальний бал обчислюється як сума всіх пунктів (0 – 40). Вищий показник – вищий рівень психологічної стійкості. Рівні психологічної стійкості розподіляються таким чином:

високий рівень психологічної стійкості – від 27 до 40 балів;

середній рівень – від 14 до 26 балів;

низький рівень – від 0 до 13 балів.

Високий рівень психологічної стійкості свідчить про наявність у людини розвинених адаптивних, емоційно-вольових і когнітивних ресурсів, які дозволяють ефективно протидіяти стресу, швидко відновлюватися після психотравмуючих подій та підтримувати оптимальний рівень працездатності.

Такі особи зазвичай легко адаптуються до змін, навіть якщо ситуація складна чи непередбачувана. Мають внутрішню силу та віру у власні можливості. Після стресу або невдач швидко відновлюються, не застрягають в негативних емоціях. Уміють зберігати спокій, мислити раціонально і діяти ефективно навіть під тиском. Зазвичай сприймають труднощі як виклик, а не як катастрофу. Використовують активні стратегії подолання (пошук рішень, підтримка друзів, гумор, самоорганізація). Це люди, які не лише витримують стрес, а й можуть зростати через труднощі. Їх називають психологічно гнучкими.

Середній рівень психологічної стійкості свідчить про наявність у людини базових адаптивних, емоційно-вольових і когнітивних ресурсів, що дозволяють справлятися з більшістю життєвих труднощів. Водночас у ситуаціях сильного чи тривалого стресу ці ресурси можуть вичерпуватися, і людині потрібен час або підтримка для відновлення.

Такі особи зазвичай адаптуються до змін, але не завжди впевнено почуваються в умовах невизначеності. Вони усвідомлюють свої можливості, хоча іноді сумніваються у власних силах. У подоланні труднощів використовують як активні, так і пасивні стратегії – можуть діяти рішуче, але часом схильні до емоційного виснаження. Це люди, які вміють долати стрес, але їхня стійкість залежить від обставин. За умови розвитку навичок саморегуляції та підтримки вони мають потенціал підвищити резильєнтність до високого рівня.

Низький рівень психологічної стійкості вказує на обмежені внутрішні ресурси для подолання стресу та знижену здатність до емоційної регуляції. Людина важко переносить стрес, легко втрачає рівновагу при труднощах. Може сумніватися у власних силах, часто відчуває безпорадність або розгубленість. Важче адаптується до нових умов або після невдач. Має схильність уникати проблем, замість активного вирішення. Може довго відновлюватися після негативних подій. Це не ознака слабкості, а радше

свідчення, що ресурси людини наразі виснажені або вона не має достатньої підтримки.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана [66].

Методика складається з 33 тверджень, поділених на шкали (див. Додаток Б):

- вирішення проблем.
- пошуку соціальної підтримки.
- уникнення проблем.

Підсумки тесту відображають рівень використання різних стратегій подолання стресу. Методика оцінює переважання активного вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки або уникнення проблеми. Результати дають змогу визначити ефективність адаптації та окреслити профіль копінг-стратегій для подальшої роботи над розвитком навичок подолання стресу.

Перед початком проведення респондентові надається інструкція: часто ви дієте так у стресових ситуаціях. Відповідайте щиро, спираючись на власний досвід. Анкета оцінює три стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення проблеми. Ваші відповіді конфіденційні, немає правильних чи неправильних відповідей».

Відповіді респондента порівнюються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що належать до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Ключ:

Шкала «Вирішення проблем» – пункти опитувальника: 2, 3, 8, 9, 11, 15,

Шкала «Пошук соціальної підтримки» – пункти опитувальника: 1, 5, 7,

Шкала «Уникнення проблем» – пункти опитувальника: 4, 6, 10, 13, 18,

Бали нараховуються за такою схемою:

повністю згоден» – 3 бали;

згоден» – 2 бали;

не згоден» – 1 бал.

Після перерахунку всіх пунктів за ключем отримується підсумковий бал для кожної шкали (мінімум 11, максимум 33). Ключ до інтерпретації рівнів за методикою «Індикатор копінг-стратегій» представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Ключ до інтерпретації рівнів за методикою «Індикатор копінг-стратегій»

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький			
Низький			
Середній			
Високий			

Шкала «Вирішення проблем» відображає раціональний, цілеспрямований підхід до подолання труднощів. Людина, орієнтована на проблемне вирішення, прагне контролювати ситуацію, оцінює варіанти, приймає рішення, планує кроки і діє, навіть у складних умовах. Це найефективніша стратегія при контрольованих стресорах – коли ситуацію можна реально змінити завдяки діям.

Високий рівень (більше 31 б.). Особа активно шукає способи впливу на ситуацію, має високу саморегуляцію та відповідальність. Вона аналізує обставини, оцінює ризики, вміє планувати дії навіть під тиском.

Середній рівень (22-30 б.). Людина застосовує раціональні дії вибірково, залежно від рівня стресу. Іноді вона спочатку емоційно реагує, а потім переходить до аналізу. Такий профіль характерний для адаптивної особистості, яка вміє балансувати між дією та емоційною підтримкою.

Низький рівень (17-21 б.). Уникає активних дій, схильний чекати, поки проблема сама вирішиться. Може відчувати безсилля, апатію, втрату

контролю. У критичних умовах часто спирається на накази чи допомогу інших, а не ініціює самостійні кроки.

Шкала «Пошук соціальної підтримки» характеризує потребу у міжособистісній взаємодії під час стресу: прагнення до спілкування, поради, емоційного прийняття. Ця стратегія забезпечує емоційне розвантаження та соціальну стабілізацію в групі, що особливо важливо для військових колективів.

Високий рівень (більше 29 б.). Людина активно шукає контакт, відкрита до спілкування, вміє довіряти. Схильна ділитися труднощами, просити допомогу, підтримує інших. Такі люди швидше відновлюються після стресу завдяки соціальним зв'язкам.

Середній рівень (19-28 б.). Особа зберігає помірну відкритість, здатна звертатися по допомогу, але намагається розв'язати частину проблем самостійно. Вміє балансувати між автономністю і підтримкою. Оптимальний рівень для керівників середньої ланки або військових, що мають стійку командну позицію.

Низький рівень (14-18 б.). Недовіра до оточення, емоційна закритість, переконання «я повинен упоратись сам». Може вказувати на ізоляцію, відчуження, посттравматичну недовіру або труднощі в колективній взаємодії.

Шкала «Уникнення проблем» відображає тенденцію уникати прямого зіткнення зі стресом: фізично (втекти, змінити діяльність) або психологічно (заперечувати, відволікатися). У деяких випадках така стратегія є тимчасовим захисним механізмом, але її стабільне використання знижує ефективність адаптації.

Високий рівень (більше 27 б.). Людина часто відволікається, заперечує проблему або емоційно вимикається. Може виявляти уникання через гумор, роботу, сон, вживання алкоголю чи надмірну активність. Такий результат не обов'язково поганий, але свідчить про неусвідомлену потребу в психологічній допомозі.

Середній рівень (24-26 б.). Використовує уникання ситуативно, наприклад, щоб відновити сили або виграти час для прийняття рішення. У поєднанні з високим рівнем стратегії «вирішення проблем» може бути адаптивною паузою, короткочасним емоційним захистом.

Низький рівень (16-23 б.). Людина здатна прямо стикатися з труднощами, не уникає неприємних емоцій. Високий рівень усвідомлення і самоконтролю.

Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Е. Дінера) [79]

Методика складається з 5 пунктів (див. Додаток В), використовуючи для цього 7-бальну шкалу (де 7 – повністю згоден, а 1 – повністю не згоден). Структура суб'єктивного благополуччя складається із двох компонентів – емоційного (афективного) та когнітивного.

Підсумки тесту дають інформацію про рівень загальної когнітивної оцінки людиною задоволеності власним життям.

Перед початком проведення респондентові надається інструкція: «Нижче подано п'ять тверджень, з якими Ви можете погодитись чи не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень. Намагайтесь бути максимально щирим, пам'ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує».

Бали зараховуються за схемою:

- повністю згоден;
- згоден;
- швидше згоден;
- щось середнє;
- швидше не згоден;
- не згоден;
- повністю не згоден.

Обробка та інтерпретація результатів.

Рівень задоволеності життям визначається, як сума значень за всіма твердженнями шкали.

30-35 – дуже високий показник. Досліджувані, які отримали таку кількість балів, люблять своє життя і відчують, що справи в них йдуть добре. Їхнє життя не досконале, але вони відчують, що цього достатньо для отримання задоволення від кожного прожитого дня, навіть якщо доводиться долати проблеми чи боротися із повсякденними негараздами. Такі люди мають високий рівень соціальної підтримки, стабільну високу самооцінку та благополуччя у всіх сферах власного функціонування.

25-29 – високий показник. Досліджувані, які отримали бали в цьому діапазоні, загалом задоволені власним життям. Їхнє життя не досконале, але вони відчують сили, необхідні для подолання життєвих труднощів, в свою чергу проблеми не сприймаються, як фатальні та мотивують для подальшого особистісного зростання.

20-24 – середній показник. Середнє значення задоволеності життям характерне для більшості людей в економічно розвинених країнах. Досліджувані переважно задоволені своїм життям, однак є галузі, які потребують суттєвого поліпшення, а деяка незадоволеність зумовлена саме необхідністю незначних життєвих змін.

15-19 – показник дещо нижчий за середній. Досліджувані, які отримали бали в цьому діапазоні, зазвичай мають проблеми в одній або двох галузях функціонування, відчують бажання щось змінити в житті, але часто не знають, як це зробити. Тимчасова незадоволеність життям є нормальним і поширеним явищем, вона стимулює людину змінюватися та розвиватися, однак якщо такі результати спостерігаються у досліджуваного протягом 2–3 місяців – це може бути свідченням хронічної незадоволеності життям та потребувати психологічного втручання.

10-14 – низька задоволеність життям. Досліджувані із такою кількістю балів по суті не задоволені своїм життям. Вони мають декілька галузей, де їхні справи йдуть дуже погано. Зазвичай такий показник спостерігається, як реакція на нещодавні критичні події: смерть родича чи друга, розлучення,

втрата роботи. Людина відчуває себе нещасною, має низьку працездатність і потребує психологічної допомоги.

5-9 – абсолютна незадоволеність своїм життям. Досліджувані, які отримали бали в цьому діапазоні, як правило, вкрай незадоволені своїм нинішнім життям. У деяких випадках це реакція на деякі недавні критичні події, насамперед такі, як смерть дружини (чоловіка), дитини чи близького друга, втрата роботи, інвалідність. В інших випадках, це реакція на хронічні проблеми, зокрема, алкоголізм, наркоманію, психічні хвороби. Незадоволеність виражена у всіх сферах життя. Людина потребує психологічної, а часто й психіатричної допомоги.

Методика «Вимірювання рівня тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна)

Методика складається з 40 тверджень (див. Додаток Г), поділених на дві шкали по 20 пунктів:

Реактивна тривожність (РТ) – характеризує поточний емоційний стан людини в конкретній ситуації.

Особистісна тривожність (ОТ) – відображає стабільну схильність особистості сприймати різні ситуації як загрозливі.

Підсумки тесту дають інформацію про рівень тривожності, розмежовуючи короткочасну реакцію на стрес від стійкої схильності до тривожності.

Перед початком проведення респондентові надається інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених нижче висловів і позначте відповідь в залежності від того, як ви себе почуваєте на даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає».

Обробка даних проводиться для кожної частини (РТ і ОТ) підраховується сумарний бал.

Частина тверджень має пряму спрямованість, тобто вищий бал означає вищу тривожність.

Інші твердження мають зворотнє значення – високий бал свідчить про нижчий рівень тривожності.

Обробка та інтерпретація результатів.

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$T = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9,

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19,

$$T = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24,

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Для інтерпретації результатів використовуються такі оцінки:

-30 балів – низька тривожність;

-45 балів – помірна тривожність;

вище 45 балів – висока тривожність.

Низький рівень тривожності характеризується емоційною стабільністю, врівноваженістю та здатністю до самоконтролю навіть у напружених або екстремальних ситуаціях. Такі люди зазвичай зберігають ясність мислення, не піддаються паніці, швидко орієнтуються у складних умовах і приймають зважені рішення. Вони реалістично оцінюють труднощі, не схильні перебільшувати небезпеку чи очікувати негативних наслідків.

Середній рівень тривожності є нормальним і найбільш адаптивним показником для більшості людей, у тому числі для військовослужбовців. Він свідчить про збалансований емоційний стан, коли людина реагує на стресові події адекватно їхньому значенню, без надмірного збудження чи апатії. Особи з середнім рівнем тривожності зазвичай усвідомлюють можливі ризики, але не дозволяють тривозі паралізувати свої дії. Вони здатні контролювати

хвилювання, діяти раціонально, зберігати концентрацію уваги й ефективно приймати рішення навіть у складних або непередбачуваних обставинах.

Високий рівень тривожності свідчить про емоційну напруженість, нестійкість психічних процесів та знижену здатність до саморегуляції в умовах стресу. Для військовослужбовців це може бути показником підвищеної чутливості до загроз, постійного внутрішнього занепокоєння або надмірного контролю за власними діями, що часто призводить до швидкої втоми та емоційного виснаження. Особи з високим рівнем тривожності схильні переживати навіть незначні труднощі як серйозну небезпеку, часто очікують негативних наслідків своїх дій, мають тенденцію до катастрофізації подій. Це може знижувати впевненість у собі, ускладнювати прийняття рішень і порушувати увагу під час виконання службових завдань.

2.3 Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Емпіричне дослідження проводилось на базі Комунального некомерційного підприємства «Центр первинної медико-санітарної допомоги» Черкаської селищної ради» (далі – КНП «ЦПМСД»). В дослідженні брали участь кадрові військовослужбовці, які знаходились на реабілітації в КНП «ЦПМСД» у складі 30 осіб (див. Додаток Д).

На першому етапі дослідження було використано методику психологічної діагностики «Шкала психологічної стійкості» (К. Коннор і Дж. Девідсон) (CD-RISC). Результати дослідження представлено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою діагностики «Шкала

п

№	Кількість балів	Рівень
	и	середній
		середній
	х	середній
	о	середній
		високий
	л	середній
	о	середній
		низький
	г	середній
	і	середній
		високий
	ч	середній
	н	середній
		високий
	о	середній
	ї	середній
		середній
		середній
	с	високий
		високий
	т	середній
	і	низький
	й	високий
		високий
	к	середній
	о	середній
		високий
	с	середній
	т	середній
	:	низький

Для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики

Рівень	Низький	Середній	Високий
Кількість респондентів			

Для наочного відображення результати діагностики за методикою рис. 2.1).

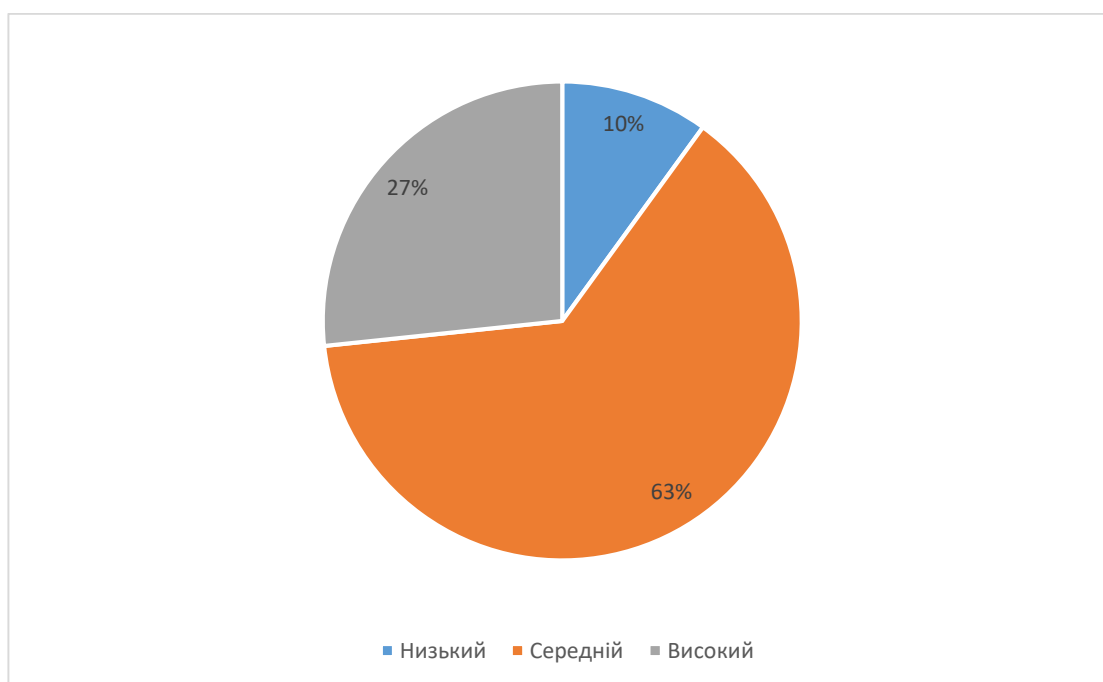


Рис. 2.1. Сегментнограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала психологічної стійкості»

За результатами проведеного дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців, здійсненого за методикою «Шкала психологічної стійкості», було виявлено, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем розвитку цього особистісного ресурсу. Так, низький рівень психологічної стійкості спостерігається у 10 % опитаних, середній рівень – у

63 %, а високий – у 27 % військовослужбовців. Отримані дані дають змогу зробити висновок про те, що загалом досліджувана група має достатній, проте нерівномірно виражений потенціал до ефективного подолання стресових ситуацій та адаптації до складних умов військової діяльності.

Респонденти з низьким рівнем психологічної стійкості характеризуються підвищеною емоційною вразливістю, схильністю до тривожності, невпевненістю у власних силах та труднощами у відновленні внутрішньої рівноваги після стресових впливів. Для них типовими є емоційні коливання, схильність до уникання труднощів або залежність від зовнішньої підтримки. Такі військовослужбовці можуть відчувати значну напругу в умовах бойових чи екстремальних ситуацій, що вказує на потребу у цілеспрямованій психологічній допомозі та розвитку навичок саморегуляції.

Середній рівень психологічної стійкості, який виявлено у більшості опитаних, свідчить про відносно стабільний емоційний стан та наявність базових адаптаційних механізмів. Такі військовослужбовці вміють долати труднощі та контролювати власні емоції, однак у тривалих або надзвичайно стресових ситуаціях можуть відчувати виснаження чи невпевненість у власних силах. Їм властива певна гнучкість мислення, здатність аналізувати проблеми й знаходити рішення, проте ефективність цих стратегій може знижуватись за умов перевантаження чи нестачі соціальної підтримки. Це свідчить про потенціал для подальшого розвитку психологічної стійкості за умови цілеспрямованої роботи та тренування навичок стресостійкості.

Високий рівень психологічної стійкості, притаманний 27 % військовослужбовців, відображає сформованість у них внутрішніх ресурсів, які забезпечують ефективне функціонування навіть у кризових або екстремальних умовах. Такі особи характеризуються емоційною рівноваженістю, впевненістю у власних силах, оптимізмом, а також здатністю швидко відновлювати психологічну рівновагу після напружених подій. Вони схильні брати на себе відповідальність, демонструють самоконтроль, витривалість і можуть виступати прикладом для інших членів колективу.

Наявність цієї групи є важливим чинником підтримання морально-психологічного клімату у військовому підрозділі.

Таким чином, отримані результати свідчать, що загалом рівень психологічної стійкості військовослужбовців можна оцінити як задовільний. Більшість мають достатні ресурси для подолання життєвих і професійних труднощів, проте існує помітна частка осіб (приблизно кожен десятий), які потребують додаткової психологічної підтримки. Розвиток психологічної стійкості у військових є важливою умовою їхньої професійної ефективності, емоційного благополуччя та готовності діяти в екстремальних умовах, що підкреслює необхідність впровадження програм психологічного супроводу та тренінгів розвитку стресостійкості у військовому середовищі.

Наступним етапом проведення емпіричного дослідження було діагностування за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхан). Результати діагностики систематизовано та оформлено в таблицю (див. табл.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою діагностики «Індикатор копінг-стратегій»

№	Шкала вирішення проблем	Шкала пошук соціальної підтримки	Шкала уникнення проблем
		7	

Продовж. табл. 2.4

		7	

Для зручності аналізу отриманих результатів за кожною шкалою відповідно до розподілу рівнів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
Індикатор копінг-стратегій»**

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респ.		Кількість респ.		Кількість респ.	
Вирішення проблем						
Пошук соціальної підтримки						
Уникнення проблем						

Для наочного відображення результати дослідження за методикою діагностики «Індикатор копінг-стратегій» було представлено на гістограмі (див. рис. 2.2).

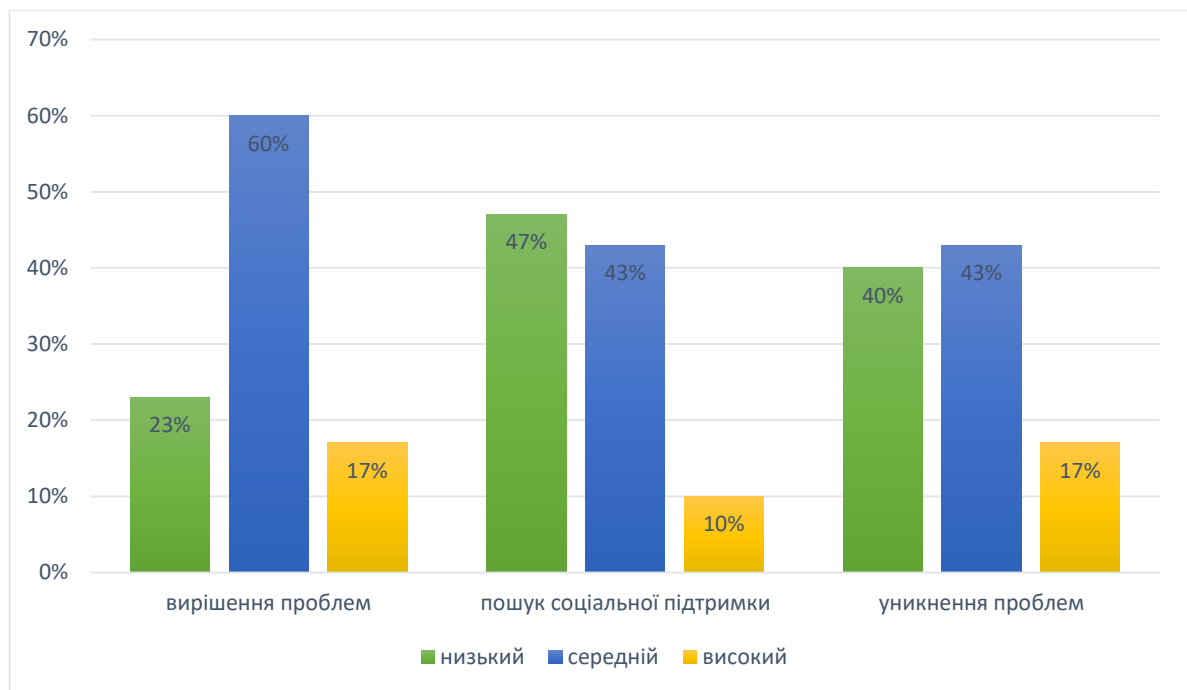


Рис. 2.2. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Індикатор копінг-стратегій»

За результатами дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» було виявлено особливості використання різних способів подолання стресових ситуацій серед кадрових військовослужбовців.

За шкалою «Вирішення проблем» високий рівень було виявлено у 17% військовослужбовців, середній рівень – у 60%, а низький – у 23%. Отже, більшість респондентів продемонстрували помірно виражену схильність до раціонального, конструктивного подолання труднощів. Це означає, що військовослужбовці здебільшого орієнтовані на активні дії, прагнуть самостійно вирішувати проблеми, аналізувати ситуацію та знаходити оптимальні шляхи виходу з неї. Такий стиль є типовим для осіб із розвиненим почуттям обов'язку, відповідальністю та внутрішньою організованістю. Високий рівень за цією шкалою характеризує тих військових, які не лише зберігають самоконтроль у складних умовах, а й здатні підтримувати інших, проявляючи лідерські якості. Натомість низький рівень свідчить про недостатню впевненість у власних силах, труднощі у прийнятті рішень у

стресових ситуаціях, можливу емоційну виснаженість або дефіцит навичок саморегуляції.

За шкалою «Пошук соціальної підтримки» результати розподілилися наступним чином: 10% респондентів мають високий рівень, 43% – середній, а звернення по допомогу чи емоційну підтримку. Військовослужбовці з низькими показниками часто схильні покладатися лише на власні сили, уникаючи обговорення особистих переживань або проблем навіть у довірчих колах. Така установка може мати як адаптивний, так і ризиковий характер: з одного боку, вона сприяє формуванню витримки, незалежності, дисципліни; з іншого – може призводити до емоційної ізоляції, накопичення напруження та труднощів у налагодженні міжособистісної взаємодії. Середній рівень свідчить про відносну відкритість до спілкування та готовність приймати підтримку, проте без вираженої потреби в ній. Високі показники демонструють військовослужбовців, які цінують командну взаємодію, відчують важливість соціальних зв'язків і схильні використовувати допомогу оточення як додатковий ресурс для подолання стресу. Таким чином, показник за цією шкалою можна розглядати як одну з ключових зон подальшого психологічного розвитку, адже підвищення рівня довіри, відкритості та згуртованості сприятиме посиленню загальної психологічної стійкості особового складу.

За шкалою «Уникнення проблем» було виявлено, що 17 % респондентів мають високий рівень, 43 % – середній, а 40 % – низький рівень. Така картина свідчить про помірне використання стратегій емоційного дистанціювання, коли військовослужбовці тимчасово відсторонюються від проблемної ситуації, аби відновити емоційний баланс і уникнути перевантаження. Середній рівень, який продемонструвала найбільша частина вибірки, вказує на наявність гнучкості у використанні цієї стратегії: військові вміють утримувати емоції під контролем і не дозволяють їм негативно впливати на службову діяльність. Високі показники можуть свідчити про схильність до уникання відповідальності чи рішень у складних ситуаціях, що потребує психологічного

супроводу та формування активнішої позиції щодо подолання труднощів. Низькі ж результати демонструють стійкість, орієнтацію на дію та прагнення до швидкого вирішення проблем, навіть за умов стресу.

У цілому результати дослідження свідчать, що військовослужбовцям притаманна переважно активна й конструктивна модель подолання стресових ситуацій, що виявляється у схильності до аналізу, самостійного вирішення проблем та контролю поведінки. Однак знижені показники за шкалою «Пошук соціальної підтримки» відображають певну тенденцію до замкненості, недовіри або небажання виявляти вразливість перед іншими, що може знижувати ефективність міжособистісної взаємодії та командної роботи. З огляду на це, подальша психологічна робота з військовими має бути спрямована на розвиток соціально-комунікативної компетентності, формування навичок відкритої взаємодії, підтримки побратимів і підвищення рівня довіри в колективі. Такі заходи сприятимуть зменшенню рівня психологічного напруження, підвищенню згуртованості військових підрозділів і загальному зростанню адаптаційного потенціалу особового складу.

Наступним кроком було проведення психологічної діагностики за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Е. Дінера). Результати дослідження систематизовано та відображено в таблиці (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати дослідження за методикою діагностики «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Е. Дінера)

№	Кількість балів	Показник
		середній
		нижчий за середній
		середній
		низька задоволеність життям
		дуже високий
		низька задоволеність життям
		абсолютна незадоволеність
		високий

Продовж. табл. 2.6

	високий
	дуже високий
	нижчий за середній
	середній
	низька задоволеність життям
	абсолютна незадоволеність
	середній
	дуже високий
	нижчий за середній
	низька задоволеність життям
	середній
	нижчий за середній
	середній
	абсолютна незадоволеність
	низька задоволеність життям
	нижчий за середній
	середній
	середній
	високий
	середній
	нижчий за середній
	нижчий за середній

Для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики

Показник	Дуже високий	Високий	Середній	Нижчий за середній	Низька задоволеність життям	Абсолютна незадоволеність
Кількість респондентів						

Для наочного відображення результати діагностики за методикою (див. рис. 2.3).



Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала суб'єктивного благополуччя»

За результатами проведеного дослідження за методикою діагностики «Шкала суб'єктивного благополуччя» виявлено диференційовану структуру показників задоволеності життям серед учасників.

Зокрема, 10% опитаних військовослужбовців мають дуже високий рівень суб'єктивного благополуччя, що свідчить про їхню психологічну стійкість, сформовану життєву позицію, оптимістичне світосприйняття та здатність підтримувати емоційний баланс навіть в умовах підвищеного стресу.

Ще 10% респондентів продемонстрували високий рівень благополуччя, що вказує на їхню адаптивність, задоволення професійною діяльністю, міжособистісними стосунками та власними досягненнями.

Найчисельнішу групу становлять військовослужбовці із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя (30%). Це є типовим показником для військового контингенту, який зазнає постійного емоційного та фізичного навантаження, але водночас має розвинені механізми психологічної саморегуляції. Такий рівень може свідчити про відносну стабільність емоційного стану при наявності помірного стресу та невисокої, але контрольованої напруженості.

Водночас 23% респондентів мають рівень благополуччя нижчий за середній, що може бути наслідком тривалої служби в умовах бойових або екстремальних ситуацій, нестачі відпочинку, невизначеності майбутнього, а також обмежених соціальних контактів. Такі показники сигналізують про наявність емоційного виснаження або потреби у психологічній підтримці.

Крім того, 17% військовослужбовців продемонстрували низьку задоволеність життям, що може свідчити про переживання фрустрації, апатії, зниження мотивації або труднощі в адаптації до військових реалій. Особливу увагу потребує група з абсолютною незадоволеністю життям (10%), у яких можуть спостерігатися ознаки емоційного вигорання, підвищеної тривожності, відчуття безпорадності чи втрати життєвих орієнтирів. Ці дані вказують на доцільність цілеспрямованого психологічного супроводу, індивідуальної та групової психокорекційної роботи.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя військовослужбовців перебуває в межах середнього показника з тенденцією до зниження. Приблизно половина учасників (50%) продемонстрували середній та нижчий за середній рівні задоволеності життям, що свідчить про потребу у систематичній психологічній підтримці та розвитку ресурсів емоційної стійкості особового складу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що підтримка психологічного благополуччя військовослужбовців є одним із ключових чинників ефективності професійної діяльності та бойової готовності. Рекомендовано впроваджувати програми психологічного супроводу, спрямовані на профілактику емоційного вигорання, розвиток навичок

саморегуляції, групової згуртованості та підвищення рівня життєвої задоволеності в умовах військової служби.

Наступним кроком у процесі емпіричного дослідження стало застосування методики діагностики «Вимірювання рівня тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна) для визначення показників тривожності респондентів. Результати діагностики систематизовано та оформлено в таблицю (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Результати дослідження за методикою діагностики «Вимірювання рівня тривожності»

Респонденти	Шкала Реактивна тривожність (РТ)	Рівень тривожності за шкалою РТ	Шкала Особистісна тривожність (ОТ)	Рівень тривожності за шкалою ОТ
		високий		високий
		високий		високий
		помірний		низький
		помірний		помірний
		високий		помірний
		помірний		помірний
		високий		високий
		високий		високий
		високий		високий
		помірний		помірний
		помірний		помірний
		високий		помірний
		низький		низький
		помірний		помірний
		високий		помірний
		високий		високий
		помірний		високий
		високий		високий
		помірний		помірний
		високий		помірний
		високий		високий
		високий		високий
		помірний		помірний
		помірний		помірний

Продовж. табл. 2.8

		помірний		помірний
		помірний		помірний
		високий		помірний
		високий		помірний
		високий		високий
		високий		високий

Для зручності аналізу отриманих результатів за кожною шкалою відповідно до розподілу рівнів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Вимірювання рівня тривожності»

Шкала	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	Кількість респ.		Кількість респ.		Кількість респ.	
Реактивна тривожність						
Особистісна тривожність						

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Вимірювання рівня тривожності» було представлено на сегментограмі (див. рис. 2.4).

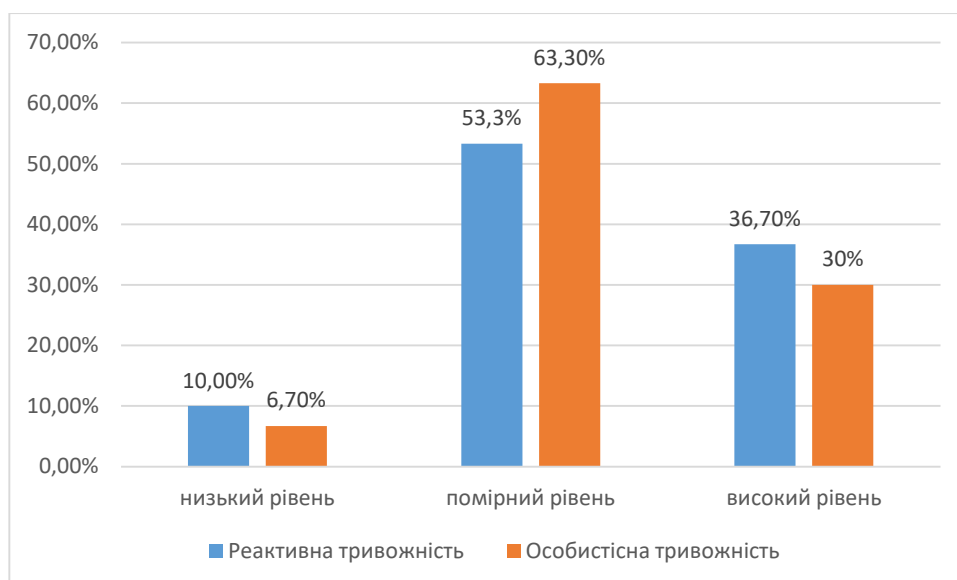


Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Вимірювання рівня тривожності»

За результатами дослідження, проведеного за методикою «Вимірювання рівня тривожності», було отримано показники, які дозволяють оцінити як ситуативну (реактивну), так і стійку (особистісну) складову тривожності у військовослужбовців. Ця методика спрямована на виявлення рівня емоційного напруження, яке виникає як реакція на конкретні ситуації, а також глибинних особистісних тенденцій до переживання тривоги у звичайних умовах життя та професійної діяльності. Для військовослужбовців, діяльність яких пов'язана з високим рівнем відповідальності, ризиком та постійною готовністю діяти в екстремальних умовах, показники тривожності є важливими індикаторами їхнього психологічного стану, стресостійкості та адаптаційних можливостей.

За шкалою реактивної тривожності, яка відображає емоційний стан у конкретний момент часу, 56,7% респондентів продемонстрували високий рівень, 40% – помірний, і лише 3,3% – низький рівень. Такий розподіл результатів свідчить про те, що більшість військовослужбовців схильні до вираженої емоційної напруги в ситуаціях підвищеного стресу, що цілком природно в умовах військової служби. Високий рівень реактивної тривожності може бути відображенням внутрішнього напруження, відповідальності за виконання службових завдань, готовності швидко реагувати на зміни

обстановки. Разом з тим, якщо цей рівень тривоги зберігається постійно, він може призводити до психоемоційного виснаження, зниження концентрації уваги та втоми. Помірний рівень реактивної тривожності вважається оптимальним для професійної діяльності військових: він свідчить про адекватну емоційну мобілізацію, здатність контролювати свої реакції й діяти ефективно навіть у стресових умовах. Низький рівень може свідчити як про внутрішню врівноваженість, так і про можливу емоційну інертність або зниження чутливості до зовнішніх подразників, що в бойових умовах може зменшувати швидкість реакції на небезпеку.

За шкалою особистісної тривожності, яка відображає стійку індивідуальну схильність до переживання тривоги, 40% військовослужбовців мають високий рівень, 53,3% – помірний, а 6,7% – низький рівень. Такі результати вказують на те, що для значної частини респондентів характерне помітне внутрішнє напруження, підвищена відповідальність та схильність до емоційних переживань навіть за відсутності безпосередньої загрози. Високі показники за цією шкалою є ознакою емоційно чутливих осіб, схильних до самокритичності, зосередженості на можливих труднощах і передбаченні негативних наслідків.

У контексті військової служби такі особливості можуть мати як позитивне, так і ризикове значення. З одного боку, вони сприяють підвищеній уважності, дисциплінованості та ретельному виконанню службових завдань; з іншого – можуть зумовлювати швидше емоційне виснаження, труднощі у відновленні психологічних ресурсів та підвищену напругу у стресових ситуаціях.

Помірний рівень, характерний для більшості військовослужбовців, вважається адаптивним і свідчить про здатність особистості ефективно регулювати емоційні стани, а також використовувати внутрішню напругу як ресурс мобілізації та підтримання боєздатності.

Низький рівень особистісної тривожності, визначений у невеликій частини респондентів, може бути показником емоційної врівноваженості та

стійкості. Водночас у певних випадках він може свідчити про знижене відчуття потенційних ризиків або надмірну самовпевненість у складних чи небезпечних умовах.

У цілому отримані результати свідчать, що серед військовослужбовців переважає помірний і високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності. Це можна розглядати як природну адаптивну реакцію на специфіку військової діяльності, яка вимагає постійної мобілізованості, пильності та готовності діяти в умовах невизначеності. Водночас наявність значної частки військових із високими показниками тривожності вказує на потребу у психологічній підтримці, розвитку навичок саморегуляції, релаксації та стрес-менеджменту, що допоможе зменшити емоційне напруження і запобігти вигоранню. Формування адекватного рівня тривожності, який забезпечує мобілізуючу, а не деструктивну дію, є важливою умовою збереження психічного здоров'я, бойової готовності та ефективного виконання службових завдань.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Визначено основні чинники, що впливають на формування психологічної стійкості військовослужбовців. До чинників належать індивідуально-психологічні особливості (емоційна врівноваженість, самоконтроль, рівень тривожності, здатність до саморегуляції), когнітивні характеристики (мисленнєва гнучкість, реалістичність оцінювання ситуацій, уміння швидко приймати рішення) та емоційно-вольові якості (витримка, наполегливість, здатність до мобілізації ресурсів у стресових умовах).

Важливу роль відіграють поведінкові та копінг-чинники, зокрема конструктивні стратегії подолання труднощів, готовність звертатися по соціальну підтримку та здатність адаптувати поведінку до умов ситуації. Також значущими є соціально-психологічні чинники: згуртованість підрозділу, взаємопідтримка, довіра у колективі та стиль керівництва. До професійних чинників належать досвід служби, готовність до дій в екстремальних умовах, професійна впевненість та сформованість бойових навичок. Ситуативно-стресові чинники (інтенсивність служби, рівень небезпеки, вплив бойових подій) можуть як підсилювати стійкість, так і виснажувати внутрішні ресурси.

Сукупність чинників формує комплексну модель психологічної стійкості військовослужбовця, у якій взаємодіють внутрішні ресурси та зовнішні умови служби, визначаючи ефективність адаптації, здатність протистояти стресу й зберігати емоційну рівновагу.

Для проведення емпіричного дослідження серед військовослужбовців було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня психологічної стійкості (шкала Коннора–Девідсона), оцінку копінг-стратегій (методика Дж. Амірхана), рівня суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер) та емоційного стану через оцінку реактивної і особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). Вищезазначені методики дозволили всебічно оцінити, які ресурси має військовослужбовець, як саме він долає

стресові ситуації та наскільки здатний підтримувати психічну стабільність у складних умовах.

Комплексний аналіз результатів дослідження за всіма методиками показав, що психологічна стійкість військовослужбовців є багатофакторним утворенням, результатом взаємодії адаптивних копінг-стратегій, рівня емоційної напруги, почуття задоволеності життям та загальної здатності до відновлення після стресу. Високі показники стійкості пов'язані з домінуванням активного вирішення проблем, помірною тривожністю та достатнім рівнем суб'єктивного благополуччя, тоді як низька стійкість характеризується схильністю до уникання, браком соціальної підтримки та підвищеною тривожністю.

Отримані результати підтверджують, що психологічна стійкість військовослужбовців є динамічним процесом, який формується під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників, а також може змінюватися залежно від умов служби, рівня підготовки та наявності підтримки у військовому колективі.

Для підвищення психологічної стійкості військовослужбовців необхідно впроваджувати системні програми психологічної підготовки, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування ефективних копінг-стратегій, зміцнення соціальної взаємопідтримки, зниження рівня тривожності та підвищення суб'єктивного благополуччя. Важливим є створення сприятливого соціально-психологічного клімату та регулярне проведення профілактичних заходів, спрямованих на вчасне виявлення емоційного виснаження та стресових реакцій.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про необхідність комплексного підходу до розвитку психологічної стійкості військових. Це дозволить підвищити їхню професійну ефективність, забезпечити стійкість до стресу, зберегти психічне здоров'я та підтримати боєздатність у складних умовах сучасної військової служби.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування психологічної стійкості військовослужбовців

За результатами констатувального експерименту та відповідно до виокремлених чинників було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування психологічної стійкості військовослужбовців.

Програма тренінгу складається з 9 занять (див. табл. 3.1), кожне з яких спрямоване на розвиток навичок саморегуляції, емоційної стабільності, підвищення стресостійкості та формування внутрішніх ресурсів подолання труднощів у професійній діяльності. Заняття проводяться у форматі очної групової роботи з використанням інтерактивних методів: міні-лекцій, дискусій, арт- і тілесно-орієнтованих вправ, технік саморегуляції та релаксаційних практик. Тривалість одного заняття 1,5-2 години. Проведення занять заплановано двічі на тиждень, з інтервалом у 2-3 дні для закріплення отриманих знань, формування стійких навичок і підтримання мотивації. Загальна тривалість курсу становить 4-5 тижнів.

У процесі роботи особлива увага приділялася створенню безпечного простору довіри та підтримки, що дозволяє кожному учаснику відкрито висловлювати думки, ділитися переживаннями й ефективно засвоювати нові способи реагування на стресові ситуації.

Таблиця 3.1

Тематика тренінгових занять

Заняття	Тема	Мета
	Ми – команда: знайомство та створення безпечного простору	Знайомство респондентів – учасників тренінгу один з одним; сприяння формуванню згуртованості групи, розвиток довіри, встановлення правил ефективної взаємодії та взаємоповаги; формування емпатійного ставлення між учасниками, створення атмосфери психологічної безпеки й відкритості, налаштування на спільну роботу.
	Психологічна стійкість: сутність та значення	Сприяти усвідомленню сутності поняття «психологічна стійкість», її складових і значення для військовослужбовця; допомогти учасникам виявити власні джерела внутрішньої опори; розвинути навички саморефлексії та розуміння, як формуються внутрішні ресурси витривалості й самоконтролю у стресових ситуаціях.
	Робота з тривожністю: розпізнавання та ефективні стратегії	Ознайомити військовослужбовців із природою тривожності та її функціями; розпізнавати власні тригери тривоги; навчити ефективним стратегіям зниження тривожності; формувати навички усвідомленого контролю над тілесними та емоційними реакціями.
	Копінг-стратегії: ефективне управління стресом	Познайомити учасників із поняттям копінг-стратегій; розпізнати власні способи реагування на стрес; розвинути навички ефективного управління стресовими ситуаціями; формувати усвідомлене використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Продовж. табл. 3.1

	Соціальна підтримка: ресурс психологічної стійкості	Усвідомити значення соціальної підтримки для психологічної стійкості; розпізнати власні джерела підтримки; розвинути навички ефективного запиту та надання підтримки; підвищити готовність користуватися підтримкою у складних ситуаціях.
	Емоційна регуляція: баланс у стресових ситуаціях	Усвідомити природу власних емоцій та їхній вплив на поведінку; навчитися ефективно регулювати емоційні стани у стресових ситуаціях; розвинути навички усвідомленого реагування та контролю імпульсивних реакцій; формувати емоційну стійкість як частину психологічної витривалості.
	Психологічна стійкість у команді	Усвідомити взаємозв'язок психологічної стійкості індивіда та команди; розвинути навички підтримки один одного у стресових ситуаціях; покращити ефективність взаємодії та комунікації у команді; підвищити колективну стійкість та довіру.
	Психологічні ресурси для відновлення	Усвідомити власні ресурси для відновлення після стресу; розвинути навички самопідтримки та самовідновлення; підвищити готовність ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси; формувати звичку регулярного відновлення психологічних сил.

Продовж. табл. 3.1

	Інтеграція навичок психологічної стійкості	Закріпити і інтегрувати навички психологічної стійкості, які учасники опанували під час тренінгу; усвідомити взаємозв'язок індивідуальної та командної стійкості; підвищити впевненість у застосуванні навичок у реальних ситуаціях; розвинути стратегічне планування особистого і колективного ресурсного використання.
--	--	--

Програма соціально-психологічного тренінгу «Формування психологічної стійкості у кадрових військовослужбовців»

Заняття 1. «Ми – команда: знайомство та створення безпечного простору».

Мета заняття: знайомство респондентів – учасників тренінгу один з одним; сприяння формуванню згуртованості групи, розвиток довіри, встановлення правил ефективної взаємодії та взаємоповаги; формування емпатійного ставлення між учасниками, створення атмосфери психологічної безпеки й відкритості, налаштування на спільну роботу.

Тривалість: 1 год. 45 хв.

Форма проведення: групова

Матеріали: фліпчарт, маркери, стікери, аркуші А4, музика для релаксації.

Вступна частина (10 хвилин)

Вітаю вас, шановні учасники! Мене звати Надія, і я рада, що ви сьогодні тут. Ми розпочинаємо цикл занять, спрямованих на розвиток психологічної стійкості військовослужбовців, адже саме вона допомагає витримати тиск, адаптуватися до складних умов служби й залишатися ефективними навіть у стресових ситуаціях. Упродовж наших зустрічей ми вчитимемось краще розуміти себе, свої реакції, навчимося технік саморегуляції, емоційної зрівноваженості, розвитку внутрішніх ресурсів.

Сьогодні наше головне завдання – познайомитися, створити атмосферу довіри, визначити правила спільної роботи та усвідомити, навіщо нам потрібен цей тренінг.

Ми працюватимемо у форматі соціально-психологічного тренінгу – це означає, що буде багато вправ, спілкування, рефлексії та невеликих лекцій. Усього нас чекає 9 занять, по 1,5 - 2 години, двічі на тиждень. Головна мета – навчитися краще розуміти себе, свої реакції на стрес, відновлювати внутрішню рівновагу й посилювати власну психологічну стійкість, бути впевненими у собі навіть у складних умовах служби. Працюватимемо в атмосфері довіри, без оцінювання, де кожен має право висловитись або просто слухати. Пропоную наше заняття розпочати зі знайомства.

Вправа 1. «Моє ім'я і асоціація» [41].

Мета: зняти напруження, налагодити емоційний контакт, створити дружню атмосферу.

Час проведення: 15 хвилин.

Хід вправи: кожен по черзі називає своє ім'я і додає слово, яке його описує або символізує його стан сьогодні. Наприклад: «Олександр – впевнений», «Ігор – спокій», «Сергій – витримка».

Після того, як усі представляться, ми коротко обговорюються, які емоції викликали ці асоціації та що об'єднує групу.

Обговорення:

кі слова вам запам'яталися найбільше?

и було легко знайти слово, яке вас описує?

Таке знайомство зароджує перший рівень згуртованості, появлення довіри й позитивного сприйняття групи.

Вправа 2. «Наші правила» [36].

Мета: створення відчуття безпеки, формування відповідальності за групову взаємодію.

Час проведення: 20 хвилин.

Хід вправи: учасникам надається можливість по черзі пропонувати правила, яких хотіли б дотримуватися на тренінгу. Тренер записує правила на фліпчарт. Зазвичай з'являються такі: конфіденційність; повага до думки кожного; право на власну думку, відсутність критики, підтримка.

Коли правила узгоджено, всі підписують аркуш як символ спільної угоди. Правила залишаються на видному місці.

Обговорення:

ке правило для вас найважливіше?

и допомагають ці правила почуватися впевненіше?

Створені спільно правила формують базу довіри, що є основою подальшої роботи над психологічною стійкістю.

Вправа 3. «Очікування від тренінгу» [40].

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування, визначити особисті цілі.

Час проведення: 15 хвилин.

Хід вправи: групі роздаються стікери. Кожен пише на стікері, чого очікує від цього тренінгу: які зміни хотів би відчувати, чому вирішив брати участь. Потім стікери прикріплюють до фліпчарта «Наші очікування» та разом зачитують.

Обговорення:

кі очікування повторюються?

о для вас найважливіше отримати від цього тренінгу?

Результат цієї вправи – чітке усвідомлення власної мотивації й налаштування на активну участь у тренінгу.

Вправа 4. «Спільна опора» [44].

Мета: формування відчуття групової підтримки, довіри, згуртованості.

Час проведення: 15 хвилин.

Хід вправи: учасникам тренінгу пропонується стати у коло, взятися за руки. Усі разом роблять крок уперед, символічно показуючи рух вперед.

Декільком учасникам, за бажанням, пропонується описати, які відчуття виникли під час руху.

Обговорення:

о ви відчували, коли робили цей крок?

ке значення має підтримка побратимів у військовій службі?

Вправа дає відчуття сили колективу та важливість взаємопідтримки як основи стійкості в бойових умовах.

Релаксаційна техніка «Дихання довіри» [86].

Мета: навчити базової техніки саморегуляції через усвідомлене дихання.

Час проведення: 10 хвилин.

Хід вправи: учасникам пропонується сісти зручно, заплющити очі. Зробити глибокий вдих на рахунок 1-2-3, затримати подих на 4, повільно видихнути на 1-2-3-4-5. Уявити, як вдихається спокій, сила, впевненість, а видихається втома та напруження. Через 5 хвилин пропонується відкрити очі та потягнутися.

Обговорення:

и вдалося розслабитися?

к змінилося відчуття після вправи?

Техніка дозволяє знизити рівень тривожності й повернути контроль над тілом і емоціями.

Рефлексія та підбиття підсумків

Мета: усвідомлення отриманих результатів, виявлення проблем та встановлення зв'язку між засвоєним і майбутнім.

Час проведення: 25 хвилин.

Хід проведення: запрошую кожного коротко поділитися враженнями:

о сьогодні для вас було найціннішим?

ку емоцію ви зараз відчуваєте?

ке правило групи хочете запам'ятати найбільше?

Вислуховуються відповіді.

Тренер: на даному етапі хочу сказати, що наше перше заняття дійшло до кінця, дякую всім за вашу відкритість і готовність працювати над собою. Сьогодні ми зробили важливий перший крок – створили безпечний простір. На наступному занятті ми поговоримо про те, що таке психологічна стійкість, як вона формується, і які внутрішні ресурси допомагають її підтримувати. Гарного вам дня!

Заняття 2. «Психологічна стійкість: сутність та значення»

Тривалість: 1 год. 45 хв.

Форма проведення: групова.

Матеріали: фліпчарт, маркери, стікери, аркуші А4, ручки, картки з короткими визначеннями стійкості (5–6 варіантів), аркуші з метафоричними зображеннями (камінь, дерево, канат, хвилі, компас, гора), спокійна музика для вправи.

Мета заняття: ознайомити військовослужбовців із поняттям психологічної стійкості; сформувані розуміння її значення у військовій діяльності; підкреслити, що стійкість є навичкою, яка формується та зміцнюється; дати позитивне бачення власних внутрішніх ресурсів; створити безпечну атмосферу для подальшої роботи тренінгу.

Вступна частина (10 хвилин)

Вітаю, Вас! Сьогодні ми поговоримо про те, що допомагає кожному з нас залишатися на ногах, навіть коли здається, що ґрунт вислизає з-під них. Ми будемо шукати відповідь на питання: звідки береться внутрішня сила і як її підтримувати? Адже психологічна стійкість – це не броня, а радше гнучкість: вміння згинатися, але не ламатися.

Міні-лекція «Психологічна стійкість як внутрішня опора» (15 хвилин).

Одна з тих якостей, яка допомагає залишатися ефективним у будь-яких умовах – психологічна стійкість. Це не просто витримка чи мужність у складних ситуаціях. Психологічна стійкість – це внутрішня опора, яка

дозволяє залишатися спокійним, концентрованим і впевненим у своїх діях, а також відновлюватися після стресових ситуацій.

Що це означає на практиці? Уявіть будь-яку ситуацію, коли потрібно швидко прийняти рішення або виконати завдання під час роботи чи навчання. В таких обставинах важливо не лише, що саме ви робите, а й як ви справляєтеся з внутрішнім напруженням, зберігаєте спокій і контролюєте свої реакції. Саме тоді проявляється психологічна стійкість.

Вона має кілька складових. Перша – контроль над думками та емоціями. Коли виникає нова, несподівана інформація або ситуація змінюється, перша реакція може бути хвилювання або сумнів. Стійкість допомагає спокійно оцінити, що відбувається, і визначити найбільш ефективний спосіб дії [19].

Другий аспект – фокус на рішеннях, а не на проблемах. Замість того, щоб зациклюватися на труднощах, психологічно стійка людина шукає, як подолати перешкоди або змінити підхід. Наприклад, під час тренувань хтось може зустріти непередбачені труднощі з технікою або обладнанням. Людина, яка зосереджена на рішенні, швидко оцінює ресурси, знаходить альтернативний шлях і продовжує роботу без зайвого стресу [16].

Третій аспект – фізична витривалість і ресурсність. Сильне тіло підтримує сильний дух. Коли організм втомлений, стрес відчувається сильніше, і будь-яка складність здається важчою. Регулярні тренування, сон, харчування та навіть короткі фізичні вправи допомагають залишатися більш стійким і зберігати концентрацію [31].

Четвертий аспект – підтримка команди та взаємодія. Психологічно стійка людина стає ще сильнішою у надійному колективі. Коли є на кого спиратися і кому надати підтримку, складні завдання виконуються легше. Навіть невелика допомога або спільне планування дій можуть зменшити напруження і підвищити ефективність. [19].

І нарешті – вміння відновлювати внутрішній ресурс. Ми не можемо бути на піку ефективності постійно, і це нормально. Короткі паузи, свідоме дихання, легкі фізичні вправи або прості моменти розслаблення допомагають швидко

відновити концентрацію. Навіть кілька хвилин такої практики можуть змінити стан і повернути контроль над ситуацією.

Щоб краще уявити психологічну стійкість, подумайте про дерево під час вітру. Воно гнеться, але не ламається. Психологічно стійка людина працює схожим чином – гнеться під тиском обставин, але зберігає внутрішній баланс і контроль над собою.

Сьогодні ми лише починаємо знайомитися з цією темою. Наступні тренінги будуть присвячені практичним вправам і технікам розвитку стійкості, роботі зі стресом та відновленню ресурсів у повсякденних і польових умовах. Психологічна стійкість – це не щось, що приходить миттєво. Вона формується поступово, через практику, досвід і свідомі дії.

Висновок простий: психологічна стійкість не робить нас невразливими, але допомагає ефективно діяти, залишатися спокійним і відновлюватися після складних ситуацій. Вона – ваш внутрішній ресурс, який завжди можна розвивати і використовувати. І з кожним новим заняттям у цьому циклі ви матимете можливість робити його сильнішим і більш надійним.

Вправа 1. «Психологічна стійкість: моя метафора» [56].

Мета: допомогти учасникам осмислити власне розуміння психологічної стійкості у безпечній формі.

Час проведення: 20 хвилин.

Хід вправи: перед учасниками розкладаються метафоричні зображення: гора, дерево, канат, хвилі, камінь, компас тощо. Тренер пропонує кожному взяти картинку, яка для нього асоціюється з психологічною стійкістю. Після вибору учасники отримують запитання:

о в цій метафорі для вас є символом стійкості?

ка якість або риса тут вам близька?

ому саме ця картинка?

Кожен учасник коротко ділиться (1–2 речення). Головне – без примусу, тільки за бажанням.

Обговорення:

и було легко обрати метафору?

о нового ви помітили у своєму розумінні стійкості?

и є в цьому образі щось, що вже є у вас?

Ця вправа дозволяє учасникам спокійно налаштуватися на тему, не заходячи в стресові спогади.

Вправа 2. «Стійкість у моєму досвіді» [41].

Мета: усвідомити власні прояви стійкості та побачити свої ресурси.

Час проведення: 25 хвилин.

Хід вправи: учасники отримують аркуш А4 та ручку. Тренер ставить запитання, які учасники записують письмово:

Згадайте ситуацію, коли вам вдалося впоратися зі складністю. Не обов'язково дуже серйозною. Будь-якою».

Що тоді допомогло вам зберегти рівновагу?»

Які ваші якості проявилися найсильніше?»

Хто або що вас підтримало?»

Далі тренер просить виділити одну якість, яка найбільше допомагає в стійкості. Учасники діляться в трійках (по 2 хвилини на висловлювання за бажанням).

Обговорення:

и є щось, що повторюється в історіях?

и є у вас «стійкі» якості, про які ви раніше не замислювалися?

к це вплинуло на ваше самовідчуття?

Вправа створює відчуття внутрішньої сили й підкреслює, що стійкість – це не абстракція, а реальний досвід.

Вправа 3. «Колесо стійкості» [108].

Мета: допомогти учасникам побачити різні складові стійкості та оцінити свій власний баланс.

Час проведення: 20 хвилин.

Хід вправи: тренер малює на фліпчарті «колесо» з 6 секторів:

моційний контроль

фізичний стан

підтримка

випробування

ресурсність

активізація

Учасники отримують аркуші з таким самим малюнком.

Тренер пояснює: що потрібно позначити від 1 до 10, наскільки зараз у учасників кожен із цих компонентів розвинений. Далі учасники з'єднують точки, утворюючи власне «колесо».

Обговорення в групі:

які ви бачите свої найсильніші сторони?

який сектор потребує більше уваги?

що вас здивувало?

Це допомагає учасникам зрозуміти, що стійкість складається з багатьох компонентів – і кожен із них можна розвивати.

Релаксаційна техніка «Дихання квадратом» [98].

Мета: зниження внутрішньої напруги та формування першої навички саморегуляції.

Час проведення: 7 хвилин.

Хід проведення: Учасники сідають зручно. Тренер пропонує:

вдих – 4 секунди

затримка – 4 секунди

видих – 4 секунди

затримка – 4 секунди.

Робиться 6-7 циклів під спокійну музику.

Після техніки учасники повертаються у звичайний стан.

Запитання:

як ваше самопочуття до та після?

чи є відчуття більшої зібраності?

Рефлексія (10 хвилин)

Тренер пропонує завершити три фрази на стікерах:

Сьогодні я зрозумів, що моя стійкість – це...»

Моя сильна сторона – це...»

На наступному занятті я хочу дізнатися про...»

Стікери учасники прикріплюють на фліпчарт.

Підбиття підсумків та завершення (5 хвилин)

Тренер підсумовує: Сьогодні ми заклали основу роботи – побачили, що стійкість у вас вже є. Кожен із вас має свій досвід, свої опори, свої сильні сторони. Наше завдання – не створювати щось нове, а зміцнювати те, що в вас працює. Далі ми перейдемо до теми, яка є важливою складовою психологічної стійкості – роботи з тривожністю та внутрішньою напругою.

Дякую вам за відкритість і готовність працювати. До наступної зустрічі.

Заняття 3. «Робота з тривожністю: розпізнавання та ефективні стратегії».

Тривалість: 1 год. 45 хв.

Форма проведення: групова.

Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші А4, ручки, картки з емоційними станами (тривога, напруга, спокій, впевненість), аркуші для вправ «моє тіло і тривога», спокійна музика для релаксації.

Мета заняття: ознайомити військовослужбовців із природою тривожності та її функціями; розпізнавати власні тригери тривоги; навчити ефективним стратегіям зниження тривожності; формувати навички усвідомленого контролю над тілесними та емоційними реакціями.

Вступна частина (5 хвилин)

Вітаю всіх! Сьогодні ми зосередимося на дуже важливій темі – тривожності. Військова служба часто пов'язана з невизначеністю та високою відповідальністю. І природно, що час від часу ми відчуваємо внутрішню напругу або тривогу.

Мета не в тому, щоб позбутися тривоги зовсім, а щоб вміти її помічати, розуміти і керувати нею, не дозволяючи їй заважати ефективності та психічному стану.

Міні-лекція: «Тривожність: друг чи ворог?»

Тривожність – це природна реакція організму на невизначеність, нові виклики або потенційну загрозу. Вона не завжди є шкідливою; іноді вона виконує важливу функцію, сигналізуючи нам про необхідність зосередитися і підготуватися до дії. Уявіть, як організм реагує на нову задачу чи незнайому ситуацію: серце б'ється швидше, дихання прискорюється, м'язи напружуються. Ці зміни можуть бути корисними, бо вони мобілізують наші ресурси, допомагають бути уважними та готовими до рішучих дій.

Відомі психологи К. Лазарус і С. Фолкман зазначали, що стрес і тривожність мають дві сторони. З одного боку, вони сигналізують про небезпеку і підштовхують нас до підготовки та активності. З іншого – коли тривожність стає надмірною або постійною, вона заважає ясно мислити, порушує сон, знижує концентрацію та може негативно впливати на фізичний стан [22].

Для військовослужбовців особливо важливо вміти розпізнавати власні сигнали тривоги. Усвідомлення сигналів – перший крок до того, щоб тривожність не стала ворогом, а перетворилася на ресурс.

Навчившись спостерігати тривожність і розуміти її природу, можна застосовувати різні стратегії контролю та регуляції. Це можуть бути прості техніки дихання, невеликі фізичні вправи, зміна фокусу уваги або звернення за підтримкою до товаришів чи психолога. Завдяки цьому тривожність перестає бути паралізуючим фактором і починає працювати на користь, допомагає підвищити пильність, підготуватися до викликів і діяти ефективніше.

Отже, тривожність – це не ворог, а сигнал, який можна навчитися слухати і використовувати. Важливо не боротися з нею силою, а приймати, усвідомлювати і спрямовувати її у конструктивне русло.

Вправа 1. «Моє тіло і тривога» [22].

Мета: навчитися усвідомлювати фізичні прояви тривожності.

Час проведення: 20 хвилин.

Хід проведення: учасники отримують аркуші А4 із зображенням контурів тіла. Тренер пропонує подумати про останню ситуацію, коли відчували тривогу (не надто сильну, просто напруження). На контурі тіла позначають, де відчували напругу, стискання, тяжкість, прискорене серцебиття тощо. Поруч записують коротко, що могло викликати ці відчуття. Потім тренер пропонує поділитися в парах по одному відкриттю або поміченому паттерну.

Обговорення:

и виявили ви нові відчуття, які раніше не помічали?

к змінилося сприйняття власного тіла під час тривоги?

Ця вправа формує усвідомленість та перший рівень контролю над реакціями.

Вправа 2. «Мапа тригерів тривоги» [2].

Мета: ідентифікувати особисті фактори, що провокують тривожність, та навчитися їх прогнозувати.

Час проведення: 25 хвилин

Хід проведення: Кожен учасник отримує аркуш А4. Малює центральний круг – «Я та моя тривога». Від нього проводять лінії до зовнішніх кіл – потенційні тригери:

обоча ситуація

ідповідальність за побратимів

собисті очікування

езрозумілі команди або невизначеність

Кожен тригер обговорюється у малій групі, як на нього можна вплинути або підготуватися заздалегідь.

Обговорення:

кі тригери з'явилися у вас найбільш часто?

и можна частину з них зменшити або передбачити?

к це впливає на відчуття контролю?

Вправа 3. «Кероване дихання і відпускання» [7].

Мета: навчитися швидко знижувати рівень тривожності.

Час проведення: 15 хвилин

Хід проведення: Сісти зручно, очі закриті. Тренер пропонує:

дих 4 секунди

атримка 2 секунди

идих 6 секунд

ід час видиху уявляти, що напруга виходить із тіла.

Після 5–6 циклів – повернутися до групи і поділитися відчуттями (за бажанням).

Обговорення:

ке відчуття після дихання?

и легше стало спостерігати тривогу?

Вправа 4. «Моя стратегія зниження тривоги» [2].

Мета: навчитися застосовувати прості дії для контролю тривоги.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення: На аркуші учасники пишуть:

Що я можу зробити, щоб зменшити тривогу у конкретній ситуації?»

Які ресурси та підтримка допоможуть мені?»

Далі об'єднуються у трійки та обговорюють свої стратегії. Тренер підсумовує, що кожен має унікальні способи контролю тривоги, і важливо їх практикувати.

Рефлексія (10 хвилин)

Тренер пропонує учасникам записати на стікерах:

Я зрозумів, що тривожність для мене...»

Моя перша дія для контролю тривоги буде...»

Що допомагає мені залишатися спокійним...»

Стікери прикріплюються на фліпчарт для візуального підсумку.

Підбиття підсумків та завершення (5 хвилин)

Тренер резюмує: «Сьогодні ми дізналися, що тривожність – природна реакція. Вона може сигналізувати про потребу підготуватися або мобілізувати ресурси. Найважливіше – навчитися помічати тривогу і керувати нею свідомо. Наступного разу ми перейдемо до вивчення копінг-стратегій, які допомагають перетворювати внутрішні ресурси у практичні дії.»

Заняття 4. «Копінг-стратегії: ефективне управління стресом».

Тривалість: 1 год. 45 хв.

Форма проведення: групова

Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші А4, ручки, стікери, картки з назвами копінг-стратегій (активне вирішення проблем, пошук підтримки, уникнення, релаксація), аркуші із зображенням «колеса стратегій», спокійна музика для релаксації.

Мета заняття: познайомити учасників із поняттям копінг-стратегій; розпізнати власні способи реагування на стрес; розвинути навички ефективного управління стресовими ситуаціями; формувати усвідомлене використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Вступна частина (5 хвилин)

Вітаю! Сьогодні ми зосередимося на копінг-стратегіях – способах, якими людина реагує на стрес. У військовій службі стрес може виникати постійно, але важливо, як ми на нього реагуємо. Деякі реакції допомагають ефективно справлятися з труднощами, інші – виснажують або посилюють напругу.

Мета цього заняття – подивитися на свої стратегії, зрозуміти, які працюють, а які можна вдосконалити.

Міні-лекція: «Що таке копінг-стратегії?» (10 хвилин).

Коли ми стикаємося зі стресом, наші думки і емоції швидко реагують на напруження. У такі моменти кожен з нас застосовує певні способи справлятися з ситуацією – це і є копінг-стратегії. Вони можуть бути свідомими або

автоматичними, але завжди допомагають підтримувати роботу розуму і тіла, контролювати емоції та шукати шляхи вирішення проблем.

Зарубіжні вчені виділяють два основних типи копіngu. Проблемаорієнтовані стратегії спрямовані на зміну ситуації або зменшення її впливу: планування, конкретні дії та використання ресурсів. Вони дають відчуття контролю і допомагають діяти свідомо. Емоціоорієнтовані стратегії допомагають регулювати емоції: релаксація, фізичні вправи, глибоке дихання або звернення за підтримкою [22]. Такі стратегії дозволяють зберегти ясність мислення, навіть коли ситуація залишається складною.

Методика «Індикатор копіng-стратегій» Дж. Амірхана [66] виділяє три групи реакцій. Перша – вирішення проблем, що включає активні дії, планування та концентрацію на ресурсах. Друга – пошук соціальної підтримки, коли ми обмінюємося досвідом, отримуємо поради та емоційну підтримку від товаришів або командирів. Третя – уникнення проблем, що може проявлятися через відволікання, тимчасове ігнорування або релаксацію.

Українські військові психологи відзначають, що найефективніші стратегії – це поєднання активних дій і підтримки, при цьому не ігноруючи реальних потреб. Такий підхід зберігає енергію, підвищує стійкість і сприяє ефективній взаємодії в команді.

Сьогодні на практичних вправах ми будемо вчитися усвідомлювати свої копіng-стратегії, визначати, що працює найкраще, і пробувати способи їх комбінування для підтримки власної стійкості та командної взаємодії.

Вправа 1. «Моє колесо копіng-стратегій» [66].

Мета: усвідомлення власних типів копіng-стратегій.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення: кожен учасник отримує аркуш із намальованим «колесом» із трьома секторами: Вирішення проблем, Пошук підтримки, Уникнення проблем. Учасники записують приклади того, як вони діють у стресових ситуаціях у кожному секторі. Потім за допомогою маркерів позначають, які стратегії вони використовують частіше, а які – рідше.

Обговорення:

кі стратегії для вас природніші?

и помітили дисбаланс у використанні стратегій?

о хотілося б практикувати частіше?

Ця вправа допомагає побачити власні шаблони реагування і зрозуміти, де потрібна робота.

Вправа 2. «Вирішення проблем» [36].

Мета: розвинути навички активного вирішення проблем у стресових ситуаціях.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення: учасники об'єднуються в пари. Кожен описує коротку ситуацію, де відчував стрес (не надто травматичну). Разом з партнером вони планують 3 кроки для вирішення проблеми. Кожен ділиться, що можна реалізувати відразу, а що потребує часу.

Обговорення:

и допомогла стратегія розділити проблему на кроки?

и відчули ви більше контроль над ситуацією?

к можна застосувати цей підхід у майбутньому?

Вправа 3. «Пошук соціальної підтримки» [45].

Мета: навчитися ефективно звертатися за підтримкою.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення: кожен учасник отримує картку із запитом: «Коли я відчуваю стрес, я можу звернутися до...» Записати конкретних людей або групи, до яких можна звернутися (побратими, командир, родина, психолог, друг). Далі тренер проводить обговорення в парах: які способи спілкування ефективні, як краще формулювати прохання про підтримку.

Обговорення:

и легко вам звертатися по допомогу?

о допомагає подолати внутрішні бар'єри?

кі способи підтримки працюють найкраще для вас?

Вправа 4. «Уникнення проблем і релаксація» [86].

Мета: навчитися контролювати емоції та знімати напругу без ігнорування обов'язків.

Час проходження: 15 хвилин

Хід проведення: учасники сідають зручно на стільці або на підлозі, спина пряма, руки на колінах або на стегнах. Закривають очі, щоб зменшити зовнішні подразники та налаштуватися на внутрішні відчуття. Тренер коротко пояснює суть прогресивної релаксації: увага на поетапному напруженні та розслабленні м'язів, що допомагає помітити напруження у тілі і усвідомлено його знімати. Починають з верхніх м'язів: лоба, очей, щелепи. Напружують протягом 5 секунд, відчуваючи напруження. Потім розслабляють, відчуваючи, як м'язи «тають», а напруга зникає. Перехід до плечей та рук: напруження, затримка, розслаблення. Далі – м'язи грудей, спини, живота. Завершення – ноги та ступні. Учасники зосереджуються на відчутті легкості, тепла і розслаблення після кожного циклу.

Тренер пропонує уявити легку стресову ситуацію: наприклад, затримку виконання завдання або непорозуміння з колегами. Учасники спостерігають власні реакції: прискорене серцебиття, напруження плечей, зміни дихання. Важливо: не оцінювати і не аналізувати ситуацію, а просто фіксувати відчуття.

Обговорення:

и легше стало спостерігати за тілесними відчуттями?

к відчуваєте після вправи?

и відчуваєте баланс між активними діями та відпочинком?

Рефлексія (10 хвилин)

На стікерах учасники записують:

Моя основна стратегія у стресі – ...»

Що я хочу розвинути у собі як копінг-стратегію – ...»

Що допомагає мені залишатися ефективним у напружених ситуаціях – ...»

Стікери прикріплюють на фліпчарт для візуального підсумку.

Підбиття підсумків та завершення (5 хвилин)

Тренер резюмує: «Сьогодні ми побачили, що копінг-стратегії бувають різні, і кожен з вас вже користується деякими. Важливо усвідомлювати, які з них ефективні, а які потребують практики. Наступного разу ми зосередимося на соціальній підтримці та взаємодії у команді – важливому ресурсі психологічної стійкості.»

Заняття 5. «Соціальна підтримка: ресурс психологічної стійкості».

Тривалість: 1 год. 45 хв.

Форма проведення: групова

Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші А4, стікери, ручки, картки з типами підтримки (емоційна, інформативна, інструментальна), аркуші «Моя мережа підтримки», спокійна музика для релаксації.

Мета заняття: усвідомити значення соціальної підтримки для психологічної стійкості; розпізнати власні джерела підтримки; розвинути навички ефективного запиту та надання підтримки; підвищити готовність користуватися підтримкою у складних ситуаціях.

Вступна частина (5 хвилин)

Вітаю! Сьогодні ми зосередимося на соціальній підтримці – ключовому ресурсі психологічної стійкості. У військовому середовищі взаємопідтримка – не лише бажаний, а життєво необхідний чинник. Вона допомагає відновлюватися після стресу, зменшує емоційне навантаження і підвищує ефективність у групових завданнях.

Мета сьогоднішнього заняття – зрозуміти, які види підтримки існують, які вже працюють у вашому житті, і навчитися ефективно їх використовувати.

Міні-лекція: «Соціальна підтримка та її роль у психологічній стійкості»

Кожен із нас час від часу стикається з труднощами, коли здається, що все лежить на наших плечах. У такі моменти важливо пам'ятати, що психологічна стійкість – це не лише внутрішня сила, але й вміння користуватися ресурсами

оточення. Соціальна підтримка – це сукупність допоміжних ресурсів, які ми отримуємо від інших людей, і вона виконує кілька важливих функцій.

Перш за все, це емоційна підтримка – співчуття, увага, готовність вислухати. Коли хтось ділиться з вами турботами і просто присутній поруч, це допомагає знизити внутрішнє напруження і відчуття, що ви не залишилися наодинці зі своїми переживаннями.

Далі – інформаційна підтримка. Це поради, інструкції, досвід інших людей, яким ми довіряємо. У стресовій ситуації знання про те, як діяти, або порада від колеги може значно зменшити невизначеність і підвищити впевненість у власних діях.

Також існує інструментальна підтримка, тобто конкретна допомога у виконанні завдань – будь то фізична допомога, спільна робота над проблемою чи розподіл обов'язків. І нарешті, ціннісна підтримка – відчуття приналежності до групи, схвалення, знання того, що твої зусилля цінують.

Наукові дослідження показують, що соціальна підтримка значно підвищує стійкість до стресу. Вона допомагає знизити рівень тривожності, запобігати депресивним станам і швидше відновлюватися після складних подій [75]. Іншими словами, коли поруч є люди, на яких можна покластися, наші ресурси зберігаються і поповнюються.

Українські військові психологи також відзначають, що серед найбільш ефективних джерел підтримки для військовослужбовців – побратими, командири, родина та психологічна служба [45]. Взаємна підтримка у підрозділі допомагає розділити емоційне навантаження, зменшити відчуття самотності та посилити довіру між членами команди.

Важливо зрозуміти: звертатися за підтримкою не означає бути слабким. Навпаки, це ознака усвідомлення власних ресурсів і уміння їх використовувати для підтримки себе та інших. Коли ми вміємо приймати допомогу і надавати її, команда стає сильнішою, а кожен учасник – більш стійким.

Сьогодні на наших вправах ми будемо досліджувати, які джерела підтримки у нас вже є, вчитися усвідомлювати їхню силу і відчувати, що у складних ситуаціях ми не залишаємося наодинці.

Вправа 1. «Моя мережа підтримки» [76].

Мета: усвідомлення власних джерел підтримки та визначення доступних ресурсів.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення: кожен учасник отримує аркуш із великим колом посередині («Я») і кількома концентричними колами навколо. У центральному колі – позначає себе. В перших кільцях навколо – записує людей або групи, які дають емоційну підтримку. В наступних кільцях – джерела інформаційної та інструментальної підтримки. Далі учасники в парах коротко обговорюють:

то для вас найважливіший?

и є у мережі «слабкі» місця?

кі ресурси можна зміцнити?

Обговорення:

и здивувало вас, що ваша підтримка ширша або вужча, ніж ви думали?

к ви відчуваєте себе, коли бачите, що підтримка існує?

Вправа 2. «Запит на підтримку» [103].

Мета: навчитися ефективно просити допомогу і не соромитися її отримувати.

Час проведення: 25 хвилин

Хід проведення: учасники отримують картку із завданням: «Опишіть коротку ситуацію, де вам потрібна допомога». В малих групах по 3-4 особи учасники по черзі формулюють:

то може допомогти?

о конкретно потрібно?

кий спосіб комунікації найефективніший?

Тренер наголошує: важливо конкретизувати прохання і не боятися озвучувати потребу.

Обговорення:

и легко було формулювати запит?

о допомагає подолати внутрішні бар'єри?

к відчувається після того, як змогли озвучити потребу?

Вправа 3. «Надання підтримки» [45].

Мета: розвинути навички емпатії та взаємної підтримки.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення: учасники об'єднуються у пари. Один розповідає коротку стресову ситуацію, другий слухає і формулює підтримуючу відповідь:

изнання емоцій

ідтримка ресурсів і рішень

оголошення на сильних сторонах

Потім ролі міняються.

Обговорення:

кі слова чи дії здаються найбільш підтримуючими?

к відчувається, коли вас слухають уважно?

и виникло бажання використовувати ці навички у житті і на службі?

Релаксаційна техніка «Тепле коло підтримки» [86].

Мета: створити відчуття внутрішньої підтримки через уявлення позитивних контактів.

Час проведення: 10 хвилин

Хід проведення: сісти зручно, закрити очі. Уявити, що навколо вас коло людей, які готові підтримати. Проговорювати про себе: «Я не один, у мене є підтримка». Сконцентруватися на відчутті спокою та опори.

Обговорення:

ке відчуття виникло після вправи?

и змінилося сприйняття власних ресурсів?

Рефлексія (10 хвилин)

Учасники записують на стікерах:

Моя основна опора – ...»

Я готовий просити підтримку у ...»

Що хочу розвивати у своїй мережі підтримки – ...»

Стікери прикріплюють на фліпчарт для візуального підсумку.

Підбиття підсумків та завершення (5 хвилин)

Тренер підсумовує: «Сьогодні ми побачили, що соціальна підтримка – це не слабкість, а ресурс. Уміння давати і отримувати підтримку підвищує вашу психологічну стійкість, знижує стрес і допомагає ефективно діяти в команді. Наступного разу ми зосередимося на емоційній регуляції – ще одному ключовому компоненті стійкості.»

Заняття 6. «Емоційна регуляція: баланс у стресових ситуаціях»

Тривалість: 1 год. 45 хв.

Форма проведення: групова

Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші А4, ручки, стікери, картки із емоціями (радість, тривога, злість, спокій, впевненість), аркуші «Моя шкала емоцій», спокійна музика.

Мета заняття: усвідомити природу власних емоцій та їхній вплив на поведінку; навчитися ефективно регулювати емоційні стани у стресових ситуаціях; розвинути навички усвідомленого реагування та контролю імпульсивних реакцій; формувати емоційну стійкість як частину психологічної витривалості.

Вступна частина (5 хвилин)

Вітаю всіх! Сьогодні ми говоримо про емоції. Військова служба часто пов'язана з сильними емоційними станами: хвилювання, тривога, злість, іноді радість від досягнень або спільних перемог.

Емоційна регуляція – це не пригнічення емоцій, а вміння усвідомлювати їх, розуміти та керувати ними, щоб вони не заважали приймати рішення або ефективно діяти в команді.

Міні-лекція: «Емоції та психологічна стійкість» (15 хвилин)

Емоції – це природний механізм нашої психіки, який постійно сигналізує нам про важливе. Вони допомагають швидко зорієнтуватися у ситуації, мобілізують ресурси для дій та формують поведінку. Коли ми відчуваємо страх, радість, гнів чи здивування, наше тіло і розум отримують сигнали, які готують нас до реагування. Саме через емоції ми усвідомлюємо значущість подій і можемо визначати пріоритети у власних діях.

Психологічна стійкість тісно пов'язана з умінням регулювати свої емоції. Усвідомлення того, що відчуваєш у даний момент, – перший і надзвичайно важливий крок. Коли людина може назвати свої емоції, вона отримує можливість не потрапляти під їхній неконтрольований вплив, а спостерігати і діяти усвідомлено. Дослідження зарубіжних вчених підкреслюють, що розвиток емоційної компетентності прямо впливає на здатність приймати обдумані рішення та підтримувати ефективні стосунки з іншими [82].

Емоції без контролю можуть спотворювати сприйняття ситуації. Наприклад, страх або роздратування можуть змусити нас перебільшувати ризики або діяти імпульсивно. Тому навчання стратегій емоційної регуляції стає ключовим компонентом психологічної стійкості. Ці стратегії бувають різними: когнітивні – коли ми змінюємо спосіб мислення, перефокусовуємо увагу або аналізуємо ситуацію спокійно; поведінкові – глибоке дихання, фізичні вправи, короткі паузи; соціальні – звернення до товариша чи команди за підтримкою, обмін досвідом, спільне обговорення труднощів.

Дослідження сучасних військових психологів показують, що ті військовослужбовці, які вміють усвідомлювати свої емоції та керувати ними, проявляють кращу стресостійкість. Вони швидше відновлюються після напружених подій, ефективніше взаємодіють у команді та приймають обґрунтовані рішення у стресових ситуаціях [65]. Це означає, що робота з емоціями – не абстрактна вправа, а конкретний інструмент виживання й ефективності.

Сьогодні на наших вправах ми будемо досліджувати власні емоційні патерни, вчитися їх розпізнавати і знаходити способи, як керувати ними у реальному часі. Це допоможе кожному з вас підвищити власну стійкість і більш усвідомлено взаємодіяти з командою, підтримуючи себе і товаришів у складних ситуаціях.

Вправа 1. «Моя шкала емоцій» [82].

Мета: усвідомлення спектру власних емоцій та їхніх проявів у тілі.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення: учасники отримують аркуш із вертикальною шкалою від 0 до 10 (0 – спокій, 10 – максимальна інтенсивність). Потрібно записати останні 3 емоційні ситуації та оцінити інтенсивність емоцій у кожній. Позначити, які емоції відчувалися найсильніше, де вони проявлялися у тілі (м'язова напруга, серцебиття, дихання).

Обговорення:

кі емоції були найбільш частими?

и були вони контрольовані, чи впливали на поведінку?

о допомагає швидко відновлювати баланс?

Вправа 2. «Перефокусування уваги» [92].

Мета: навчитися змінювати фокус уваги для зниження емоційного навантаження.

Час проведення: 15 хвилин

Хід проведення: уявити коротку стресову ситуацію. Тренер пропонує змінити фокус: замінити негативне передбачення на конструктивний план дій. Сконцентруватися на ресурсах, які допомагають вирішити проблему.

Учасники роблять запис у щоденнику: «Що змінилося у моїх відчуттях після перефокусування?»

Обговорення:

и змінилося відчуття контролю?

кі думки допомагають повернути спокій?

Вправа 3. «Регуляція через тіло» [86].

Мета: навчитися керувати емоціями через тілесні практики.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення: виконати коротку прогресивну релаксацію (5 хв), концентруючись на відчутті напруги та розслаблення. Потім глибоке дихання після вправи: «Що змінилося у тілі? У настрої?»

Обговорення:

и спостерігали швидку зміну емоційного стану?

к можна використовувати цей метод у польових умовах?

Вправа 4. «Слово-допомога» [99].

Мета: розвинути навички словесного регулювання емоцій та самопідтримки.

Час проведення: 15 хвилин

Хід проведення: кожен учасник пише на аркуші короткі фрази, які допомагають заспокоїтися у стресі, наприклад:

Я можу контролювати свої дії»

Це тимчасово»

Я маю ресурси та підтримку»

У парах по черзі читають свої фрази і обговорюють ефективність.

Обговорення:

и легко було підібрати слова для самопідтримки?

к ці слова впливають на відчуття спокою та впевненості?

Релаксаційна техніка «Центр спокою» [88].

Мета: відновлення внутрішнього балансу та стабільності.

Час проведення: 10 хвилин

Хід проведення: сісти зручно, очі закриті. Уявити себе у «центрі спокою», де нічого не загрожує. Сконцентруватися на диханні та відчутті стабільності у грудях і животі. Після декількох хвилин повільно відкрити очі та поділитися одним відчуттям з групою.

Рефлексія (10 хвилин)

Учасники записують на стікерах:

Моя головна емоція сьогодні — ...»

Що допомагає мені відновлювати баланс — ...»

Я хочу практикувати ... для контролю емоцій»

Стікери прикріплюються на фліпчарт для візуального підсумку.

Підбиття підсумків та завершення (5 хвилин)

Тренер підсумовує: «Сьогодні ми побачили, що емоційна регуляція – ключовий інструмент психологічної стійкості. Усвідомлення емоцій, перефокусування уваги, робота з тілом та словесна самопідтримка допомагають залишатися ефективними навіть у складних ситуаціях. Наступного разу ми розглянемо тему «Психологічна стійкість у команді», де об'єднаємо всі отримані навички.

Заняття 7. «Психологічна стійкість у команді»

Тривалість: 1 год. 45 хв.

Форма проведення: групова

Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші А4, стікери, ручки, картки з прикладами командних ситуацій, конуси/стрічки для вправ на командну взаємодію, спокійна музика для релаксації.

Мета заняття: усвідомити взаємозв'язок психологічної стійкості індивіда та команди; розвинути навички підтримки один одного у стресових ситуаціях; покращити ефективність взаємодії та комунікації у команді; підвищити колективну стійкість та довіру.

Вступна частина (5 хвилин)

Вітаю! Сьогодні ми зосередимося на командній стійкості. У військовому середовищі важлива не лише індивідуальна витривалість, а й здатність команди залишатися стійкою під тиском. Командна стійкість – це взаємна підтримка, довіра, ефективна комунікація та усвідомлення спільних ресурсів.

Мета заняття – дослідити, як індивідуальні навички психологічної стійкості об'єднуються в командний ресурс.

Міні-лекція: «Командна стійкість: сила взаємодії» (15 хвилин)

Коли ми говоримо про психологічну стійкість, зазвичай маємо на увазі окрему людину – її внутрішню опору, здатність справлятися зі стресом, контролювати емоції. Але у військовому середовищі стійкість майже ніколи не існує окремо від команди. Кожен військовослужбовець виконує свою роль, але саме взаємодія між людьми визначає, наскільки впевнено й злагоджено діятиме підрозділ у складних умовах. Тому командна стійкість – це не просто сума індивідуальних можливостей, а спільний простір довіри, підтримки й взаємного розуміння.

Формується така стійкість через кілька важливих процесів, і всі вони пов'язані між собою. Перший – це комунікація. Коли в команді є можливість спокійно обговорювати завдання, запитувати, уточнювати, висловлювати думки й чути одне одного, виникає відчуття безпеки. Відкрита розмова не тільки допомагає уникати помилок – вона знижує напруження, дає відчуття, що кожен має право на голос і може бути почутим.

Другий процес – емоційна підтримка. Часто ми можемо не помічати, як навіть коротка фраза чи уважний погляд зменшують напруження в людини поруч. У військових колективах саме дрібні прояви турботи створюють відчуття плеча, на яке можна спертися. Коли в команді є простір, де можна сказати про втому чи труднощі без страху виглядати слабким, рівень внутрішнього тиску помітно знижується. Це не робить людей менш професійними – навпаки, допомагає залишатися зібраними й дієвими.

Третій елемент командної стійкості – це довіра та розуміння ролей. Коли кожен знає свої сильні сторони та бачить, на що можуть спиратися інші, взаємодія стає чіткішою і спокійнішою. Усвідомлення того, що поруч є людина, яка вміє зробити свою частину роботи якісно, дозволяє знизити надмірну напругу та зберегти більше енергії для дій у критичні моменти. Довіра вибудовується поступово, через спільний досвід, але вона є основою відчуття єдності.

Сучасні дослідження військової психології підтверджують: підрозділи, де підтримуються відкриті комунікації, взаємна увага та чіткий розподіл ролей, демонструють вищу адаптивність і меншу схильність до конфліктів. Такі команди легше проходять через стресові події і швидше повертаються до с

т Командна стійкість – це не тільки про взаємодію під час складних операцій. Це про щоденну поведінку: як ми говоримо одне з одним, як блухаємо, як реагуємо на напруженість у товариша. І сьогоднішні вправи якраз допоможуть нам відчувати, як працює цей спільний ресурс і як ми можемо посилювати його у своїх підрозділах.

ь Сьогодні ми будемо практикувати вправи на взаємодію, довіру та підтримку, які допомагають підвищити командну стійкість.

о Вправа 1. «Мережа взаємопідтримки» [44].

с Мета: усвідомлення ролі кожного в команді та взаємної підтримки.

т Час проведення: 20 хвилин

і Хід проведення: учасники стають у коло. Тренер передає мотузку або стрічку, задаючи питання:

Хто підтримує вас у складних ситуаціях?»

Кому ви можете надати підтримку?»

Мотузку передають по колу, формуючи візуальне «коло підтримки».

Обговорення:

ке відчуття виникає, коли бачиш, що підтримка є і вона взаємна?

к можна зміцнити мережу підтримки у команді?

Вправа 2. «Рольові завдання» [39]

Мета: практикувати ефективну комунікацію та розподіл ролей у команді.

Час проведення: 25 хвилин

Хід проведення: команда отримує картку із короткою проблемною ситуацією (наприклад, логістичне завдання, умовна евакуація). Кожен учасник обирає роль і разом планують дії для вирішення завдання. Після виконання завдання тренер проводить аналіз:

кі ролі були ефективні?

и виникли непорозуміння?

к кожен відчував підтримку від команди?

Обговорення:

о допомагає зберігати спокій і ефективність у команді?

кі комунікаційні навички найбільш цінні?

Вправа 3. «Слухання та підтримка» [39].

Мета: розвинути навички активного слухання та емпатії.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення: учасники об'єднуються у пари. Один розповідає про невелику стресову ситуацію, інший практикує активне слухання:

е перебивати, відображати емоції

ідтримувати словами: «Я розумію», «Це важливо»

Потім ролі міняються.

Обговорення:

о допомагає почуватися почутим?

к активне слухання впливає на внутрішній стан?

и відчуваєте зростання довіри у групі?

Вправа 4. «Командна релаксація» [46].

Мета: відчути колективний спокій і баланс.

Час проведення: 15 хвилин

Хід проведення: команда сідає або стає у коло. Виконується спільне глибоке дихання та коротка візуалізація: Уявити команду, де кожен підтримує іншого. Відчути спільну стійкість та єдність. Кожен записує у блокнот: «Що я відчув у команді?»

Обговорення:

и змінилося відчуття підтримки у команді?

к колективне відчуття спокою впливає на вас індивідуально?

Рефлексія (10 хвилин)

На стікерах учасники записують:

Мій внесок у командну стійкість – ...»

Що я можу зробити, щоб допомогти іншим?»

Що я відчув, коли отримав підтримку?»

Стікери прикріплюються на фліпчарт для візуального підсумку.

Підбиття підсумків та завершення (5 хвилин)

Тренер резюмує: «Сьогодні ми побачили, що командна стійкість формується через взаємну підтримку, ефективну комунікацію і довіру. Вміння працювати разом і підтримувати одне одного підвищує колективну ефективність і вашу власну психологічну стійкість. Наступного разу ми розглянемо «Психологічні ресурси для відновлення», де зосередимося на методах самовідновлення та попередження емоційного вигорання».

Заняття 8. «Психологічні ресурси для відновлення»

Тривалість: 1 год. 45 хв.

Форма проведення: групова

Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші А4, стікери, ручки, картки з видами ресурсів (фізичні, психологічні, соціальні, духовні), спокійна музика, м'які килимки або пледи для релаксації.

Мета заняття: усвідомити власні ресурси для відновлення після стресу; розвинути навички самопідтримки та самовідновлення; підвищити готовність ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси; формувати звичку регулярного відновлення психологічних сил.

Вступна частина (5 хвилин)

Вітаю! Сьогодні ми говоримо про відновлення – ключовий аспект стійкості. Військова служба пов'язана з фізичним і психологічним навантаженням. Навіть найстійкіший воїн потребує відновлення, і важливо знати, які ресурси допомагають відновлюватися швидко та ефективно. Мета заняття – дослідити власні ресурси, навчитися планувати відновлення і попереджати виснаження.

Міні-лекція: «Психологічні ресурси для відновлення та їх роль у стійкості»
(15 хвилин)

Коли ми говоримо про психологічну стійкість, часто уявляємо собі її як певну рису характеру – те, що або є, або немає. Насправді стійкість значною мірою залежить від того, у якому стані перебувають наші психологічні ресурси. Їх можна порівняти з внутрішнім запасом енергії: ми ним користуємося щодня, але він потребує регулярного відновлення.

Психологічні ресурси – це наші внутрішні й зовнішні опори, які допомагають витримувати напруження. Частину з них ми легко помічаємо: підтримка близьких, можливість відпочити, фізичне самопочуття. Інші працюють тихо, але не менш важливо: здатність розпізнавати власні емоції, вміння мислити гнучко, почуття контролю над ситуацією, віра в те, що ми можемо впоратися. Саме ці внутрішні ресурси визначають, як ми реагуємо на виклики – різко й імпульсивно, чи виважено й зосереджено.

Наукові дослідження підтверджують: люди, які вміють поповнювати свої ресурси, швидше повертаються до рівноваги й легше адаптуються до стресових подій. Один із найвідоміших підходів – модель позитивних емоцій Б. Фредріксон, яка доводить, що навіть короткі моменти емоційного піднесення або спокою поступово розширюють наші можливості і зміцнюють стійкість [59]. Тобто ресурси – це не щось нерухоме. Вони можуть накопичуватися, розвиватися й відновлюватися, якщо ми даємо собі для цього простір.

Важливо також пам'ятати, що ресурси виснажуються не тільки через великі потрясіння. Їх зменшує і звичайний побутовий стрес, нестача сну, інформаційне перевантаження, надмірна відповідальність, коли ми довго тримаємо все «на силі волі». І це виснаження – не ознака слабкості. Це природний сигнал психіки про те, що внутрішній баланс порушився.

Коли ресурси поповнені, ми легше керуємо емоціями, ясніше думаємо, швидше приймаємо рішення й краще співпрацюємо з іншими. Тоді виникає відчуття внутрішньої опори – того самого «внутрішнього стрижня», який

дозволяє залишатися в контактi з собою навіть у складних обставинах. Якщо ж ресурси знижені, ми втрачаємо гнучкість, реагуємо різкіше, швидше втомлюємося і починаємо сприймати навіть дрібні труднощі як надмірно складні.

Тому турбота про ресурси – це не розкіш і не «додаткова опція». Це частина підтримки власної стійкості. Так само, як тіло потребує сну й відпочинку, психіка потребує емоційного відновлення: тиші, підтримки, руху, здорового спілкування, моментів радості й навіть коротких пауз, у яких ми можемо просто зупинитися й перевести подих.

Психологічна стійкість – це не про те, щоб бути невразливим. Це про здатність повертатися до рівноваги. А повернутися можна лише тоді, коли ресурси є. Тому підтримка власних ресурсів – це фундамент, на якому стійкість не просто тримається, а й зростає.

Сьогодні ми будемо досліджувати власні ресурси та тренувати навички відновлення, щоб ви могли ефективно підтримувати себе в будь-яких умовах.

Вправа 1. «Моя карта ресурсів» [47].

Мета: усвідомлення власних ресурсів для відновлення.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення: кожен учасник отримує аркуш із секціями: фізичні, психологічні, соціальні, духовні ресурси. Протягом 10 хвилин учасники записують усе, що допомагає відновлюватися:

фізичні: сон, прогулянки, спорт

психологічні: дихальні вправи, медитація, хобі

соціальні: спілкування з побратимами, родиною

духовні: цінності, сенс у службі

Потім учасники обмінюються в парах, обговорюючи:

що для вас найефективніше?

чого не вистачає у вашій карті?

Вправа 2. «Практика відновлення» [43].

Мета: навчитися застосовувати ресурси на практиці.

Час проведення: 25 хвилин

Хід проведення: тренер проводить коротку релаксацію: глибоке дихання, сканування тіла, концентрація на відчуттях. Кожен обирає одну техніку відновлення з власної карти ресурсів і практикує її 10 хвилин (можна в парі або індивідуально). Після вправи учасники записують, що змінилося у фізичному та емоційному стані.

Обговорення:

кі відчуття з'явилися після практики?

кий ресурс працює найефективніше?

к можна використовувати його у польових умовах?

Вправа 3. «План відновлення» [39].

Мета: сформувати персональний план регулярного відновлення.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення: учасники отримують шаблон плану на тиждень:

ізичні ресурси

сихологічні ресурси

оціальні ресурси

уховні ресурси

Необхідно заповнити план, визначаючи конкретні дії і час для відновлення.

Обмін у малих групах: кожен коротко представляє свій план та отримує фідбек.

Обговорення:

кі складнощі виникли при плануванні?

о буде першим кроком у реалізації плану?

Вправа 4. «Колективна підтримка» [48].

Мета: відчути ефект соціальної взаємодії у відновленні.

Час проведення: 15 хвилин

Хід проведення: учасники стають у коло, кожен говорить про один спосіб підтримати побратима. Тренер підсумовує, виділяючи ключові практики

взаємної підтримки у команді. Кожен записує для себе, що може застосувати у повсякденному житті і на службі.

Релаксаційна техніка «Внутрішнє відновлення» [42].

Мета: відчувати внутрішній ресурс і спокій.

Час проведення: 10 хвилин

Хід проведення: сісти зручно, закрити очі. Уявити внутрішнє місце сили, де накопичуються ресурси (світло, тепло, безпека). Кілька хвилин спостерігати відчуття спокою, енергії і стабільності. Повільно відкрити очі і поділитися одним відкриттям з групою.

Рефлексія (10 хвилин)

На стікерах учасники пишуть:

Мій головний ресурс для відновлення – ...»

Що я готовий застосовувати щодня – ...»

Що хочу розвивати у собі для стійкості – ...»

Стікери прикріплюються на фліпчарт, тренер підсумовує ключові ідеї.

Підбиття підсумків та завершення (5 хвилин)

Тренер підсумовує: «Сьогодні ми побачили, що регулярне відновлення – не розкіш, а життєво необхідна складова психологічної стійкості. Знання власних ресурсів і навички їх використання допомагають залишатися ефективними, знижують стрес і підвищують витривалість. Наступного разу ми завершимо тренінг інтеграцією всіх навичок і підведемо підсумки.»

Заняття 9. «Інтеграція навичок психологічної стійкості»

Тривалість: 1 год. 45 хв.

Форма проведення: групова

Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші А4, стікери, ручки, картки з прикладами ситуацій для застосування навичок (емоційна регуляція, командна взаємодія, відновлення), спокійна музика, килимки або пледи для релаксації.

Мета заняття: закріпити і інтегрувати навички психологічної стійкості, які учасники опанували під час тренінгу; усвідомити взаємозв'язок

індивідуальної та командної стійкості; підвищити впевненість у застосуванні навичок у реальних ситуаціях; розвинути стратегічне планування особистого і колективного ресурсного використання.

Вступна частина (5 хвилин)

Вітаю всіх! Сьогодні ми завершуємо наш тренінг і займемося інтеграцією всіх навичок, які ми отримали за попередні заняття:

- свідомлення власних ресурсів;
- моційна регуляція;
- командна стійкість;
- використання ресурсів для відновлення.

Мета сьогоднішнього заняття – побачити, як ці навички взаємодіють і як можна застосовувати їх у реальному житті та службі.

Міні-лекція: «Інтеграція психологічної стійкості» (10 хвилин)

Психологічна стійкість — це не одна риса характеру. Це ціла система внутрішніх процесів, що працюють разом: уміння розпізнавати свої стани, регулювати емоції, звертатися по підтримку, відновлювати сили та адаптуватися до змін. Інтеграція стійкості означає, що ці навички перестають бути «окремими вправами» й починають діяти як єдиний механізм.

За час тренінгу ви працювали з різними аспектами: тривожністю, внутрішніми ресурсами, емоціями, реакціями на стрес, взаємодією з оточенням. Тепер важливо побачити, як усе це складається в одну опору, на яку можна спиратися в різних життєвих і службових ситуаціях.

Стійкість не означає відсутність емоцій. Це, навпаки, здатність вчасно їх помічати та розуміти, що вони сигналізують. Людина, яка інтегрувала стійкість, не бореться з собою – вона краще розпізнає, що з нею відбувається, і вміє реагувати більш свідомо. Це те, що дослідник Дж. Бонанно називає психологічною гнучкістю – умінням підлаштовувати свої реакції до ситуації, а не діяти за інерцією [4].

Інтеграція психологічної стійкості також включає здатність до відновлення. Висока витривалість без відновлення – це шлях до виснаження.

Стійка людина дозволяє собі паузи, використовує свої ресурси, приймає підтримку від інших, не сприймає це як слабкість. Дослідження показують, що саме ті, хто не залишаються із переживаннями наодинці, відновлюються швидше та працюють стабільніше.

Ще один важливий елемент – це зміна ставлення до власних емоцій. Вони перестають бути ворогами або перешкодами. Тривога, напруга, втома – це інформація, яка допомагає вчасно зупинитися, знизити темп, зробити крок до самопідтримки. Такий підхід зменшує внутрішній тиск і зберігає більше сил.

Інтеграція – процес поступовий. Він розвивається через маленькі зміни: хтось починає раніше помічати напруження в тілі, хтось використовує дихальні техніки автоматично, хтось відкривається до спілкування з побратимами, хтось частіше звертається до своїх сильних сторін. Кожен з цих кроків – ознака зростання психологічної стійкості.

Головна ідея полягає в тому, що психологічна стійкість – це не надлюдська здатність. Вона вже є в кожному. Потрібно лише навчитися її бачити й підтримувати. Інтеграція – це коли всі внутрішні елементи поступово складаються в один «стрижень», який не робить людину холодною або невразливою, а навпаки – більш гнучкою, врівноваженою і зібраною.

Сьогодні ми будемо практично об'єднувати всі отримані навички та створимо власний план застосування психологічної стійкості в житті та службі.

Вправа 1. «Мій комплексний ресурс» [46].

Мета: інтегрувати індивідуальні ресурси з навичками емоційної регуляції та відновлення.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення: учасники отримують аркуш із чотирма секціями: «Мої внутрішні ресурси», «Емоційна регуляція», «Командна взаємодія», «Відновлення». Кожен вписує конкретні практики, техніки та дії, які допомагають йому залишатися стійким. У малих групах обговорюють:

о спільного у різних секціях?

кі практики можна застосовувати одночасно?

Обговорення:

к інтеграція допомагає почуватися більш впевненим?

кі нові зв'язки між навичками ви помітили?

Вправа 2. «Сценарії стресових ситуацій» [39].

Мета: практично застосувати інтегровані навички психологічної стійкості.

Час проведення: 25 хвилин.

Хід проведення: учасники об'єднуються в команди по 4-6 осіб. Кожна команда отримує картку з коротким описом стресової ситуації (наприклад, швидке прийняття рішення в польових умовах, непередбачена технічна проблема, конфлікт у команді). Команда розглядає ситуацію і обговорює, як застосувати:

ндивідуальні ресурси (особисті навички, досвід, знання, фізичну витривалість);

моційну регуляцію (кероване дихання, самопідтримку, контроль тривожності);

омандну підтримку (розподіл ролей, взаємна допомога, активне слухання);

ідновлення після стресу (короткі паузи, релаксація, ресурси для швидкого відновлення).

Кожна команда коротко представляє обраний підхід до подолання стресової ситуації.

Обговорення: тренер і група аналізують:

о спрацювало ефективно?

кі моменти потребують покращення?

к інтеграція різних ресурсів допомагає краще справлятися з напругою?

Рефлексія:

Учасники записують основні висновки для себе: які навички були найбільш корисними, що можна використовувати у реальних умовах служби.

Вправа 3. «Командний круг ресурсів» [44].

Мета: зміцнити колективну стійкість і усвідомити взаємний внесок у команду.

Час проведення: 20 хвилин

Хід проведення:

Учасники стають у коло. кожен називає один ресурс або навичку, яку він готовий внести у команду для підтримки інших. Тренер фіксує усі внески на фліпчарт, створюючи «карту колективної стійкості».

Обговорення:

к відчуття спільного ресурсу впливає на впевненість?

и легше застосовувати навички, коли знаєш, що команда підтримує?

Вправа 4. «Рефлексивна інтеграція» [47].

Мета: підсумувати власний шлях тренінгу та сформувати план подальшого розвитку.

Час проведення: 15 хвилин

Хід проведення: кожен учасник отримує аркуш із запитаннями:

Що я навчився про себе?»

Які навички психологічної стійкості я вже можу застосовувати?»

Що хочу розвивати далі?»

Після запису учасники можуть поділитися одним відкриттям з групою.

Релаксаційна техніка «Стабільний центр» [44].

Мета: закріпити відчуття внутрішньої стійкості.

Час проведення: 10 хвилин

Хід проведення: учасники сідають зручно на стілець або на підлогу, спина пряма, руки лежать на колінах або вільно вздовж тіла. Закривають очі, налаштовуються на спокійний ритм дихання. Тренер говорить м'яким, спокійним голосом, задає ритм дихання і наводить образи. За потреби

підключається легка фонограма з природними звуками для глибшого розслаблення.

Тренер пропонує зробити кілька глибоких вдихів і видихів; відчуття розслаблення у грудях, животі та руках. Уявити внутрішнє «місце сили» – центр стійкості, де є доступ до всіх ресурсів і підтримки команди; відчуття спокій і стабільність. Уявити стресову ситуацію і відчуття, що «центр» залишається спокійним і контрольованим; можна промовляти про себе: «Я спокійний», «Мої ресурси зі мною».

Повернення: повільно відкрити очі, зберігаючи відчуття балансу; коротко поділитися одним відкриттям із групою.

Після вправи обговорити, як відчуття «центру» допомагає залишатися спокійним у стресових ситуаціях і як його можна «активувати» у повсякденному житті.

Рефлексія (10 хвилин)

На стікерах учасники записують:

Моя головна навичка психологічної стійкості – ...»

Що я застосую у службі та житті – ...»

Що буду розвивати далі – ...»

Стікери прикріплюються на фліпчарт для фінального підсумку тренінгу.

Підбиття підсумків та завершення (5 хвилин)

Тренер підсумовує: «Сьогодні ми інтегрували всі навички психологічної стійкості. Тепер ви маєте систему, яка включає знання себе, емоційну регуляцію, командну взаємодію та ресурси для відновлення. Використовуйте ці навички регулярно, щоб залишатися ефективними, стійкими та підтримувати один одного. Цей тренінг – старт вашої практики, яка триватиме щодня.»

Перш ніж завершити нашу тренінгову програму, хочу разом із вами озирнутися на той шлях, який ми пройшли за ці заняття. Це був час, упродовж якого кожен із вас зупинявся, слухав себе, ділився досвідом, аналізував власні

реакції й відновлював внутрішню опору – ту, що не залежить від умов, обставин чи зовнішнього тиску.

Упродовж дев'яти зустрічей ми працювали з тими аспектами, які зазвичай залишаються «за кадром» у повсякденній військовій службі, але мають вирішальне значення для психологічної стійкості: ми вчилися помічати свої внутрішні стани та регулювати напругу так, щоб вона не керувала рішеннями; досліджували власну тривожність і механізми впливу на неї; працювали з емоціями, щоб вони не накопичувались надмірно; формували навички усвідомленого вибору поведінки в напружених ситуаціях; розвивали контакт із власними ресурсами – як зовнішніми, так і внутрішніми; торкалися теми соціальної підтримки та довіри, яка часто є непростю для військових, але вкрай важливою; говорили про стратегії відновлення та способи збереження енергії під час затяжних навантажень; і, що найголовніше, ми весь цей час формували фундамент внутрішньої стійкості – тиху, врівноважену, стабільну.

На кожному занятті ми бачили, як по-різному працюють одні й ті самі техніки. Хтось знаходив у них заспокоєння, хтось – ясність, хтось – можливість вперше відчувати, що контроль над внутрішнім станом узагалі можливий.

Цінність нашої роботи – не лише в тому, що ви засвоїли техніки. Головне, ви почали помічати зв'язок між внутрішніми станами і тим, як ви дієте, приймаєте рішення, оцінюєте ситуацію, реагуєте на труднощі. Це - ключ до стійкості.

Я дякую кожному з вас за роботу, відкритість, участь і готовність спробувати нове. Цей тренінг – не завершення, а початок. Усе, що ви засвоїли, можна продовжувати застосовувати, розвивати й доповнювати.

Нехай ваша внутрішня стійкість буде не жорстким «панциром», а гнучкою та надійною опорою – такою, що допомагає витримувати навантаження, але водночас зберігати людяність, розуміння й власну рівновагу.

Дякую вам за цей шлях. І бережіть себе.

3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Після впровадження соціально-психологічного тренінгу, для перевірки ефективності корекційної програми, було проведено повторне тестування всіх респондентів за допомогою методик діагностики, які були використані на етапі констатації.

За методикою діагностики «Шкала психологічної стійкості» (CD-RISC) маємо наступні результати дослідження (див. табл. 3.2)

Таблиця 3.2

Результати дослідження за методикою діагностики «Шкала психологічної стійкості» (CD-RISC) (після проведення корекційних заходів)

№	Кількість балів	Рівень
		середній
		середній
		середній
		середній
		високий
		середній
		середній
		середній
		середній
		високий
		високий
		середній
		середній
		високий
		високий
		середній
		середній
		середній
		високий
		високий
		середній
		середній
		високий

Продовж. табл. 3.2

		високий
		середній
		середній
		високий
		середній
		середній
		середній

Для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики

Рівень	Низький	Середній	Високий
Кількість респондентів			

Для наочного відображення результати діагностики за методикою представлено на сегментограмі (див. рис. 3.1).

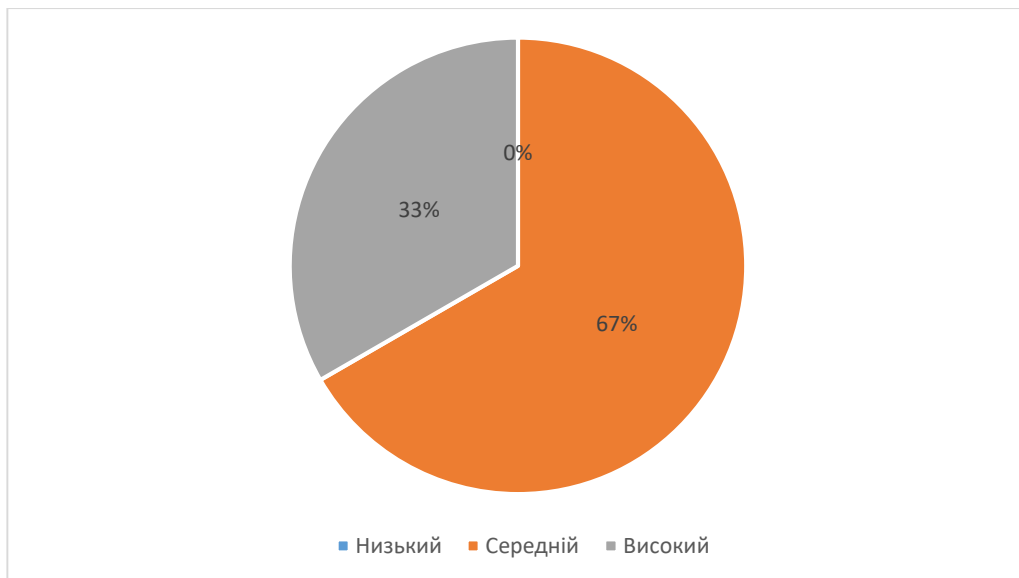


Рис. 3.1. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала психологічної стійкості» (після проведення корекційних заходів)

За результатами повторного дослідження рівня психологічної стійкості військовослужбовців виявлено позитивну динаміку у формуванні психологічної стійкості військовослужбовців після участі в тренінговій програмі. Результати свідчать про загальне підвищення рівня адаптаційних можливостей, здатності до саморегуляції, ефективного подолання труднощів і збереження емоційної рівноваги в умовах стресу.

На початковому етапі дослідження розподіл респондентів за рівнями психологічної стійкості мав такий вигляд: 10% обстежуваних продемонстрували низький рівень, 63% – середній, а 27% – високий. Таким чином, переважна більшість учасників (майже дві третини) перебувала в зоні середніх адаптаційних можливостей, тоді як високий рівень психологічної стійкості був притаманний дещо меншій частині вибірки, а низькі показники свідчили про наявність певних труднощів у стресоподоланні та саморегуляції в окремих респондентів.

Після участі військовослужбовців у соціально-психологічному тренінгу простежуються суттєві позитивні зміни у структурі розподілу рівня

психологічної стійкості. Передусім, повністю зникла група з низькими показниками: після втручання 0% респондентів залишились у категорії низького рівня (до тренінгу 10%). Це свідчить про те, що навіть ті учасники, які мали недостатню психологічну витривалість та схильність до дезадаптивних реакцій, змогли підвищити власні ресурси до щонайменше середнього рівня.

Кількість респондентів із середнім рівнем психологічної стійкості дещо зросла – з 63% до 67% (+4%). Незважаючи на невелику динаміку, цей показник демонструє важливу тенденцію: частина учасників із низькими результатами перейшла саме до середнього рівня, що підтверджує ефективність тренінгових впливів щодо розвитку базових навичок саморегуляції, подолання стресу та мобілізації внутрішніх ресурсів.

Найбільш показовим є зростання відсотка військовослужбовців із високим рівнем психологічної стійкості: з 27% до 33% (+6%). Це означає, що тренінг не лише вирівняв слабкі сторони у частини респондентів, а й сприяв посиленню адаптаційних здібностей тих, хто вже мав розвинені механізми стресоподолання. Зміцнення цієї групи вказує на підвищення здатності до конструктивного реагування на складні ситуації, збереження контролю та ефективного відновлення після впливу стресорів.

Таким чином, порівняльний аналіз наочно демонструє, що соціально-психологічний тренінг сприяв значному покращенню рівня психологічної стійкості: повністю усунено низькі показники, посилено середній рівень та розширено групу з високими адаптаційними можливостями. Це дозволяє зробити обґрунтований висновок про ефективність застосованої корекційної програми та її доцільність у роботі з військовослужбовцями.

Наступним етапом повторного тестування було проведення емпіричного дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхан). Результати діагностики систематизовано та оформлено в таблицю (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Результати дослідження за методикою діагностики «Індикатор копінг-стратегій» (після проведення корекційних заходів)

№	Шкала вирішення проблем	Шкала пошук соціальної підтримки	Шкала уникнення проблем
			22
			26
			24
			25
			4
			8
			24
			5
			1
			0
			27
			24
			1
			18
			18
			20
			18
			26
			4
			27

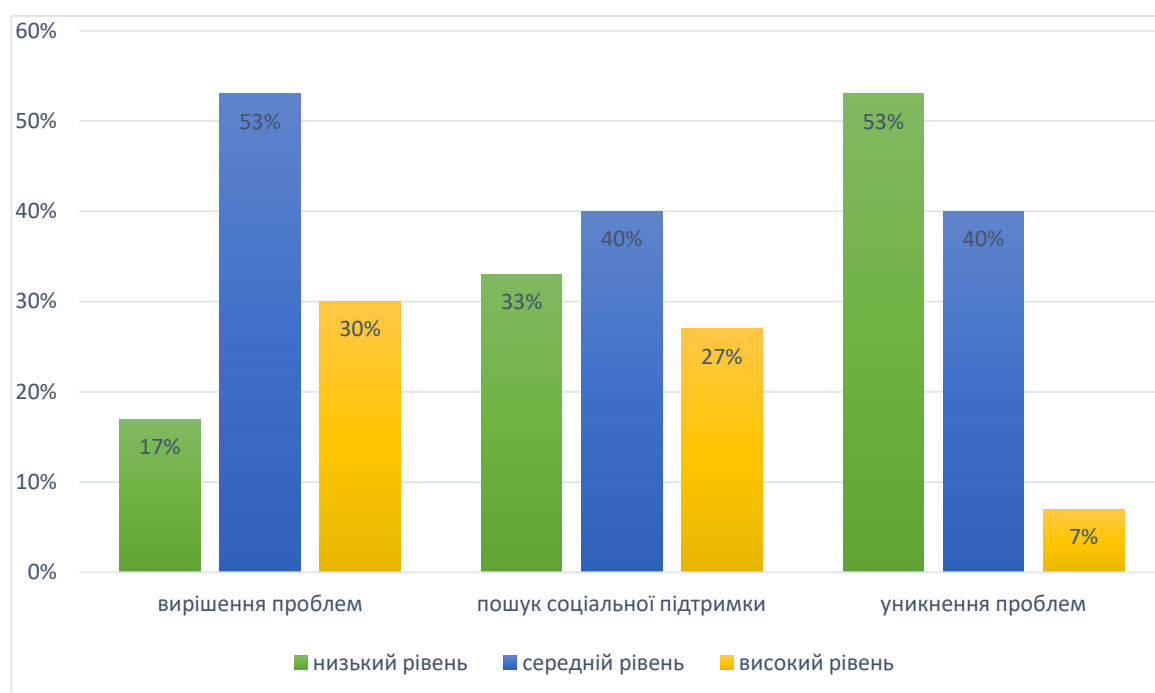
Для зручності аналізу отриманих результатів за кожною шкалою відповідно до розподілу рівнів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
Індикатор копінг-стратегій» (після проведення корекційних заходів)**

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респ.		Кількість респ.		Кількість респ.	
Вирішення проблем						
Пошук соціальної підтримки						
Уникнення проблем						

Для наочного відображення повторні результати дослідження за методикою діагностики «Індикатор копінг-стратегій» було представлено на гістограмі (див. рис. 3.2).



**Рис. 3.2. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою
діагностики «Індикатор копінг-стратегій» (після проведення
корекційних заходів)**

В результаті проведення психологічного тренінгу, який був спрямований на розвиток адаптивних навичок подолання стресу та ефективного управління

емоційними станами, спостерігається помітна позитивна динаміка у застосуванні копінг-стратегій серед військовослужбовців. Аналіз даних за шкалами «Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки» та «Уникнення проблем» дозволяє детально охарактеризувати зміни у поведінкових та емоційних реакціях учасників на стресові ситуації.

Порівняльний аналіз результатів дослідження на етапі констатувального експерименту та після проведення корекційно-тренінгової програми дозволяє простежити суттєві зміни у способах подолання стресових ситуацій респондентами.

На початковому етапі дослідження, відповідно до шкали вирішення проблем, переважала середня здатність респондентів конструктивно справлятися з проблемними ситуаціями: 60% учасників демонстрували середній рівень, 23% – низький, і лише 17% – високий. Після проведення корекційно-тренінгових заходів відбулося значне покращення показників: частка респондентів з високим рівнем зростає до 30%, тоді як низький рівень зменшився до 17%. Зменшення середнього рівня можна розглядати як результат переходу респондентів з середньої категорії на високий рівень, що свідчить про формування більш активних та ефективних стратегій подолання стресу. Ці зміни демонструють, що тренінгова програма сприяла розвитку у респондентів навичок цілеспрямованого вирішення проблем та усвідомленого контролю за власними діями у стресових ситуаціях.

У шкалі пошуку соціальної підтримки первинні дані показували значну частку респондентів із низьким рівнем (47%) та мінімальну – з високим (10%). Після тренінгу відзначається зменшення низького рівня до 33% і збільшення високого до 27%, що свідчить про підвищення здатності респондентів ефективно використовувати ресурси соціального оточення, залучати підтримку близьких або колег у складних життєвих ситуаціях. Така зміна має психологічне значення, оскільки активне залучення соціальної підтримки сприяє зниженню рівня суб'єктивного стресу та формуванню більш стійких психологічних механізмів саморегуляції.

Що стосується шкали уникнення проблем, на констатувальному етапі високий рівень уникнення проблем мали 17% респондентів, низький – 40%. Після проведення тренінгу спостерігається зростання частки респондентів із низьким рівнем уникнення проблем до 53%, а високий рівень зменшився до 7%. Така динаміка свідчить про те, що респонденти стали менше схильні до пасивного ухилення від проблем і більше орієнтовані на їх активне вирішення, що є важливим показником психологічної адаптивності.

Загалом, результати порівняльного аналізу демонструють, що корекційно-тренінгова програма сприяла формуванню активних копінг-стратегій та зменшенню використання пасивних механізмів подолання стресу. Підвищення здатності респондентів до конструктивного вирішення проблем, активного пошуку соціальної підтримки та зниження схильності до уникнення проблем свідчить про розвиток їх психологічної стійкості, адаптивності та ефективності у стресових ситуаціях.

Наступним кроком було проведення повторної психологічної діагностики за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Е. Дінера). Результати дослідження систематизовано та відображено в таблиці (див. табл.

Таблиця 3.6

Результати дослідження за методикою діагностики «Шкала суб'єктивного благополуччя» (після проведення корекційних заходів)

№	Кількість балів	Показник
		середній
		середній
		високий
		нижчий за середній
		дуже високий
		нижчий за середній
		нижчий за середній
		високий
		високий
		дуже високий
		середній

Продовж. табл. 3.6

	середній
	нижчий за середній
	низька задоволеність життям
	середній
	дуже високий
	нижчий за середній
	нижчий за середній
	середній
	середній
	високий
	низька задоволеність життям
	низька задоволеність життям
	нижчий за середній
	середній
	високий
	високий
	середній
	середній
	нижчий за середній

Для зручності аналізу отриманих результатів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики заходів)

Показник	Дуже високий	Високий	Середній	Нижчий за середній	Низька задоволеність життям	Абсолютна незадоволеність
Кількість респондентів						

Для наочного відображення результати діагностики за методикою (див. рис. 3.3).



Рис. 3.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала суб'єктивного благополуччя» (після проведення корекційних заходів)

Результати повторної діагностики суб'єктивного благополуччя вказують на зростання загального рівня задоволеності життям та покращення емоційного самопочуття військовослужбовців після проходження тренінгової програми.

Порівняльний аналіз результатів дозволив виявити чітку позитивну динаміку емоційного стану та загальної задоволеності життям військовослужбовців після участі у психологічному тренінгу. До проведення тренінгу структура вибірки характеризувалася наявністю значної кількості респондентів із низькими показниками задоволеності життям. Зокрема, 17% учасників демонстрували низьку задоволеність життям, а ще 10% перебували у стані абсолютної незадоволеності, що в сукупності становило 27% вибірки.

Така структура розподілу свідчила про підвищений рівень психологічної вразливості значної частини респондентів.

Після завершення тренінгової програми спостерігається істотне зменшення частки респондентів із критично низькими показниками. Кількість осіб з низькою задоволеністю життям зменшилася до 10%, а показник абсолютної незадоволеності повністю зник. Таким чином, частка респондентів у зоні найбільшого емоційного ризику скоротилася на 17%, що є вагомим свідченням ефективності корекційного впливу. Перехід учасників із критичних рівнів до більш адаптивних категорій вказує на зниження внутрішнього напруження, підвищення усвідомленості власного стану та поступове відновлення психологічної рівноваги.

Певні зміни зафіксовано і в групі респондентів із рівнем суб'єктивного благополуччя нижче середнього. Якщо до тренінгу до цієї категорії належало 23% учасників, то після 27%. Незначне зростання цього показника може розглядатися як позитивний перехідний етап, оскільки частина респондентів перемістилася сюди з категорій низької та абсолютної незадоволеності. Це свідчить про вирівнювання емоційного фону та поступове формування більш стабільного психологічного стану.

Паралельно з цим спостерігається позитивна динаміка у групі з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя. До проведення тренінгу середній рівень було зафіксовано у 30% респондентів, тоді як після у 33%. Хоча зростання не є різким, воно вказує на тенденцію до стабілізації емоційного стану та формування достатнього рівня життєвої задоволеності, що є важливим показником психологічної адаптації.

Особливої уваги заслуговують зміни у групі респондентів із високими показниками суб'єктивного благополуччя. Частка осіб із високим рівнем зросла з 10% до 20%, тоді як показник дуже високого рівня залишився стабільним і становив 10%. У сукупності це означає зростання кількості респондентів із високим та дуже високим рівнем задоволеності життям з 20% до 30%. Така динаміка свідчить про те, що тренінг не лише сприяв зниженню

неблагополуччя у вразливих учасників, а й посилив уже наявні адаптивні ресурси тих, хто мав достатньо позитивний емоційний фон.

Отже, результати порівняльного аналізу після проведення тренінгової програми демонструють чітку позитивну динаміку: зростання відсотка респондентів із середнім, високим та дуже високим рівнем задоволеності життям, одночасне зменшення критично низьких показників та відсутність абсолютної незадоволеності. Це свідчить про ефективність психокорекційної роботи в формуванні внутрішньої гармонії, емоційної стійкості та задоволеності життям серед військовослужбовців.

Наступним кроком у процесі повторної діагностики стало дослідження за методикою «Вимірювання рівня тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна).

Р

Таблиця 3.8

Результати дослідження за методикою діагностики «Вимірювання рівня тривожності» (після проведення корекційних заходів)

Респонденти	Шкала Реактивна тривожність (РТ)	Рівень тривожності за РТ	Шкала Особистісна тривожність (ОТ)	Рівень тривожності за ОТ
		помірний		високий
	51	високий		високий
		низький		низький
		помірний		помірний
		помірний		помірний
		помірний		помірний
		високий		високий
		помірний		високий
	4	високий		високий
		помірний		помірний
		помірний		помірний
	9	високий		помірний
		низький		низький
		помірний		помірний
		помірний		помірний

С

Т

И

К

И

Продовж. табл. 3.8

		високий		помірний
		помірний		помірний
	53	високий		помірний
		помірний		помірний
		високий		помірний
		високий		високий
	53	високий		високий
		помірний		помірний
		низький		помірний
		помірний		помірний
		помірний		помірний
		помірний		помірний
		високий		помірний
	5	помірний		помірний
	56	високий		високий

Для зручності аналізу отриманих результатів за кожною шкалою відповідно до розподілу рівнів, дані було переведено у відсоткові значення (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Вимірювання рівня тривожності» (після проведення корекційних
заходів)**

Шкала	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	Кількість респ.		Кількість респ.		Кількість респ.	
Реактивна тривожність						
Особистісна тривожність						

Для наочного відображення результати дослідження після проведення корекційних заходів за методикою «Вимірювання рівня тривожності» було представлено на сегментограмі (див. рис. 3.4).

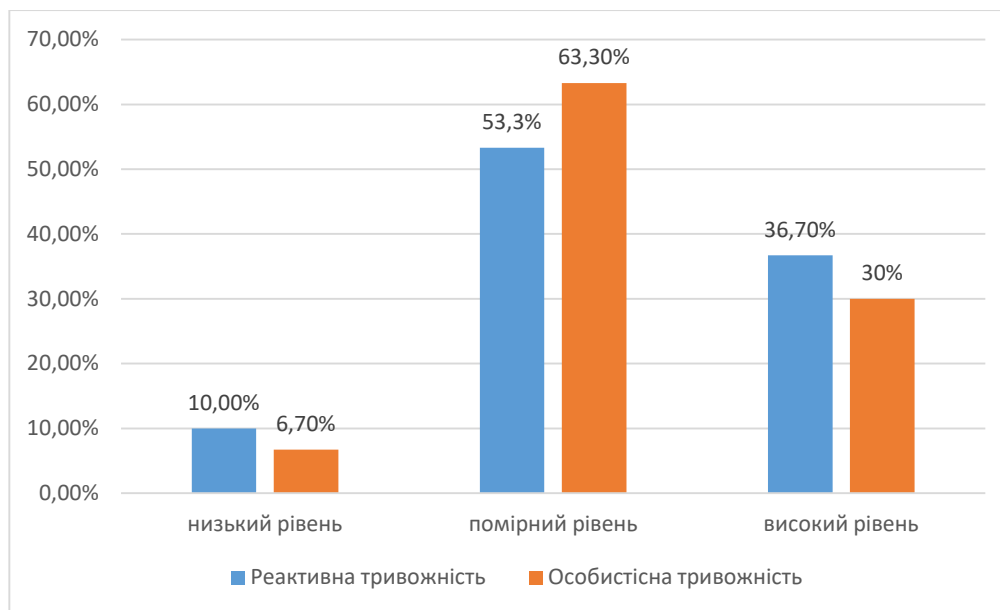


Рис. 3.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Вимірювання рівня тривожності» (після проведення корекційних заходів)

За результатами повторної діагностики рівня тривожності військовослужбовців виявлено виражену позитивну динаміку у зниженні як реактивної, так і особистісної тривожності після участі у тренінговій програмі. Отримані показники свідчать про зменшення емоційної напруги, підвищення здатності контролювати ситуативні переживання та стабілізацію внутрішнього емоційного стану.

Порівняльний аналіз результатів діагностики рівня тривожності респондентів на етапі констатувального експерименту та після проведення корекційно-тренінгової програми демонструє позитивну динаміку у зниженні загального рівня тривожності та підвищенні емоційної стабільності учасників.

На початковому етапі дослідження респонденти демонстрували переважно високий рівень тривожності. За шкалою реактивної тривожності, і лише 3,3% – до низького. Аналогічна тенденція спостерігалася за шкалою особистісної тривожності, де 40% респондентів показали високий рівень,

більшість учасників дослідження мали підвищену схильність до тривожних реакцій як у конкретних стресових ситуаціях, так і на рівні стабільних рис особистості, що могло впливати на їхню адаптивність, здатність приймати рішення та ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях.

Після проведення корекційно-тренінгових заходів спостерігається позитивна зміна у рівні тривожності респондентів. За шкалою реактивної тривожності частка учасників із високим рівнем знизилася з 56,7% до 36,7%, тоді як помірний рівень збільшився з 40% до 53,3%, а низький рівень – з 3,3% до 10%. У свою чергу, за шкалою особистісної тривожності спостерігається подібна тенденція: високий рівень знизився з 40% до 30%, помірний збільшився з 53,3% до 63,3%, низький рівень залишився на однаковому рівні

Психологічно така динаміка свідчить про те, що тренінгова програма сприяла формуванню більш ефективних механізмів саморегуляції емоцій, зниженню надмірної тривожності в реактивних ситуаціях та помірному контролю тривожних проявів на рівні особистісних характеристик. Зменшення частки респондентів із високим рівнем тривожності вказує на зниження схильності до емоційного перенапруження, підвищення психологічної стабільності та адаптивності у стресових умовах, а збільшення помірного рівня демонструє формування більш збалансованого та контрольованого реагування на стресові ситуації.

Отже, порівняльний аналіз до і після корекційно-тренінгових заходів показує, що тренінгова програма ефективно вплинула на зниження тривожності респондентів, сприяла розвитку психологічної стійкості та більш усвідомленому управлінню емоційними станами у повсякденному житті. Результати свідчать про позитивний ефект заходів на формування адаптивних стратегій подолання стресу та підвищення здатності до саморегуляції у респондентів.

Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента

Для перевірки ефективності корекційної процедури було використано метод статистичної перевірки гіпотез: двовибірковий t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

Основне завдання використання t-критерію Стюдента: з'ясувати наскільки значущий позитивний вплив було завдано в результаті впровадження програми соціально-психологічного тренінгу щодо формування психологічної стійкості військовослужбовців.

Параметричний метод перевірки статистичних гіпотез t-критерій Стюдента для залежних вибірок застосовується для порівняння середніх значень двох залежних між собою вибірок.

За кожною методикою психологічної діагностики було отримано дані двох експериментів: констатувального і формувального. В результаті було отримано два варіаційних ряди по кожній зі шкал методик діагностики, які було обрано для проведення емпіричного дослідження.

Висуваємо нульову (H_0) та альтернативну (H_1) гіпотези:

- нульова гіпотеза – після впровадження корекційної програми показники за шкалами методик психологічної діагностики в середньому не змінюються;

- альтернативна гіпотеза – після впровадження корекційної програми показники за шкалами методик психологічної діагностики в середньому мають певні позитивні зміни.

Задаємо рівень значущості $\alpha = 0,05$.

Для обчислення емпіричного значення t-критерію в ситуації перевірки гіпотези про відмінності між двома залежними вибірками застосовують наступну формулу:

=

д

е

Md – середня різниця значень, а σd – стандартне відхилення різниць.

Кількість ступенів свободи розраховують як:

=

1

Рівень значущості визначаємо за таблицею критичних значень t-критерію Стюдента.

Розрахуємо t-критерій Стюдента за методикою діагностики «Шкала психологічної стійкості» (CD-RISC) (див. табл. 3.10 – 3.11).

Таблиця 3.10

Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики «Шкала психологічної стійкості» (CD-RISC)

№ респондента	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	d (різниця)
			4
			4
			4
			4
			2
			5
			3
			6
			3
			3
			2
			4
			4
			1
			3
			3
			4
			3
			1
			2
			5
			5
			3
			2
			3

Продовж. табл. 3.10

			4
			2
			2
			2
			5

Таблиця 3.11

Значущі відмінності між показниками за методикою дослідження

	Психологічна стійкість
Середнє арифметичне (Md)	
Відхилення (q)	
Ступені свободи (df)	
t емпіричне	
t критичне	
Рівень значущості (t)	

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t-емпіричного з t-критичним виявлено певну залежність: за кожною шкалою

За шкалою методики діагностики було визначено рівень значущості 0,001, який вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала позитивний вплив на психологічну стійкість військовослужбовців. У показнику, досліджуваному за допомогою даної методики, виявлено позитивні зрушення щодо підвищення його прояву, що і відображено в результатах

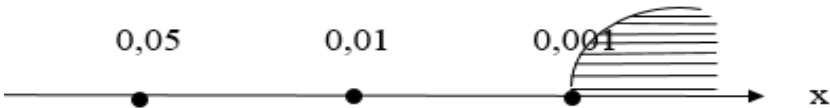


Рис. 3.5. Графік показника ефективності за методикою дослідження

Розрахуємо t-критерій Стюдента за методикою діагностики «Індикатор копінг-стратегій» (див. табл. 3.12 – 3.13).

Таблиця 3.12

Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики

	Шкала вирішення проблем			Шкала пошук соціальної підтримки			Шкала уникнення проблем		
№	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)
			4			1			1
			3			4		22	2
			1			2		26	2
			2			4			3
			1			2			0
			4			2		24	2
			4			5			2
			1	7		5			1
			4			1		25	2
			3			7			1
			1			1		4	2
			3			2			2
			1			3		8	1
			2			1		24	0
			1			4			2
			1			3		5	1
			3			1		1	2
			1			0		0	2
			4	7		5		27	3
			3			4			2
			1			4		24	0
			2			3		1	2
			4			3		18	2
			3			5		18	1
			2			2		20	2
			6			3		18	1
			3			1		26	2
			2			2		4	1
			3			4		27	2
			1			2			1

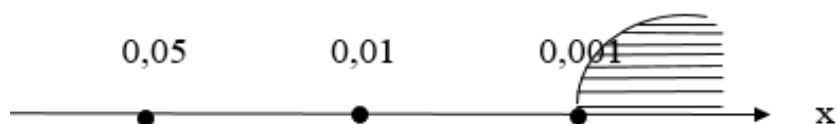
Таблиця 3.13

**Значущі відмінності між показниками за методикою дослідження
Індикатор копінг-стратегій»**

	Шкала вирішення проблем	Шкала пошук соціальної підтримки	Шкала уникнення проблем
Середнє арифметичне (Md)			
Відхилення (q)			
Ступені свободи (df)			
t емпіричне			
t критичне			
Рівень значущості (t)			

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t-емпіричного з t-критичним виявлено певну залежність: за кожною з трьох шкал

За всіма шкалами методики діагностики було визначено рівень значущості 0,001, який вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала позитивний вплив на розвиток ефективних копінг-стратегій, зокрема, покращила вирішення проблем, посилила пошук соціальної підтримки та знизилася рівень уникнення проблем. У всіх показниках, досліджуваних за допомогою даної методики, виявлено позитивні зрушення щодо покращення їх прояву, що і відображено в результатах повторного



**Рис. 3.6. Графік показника ефективності за методикою діагностики
Індикатор копінг-стратегій»**

Розрахуємо t-критерій Стьюдента за методикою діагностики «Шкала суб'єктивного благополуччя» (див. табл. 3.14 – 3.15).

Таблиця 3.14

Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Е. Дінера)

№ респондента	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	d (різниця)
			3
			3
			2
			6
			0
			4
			7
			2
			0
			0
			4
			2
			2
			3
			1
			0
			2
			4
			2
			2
			1
			4
			2
			2
			2
			1
			0
			2
			1
			2

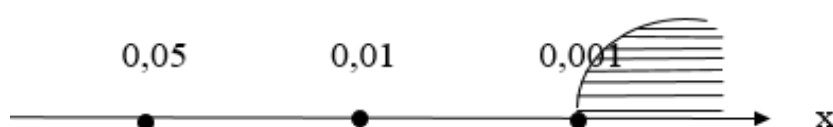
Таблиця 3.15

**Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики
«Шкала суб'єктивного благополуччя»**

	Шкала суб'єктивного благополуччя
Середнє арифметичне (Md)	
Відхилення (q)	
Ступені свободи (df)	
t емпіричне	
t критичне	
Рівень значущості (t)	

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t-емпіричного з t-критичним виявлено певну залежність: за кожною шкалою

За шкалою методики діагностики було визначено рівень значущості 0,001, який вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала позитивний вплив на підвищення суб'єктивного благополуччя у військовослужбовців. У показнику, який досліджувався за допомогою даної методики, виявлено позитивні зміни щодо підвищення його прояву, що і відображено в результатах повторного тестування (див. рис. 3.7).



**Рис. 3.7. Графік показника ефективності за методикою діагностики
«Шкала суб'єктивного благополуччя»**

Розрахуємо t-критерій Стьюдента за методикою діагностики

Таблиця 3.16

Результати дослідження за методикою діагностики «Вимірювання рівня тривожності»

№	Шкала «Реактивна тривожність» (РТ)			Шкала «Особистісна тривожність» (ОТ)		
	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)
			5			3
		51	4			2
			2			1
			3			2
			5			3
			4			0
			5			2
			3			3
		4	4			3
			2			0
			4			1
		9	4			0
			2			0
			2			1
			5			3
			4			2
			4			4
		53	3			2
			4			2
			3			2
			5			2
		3	4			3
			3			4
			5			4
			2			4
			4			2
			5			1
			5			3
		5	5			2
		56	3			2

Таблиця 3.17

**Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики
«Вимірювання рівня тривожності»**

	Шкала тривожність» (РТ)	Шкала тривожність» (ОТ)
Середнє арифметичне (Md)		
Відхилення (q)		
Ступені свободи (df)		
t емпіричне		
t критичне		
Рівень значущості (t)		

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t-емпіричного з t-критичним виявлено певну залежність: за кожною шкалою

За двома шкалами методики діагностики було визначено рівень значущості 0,001, який вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала позитивний вплив на зниження реактивної та особистісної тривожності. У всіх показниках, досліджуваних за допомогою даної методики, виявлено позитивні зрушення щодо мінімізації їх прояву, що і відображено в результатах повторного тестування (див. рис. 3.8).

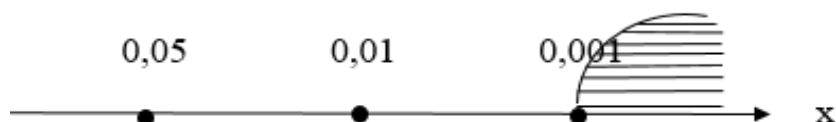


Рис. 3.8. Графік показника ефективності за методикою діагностики

Отже, після проведення соціально-психологічного тренінгу і перевірки його ефективності за допомогою t-критерію Стьюдента можна зазначити, що в процесі тренінгових занять респондентами було набуто практичні навички

ефективного подолання труднощів, підвищено рівень емоційної стійкості, сформовано більш конструктивні копінг-стратегії та покращено здатність регулювати власні емоційні стани.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На основі результатів констатувального експерименту розроблено спеціальну програму тренінгу, яка відповідала актуальним психологічним потребам військовослужбовців у умовах підвищеного професійного та стресового навантаження. Програма включала дев'ять тематичних занять із поєднанням міні-лекцій, групових дискусій, інтерактивних вправ, технік саморегуляції, релаксаційних практик, методів розвитку емоційної компетентності та міжособистісної підтримки. Така багатокомпонентність дозволила забезпечити розвиток як індивідуальних внутрішніх ресурсів особистості, так і групової стійкості та готовності до взаємної підтримки.

Зміст тренінгових занять поступово формував необхідні компетентності: від усвідомлення природи психологічної стійкості та власних реакцій на стрес до оволодіння практичними навичками подолання тривожності, застосування ефективних копінг-стратегій і розвитку емоційної регуляції. Важливим елементом програми стало створення атмосфери психологічної безпеки й довіри, що забезпечило відкритість взаємодії та можливість обговорювати труднощі.

Порівняльний аналіз результатів повторного тестування показав позитивну динаміку за всіма діагностичними критеріями. У військовослужбовців спостерігалось підвищення рівня психологічної стійкості, покращення використання продуктивних копінг-стратегій, зростання суб'єктивного благополуччя, оптимізація емоційного стану та зниження рівнів реактивної й особистісної тривожності.

Статистична перевірка змін за допомогою t-критерію Стьюдента підтвердила достовірність відмінностей між показниками до та після тренінгу. Виявлено статистично значущі позитивні зміни: підвищення психологічної стійкості, частоти застосування адаптивних копінг-стратегій, рівня суб'єктивного благополуччя та достовірне зниження тривожності, що свідчить

про ефективність корекційної програми та її вплив на розвиток адаптаційних можливостей військовослужбовців.

Отже, впроваджений соціально-психологічний тренінг є дієвим засобом розвитку психологічної стійкості військовослужбовців. Поєднання практичних занять, інтерактивних форм роботи, технік саморегуляції, розвитку емоційної компетентності та групової підтримки створило сприятливі умови для формування адаптивних стратегій поведінки й підвищення внутрішніх ресурсів особистості. Програма відповідає сучасним запитам військової психології та може бути рекомендована для подальшого використання у підрозділах, що перебувають у ситуаціях інтенсивного та хронічного стресу.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості військовослужбовців та визначено основні механізми її формування, що дозволяє комплексно оцінити стан адаптаційних ресурсів особистості в умовах військової служби. Аналіз теоретичних джерел показав, що психологічна стійкість виступає ключовою характеристикою особистості, яка забезпечує здатність ефективно протистояти стресовим та екстремальним впливам, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати оптимальний рівень функціонування в складних ситуаціях. Важливим результатом теоретичного аналізу стало визначення психологічної стійкості як багатовимірного явища, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Когнітивна складова проявляється у здатності до гнучкого мислення та прийняття адекватних рішень; емоційна – у врівноваженості та контролі над негативними переживаннями; мотиваційна – у внутрішній спрямованості на досягнення цілей і подолання труднощів; поведінкова – у реальній здатності адаптуватися до змінних умов та ефективно взаємодіяти з оточенням. Теоретичні підходи, що розглядалися у роботі – когнітивно-біхевіоральний, системний, ресурсний та психодинамічний – надали комплексне розуміння феномену психологічної стійкості та стали основою для подальших емпіричних досліджень і розробки практичних рекомендацій.

Визначено чинники, які впливають на формування психологічної стійкості. Аналіз літературних джерел та результатів попередніх досліджень дозволив виділити як внутрішні, так і зовнішні фактори, що мають суттєвий вплив. Внутрішні чинники включають емоційну стабільність, рівень самоконтролю, когнітивну гнучкість, мотивацію та самоповагу. Вони визначають здатність військовослужбовця адекватно реагувати на стресові ситуації та знаходити оптимальні способи вирішення проблем. Зовнішні фактори, серед яких ключовими є соціальна підтримка колективу, психологічний клімат, стиль керівництва та умови професійного навчання, створюють середовище, яке або

сприяє розвитку стійкості, або, навпаки, її послаблює. Особливо важливо, що військова специфіка діяльності – високий рівень стресових впливів, невизначеність завдань та відповідальність за життя підлеглих – підкреслює необхідність комплексного підходу до розвитку психологічної стійкості, що включає одночасно роботу над внутрішніми ресурсами та формування сприятливого зовнішнього середовища.

Проведене емпіричне дослідження було спрямовано на оцінку рівня психологічної стійкості військовослужбовців. Вибірка складалася з 30 кадрових військовослужбовців, і для дослідження були використані методики «Шкала психологічної стійкості» (CD-RISC), «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, «Шкала суб'єктивного благополуччя» Е. Дінера та методика «Вимірювання рівня тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна).

Констатувальний експеримент показав, що більшість військовослужбовців мають базові ресурси для адаптації, проте окремі представники групи потребують додаткової психологічної підтримки. Аналіз копінг-стратегій показав перевагу активного вирішення проблем, що є позитивним показником адаптивності, водночас використання соціальної підтримки було недостатньо активним, а уникання проблем проявлялося помірно. Суб'єктивне благополуччя виявило диференціацію: лише 30% респондентів мали середній рівень задоволеності життям, 23% – нижче середнього, що вказує на наявність психологічного дискомфорту у частини військовослужбовців. Тривожність, як ситуативна, так і особистісна, переважала у групі, що відповідає специфіці професійної діяльності, однак потребує уваги для збереження психологічного здоров'я та попередження емоційного вигорання. Здійснений психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту дозволив не лише описати поточний стан особистості військовослужбовців, а й встановити взаємозв'язки між рівнем психологічної стійкості та використанням різних копінг-стратегій.

На підставі отриманих даних було розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу, яка мала на меті підвищення

психологічної стійкості, розвиток навичок емоційної регуляції та конструктивного вирішення проблем, а також активізацію соціальної взаємодії у колективі. Програма включала комплекс інтерактивних вправ, групові обговорення, кейс-методи та індивідуальні завдання, що дозволяли військовослужбовцям відпрацювати навички саморегуляції, зміцнити впевненість у власних силах та підвищити рівень взаємопідтримки в колективі. Особливу увагу приділено розвитку когнітивної гнучкості, що дозволяє ефективно адаптуватися до змінних умов та мінімізувати негативні психологічні наслідки стресових ситуацій.

Здійснено психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту, який показав після проведення тренінгової програми позитивні зміни в усіх досліджуваних показниках. Виявлено у військовослужбовців підвищення рівня психологічної стійкості, покращення використання продуктивних копінг-стратегій, зростання суб'єктивного благополуччя, оптимізацію емоційного стану та зниження рівнів реактивної й особистісної тривожності.

Перевірено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента. Статистичний аналіз підтвердив достовірність отриманих змін: порівняння результатів до та після тренінгу за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Розрахунок t-емпіричних значень для всіх чотирьох методик показав, що в кожному випадку t-емпіричне перевищує t-критичне, це означає, що виявлені позитивні зміни не є випадковими і статистично підтверджують результативність тренінгової програми. Рівень значущості 0,001 свідчить про ефективність розроблених корекційних заходів.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- нуфрієва Н. М. Соціальна психологія : навч. посіб. вид. Київ : 2006. 320 с.
- ек А.Т. Когнітивна терапія та емоційні розлади : пер. з англ. Київ : Основи, 2000. 320 с.
- ех І. Д. Виховання особистості: в 2 кн. кн. 1: Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
- онанно Дж. А. Психологічна стійкість: нові підходи до подолання стресу. Київ : Основи, 2015. 304 с.
- оришевський М. Й. Психологія духовного розвитку та моральної самосвідомості : монографія. Київ : Наукова думка, 2008. 256 с.
- уменюк О. І. Психологічні основи формування стресостійкості особистості. Тернопіль : ТНПУ, 2020. 214 с.
- жейкобсон Е. Прогресивна релаксація м'язів. Київ : Основи, 2001. 192 с.
- ливков В. Л. Культурна ідентичність як основа національної стійкості. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 158 с.
- нститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологічна допомога військовим та цивільним в умовах війни : метод. рек. Київ, 2023. 98 с.
- нститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Дослідження активності волонтерів та стресостійкості цивільного населення: звіт, 2023. Київ : Інститут психології НАПН України, 2023. 68 с.
- азміренко В. Когнітивні стратегії та психологічна стійкість військовослужбовців. Київ : Військова академія, 2012. 180 с.
- анеман Д. Мислення швидко й повільне; пер. з англ. В. Лазаренко. Київ : Наш формат, 2012. 512 с.
- арамушка Л. М. Психологія професійного розвитку особистості в умовах трансформаційного суспільства. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 288 с.
- арамушка Л. М. Соціальна підтримка та психологічна стійкість особистості. Київ : Видавництво «Наука і освіта», 2020. 184 с.

аткова Т. А., Моцевий В. М. Темперамент та його дослідження у психологічній науці. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Мелітополь : МДПУ ім. Богдана Хмельницького, 2019. С. 19-23.

окун О. М. Психологічні основи професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2012. 256 с.

орольчук М. С. Психофізіологічні механізми саморегуляції в екстремальних умовах. Київ : МАУП, 2010. 280 с.

остюк Г. С. Соціальна стійкість особистості: морально-етичні та виховні аспекти. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2017. 160 с.

очубей Т. Д. Психологічна стійкість: зміст, структура, особливості розвитку. Київ : КНТЕУ, 2017. 112 с.

равцов Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти*. Харків, 2020. С. 217–219.

ротенко В. П. Психофізіологічні механізми адаптації військовослужбовців до екстремальних умов діяльності. Київ : НУОУ, 2018. 214 с.

азарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та копінг; пер. з англ. Київ : Основи, 2000. 352 с.

убківський Р. В. Психологічні аспекти стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національної академії сухопутних військ*. 2019. № 2. С. 120–128.

акаренко С. В. Психофізіологічні особливості регуляції рухових дій у військових спеціалістів. *Вісник Національної академії оборони України*, 2019, вип. 4(54), С. 112–118.

аксименко С. Д. Розвиток навичок саморегуляції як умова психологічної безпеки особистості : монографія. Київ : вид-во НАПН України, 2020. 144 с.

арута Н. О. Роль капеланської служби у подоланні бойового стресу. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2017, вип. 22, С. 137–145.

астен А. С. Звичайне диво: стійкість у розвитку людини. Київ : Освіта, 2014. 368 с.

ерзлякова О. Л. Психологічні аспекти посттравматичного зростання у військовослужбовців та цивільних осіб, які пережили бойові дії. Львів : вид. ЛНУ ім. І. Франка, 2021. 184 с.

оляко В. О. Вольові процеси та професійна діяльність : монографія. Харків : ХНУ, 2019. 160 с.

оскалець В. П. Духовна стійкість як чинник психологічного виживання особистості. *Психологічні перспективи*, 2018. С. 45–54.

мельченко А. О. Психологічна стійкість особистості: теорія та практика : навч.-метод. посіб. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2019. 148 с.

рбан-Лембрик Л. Є. Соціальні ресурси та стресостійкість студентської молоді : монографія. Київ : Видавництво Київського університету, 2019. 152 с.

анок В. Г. Інституційні ресурси психологічної підтримки військовослужбовців : монографія. Харків : ХНУ, 2023. 140 с.

анок В. Г. Соціальні ресурси та адаптація військовослужбовців : монографія. Харків : ХНУ, 2022. 144 с.

етровська Л. А. Соціально-психологічні тренінги: теорія та практика. Київ : Каравела, 2010. 256 с.

етровська Л. А. Психологія стресостійкості та копінг-стратегій Київ : Либідь, 2015. 248 с.

ов'якель Н. Ф. Когнітивні та комунікативні аспекти психологічної стійкості. Київ : Логос, 2010. 176 с.

ов'якель Н. Ф. Психологічні ресурси та копінг-стратегії особистості. Харків : Психологія, 2010. 256 с.

рокопенко О. В. Психологічна підготовка військових до стресових ситуацій : навчальний посібник. Харків : ХНУВС, 2020. 128 с.

оменець В. А., Маноха І. П. Психологія : підручник. Київ : Либідь, 2001. 608 с.

елігман М. У пошуках щастя. Як отримати задоволення від життя; пер. з англ. А. Білоус. Київ : Наш Формат, 2017. 368 с.

ержантова Г. П. Психологічні ресурси для відновлення стійкості військових. Київ : Національна академія СБУ, 2019. 160 с.

ержантова Г. П. Психологічна стійкість військовослужбовців : навч. посіб. Київ : Національна академія СБУ, 2019. 152 с.

ержантова Г. П. Психологічна стійкість та техніки відновлення. Київ : Національна академія СБУ, 2019. 160 с.

ержантова Г. П., Прокопенко О. В. Психологічна підтримка військовослужбовців : теорія та практика. Київ : Військовий видавничий центр, 2019. 256 с.

идоренко А. О. Психологічні ресурси та стресостійкість військових. Київ : НМУ, 2021. 136 с.

идоренко А. О., Прокопенко О. В. Рефлексія та інтеграція ресурсів у психологічній підготовці військових. Київ : НМУ, 2021. 140 с.

идоренко А. О., Прокопенко О. В. Соціально-психологічна підтримка та відновлення військовослужбовців. Київ : НМУ, 2021. 144 с.

итаренко Т. М. Сенсотворення та психологічна стійкість у контексті військових конфліктів : монографія. Київ: вид-во НАПН України, 2022. 152 с.

итаренко Т. М. Психологія життєстійкості особистості. Київ : Міленіум, 2016. 256 с.

итаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 312 с.

итаренко Т. М. Посттравматичне зростання: психологічні механізми та шляхи інтеграції травматичного досвіду. Київ : Видавничий дім «Наука і освіта», 2020. 256 с.

итаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах кризових ситуацій. Київ : вид. «Наука і освіта», 2022. 192 с.

ихомиров О. Є. Саморегуляція психічної діяльності та психологічна стійкість особистості: монографія. Київ : Видавництво Київського університету, 2018. 180 с.

країнський науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи. Психологічна стійкість у військових та цивільних під час війни в Україні: Аналітичний звіт. Київ, 2023. 78 с.

айт М., Епстон Д. Наративні методи в роботі з особистістю та сім'єю. Київ : Генеза, 2017. 256 с.

едоренко І. Г. Психологічна готовність військовослужбовців до екстремальних ситуацій. Харків: ХНУВС, 2021. 256 с.

ранкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі, пер. з англ. Є. М. Крижевича. Київ : Книголав, 2017. 160 с.

редріксон Б. Позитивні емоції та психологічна стійкість: теорія розширення і побудови ресурсів. Київ : Основи, 2014. 256 с.

ройд З. Я і Воно; пер. з нім. А. Шульгіна. Київ : Основи, 1994. 152 с.

епелева Н. В. Формування наративної цілісності та психологічна стійкість особистості. Київ : Наукова думка, 2010. 215 с.

ижевський С. Командоутворення у військових підрозділах: соціально-психологічний аспект. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3 (73). С. 158–173.

евчук Л. П. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених*. Вінниця, 2025. С. 398–401.

нг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме; пер. з нім. О. Коваленко. Київ : вид. «Дух і Літера», 2018. 432 с.

рошенко Т. О. Психологічна стійкість військовослужбовців: досвід, методи та рекомендації. Київ: вид. Нац. ун-ту оборони України, 2019. 144 с.

66. Amirkhan J. Coping Strategies Indicator: A Measure of Adaptive C

о 67. A

р 68. B

в 69. Bartone P. T. Resilience Under Military Operational Stress: Can h

д 70. Baumeister R. F. Self-Regulation and the Executive Function of the s

d

б

Е

А

eck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : International Universities Press, 1976. P. 15–25.

72. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. *American Psychologist*. 2004. P. 20–28.

73. Charney D. R. Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability. *American Journal of Psychiatry*, 2004. P. 195–216.

74. Chapin M. G. Family Resilience and the Fortunes of War. *Social Work*

o

h 76. C

o 77. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003. P. 76–82.

6 78. Costa P. T., McCrae R. R. Revised NEO Personality Inventory and NEO Five-Factor Inventory Professional Manual. Odessa, FL : Psychological Assessment Resources, 1992. 101 p.

S 79. Diener E., Emmons R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. P. 71–75.

i 80. Engel G. L. The Biopsychosocial Model and the Education of Health Professionals. *Journal of Medicine and Philosophy*, 1977. Vol. 2, № 2. P. 101–123.

b 81. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 84 p.

i 82. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.

l 83. Gross J. J. Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 2002, Vol. 16, № 3, P. 281–310.

A 84. Gross J. J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2002. Vol. 6, № 3. P. 271–299.

p 85. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.

b

r

e

E. Progressive Relaxation. Chicago: University of Chicago Press, 1938. 604 p.

87. Jaspers K. Philosophy. Vol. 2: Existence. Chicago: University of Chicago Press, 1963. 460 p.

88. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delta, 1990. 467 p.

89. King L. A., King D. W., Vogt D. S. Deployment Risk and Resilience Inventory: A Collection of Measures for Studying Deployment-Related Experiences of Military Personnel and Veterans. Washington, DC: National Center for PTSD, 2016.

90. Kobasa S. C. Stress, hardiness, and health. New York : Wiley, 1979. 205 p.

91. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry i

n 92. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 456 p.

o 93. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 2000, Vol. 71, № 3, P. 543–562.

a 94. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, no. 3. P. 160–168.

d 95. Maslach C., Jackson S. E. Burnout in health professions: A social p

n 96. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1954. 411 p.

s 97. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, no. 3. P. 227–238.

o 98. N

h 99. Neff K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to N

g

u

r

N

100. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of

101. R

u

102. Sapolsky R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide

t

103. S

104. Seligman M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology

M. R. Resilience: Your Potential for Lasting Fulfillment New York: Free Press, 2002, 2012, Vol. 24, No. 2, SP. 335–344.

106. Schein E. H. Organizational Culture and Leadership : book. San

Fr

107. Spielberger C. D., Hanin, Y. L. Manual for the State–Trait Anxiety

n

108. Stephen M., Horowitz, K. The Resilience Wheel: A Framework for

M

109. T

110. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual

E

b

g

n

B

R

B

b

S

P

d

d

R

D

H

Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Зовсім невірно	Дуже рідко вірно	Іноді вірно	Часто вірно	Майже завжди вірно
	Я можу адаптуватися до змін.					
	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей		
		повністю згоден	згоден	не згоден
	Дозволю собі поділитися почуттям з другом			
	Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему			
	Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити			
	Намагаюся відволіктися від проблеми			
	Приймаю співчуття та розуміння від інших			
	Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані			
	Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще			
	Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією			
	Дуже ретельно зважую можливості вибору			
	Мрію, фантазую про найкращі часи			
	Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий			
	Довіряю свої страхи родичам чи друзям			
	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один			
	Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення			
	Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище			
	Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми			
	Роздумую про себе план дій			

Продовження Додатку Б

Продовж. табл. Б.1

	Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай			
	Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще			
	Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації			
	Уникаю спілкування з людьми			
	Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем			
	Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію			
	Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему			
	Приймаю співчуття, порозуміння від друзів			
	Сплю більше, ніж зазвичай			
	Фантазую про те, що все могло б бути інакше			
	Уявляю себе героєм книги чи кіно			
	Намагаюся вирішити проблему			
	Хочу, щоб люди залишили мене одного			
	Приймаю допомогу від друзів чи родичів			
	Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще			
	Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання			

Таблиця В.1

Шкала суб'єктивного благополуччя (SWLS)

Твердження	Кількість балів та варіанти відповіді						
	повністю не згоден	не згоден	швидше не згоден	щось середнє	швидше згоден	згоден	повністю згоден
1. Переважно моє життя близьке до мого ідеалу							
2. Обставини мого життя виключно сприятливі							
Я задоволений (-на) своїм життям							
4. У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне							
5. Якби я міг (могла) прожити своє життя заново, я б залишив (-ла) все без змін							

Таблиця Г.1

Шкала самооцінки реактивної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	Я спокійний				
	Мені нічого не загрожує				
	Я перебуваю у напрузі				
	Я внутрішньо скований				
	Я відчуваю вільно				
	Я засмучений				
	Мене хвилюють можливі невдачі				
	Я відчуваю душевний спокій				
	Я стривожений				
	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення				
	Я впевнений у собі				
	Я нервую				
	Я не знаходжу собі місця				
	Я надмірно збуджений				
	Я не відчуваю скутості, напруги				
	Я задоволений				
	Я стурбований				
	Я надто збуджений і мені не по собі				
	Мені радісно.				
	Мені приємно				

Таблиця Г.2

Шкала самооцінки особистісної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	У мене буває піднесений настрій				
	Я буваю дратівливим				
	Я легко засмучуюсь				
	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.				
	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути				
	Я відчуваю приплив сил та бажання працювати				
	Я спокійний, холоднокровний і зібраний				
	Мене турбують можливі труднощі				
	Я надто переживаю через дрібниці				
	Я буваю цілком щасливим				
	Я все приймаю близько до серця				
	Мені не вистачає впевненості у собі				
	Я відчуваюся беззахисним				
	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
	У мене буває хандра				
	Я буваю задоволений				
	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене				
	Буває, що я відчуваюся невдахою				

Продовження Додатку Г
Продовж. табл. Г.1

	Я врівноважена людина				
	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.				

Список військовослужбовців, які брали участь у дослідженні

№	Респонденти	Вік
	Вячеслав П.	
	Михайло З.	
	Олександр Ш.	
	Олександр С.	
	Роман З.	
	Олексій Т.	
	Юрій А.	
	Сергій Б.	
	Андрій К.	
	В'ячеслав П.	
	Юрій Т.	
	Олег Б.	
	Олександр Х.	
	Віктор Б.	
	Міралі К.	
	Вячеслав В.	
	Михайло В.	
	В'ячеслав В.	
	Сергій Ш.	
	Андрій С.	
	Микита П.	
	Олександр К.	
	Віталій В.	
	Олександр П.	
	Сергій Р.	
	Олексій З.	
	Іван М.	
	Андрій З.	
	Василь Ч.	
	Богдан Ш.	