

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)
магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час
війни
(назва теми)

Виконала: студентка 2 курсу,
групи СН-114м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

МАТЮХА К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КУДІНОВА М.С.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

МАТЮХА Катерина Василівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни

керівник проєкту (роботи) к.псих.н., доцент ПИЛИПЕНКО Катерина Валентинівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 109 с., 27 табл., 9 рис., 67 дж., 1 дод.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: розглянуто резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни; визначено фактори формування та розвитку резильєнтності особистості; проведено емпіричне дослідження спрямоване на вивчення резильєнтності як психологічного ресурсу військовослужбовців під час війни; розроблено практичні рекомендації щодо використання резильєнтності як ресурсу психологічного відновлення військовослужбовців; розглянуто психологічні механізми підвищення резильєнтності військовослужбовців під час війни; розроблено програму психологічного тренінгу розвитку резильєнтності у військовослужбовців, оцінено її вплив на розвиток резильєнтності військових.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): Таблиця 1.1 Основні складові резильєнтності особистості (О. Михайлова); Таблиця 1.2 Функції компонентів у системі резильєнтності; Таблиця 1.3 Фактори розвитку резильєнтності особистості; Таблиця 1.4 Психологічні механізми резильєнтної поведінки військовослужбовців під час

війни; Рис.1.1 Структура резильєнтності військовослужбовців під час війни; Таблиця 1.5 Головні фази формування резильєнтності у військовослужбовців під час війни; Рис.1.2 Чинники формування резильєнтності у військовослужбовців під час війни; Таблиця 2.1 Етапи емпіричного дослідження; Таблиця 2.2 Операціоналізація базових понять; Таблиця 2.3 Характеристика вибірки військовослужбовців (55-та окрема артилерійська бригада «Запорізька Січ», 2025 р.); Таблиця 2.4 Результати діагностики рівня резильєнтності серед військовослужбовців: за методикою «Шкала резильєнтності BRS» (п=40); Рис.2.1 Рівні резильєнтності військовослужбовців; Таблиця 2.5 Результати статистичних розрахунків показників за методикою: «Шкала резильєнтності BRS» (п=40); Таблиця 2.6 Рівень суб'єктивного благополуччя військовослужбовців за методикою: «Шкала суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être)» (п=40); Рис.2.2 Рівні суб'єктивного благополуччя військовослужбовців; Таблиця 2.7 Результати статистичних розрахунків показників за методикою: «Шкала суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être)» (п=40); Таблиця 2.8 Рівень стресостійкості військовослужбовців: за методикою: Тест стресостійкості О. Акімової (п=40); Рис.2.3 Рівні стресостійкості військовослужбовців; Таблиця 2.9 Результати статистичних розрахунків показників за методикою: «Тест стресостійкості» О. Акімової (п=40); Таблиця 2.10 Рівень тривоги у військовослужбовців : за методикою: Шкала тривоги Бека, BAI (п=40); Рис.2.4 Рівень тривоги у військовослужбовців; Таблиця 2.11 Результати статистичних розрахунків показників за методикою : за методикою : Шкала тривоги Бека, BAI (п=40); Таблиця 2.12 Результати кореляційного аналізу (по Спірмена) (п=40); Рис.2.5 Кореляційна плеяда : Виявлення взаємозв'язку між резильєнтністю та рівнем суб'єктивного благополуччя, стресостійкістю, тривожністю; Таблиця 2.13 Результати порівняльного аналізу показників психоемоційного стану у військовослужбовців із різними рівнями резильєнтності (t-критерій Стюдента, п=40); Таблиця 3.1 Напрямки роботи з розвитку резильєнтності як ресурсу психологічного відновлення військових; Таблиця 3.2 Структура програми тренінгу (розроблено автором); Таблиця 3.3 План-графік занять тренінгу (складено автором); Таблиця 3.4 Психологічні вправи та ігри, спрямовані на розвиток резильєнтності військовослужбовців; Таблиця 3.5 Аналіз зміни рівня резильєнтності після реалізованого в групі військовослужбовців тренінгу: за методикою «Шкала резильєнтності BRS» (п=40); Рис.3.1 Зміна рівня резильєнтності військовослужбовців; Таблиця 3.6 Аналіз зміни статистичних показників за методикою : «Шкала резильєнтності BRS» (п=40); Таблиця 3.7 Аналіз зміни статистичних показників за методикою: «Шкала суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être)» (п=40); Таблиця 3.8 Аналіз зміни статистичних показників за методикою: «Тест стресостійкості» О. Акімової (п=40); Таблиця 3.9 Аналіз зміни статистичних показників за методикою: Шкала тривоги Бека, BAI (п=40).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	23.09.2025	05.10.2025
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	07.10.2025	26.10.2025
3	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-б	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	
3	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	20.12.2025	

Студентка _____ Катерина МАТЮХА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Катерина ПИЛИПЕНКО
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 109 с., 27 табл., 9 рис., 67 дж., 1 дод.

Об'єкт дослідження: резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни, визначити шляхи її формування та розвитку.

Методи дослідження: для перевірки гіпотези та досягнення поставленої мети в роботі було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які охоплюють теоретичний, емпіричний та математико-статистичний рівні дослідження. До теоретичних методів віднесено аналіз, синтез, узагальнення. До емпіричних методів належало психологічне тестування, спрямоване на кількісне й якісне вивчення рівня резильєнтності та супутніх психологічних характеристик військовослужбовців. Математико-статистичні методи: отримані емпіричні дані піддавалися кількісній обробці з використанням методів описової статистики, кореляційного аналізу та t-критерію Стюдента. Поєднання теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів забезпечило комплексне, науково обґрунтоване дослідження резильєнтності як психологічного ресурсу військовослужбовців, дозволило перевірити висунуту гіпотезу, виявити закономірності формування та розвитку резильєнтності у бойових умовах і визначити можливі шляхи її підвищення.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у системі психологічного супроводу військовослужбовців, у програмах психопрофілактики, реабілітації та професійного навчання військових психологів.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС,
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ВІЙНА

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	14
1.1. Психологічна сутність та структура феномену резильєнтності ..	14
1.2. Резильєнтність у контексті діяльності військовослужбовців під час війни	25
1.3. Фактори формування та розвитку резильєнтності особистості	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	44
2.1. Програма, мета, завдання та методи емпіричного дослідження	44
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	52
2.3. Кореляційний аналіз результатів	65
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА НАПРЯМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	73
3.1. Психологічні механізми підвищення резильєнтності	73
3.2. Програма психологічного тренінгу розвитку резильєнтності у військовослужбовців.....	81
3.3. Оцінка впливу тренінгової програми на розвиток резильєнтності військовослужбовців.....	90
ВИСНОВКИ	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102
ДОДАТКИ	108

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна воєнна дійсність України, зумовлена тривалим збройним протистоянням з російським агресором, стала масштабним випробуванням не лише для держави та суспільства, а й для кожної людини, яка безпосередньо бере участь у захисті країни. Військовослужбовці опинилися в умовах постійного психологічного напруження, яке потребує високого рівня внутрішньої організованості, самоконтролю, емоційної врівноваженості та здатності до швидкої адаптації в екстремальних ситуаціях. Систематичне перебування в зоні бойових дій, необхідність ухвалювати рішення в умовах ризику для життя, спостереження за пораненнями або загибеллю побратимів, а також переживання розлуки з родиною створюють надзвичайно інтенсивне психоемоційне навантаження.

Наслідком такого впливу часто стають дезадаптаційні реакції, зниження рівня емоційної стабільності, виникнення тривожності, депресивних проявів, синдромів професійного вигорання чи посттравматичного стресового розладу. У подібних обставинах традиційні механізми психологічного захисту можуть виявлятися недостатніми для збереження психічної рівноваги, а тому виникає потреба у виявленні внутрішніх ресурсів, здатних підтримувати особистість у процесі подолання кризових станів.

Одним із таких ресурсів є резильєнтність - інтегральна властивість особистості, що виявляється у здатності ефективно протистояти стресу, долати труднощі та швидко відновлювати психічну рівновагу після травматичних подій. Вона поєднує в собі елементи психологічної стійкості, когнітивної гнучкості, емоційного самоконтролю, внутрішньої мотивації, а також віри у власні сили та сенс діяльності.

У контексті військової служби резильєнтність набуває особливого значення, оскільки визначає рівень психологічної готовності військовослужбовців до дій у непередбачуваних, загрозливих ситуаціях, їхню здатність адаптуватися до змін бойового середовища та зберігати функціональну

ефективність навіть у стані тривалого стресу. Високий рівень резильєнтності сприяє формуванню позитивного світогляду, відчуття контролю над подіями, розвитку навичок саморегуляції, що дозволяє не лише вижити у складних умовах, але й зберегти психічне здоров'я та професійну працездатність.

Таким чином, резильєнтність постає не просто як особистісна якість, а як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує гармонійне функціонування військовослужбовців у період війни, сприяє їхній стійкості до бойового стресу, підтримує внутрішню цілісність і віру у власні можливості. Дослідження цього феномену має не лише наукове, а й безпосереднє практичне значення для розроблення ефективних програм психологічної підтримки, профілактики емоційного виснаження та реабілітації учасників бойових дій.

Актуальність дослідження зумовлена потребою розроблення науково обґрунтованих психологічних стратегій підтримки та відновлення військових у період війни та після демобілізації. Незважаючи на зростання кількості праць із вивчення психологічної стійкості, феномен резильєнтності саме у військовослужбовців, які перебувають у стані активних бойових дій, залишається недостатньо дослідженим в українській психологічній науці.

Проблема резильєнтності сьогодні привертає особливу увагу дослідників у галузі військової психології, психотравматології та психології стресу.

У галузі психології резильєнтність розглядається як здатність особистості, групи чи системи ефективно реагувати на стресові, кризові чи травматичні ситуації, зберігаючи або відновлюючи свою функціональність. Як концепт резильєнтність пройшла тривалий шлях розвитку: від класичних робіт засновників школи ранньої психології ризику і захисту (risk & protective factors): Н. Гармезі, Е. Вернер, М. Раттера, в роботах яких резильєнтність визначалась як феномен, коли особистість зазнає значних ризиків чи несприятливих умов, але все ж досягає відносно позитивного розвитку до робіт Енн С. Мастен в яких резильєнтність розглянуто, не як рідкісну якість «сильного» індивідуума, а як прояв доволі звичайних, але ефективних систем адаптації – саморегуляції, підтримки, когнітивної гнучкості, соціальних ресурсів.

Екологічні та системні підходи (наприклад, теорія екологічних систем Урі Бронфенбреннер) акцентують увагу на тому, що резильєнтність формується не лише всередині особистості, а в контексті взаємодії індивіда з мікро-, мезо-, макро-системами: сім'я, група, організація, культура.

Ресурсо-орієнтовані й когнітивно-біхевіоральні підходи розглядають резильєнтність як динамічний процес: здатність мобілізувати ресурси (внутрішні – мотивація, самовладання; зовнішні – підтримка, соціальні мережі) та трансформувати подію на життєвий досвід. Наприклад, модель ресурсів Стевана Е. Хобфолла підкреслює, що стрес пов'язаний із втратою чи загрозою втрати ресурсів, а резильєнтність є здатністю утримати або відновити ресурси. Окрім цього, сучасні моделі включають мультисистемний підхід, в рамках якого адаптація особистості враховує рівні біологічний, психологічний, соціальний, культурний та часовий.

У науковій літературі тема резильєнтності як психологічного ресурсу військовослужбовців є відносно новою, особливо в контексті повномасштабної війни в Україні. У контексті бойових умов та воєнного стресу резильєнтність набуває специфічного змісту. Зокрема, сучасними вітчизняними науковцями: Т. Бондаром, М. Гриньової, Н. Кучеренко, І. Приходько, О. Чиханцов та ін., резильєнтність розглядається як процес позитивної адаптації після травми чи екстремальної події (наприклад, моделі після травматичного зростання, copingмоделі).

В дослідженнях І. Задорожної, О. Соловей та ін. приділено увагу соціально-психологічним моделям значущості життя, самоусвідомлення, стилю копінгу як вироблення резильєнтності у військовослужбовців під час війни.

Таким чином, теоретичне підґрунтя дослідження спирається на фреймворки, які поєднують: особистісні ресурси та стійкість, соціально-екологічні моделі, військово-психологічні умови, а також специфіку бойового стресу і посттравматичного контексту.

Нажаль, на сьогодні бракує спеціалізованих досліджень, які б системно аналізували структуру резильєнтності, її компоненти, специфіку формування у

військовослужбовців під час бойових дій, а також комплексно визначити її роль як ресурсу психологічної підтримки та реабілітації. З огляду на це, проблема дослідження є актуальною, має наукові пробіли (особливо в емпіричній частині) і потенційно великий практичний потенціал.

Об'єкт дослідження: резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни, визначити шляхи її формування та розвитку.

Гіпотеза: передбачається, що резильєнтність виступає провідним психологічним ресурсом, який забезпечує збереження психологічної рівноваги військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати психологічну сутність та структуру феномену резильєнтності.
2. Розглянути резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни.
3. Визначити фактори формування та розвитку резильєнтності особистості.
4. Провести емпіричне дослідження спрямоване на вивчення резильєнтності як психологічного ресурсу військовослужбовців під час війни.
5. Розробити практичні рекомендації щодо використання резильєнтності як ресурсу психологічного відновлення військових та оцінити їх ефективність.

Методологічна основа дослідження ґрунтується на системноструктурному, особистісно-діяльнісному, ресурсному та когнітивнобіхевіоральному підходах.

Для перевірки гіпотези та досягнення поставленої мети в роботі було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які охоплюють теоретичний, емпіричний та математико-статистичний рівні дослідження.

1. До теоретичних методів віднесено аналіз, синтез, узагальнення. Аналіз застосовувався для всебічного вивчення наукової літератури, теорій та підходів до проблеми резильєнтності, її структури, динаміки та чинників розвитку. Завдяки цьому методу було визначено понятійно-категоріальний апарат дослідження, уточнено сутність поняття «резильєнтність військовослужбовців» і виокремлено її основні складові: когнітивну, емоційно-вольову та поведінкову. Синтез дозволив об'єднати отримані теоретичні положення у цілісну систему знань про феномен резильєнтності як психологічного ресурсу особистості військовослужбовця. За допомогою синтезу було сформовано концептуальну модель взаємозв'язку між рівнем резильєнтності, емоційною стійкістю, адаптивністю та професійною ефективністю військових. Узагальнення результатів попередніх досліджень дало змогу виокремити основні наукові підходи до розуміння феномену резильєнтності (психодинамічний, когнітивнобіхевіоральний, гуманістичний, екзистенційний, позитивно-психологічний) та визначити теоретичну основу для проведення власного емпіричного дослідження.

2. До емпіричних методів належало психологічне тестування, спрямоване на кількісне й якісне вивчення рівня резильєнтності та супутніх психологічних характеристик військовослужбовців. У ході дослідження було використано: Шкалу резильєнтності Б. Сміта (BRS) – для визначення загального рівня психологічної стійкості та здатності до адаптації військовослужбовців у складних обставинах; Шкалу суб'єктивного благополуччя А. Перруде-Бадю, Г. Мендельсона, Ж. Чіше (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être) – для оцінки внутрішнього психологічного комфорту та рівня позитивного сприйняття власного життя; Тест: Рівень стресостійкості О. Акімової; Шкала тривоги Бека, BAI. Застосування емпіричних методів дозволило отримати достовірні дані щодо індивідуальних відмінностей у рівнях резильєнтності, визначити її роль у забезпеченні емоційної стабільності військових у бойових умовах.

3. Математико-статистичні методи: отримані емпіричні дані піддавалися кількісній обробці з використанням методів описової статистики,

кореляційного аналізу та t-критерію Стюдента. Описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, медіана, мода) використовувалася для узагальнення та представлення основних тенденцій у даних, зокрема рівнів резильєнтності. Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язки між показниками резильєнтності та іншими психологічними характеристиками особистості військовослужбовців. Це дало змогу визначити структуру психологічних ресурсів, які підтримують резильєнтність військових; t-критерій Стюдента застосовувався для оцінки ефективності впроваджених психокорекційних заходів з розвитку резильєнтності у військових.

Поєднання теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів забезпечило комплексне, науково обґрунтоване дослідження резильєнтності як психологічного ресурсу військовослужбовців, дозволило перевірити висунуту гіпотезу, виявити закономірності формування та розвитку резильєнтності у бойових умовах і визначити можливі шляхи її підвищення.

Наукова новизна проведеного дослідження полягає в поглибленні теоретичного розуміння та практичному розкритті феномену резильєнтності як ключового психологічного ресурсу військовослужбовців у період воєнних дій і після їх завершення:

Подальшого розвитку набуло наукове розуміння феномену резильєнтності як динамічного процесу, що формується у військовослужбовців під впливом постійної взаємодії індивідуально-психологічних, соціальних і професійних чинників; поглиблено уявлення про психологічну структуру резильєнтності, до складу якої інтегровано три взаємопов'язані рівні: особистісно-когнітивний (здатність до реалістичного сприйняття ситуації, саморефлексія, гнучкість мислення); емоційно-регулятивний (контроль емоцій, толерантність до невизначеності, розвиток позитивного мислення); поведінково-соціальний (здатність підтримувати соціальні зв'язки, орієнтація на взаємодію та допомогу).

1. Уперше здійснено цілісний теоретико-емпіричний аналіз резильєнтності військовослужбовців у контексті воєнної реальності України, що дозволило розкрити її як інтегративне особистісне утворення, яке поєднує

когнітивно-емоційні, мотиваційно-вольові та поведінкові компоненти; визначено структурно-функціональні характеристики резильєнтності військових, які відрізняються від цивільних осіб за рівнем емоційної стабільності, самоконтролю та готовності до відновлення після психотравмувальних подій.

2. Удосконалено методологічні підходи до вимірювання рівня резильєнтності військовослужбовців, адаптовано низку психодіагностичних методик до особливостей військового середовища в умовах війни.

3. Розроблено, апробовано та доведено ефективність комплексу практичних рекомендацій і психокорекційних заходів, спрямованих на розвиток резильєнтності як ресурсу психологічного відновлення військовослужбовців. Визначено ефективність програми розвитку резильєнтності за показниками: зниження рівня тривожності, підвищення рівня: стресостійкості, суб'єктивного благополуччя, а також емоційної стабільності військовослужбовців.

Результати дослідження доповнюють сучасні уявлення про психологічну природу резильєнтності як системоутворювальної якості особистості військовослужбовця, яка забезпечує його стійке функціонування в умовах хронічного стресу та невизначеності воєнного середовища, а також мають значне практичне значення для організації психологічного супроводу військових під час бойових дій і в період реабілітації.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у системі психологічного супроводу військовослужбовців, у програмах психопрофілактики, реабілітації та професійного навчання військових психологів.

Дослідження складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, емпіричного та рекомендаційного), висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи складає 109 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічна сутність та структура феномену резильєнтності

У контексті збільшення кількості соціальних, економічних і особистісних викликів сучасності, зокрема, кризових ситуацій, психотравм, глобальних пандемій, конфліктів та швидких змін особливу увагу привертає феномен адаптивної стійкості особистості – резильєнтності. Вивчення цього поняття має практичне значення для психологічного консультування, корекційної та превентивної роботи, оскільки резильєнтність виступає як ресурс, що допомагає суб'єкту не лише витримати негативні впливи, але й трансформуватися в умовах нестабільності.

Дослідження резильєнтності сприяють глибшому розумінню того, як особистість взаємодіє з ризиком і стресом, які фактори сприяють позитивній адаптації, а які уразливості. Таким чином, аналіз поняття є важливою складовою теоретичного фундаменту сучасної психології.

Поняття «resilience» (від лат. *resilio* – «повертатися назад», «відскакувати») вперше було використано у фізиці для опису властивостей матеріалів, які після деформації відновлюють свою початкову форму [21]. Згодом цей термін було метафорично перенесено у психологічний дискурс.

Перші наукові згадки про резильєнтність у психології з'явилися в середині ХХ століття у працях М. Руттера, Е. Вернера, присвячених дітям, які розвивалися в умовах соціального ризику: бідності, конфліктного середовища чи травматичного досвіду [50]. У цих дослідженнях виявилось, що певна частина дітей, попри несприятливі обставини, демонструє високу адаптивність, соціальну зрілість та успішність, саме це стало підґрунтям для наукового інтересу до феномену резильєнтності.

Перші системні дослідження феномену резильєнтності пов'язані з працями Н. Гармезі, який вивчав фактори, що сприяють позитивному розвитку дітей у несприятливих умовах. Висновки дослідження засвідчили, що навіть за наявності високого ризику психоемоційних порушень частина індивідів демонструє стабільність, самоконтроль і здатність до зростання після кризи [58]. Це привело до розуміння резильєнтності як динамічного процесу, а не як сталої риси.

Протягом часу дослідники А. Мастен, С. Лютар та ін. поступово розширювали зміст резильєнтності: від простої «усталеної характеристики» особистості до розуміння як динамічного процесу взаємодії між ризиком, адаптивними ресурсами та результатом позитивної адаптації [61].

На сьогодні, в психологічній літературі поняття «резильєнтність» має різноманітні інтерпретації, що відображає багатогранність феномену. Найпоширеніші підходи розглядають резильєнтність як: здатність особистості відновлюватися після стресу чи травми, тобто «повертатися до рівноваги» (bounce back) [64]; динамічний процес адаптації, що включає мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів, активацію захисних механізмів і вдосконалення функціонування [27]; збереження орієнтації на сенси, життєві цілі та самоідентичність у період труднощів [14]; результат взаємодії численних чинників – особистісних, соціальних, культурних і середовищних [3].

Одне з інтегративних визначень подає резильєнтність як здатність особистості підтримувати або відновлювати психічну рівновагу під час впливу стресу чи кризових подій, активізуючи власні ресурси, соціальну підтримку та внутрішню мотивацію до розвитку.

Сучасна психологічна наука трактує резильєнтність як багаторівневу систему адаптаційних механізмів, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові, соціальні та поведінкові компоненти. Вчені наголошують, що резильєнтність є не лише індивідуальною характеристикою, а й соціально детермінованим явищем, яке формується під впливом сімейного середовища, культурних норм, підтримки з боку соціуму та особистих ресурсів людини [38].

У сучасній психології поняття резильєнтності розглядається як ключова характеристика особистості, що забезпечує її здатність успішно долати життєві труднощі, адаптуватися до змін та зберігати психологічне благополуччя попри стресові впливи. Концепт резильєнтності сформувався на перетині клінічної, позитивної, вікової та соціальної психології, і нині вважається інтегральним показником психічного здоров'я людини.

Основні підходи до розуміння феномену розглядають резильєнтність як рису особистості, як процес, як психологічний ресурс особистості.

У межах першого підходу резильєнтність розглядають як відносно стабільну властивість індивіда, що визначає його здатність зберігати психологічну рівновагу під час дії стресорів [40]. Таке тлумачення підкреслює роль внутрішніх ресурсів – упевненості, емоційної стабільності, витривалості, самоконтролю.

Інший напрям у дослідженнях розглядає резильєнтність не як сталу характеристику, а як динамічний процес, що відбувається у взаємодії з середовищем. Його структурними етапами є: зіткнення з труднощами, активізація ресурсів, формування адаптаційних стратегій та відновлення або зростання після кризи [28].

З позиції позитивної психології М. Селігмана, К. Петерсона резильєнтність розглядається як основа психологічного добробуту та щастя. Вона забезпечує здатність людини не лише відновлюватися після стресу, а й перетворювати негативний досвід на джерело особистісного зростання [57]. Такий підхід зміщує акцент із реакції на травму до активного використання життєвих викликів для розвитку внутрішніх ресурсів.

Емпіричні дослідження останніх років демонструють, що рівень резильєнтності прямо корелює зі стресостійкістю, емоційною стабільністю, самоефективністю та соціальною підтримкою (Коннор і Девідсон, Бонанно та ін.) [63]. Висока резильєнтність сприяє швидшій реадаптації після криз, формуванню оптимістичного мислення, гнучкості у сприйнятті змін та готовності до конструктивних дій.

Сучасні концепції М. Унгара, Л. Терона підкреслюють взаємозв'язок між індивідуальними й соціальними факторами резильєнтності. Психологічна стійкість розглядається як результат взаємодії особистості з контекстом: сім'єю, громадою, культурним середовищем [62]. Відповідно, підтримка з боку соціального оточення є не менш важливою, ніж особистісні риси.

В українському психологічному дискурсі резильєнтність часто описується через поняття «психологічної стійкості» або «адаптивної компетентності». За визначенням О. В. Михайлової, резильєнтність – це здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси для подолання наслідків стресу та підтримання психічної рівноваги в кризових умовах. Подібний підхід простежується й у роботах Л. Сохань та Т. Титаренко, які пов'язують резильєнтність із процесом посттравматичного зростання, тобто особистісного розвитку, що відбувається внаслідок успішного подолання травматичного досвіду [36].

На основі аналізу сучасних теорій виокремлюють такі основні складові резильєнтності [4]:

- інтраперсональні ресурси – оптимізм, самоефективність, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість;
- соціальні ресурси – підтримка сім'ї, друзів, соціальної спільноти, позитивні міжособистісні зв'язки;
- адаптаційні процеси – здатність аналізувати досвід, приймати зміни, використовувати конструктивні копінг-стратегії;
- результативний компонент – відновлення психологічного благополуччя, підвищення життєвої задоволеності, а також потенційний посттравматичний розвиток.

Резильєнтність розглядається як комплексна система взаємопов'язаних складових, що визначають здатність людини ефективно адаптуватися до змін, долати стресові ситуації та зберігати психологічну рівновагу. Кожна складова має власний функціональний внесок у підтримання внутрішньої стійкості: когнітивна – орієнтує на конструктивне мислення, емоційна – забезпечує гармонійне переживання емоцій, мотиваційна – підтримує активність і

прагнення до цілей, соціальна – надає підтримку та відчуття приналежності, вольова сприяє саморегуляції, духовно-світоглядна наповнює життя сенсом і допомагає інтегрувати досвід (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Основні складові резильєнтності особистості (О. Михайлова) [22]

Складова	Зміст і характеристика	Психологічне значення	Приклади прояву в поведінці
Когнітивна	Відображає особливості мислення, оцінку ситуацій, здатність до рефлексії та переосмислення досвіду.	Забезпечує раціональне осмислення труднощів, формує реалістичне бачення подій і сприяє вибору ефективних стратегій подолання.	Переосмислення невдач як можливості для розвитку, вміння бачити перспективу навіть у кризі.
Емоційна	Охоплює здатність до емоційної регуляції, управління стресом, підтримання позитивного емоційного стану.	Сприяє емоційній стабільності, знижує рівень тривоги та підвищує адаптивність у складних життєвих обставинах.	Контроль емоцій у стресових ситуаціях, збереження спокою під тиском.
Мотиваційна	Відображає внутрішню силу, життєві цілі, смислові орієнтації, прагнення досягати результату.	Формує спрямованість на подолання перешкод, підтримує внутрішній ресурс і енергію дії.	Наполегливість у досягненні мети, здатність не здаватися у важких обставинах.
Соціальна	Визначається якістю міжособистісних зв'язків, соціальною підтримкою, комунікативними навичками.	Забезпечує відчуття приналежності та підтримки, сприяє соціальній інтеграції й емоційній безпеці.	Звернення по допомогу, побудова довірливих стосунків, участь у спільнотах.
Вольова	Охоплює самоконтроль, рішучість, здатність до саморегуляції, внутрішню дисципліну.	Дає змогу зберігати внутрішню стійкість, контролювати імпульси й утримуватися від деструктивних дій.	Прийняття відповідальних рішень, подолання спокус, витримка в умовах невизначеності.
Духовносвітоглядна	Включає систему цінностей, віру, життєву філософію, усвідомлення сенсу життя.	Забезпечує відчуття цілісності, гармонії, формує позитивну життєву позицію та глибинний внутрішній ресурс.	Віра у власне призначення, життєвий оптимізм, орієнтація на добро та розвиток.

Складові резильєнтності є системними утвореннями, що формують цілісну структуру психологічної стійкості особистості. Їх взаємодія забезпечує

ефективне функціонування людини у стресових та кризових умовах, сприяє гнучкості мислення, емоційній збалансованості й особистісному зростанню.

Таблиця 1.2

Функції компонентів у системі резильєнтності [45]

Структурний компонент	Функції	Опис
Когнітивний компонент	Орієнтаційно-інтерпретаційна функція	Формує адаптивні переконання, сприяє позитивному переосмисленню стресових ситуацій, забезпечує когнітивну гнучкість.
Емоційний компонент	Регулятивно-стабілізувальна функція	Забезпечує регуляцію емоційних станів, підтримує психологічну рівновагу, сприяє внутрішній гармонії.
Мотиваційний компонент	Енергетично-спрямувальна функція	Підтримує активність, спрямованість на подолання труднощів, зберігає віру у власні сили.
Вольовий компонент	Контрольно-мобілізаційна функція	Підтримує внутрішню дисципліну, забезпечує контроль над імпульсами, сприяє стійкості до стресу.
Соціальний компонент	Підтримувально-комунікативна функція	Сприяє формуванню почуття безпеки, підтримки та довіри до інших, що підсилює стійкість у кризових ситуаціях.
Духовно-смісловий компонент	Інтегративно-сміслотворча функція	Надає життєвим труднощам конструктивного значення, допомагає зберігати цілісність і позитивне бачення майбутнього.

Аналіз структури феномену резильєнтності свідчить, що кожен із компонентів виконує унікальні, але взаємопов'язані функції, які забезпечують цілісність та ефективність адаптивної системи особистості.

Когнітивний компонент виконує орієнтаційно-інтерпретаційну функцію, оскільки формує уявлення про ситуацію, визначає спосіб її осмислення та сприяє вибору адекватних стратегій поведінки. Завдяки когнітивній гнучкості та позитивному мисленню особистість здатна переосмислювати кризові події не як катастрофу, а як можливість для розвитку [12].

Емоційний компонент реалізує регулятивно-стабілізувальну функцію, підтримуючи внутрішню рівновагу та контроль над емоційними реакціями. Емоційна зрілість і саморегуляція дають змогу людині зберігати спокій, конструктивність і здатність приймати рішення навіть у стані стресу.

Мотиваційний компонент виконує енергетично-спрямувальну функцію, активізуючи внутрішні ресурси для подолання труднощів. Він зумовлює

наполегливість, цілеспрямованість та орієнтацію на позитивний результат, підтримуючи віру у власні сили та готовність діяти попри перешкоди [21].

Вольовий компонент забезпечує контрольну-мобілізаційну функцію, яка допомагає регулювати поведінку, долати імпульсивні реакції й утримувати фокус на поставлених цілях. Самодисципліна, рішучість і витримка стають ключовими механізмами стабільності в умовах невизначеності.

Соціальний компонент реалізує підтримувально-комунікативну функцію, що виявляється у здатності формувати та використовувати ресурси соціального оточення. Мережа підтримки — сім'я, друзі, колеги — підсилює відчуття безпеки, довіри та належності, що підвищує рівень психологічної стійкості.

Духовно-смисловий компонент виконує інтегративно-смыслотворчу функцію, допомагаючи особистості усвідомлювати цінність власного досвіду, знаходити сенс у випробуваннях і підтримувати віру у позитивне майбутнє. Саме цей компонент надає резильєнтності глибинного екзистенційного змісту, перетворюючи адаптацію на процес особистісного зростання [30].

Функції компонентів резильєнтності утворюють взаємодоповнювальну систему, у якій когнітивна гнучкість, емоційна стабільність, мотиваційна активність, вольова рішучість, соціальна підтримка та духовно-смилова інтегрованість формують багатовимірний механізм адаптації особистості [11].

Завдяки цьому система резильєнтності не лише забезпечує психологічну стійкість, а й стимулює позитивні зміни, розвиток і самореалізацію в умовах життєвих труднощів. Таким чином, резильєнтність постає не як статичний стан, а як динамічний процес саморегуляції та саморозвитку, що підтримує цілісність і ефективність функціонування особистості у складних соціальних і життєвих контекстах.

Розвинена резильєнтність проявляється у здатності не лише витримувати негативні впливи середовища, але й трансформувати їх у досвід саморозвитку. Таким чином, резильєнтність виступає інтегративною характеристикою, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні, соціальні, вольові та духовні ресурси людини, визначаючи її життєстійкість і психологічне благополуччя.

Попри активне вивчення феномену, серед дослідників залишаються відкритими питання щодо природи та вимірювання резильєнтності. Дискусії точаться навколо таких аспектів: відсутність єдиної дефініції поняття ускладнює порівняння емпіричних результатів; розбіжності між розумінням резильєнтності як стабільної риси чи як процесуального феномену; тенденція інтерпретувати стійкість лише як індивідуальну здатність, що може призводити до ігнорування соціальних контекстів і звинувачення постраждалих у «нестачі сили» [50]; складнощі операціоналізації поняття (вимірювання резильєнтності потребує урахування контекстуальних факторів, культурних особливостей і типів стресорів) [29].

На нашу думку, розуміння резильєнтності має важливе значення для психологічної науки та практики. У консультуванні – сприяє формуванню програм, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій, саморегуляції, навичок емоційного управління. У соціальній роботі – орієнтує фахівців на створення підтримувальних середовищ, що активізують зовнішні ресурси клієнта. В освітньому просторі – дозволяє формувати психологічну стійкість студентів і педагогів як ключову життєву компетентність. У кризовій допомозі – підкреслює не лише значення відновлення після травми, а й потенціал особистісного зростання внаслідок подолання труднощів.

Зв визначенням С. Лютара, Б. Беккера, феномен резильєнтності постає як комплексна характеристика особистості, що поєднує індивідуальні, соціальні та середовищні чинники, спрямовані на збереження і відновлення психічного благополуччя в умовах кризи [64]. Його сутність полягає у здатності не просто переживати труднощі, а переосмислювати досвід і використовувати його для подальшого розвитку. Для сучасної психології резильєнтність є ключовою категорією, що поєднує концепції адаптації, стресостійкості, посттравматичного росту й особистісної ефективності.

Резильєнтність як складна інтегральна властивість особистості формується під впливом низки взаємопов'язаних чинників: індивідуально-психологічних, соціально-культурних, когнітивних та емоційно-вольових. Вона не є вродженою

якістю, а результатом постійної взаємодії людини з довкіллям, засвоєння досвіду подолання труднощів і внутрішньої роботи з власними емоційними станами [26].

Серед індивідуально-психологічних чинників розвитку резильєнтності ключову роль відіграють такі риси, як самоефективність, самоприйняття, внутрішній локус контролю, оптимізм і здатність до саморегуляції. Дослідження А. Бандури та К. Роджерса показали, що особистості з високим рівнем впевненості у власних силах та позитивним самосприйняттям більш схильні до конструктивного подолання труднощів [18]. Їхня внутрішня мотивація спрямовує поведінку на пошук рішень, а не уникнення проблем, що підвищує здатність до відновлення після стресу.

Другу групу складають соціально-психологічні чинники, до яких належать підтримка з боку значущих інших, стабільність сімейних стосунків, наявність соціальних ролей та інтегрованість у спільноту. За висновками Е. Вернер та Б. Цирюльніка, саме соціальна підтримка є найпотужнішим предиктором резильєнтності [55]. Середовище, у якому особистість відчуває безумовне прийняття, сприяє розвитку впевненості, почуття безпеки та готовності ризикувати заради власного розвитку.

Вагомими є також когнітивні фактори, що зумовлюють спосіб інтерпретації життєвих подій. Люди з високим рівнем резильєнтності демонструють гнучке мислення, здатність бачити альтернативи, переосмислювати негативний досвід і перетворювати його на ресурс. У цьому контексті значущою є концепція когнітивної оцінки Р. Лазаруса, згідно з якою ставлення до події визначає рівень стресу більше, ніж сама подія.

Емоційно-вольові чинники пов'язані з умінням управляти власними почуттями, контролювати імпульсивні реакції та зберігати емоційну стабільність.

Емпіричні дослідження А. Мастена свідчать, що емоційна компетентність, зокрема здатність до усвідомлення та регуляції емоцій, є одним із ключових ресурсів резильєнтної поведінки [60].

Особливе значення має духовно-ціннісний компонент особистості. Люди, які мають чітко усвідомлені життєві цілі, смисли та переконання, легше долають кризові ситуації, оскільки їхня поведінка спирається на внутрішню систему орієнтирів.

Як підкреслюється в наукових працях В. Франкла, саме наявність життєвого сенсу є найпотужнішим фактором виживання та збереження психологічної цілісності [52].

Розвиток резильєнтності можливий за умови гармонійного поєднання внутрішніх ресурсів (саморегуляції, позитивного мислення, самоефективності) та зовнішніх підтримувальних чинників (соціальної підтримки, культурних і духовних орієнтирів). Таким чином, резильєнтність виступає не лише результатом індивідуального розвитку, а й показником здатності особистості до динамічного самовідновлення, що забезпечує її психологічну стійкість, адаптивність і життєздатність у мінливому середовищі.

Слід зауважити на те, що резильєнтність як інтегральна психологічна характеристика формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, які охоплюють індивідуально-психологічну, соціальну, когнітивну, мотиваційну, емоційно-вольову та культурно-світоглядну сфери.

Найбільш значущими серед них є індивідуально-психологічні та соціальні, оскільки саме вони визначають особистісну готовність до адаптації, стратегії подолання стресу та підтримку соціального оточення (табл.1.3).

Як видно з таблиці 1.3, розвиток резильєнтності є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників [30]. Резильєнтність формується поступово в процесі особистісного становлення, відображаючи баланс між стабільністю та гнучкістю, між особистісною автономією і соціальною підтримкою. Особистісні ресурси створюють основу психологічної стійкості, тоді як соціальні та культурні умови визначають можливість їхньої реалізації. Найбільш ефективним вважається цілісний підхід, який поєднує розвиток когнітивних, емоційних, соціальних та ціннісних аспектів особистості.

Таблиця 1.3

Фактори розвитку резильєнтності особистості [30]

Група факторів	Зміст та характеристика	Ключові компоненти
Індивідуально-психологічні	Внутрішні риси особистості, які зумовлюють здатність до саморегуляції, впевненості у власних силах, оптимістичного сприйняття життя.	Самоефективність, самоприйняття, внутрішній локус контролю, витривалість, впевненість у собі, позитивне мислення.
Когнітивні	Особливості мислення, інтерпретації подій, оцінки ситуацій та формування стратегій подолання.	Когнітивна гнучкість, рефлексія, здатність до переоцінки ситуації, формування альтернативних рішень, конструктивне мислення.
Емоційновольові	Механізми управління емоціями та волею, що забезпечують стійкість у стресових ситуаціях.	Емоційна саморегуляція, контроль імпульсів, толерантність до невизначеності, здатність зберігати спокій під час стресу.
Соціально-психологічні	Взаємини з оточенням, соціальна підтримка, приналежність до групи, що сприяє відчуттю безпеки та стабільності.	Підтримка з боку родини, друзів, колег; довірливі міжособистісні стосунки; соціальна інтегрованість; належність до спільноти.
Духовно-ціннісні	Система життєвих смислів, переконань та цінностей, що визначають ставлення до труднощів.	Усвідомлення життєвої мети, віра у власні можливості, ціннісна узгодженість, смислотворення, духовна зрілість.
Культурно-середовищні	Особливості культурного, освітнього та соціального простору, які формують адаптивні моделі поведінки.	Культурні норми, традиції, освітнє середовище, умови життєдіяльності, соціальна політика підтримки.

Структура феномену резильєнтності є системним утворенням, що інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні, вольові, соціальні та духовно-символічні компоненти в єдине психологічне ціле. Саме взаємодія цих елементів забезпечує стійкість особистості до стресу, здатність до відновлення після життєвих криз і подальшого розвитку.

Резильєнтність не є фіксованою якістю, а динамічним процесом, який підтримується взаємозв'язком внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов. Її розвиток визначається як результатом індивідуального самовдосконалення, так і впливом соціально-культурного середовища, що формує підґрунтя для психологічного благополуччя та життєвої компетентності особистості.

1.2. Резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни

У сучасних реаліях воєнного протистояння психологічна стійкість військовослужбовців є визначальним чинником їхньої професійної надійності, здатності до збереження функціональної ефективності та психічного здоров'я. Війна створює середовище, у якому людина постійно стикається з високим рівнем стресу, невизначеності, загрозою життю, втратами, моральнопсихологічними дилемами та руйнуванням звичного способу існування. У цих умовах особливого значення набуває резильєнтність — психологічний ресурс, що забезпечує можливість адаптації, відновлення й конструктивного подолання травматичного досвіду.

Резильєнтність у військовій психології розглядається як інтегративний особистісний ресурс, який дозволяє людині не лише витримувати екстремальні умови, а й ефективно функціонувати, зберігаючи внутрішню рівновагу. Вона виступає системою внутрішніх і зовнішніх психологічних механізмів, що забезпечують позитивну адаптацію у ситуаціях ризику та стресу [22].

Як ресурс, резильєнтність не є фіксованою рисою характеру – це динамічна якість, яка розвивається у процесі життєвого досвіду, професійної підготовки та взаємодії з соціальним середовищем. Її сутність полягає у здатності зберігати життєві смисли, переосмислювати травматичні події, мобілізувати внутрішні сили та зовнішню підтримку для ефективного подолання труднощів [41].

В умовах воєнних дій поняття резильєнтності набуває особливого значення як ключова психологічна характеристика, що забезпечує стійкість особистості військовослужбовця до стресових та травматичних впливів. Військова діяльність відзначається високим рівнем ризику, невизначеності, загрози життю, тривалим фізичним і психоемоційним напруженням. Ці чинники виступають серйозним випробуванням для психічного здоров'я та ефективності професійного функціонування особистості. У цьому контексті резильєнтність розглядається як

інтегральна властивість, що дозволяє людині не лише долати кризові ситуації, але й використовувати їх як ресурс для особистісного розвитку та зростання.

Резильєнтність військовослужбовця – це психологічна здатність адаптуватися до умов бойового та постбойового стресу, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність, професійну мотивацію й ефективність діяльності. З позицій сучасної психології, вона інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні процеси, що забезпечують стійкість психіки в умовах небезпеки, втрат і травмуючих переживань [16]. На відміну від звичайної адаптації, резильєнтність передбачає активне перетворення досвіду, а саме здатність переосмислювати негативні події, формуючи нові цінності, смисли та стратегії життєдіяльності. Для військовослужбовців вона є не просто характеристикою стійкості, а динамічним процесом психологічного відновлення, який включає як емоційну саморегуляцію, так і соціальну взаємодію з оточенням.

Феномен резильєнтності військовослужбовців під час війни в сучасній військовій психології визначається як здатність особистості зберігати або відновлювати адаптивне функціонування в умовах стресу, травматичних подій чи соціальної нестабільності, має складну внутрішню організацію. Його основою виступають психологічні механізми, що забезпечують цілісність, гнучкість та ефективність реагування людини на кризові ситуації. Дослідження цих механізмів дає змогу зрозуміти, як саме формується стійкість поведінки, які внутрішні процеси підтримують адаптацію та особистісне зростання в умовах труднощів.

Одним із провідних психологічних механізмів резильєнтної поведінки є саморегуляція – здатність особистості свідомо контролювати власні емоції, думки та дії для досягнення внутрішньої стабільності. У структурі саморегуляції виділяються когнітивні (усвідомлення стану, аналіз ситуації), емоційні (контроль афектів, розвиток емоційного інтелекту) та вольові (цілеспрямованість, витримка) компоненти [19]. Саморегуляція забезпечує оптимальний рівень напруги, попереджає деструктивні реакції на стрес і сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій. Вона виступає «ядром» внутрішньої стійкості,

оскільки дозволяє зберігати контроль над поведінкою навіть у ситуаціях, що перевищують звичний рівень психологічного навантаження.

Другим ключовим механізмом є когнітивна переробка інформації – процес, який визначає, як особистість сприймає, інтерпретує та оцінює стресові події. Згідно з підходами А. Бандури, Р. Лазаруса, саме когнітивна оцінка визначає, чи сприймає людина ситуацію як загрозу чи як виклик. Резильєнтні особистості характеризуються здатністю до позитивного переосмислення – трансформації негативного досвіду у джерело навчання та розвитку [58]. Такий когнітивний механізм активує адаптивні стратегії поведінки, сприяє зниженню емоційного напруження і відновленню почуття контролю над ситуацією. Завдяки когнітивній гнучкості особистість здатна приймати неоднозначність, знаходити нові способи вирішення проблем і підтримувати внутрішню послідовність навіть у мінливих умовах.

Наступним важливим механізмом є емоційна регуляція – здатність військовослужбовця адекватно переживати, виражати й контролювати емоційні реакції. Вона визначає, наскільки швидко людина відновлюється після стресових подій. Емоційна регуляція включає розвиток толерантності до стресу, вміння приймати власні емоції без уникання чи надмірного придушення, а також використання позитивних емоцій як ресурсу для подолання труднощів. Резильєнтні індивіди, як правило, володіють високим рівнем емоційного інтелекту, що дає змогу точно розпізнавати власні та чужі емоції, регулювати їх у соціальних взаємодіях і підтримувати гармонійні міжособистісні стосунки [11].

Резильєнтна поведінка ґрунтується також на мотиваційно-вольових механізмах, які забезпечують активність і спрямованість особистості в умовах життєвих викликів. Мотиваційна сфера виступає джерелом енергії для дій, формує орієнтацію на досягнення мети, самореалізацію та подолання перешкод. Вольові процеси, у свою чергу, забезпечують контроль поведінки, стійкість до фрустрації та здатність діяти, незважаючи на зовнішній тиск або втому [34]. Саме через поєднання мотиваційних і вольових механізмів відбувається мобілізація

внутрішніх ресурсів, що дозволяє зберігати ефективність і продуктивність діяльності навіть у кризових обставинах.

Слід зауважити на те, що резильєнтна поведінка неможлива поза соціальним контекстом, тому значну роль відіграють соціально-комунікативні механізми, які забезпечують залучення до мереж підтримки. Сюди належить уміння вибудовувати конструктивні стосунки, звертатися по допомогу, приймати підтримку й підтримувати інших. Соціальні зв'язки формують «буфер» між індивідом і стресовим впливом, підвищують почуття безпеки, довіри та належності.

У системі резильєнтності соціальні механізми виконують функцію адаптивного посередництва – вони допомагають інтегрувати індивідуальні зусилля з колективними ресурсами середовища, забезпечуючи соціальну стабільність у процесі подолання криз. Вищим рівнем функціонування резильєнтності є смислотворчі механізми, які визначають здатність особистості надавати життєвим подіям значення та бачити у них потенціал розвитку [20]. Згідно з підходом В. Франкла, смисл є головним чинником, що забезпечує внутрішню опору в екзистенційно складних ситуаціях. Смислотворення допомагає людині не лише витримати кризу, а й перетворити її на поштовх до самопізнання, духовного зростання й формування життєвої філософії. Через цей механізм відбувається інтеграція досвіду – узгодження минулого, теперішнього й майбутнього у єдину цілісну картину, що сприяє формуванню стійкої ідентичності та позитивного життєвого сценарію.

Психологічні механізми резильєнтної поведінки військовослужбовців під час війни узагальнені в табл.1.4.

Представлена таблиця 1.4 узагальнює ключові психологічні механізми резильєнтної поведінки військовослужбовців, які виявляються в умовах війни.

Резильєнтність військових базується на взаємодії когнітивних, емоційнорегуляційних, мотиваційних і соціальних механізмів, що забезпечують адаптивну відповідь на екстремальні обставини. Когнітивна переоцінка і саморегуляція формують психологічну стійкість, тоді як соціальна підтримка та

мотиваційне самопідкріплення зміцнюють моральну сферу особистості [24]. Копінг-стратегії і гнучкість забезпечують функціональну мобільність, необхідну для швидкого реагування на зміни бойової обстановки, а посттравматичне зростання є показником високого рівня резильєнтності, коли травма трансформується у позитивний досвід розвитку.

Таблиця 1.4

Психологічні механізми резильєнтної поведінки військовослужбовців під час війни [39]

Психологічний механізм	Зміст та особливості прояву	Функції у підтриманні резильєнтності
Когнітивна переоцінка	Здатність змінювати інтерпретацію стресової або травматичної події, розглядати її як досвід, що сприяє зростанню.	Зниження емоційної напруги, формування конструктивного ставлення до труднощів, підтримання контролю над ситуацією.
Саморегуляція емоцій	Контроль і свідоме керування емоційними реакціями, уникнення афективних зривів у бойових і постстресових умовах.	Підтримання психоемоційної стабільності, збереження професійної ефективності, профілактика вигорання.
Соціальна підтримка	Активне залучення до міжособистісних контактів, спілкування з побратимами, командирами, сім'єю.	Зниження відчуття ізоляції, підвищення мотивації, відновлення відчуття приналежності та довіри.
Мотиваційне самопідкріплення	Усвідомлення власної місії, значущості служби, опора на внутрішні переконання і цінності.	Підтримання внутрішньої сили, стійкості до фрустрацій, формування цілеспрямованості та оптимізму.
Копінг-стратегії (адаптивні)	Використання конструктивних способів подолання стресу: планування дій, звернення по допомогу, прийняття ситуації.	Підвищення ефективності адаптації, зменшення деструктивних реакцій, формування психологічної гнучкості.
Психологічна гнучкість	Здатність швидко змінювати поведінку відповідно до ситуаційних вимог, без втрати внутрішньої цілісності.	Підвищення адаптивності, збереження продуктивності мислення і здатності приймати рішення в екстремальних умовах.
Посттравматичне зростання	Усвідомлення сенсу пережитого досвіду, розвиток нових життєвих цінностей і пріоритетів після травматичних подій.	Підвищення життєвої задоволеності, інтеграція травматичного досвіду в позитивну життєву історію.

В дослідженнях Н. Шевченко підкреслюється, що основних механізмів резильєнтної поведінки військовослужбовців під час війни належать [47]:

Когнітивна переоцінка (рефреймінг) – свідоме переосмислення складної ситуації з метою зменшення її емоційного впливу. Цей механізм дозволяє бачити кризу не як загрозу, а як виклик і можливість для розвитку. Рефреймінг сприяє зниженню тривожності та підвищує почуття контролю над подіями.

Саморегуляція емоцій – здатність усвідомлювати власні емоції, приймати їх і контролювати їхній вплив на поведінку. За даними Дж. Гросса, емоційна регуляція є ключовим процесом підтримання психологічної стійкості, оскільки забезпечує баланс між емоційною реакцією та раціональною оцінкою ситуації [56].

Мотиваційне переорієнтування – процес зміни поведінкових цілей та пріоритетів у напрямі конструктивної активності. Людина з високим рівнем резильєнтності здатна адаптувати свої життєві цілі відповідно до нових умов, не втрачаючи відчуття сенсу діяльності.

Пошук соціальної підтримки – активне залучення ресурсів міжособистісного спілкування. Соціальна взаємодія не лише знижує відчуття ізоляції, а й підсилює ефект емоційного відновлення завдяки емпатії, розумінню й прийняттю.

Позитивне мислення та оптимізм – установка на очікування сприятливих результатів, що знижує рівень стресу та сприяє формуванню ефективних копінгстратегій. Оптимізм, за даними К. Шнайдера, стимулює активну поведінку і підвищує стійкість до фрустрації [65].

Сенсотворення – процес пошуку або створення нових життєвих смислів, який допомагає людині інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію. Згідно з підходом В. Франкла, сенсотворення є найвищим проявом внутрішньої сили, що перетворює страждання на ресурс духовного зростання [57].

Розвиток гнучкості мислення та поведінки – здатність швидко змінювати стратегії дії відповідно до ситуації, уникаючи ригідності та надмірної фіксації на невдачах. Гнучкість сприяє ефективному прийняттю рішень у стресових умовах.

На думку І. Левченко, в бойових умовах резильєнтність виявляється через механізм мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які дозволяють людині ефективно реагувати на стресові події. Цей процес включає [38]:

1. Когнітивну мобілізацію – переоцінку ситуації, прийняття її як виклику, а не загрози;
2. Емоційну мобілізацію – регулювання негативних емоцій, перетворення страху на готовність діяти;
3. Мотиваційну мобілізацію – підтримання цілеспрямованості, бойового духу, відчуття місії;
4. Соціальну мобілізацію – активне використання підтримки побратимів, взаємодопомогу, довіру;
5. Духовну мобілізацію – звернення до моральних переконань, віри, національних ідеалів, які зміцнюють почуття гідності й стійкості.

У такий спосіб резильєнтність забезпечує психологічну витривалість, що стає вирішальною умовою для виживання, ефективної дії та відновлення після бойових стресів.

У діяльності військовослужбовців під час війни резильєнтність виконує низку ключових функцій [11]:

- захисну, що знижує інтенсивність психотравматичного впливу, запобігає розвитку посттравматичних розладів;
- адаптаційну, яка забезпечує поступове пристосування до змін середовища та збереження ефективності дій;
- регуляційну, спрямовану на контроль емоцій, поведінки та мислення у стресових ситуаціях;
- смислотворчу, яка допомагає особистості переосмислювати досвід війни, знаходити в ньому цінні уроки та нові життєві орієнтири;
- відновлювальну, що сприяє швидкому психоемоційному відновленню після травматичних подій.

Таким чином, резильєнтність виконує не лише функцію психологічного щита, а й стає ресурсом особистісного розвитку та професійного зростання у складних умовах військової служби.

Дослідження О. Бондаренко вказують на те, що резильєнтність військовослужбовців як ресурс має складну багаторівневу структуру, що охоплює три взаємопов'язані рівні [3]: індивідуально-психологічний рівень – охоплює особистісні властивості, які сприяють стійкості: самоефективність, оптимізм, самоконтроль, реалістичне мислення, здатність до емоційної саморегуляції; соціальний рівень – включає підтримку з боку побратимів, командирів, родини, відчуття приналежності до колективу, довіру та згуртованість; духовно-смисловий рівень – представлений внутрішньою системою цінностей, почуттям обов'язку, вірою у справедливість дій, здатністю надавати сенс пережитому досвіду.

Кожен із рівнів виконує власну функцію у підтримці психологічної стабільності військовослужбовця, а їх взаємодія створює цілісну основу для збереження внутрішнього балансу в умовах війни.

Проте, в більшості сучасних вітчизняних та зарубіжних досліджень виділено більш широку структуру резильєнтності військовослужбовців під час війни (рис.1.1).

Як можна побачити на рис.1.1, резильєнтність військовослужбовців під час війни виступає системним феноменом, що об'єднує психологічну стійкість, саморегуляцію та внутрішню силу, яка дає змогу ефективно діяти в умовах війни [15].

Отже, психологічні механізми резильєнтної поведінки формують багаторівневу систему, у якій поєднуються процеси саморегуляції, когнітивного переосмислення, емоційної стабілізації, мотиваційно-вольової мобілізації, соціальної взаємодії та смислотворення. Їхня узгоджена дія забезпечує стійкість особистості до стресу, збереження функціональної рівноваги та здатність до посттравматичного зростання.

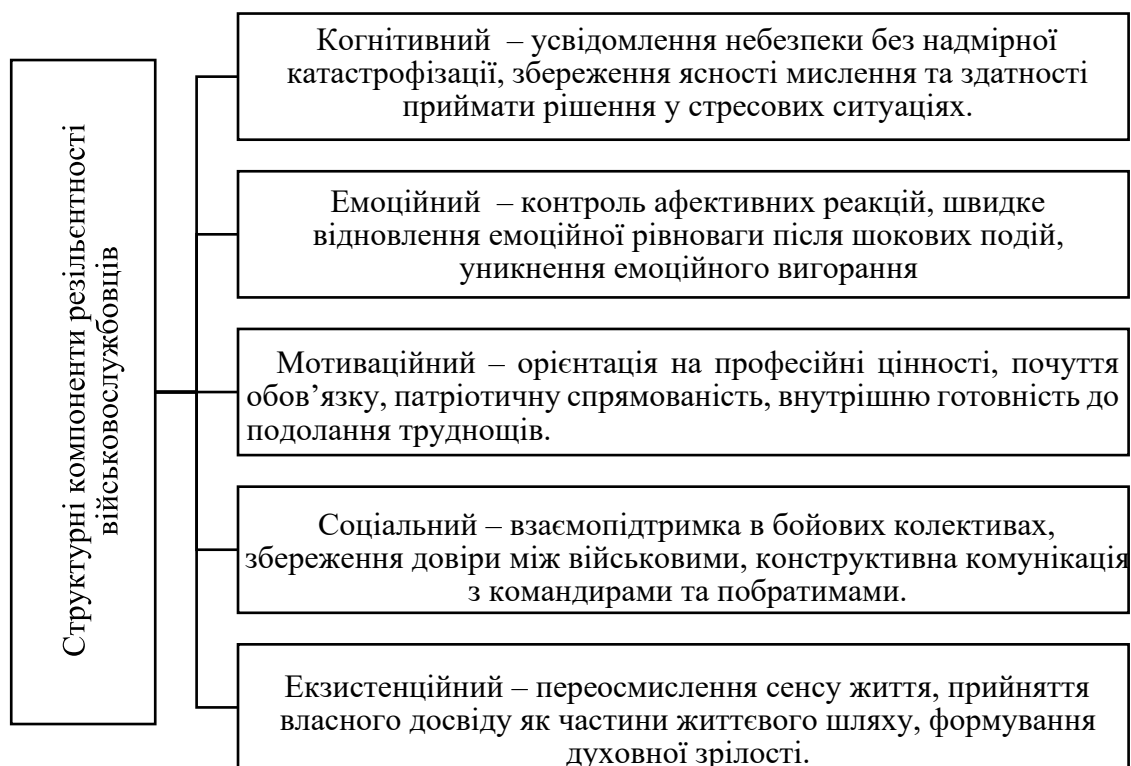


Рис.1.1 Структура резильєнтності військовослужбовців під час війни [15]

Резильєнтність виступає психологічним механізмом виживання і збереження цілісності особистості в умовах надекстремального середовища. Психологічні механізми резильєнтної поведінки функціонують у взаємозв’язку та взаємопідтримці. Вони забезпечують не лише короточасну адаптацію, а й довготривале збереження особистісної цілісності. Формування цих механізмів відбувається в процесі життєвого досвіду, соціального навчання та розвитку емоційної культури. Слід зауважити на те, що резильєнтність не є вродженою рисою, а динамічним процесом, який формується у результаті взаємодії внутрішніх ресурсів і соціального середовища. Розвиток цих механізмів має ключове значення для психологічного благополуччя, професійної ефективності та життєвої самореалізації людини.

Таким чином, резильєнтна поведінка є комплексною адаптивною системою, що забезпечує збереження психічного здоров’я, професійної ефективності та моральної стабільності особистості військового у воєнних умовах. Психологічні механізми резильєнтної поведінки військовослужбовців

мають системний характер і взаємодіють між собою на когнітивному, емоційному, мотиваційному та поведінковому рівнях.

Центральною ланкою виступає когнітивна переоцінка, яка дозволяє перетворити деструктивні емоції у конструктивні дії. Соціальна підтримка та мотиваційне самопідкріплення виступають чинниками енергетичного відновлення, що забезпечують тривале функціонування в умовах стресу.

При тому, формування психологічної гнучкості та посттравматичного зростання є показником глибокої внутрішньої адаптації та особистісного розвитку військовослужбовця після переживання екстремальних подій.

1.3. Формування та розвиток резильєнтності у військовослужбовців під час війни

Резильєнтність є ключовим психологічним ресурсом військовослужбовця, який забезпечує здатність ефективно діяти в умовах війни, долати стресові навантаження та зберігати внутрішню цілісність. Вона виступає інтеграційним механізмом, що об'єднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та духовні компоненти адаптації.

Резильєнтність як багатовимірний феномен не може бути зведена до єдиної психологічної або соціальної детермінанти. Її формування відбувається під впливом комплексу біологічних, психологічних і соціальних чинників, які взаємодіють між собою, створюючи динамічну систему адаптивної стійкості особистості [9]. У контексті військової діяльності ця система набуває особливого значення, оскільки саме від неї залежить здатність військовослужбовця ефективно діяти в умовах бойового стресу, невизначеності й загрози життю.

Біологічна основа резильєнтності полягає у властивостях нервової системи, рівні фізичної витривалості, генетичній схильності до стресостійкості та особливостях нейрогормональної регуляції. Дослідження показують, що збалансована робота нейромедіаторних систем (серотоніну, дофаміну,

кортизолу) відіграє ключову роль у здатності людини швидко відновлювати психоемоційний баланс після переживання стресу [42].

Для військовослужбовців важливим є тренування психофізіологічних реакцій – розвиток стрес-менеджменту, контроль дихання, підтримка фізичної форми, які сприяють зниженню вразливості нервової системи до перевантаження.

Психологічна складова резильєнтності охоплює індивідуально-особистісні риси, когнітивні установки, емоційну регуляцію та внутрішню мотивацію [15]. Ключову роль відіграють: самоефективність – віра у власну здатність впоратися зі складними ситуаціями; оптимізм і когнітивна гнучкість, що дозволяють переоцінювати труднощі як виклики, а не загрози; саморефлексія та емоційна стабільність, які допомагають підтримувати внутрішню рівновагу навіть у критичних умовах.

Психологічні чинники є «внутрішнім ядром» формування резильєнтності, що забезпечує можливість контролю над поведінкою, формування адаптивних копінг-стратегій і підтримку смислової цілісності особистості [41].

Соціальне оточення виступає потужним модератором процесу формування резильєнтності. Соціальна підтримка, як емоційна, так і інструментальна сприяє стабілізації психічного стану військових, знижує рівень тривожності та підвищує довіру до соціуму. Особливе значення має: підтримка з боку командирів і побратимів; згуртованість військових колективів; позитивна комунікація з рідними; доступ до психологічних і реабілітаційних програм.

Більшість сучасних науковців підкреслюють, що саме соціальні зв'язки є визначальним чинником, який сприяє відновленню після психотравми. У бойових умовах групова взаємодія виступає ключовим джерелом підтримки та спільної адаптації [8].

Слід зауважити на те, що виховання задає початкові параметри системи реагування особистості на труднощі. Досвід стабільних емоційних відносин у дитинстві формує базову довіру до світу, а моделі поведінки батьків – навички

подолання стресу. Особи, виховані в умовах прийняття, підтримки й адекватних вимог, зазвичай демонструють вищий рівень резильєнтності.

Життєвий досвід подолання кризових ситуацій надалі трансформується в навчений патерн стійкості: здатність швидко мобілізувати ресурси, діяти без паніки, використовувати попередній досвід як основу для прийняття рішень у майбутньому [30].

Мотиваційна сфера визначає силу і напрям внутрішніх зусиль військовослужбовця в екстремальних ситуаціях. Висока внутрішня мотивація до служби, орієнтація на обов'язок, відповідальність і патріотизм підсилюють психологічну стійкість. Як зазначають Е. Десі та Р. Раян, автономна (внутрішня) мотивація пов'язана з відчуттям сенсу, контролю над діями та готовністю долати труднощі, що є основою резильєнтної поведінки [55].

Цінності та смисли виконують функцію інтеграції особистісного досвіду, надаючи життєвим подіям логіку та напрям. Військовослужбовці з чітко усвідомленими життєвими цілями, моральними принципами та екзистенційними орієнтирами легше долають наслідки травматичних подій.

Підтримання внутрішнього сенсу діяльності: служіння державі, захист побратимів, турбота про родину перетворює резильєнтність на екзистенційний ресурс, що сприяє не лише виживанню, а й духовному зростанню.

Попередній досвід стресових чи кризових подій виступає як механізм тренування резильєнтності. Кожна пережита криза розширює репертуар адаптивних стратегій, формує толерантність до невизначеності й навчає мобілізувати ресурси у разі повторних випробувань.

Досвідчені військові часто демонструють більш виражену стійкість завдяки посттравматичному зростанню: позитивним змінам у цінностях, взаєминах і сприйнятті власних можливостей після подолання складних подій.

Розвиток резильєнтності сприяє підвищенню бойової готовності, профілактиці психічних розладів, зміцненню колективної згуртованості та формуванню життєстійкої особистості, здатної не лише витримати екстремальні

умови, але й трансформувати свій досвід у джерело професійного й духовного зростання.

Формування резильєнтності військовослужбовців у воєнних умовах є багатовимірним процесом, що включає накопичення досвіду, розвиток психологічних ресурсів та адаптацію до екстремальних обставин. Розглянемо головні фази формування резильєнтності (табл.1.5) [18]:

Початкова адаптація – особистість військовослужбовця стикається з новими умовами (тренування, бойове завдання, невизначеність). У цій фазі активізується мобілізація внутрішніх ресурсів: мотивація служби, почуття обов'язку, ефективність базових навичок.

Активне конструювання стійкості – під дією ризику та стресу реалізується розвиток конкретних механізмів резильєнтної поведінки: здатність до саморегуляції, когнітивної переоцінки, соціальної взаємодії, волі до дії. У військовослужбовців це виявляється у швидкій адаптації до бойового середовища, збереженні функціональної спроможності, підтриманні групового зв'язку.

Перетворення досвіду – травматичний чи кризовий досвід викликає не лише відновлення, але й трансформацію: особистісне зростання, переосмислення цінностей, зміцнення внутрішньої опори. У контексті війни це означає здатність не просто вижити, але й зберегти боєздатність, мотивацію, одну з основних професійних ідентичностей.

Як видно з таблиці 1.5, процес формування резильєнтності у військовослужбовців під час війни відбувається поетапно: від первинної адаптації до стабілізації внутрішньої системи саморегуляції. У кожній фазі активізуються специфічні психологічні механізми, що забезпечують перехід до вищого рівня психічної стійкості. На першому етапі домінує мобілізація фізичних і психоемоційних ресурсів, на другому формуються когнітивноповедінкові навички протидії стресу. Третя фаза передбачає

інтеграцію здобутого досвіду, тоді як четверта закріплення резильєнтності як стійкої особистісної характеристики.

Таблиця 1.5

Головні фази формування резильєнтності у військовослужбовців під час війни [15]

Фаза формування	Психологічний зміст фази	Ключові психологічні процеси та механізми	Показники сформованості
1. Початкова адаптація до бойових умов	Реакція особистості на зміну життєвого середовища, мобілізація внутрішніх ресурсів для подолання невизначеності, страху, тривоги.	- Психофізіологічна адаптація; - Мотиваційна мобілізація; - Когнітивна переоцінка ситуації; - Емоційна стабілізація.	Усвідомлення нової ролі; зниження дезадаптивних реакцій; формування базової впевненості у власних силах.
2. Активне формування резильєнтної поведінки	Вироблення стратегії дій, спрямованої на ефективне функціонування в умовах небезпеки та невизначеності; розвиток саморегуляції та стресостійкості.	- Розвиток когнітивної гнучкості; - Оптимізація копінг-стратегій; - Саморегуляція та контроль емоцій; - Формування внутрішнього локусу контролю.	Стійкість до стресу; здатність діяти раціонально у кризовій ситуації; підтримання бойової готовності.
3. Інтеграція досвіду та смислотворення	Перетворення травматичного досвіду на джерело особистісного зростання; усвідомлення смислу власної діяльності та професійної місії.	- Психологічне переосмислення досвіду; - Розвиток духовноціннісних орієнтирів; - Формування нових адаптивних установок; - Соціальна підтримка і групова згуртованість.	Підвищення рівня життєстійкості; формування психологічної зрілості; готовність до подальшої служби.
4. Консолідація резильєнтності як стабільної особистісної якості	Утвердження резильєнтності як інтегрованої властивості особистості, що забезпечує стабільність поведінки в будь-яких екстремальних обставинах.	- Автоматизація адаптивних стратегій; - Підтримка внутрішньої мотивації; - Професійна самоактуалізація; - Підвищення соціальної ефективності.	Стійкість до повторних стресів; внутрішня цілісність; стабільна психологічна рівновага; збереження боєздатності.

Таким чином, формування резильєнтності – це не одноразове явище, а сталий розвиток внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості через умотивовану діяльність, професійне і соціально-середовище, а також кризи як каталізатори зростання. Формування резильєнтності військовослужбовців є динамічним і багаторівневим процесом, що охоплює як індивідуально-психологічні, так і соціально-ціннісні компоненти. Найважливішими є перехідні фази – активне формування та інтеграція досвіду, оскільки саме вони забезпечують стійку адаптацію та трансформацію травматичних переживань у ресурс.

Слід зауважити на те, що резильєнтність набуває рис професійної компетентності, що підтримує ефективність військової діяльності, зберігає моральну рівновагу й сприяє особистісному зростанню навіть у кризових умовах. Підтримка цього процесу потребує цілеспрямованої психологічної підготовки, розвитку командної згуртованості та післядіяльнісного супроводу, які дозволяють закріпити резильєнтність як стабільну життєву якість.

Так, у дослідженні *Master Resilience Training and its relationship to individual well-being and stress buffering among Army National Guard soldiers* (США) показано, що військовослужбовці, які пройшли курс тренування резильєнтності, зазнавали значно менше психологічних симптомів стресу і повідомляли про підвищену впевненість, оптимізм і ментальну гнучкість [57].

У дослідженні *The Relationship between Psychological Hardiness and Military Performance by Reservists* (Литва) було встановлено, що психологічна «загартованість» (hardiness) у поєднанні з резильєнтністю суттєво впливає на військову продуктивність резервістів [49].

У дослідженні *Resilience During War: Better Unit Cohesion and Reductions in Avoidant Coping* (США) виявлено, що висока згуртованість військового підрозділу передбачає зниження унікальної копінг-стратегії (avoidant coping) і покращення психічного стану через рік після повернення з бойового відрядження [51].

У вітчизняних дослідженнях О. Чиханцової, А. Денчука було виявлено залежність резильєнтності військових від особистісних ресурсів: самооцінки, віри у власні можливості й довіри до інших [44]. Автори підкреслюють, що не всі військовослужбовці володіють достатніми ресурсами для ефективного подолання труднощів. Вченими було встановлено, що характеристика команди (згуртованість, підтримка товаришів) служить проміжним механізмом між характеристиками солдата і його психічним благополуччям.

Наукові нароби свідчать про те, що формування резильєнтності залежить від поєднання індивідуально-психологічних, соціальних та організаційних чинників (рис.1.2).



Рис.1.2 Чинники формування резильєнтності у військовослужбовців під час війни [48]

Формування резильєнтності у військовослужбовців під час війни є процесом, що охоплює адаптацію, розвиток ресурсів і трансформацію досвіду, а не лише реакцією на кризу. На рис.1.2 нами було виділено головні чинники формування резильєнтності у військовослужбовців під час війни. Опишемо їх більш розгорнуто. До індивідуальних чинників належать: рівень емоційної стабільності, позитивне мислення, самооцінка, почуття контролю над подіями, здатність до саморефлексії. Соціальні чинники охоплюють підтримку з боку побратимів, родини, командування, що формує відчуття безпеки та приналежності. Організаційні умови включають створення сприятливого

морально-психологічного клімату, впровадження програм психологічної підтримки, тренінгів з розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції.

Нами було окреслено вище, що резильєнтність не є вродженою властивістю – вона розвивається у процесі особистісного та професійного становлення, особливо під впливом кризових подій. Важливу роль у цьому процесі відіграє посттравматичне зростання, яке проявляється у переосмисленні життєвих пріоритетів, підвищенні внутрішньої зрілості та посиленні моральновольових якостей. Емпіричні дослідження як зарубіжних, так і регіональних авторів демонструють, що ключовими чинниками цього процесу є тренування психологічних навичок, соціальна підтримка і групова згуртованість, а також особистісна внутрішня мотивація.

На підставі аналізу теоретичних і емпіричних джерел можна виділити такі ключові умови, що сприяють формуванню і розвитку резильєнтності у військовослужбовців:

Системна психологічна підготовка, що включає тренінги з саморегуляції, емоційної регуляції, когнітивної гнучкості та навичок адаптації. Наприклад, програми США були орієнтовані на формування конкретних компетентностей – самоусвідомлення, ментальна гнучкість, сила характеру [60].

Підтримуюче соціальне середовище, зокрема згуртований підрозділ, взаємна довіра і комунікація, що виступають як буфер проти негативних ефектів стресу. Дослідження підтверджують позитивний вплив згуртованості на зменшення унікальної поведінки та покращення психічного функціонування [51].

Професійно-прикладна підготовка з інтеграцією реалій бойового середовища, що дозволяє пережити початковий етап шоку, знизити невизначеність і прискорити адаптацію.

Особистісна мотивація, смислотворення та ціннісна орієнтація, яка підтримує внутрішню стійкість навіть при втраті звичного контексту.

Постійна післядіяльна робота: аналіз досвіду, психологічна супервізія, формування навички трансформації травматичного досвіду в ресурс.

Формування резильєнтності як ресурсу має бути складовою психологічної підготовки військовослужбовців. Ефективними напрямками є [33]:

Психологічне тренування навичок саморегуляції та стресостійкості – навчання технік саморегуляції, усвідомлення власних емоцій і реакцій;

Розвиток позитивного мислення – формування навичок конструктивного оцінювання подій;

Соціально-психологічні тренінги – посилення згуртованості підрозділу, відпрацювання довіри та взаємопідтримки;

Психоедукаційні програми – підвищення обізнаності щодо впливу стресу, розпізнавання ранніх ознак емоційного виснаження;

Духовно-моральна підготовка – розвиток внутрішньої сили, усвідомлення значущості власної місії, почуття патріотизму та солідарності.

Окреслені заходи підвищують психологічну готовність військовослужбовців до тривалого виконання службових завдань у складних бойових умовах. Системна реалізація цих заходів підвищує рівень резильєнтності військових, що безпосередньо впливає на їхню боєздатність, психологічну витривалість і здатність до відновлення після бойових дій.

Висновки до розділу 1

Резильєнтність у контексті військової діяльності є багаторівневим психологічним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні ресурси особистості. Вона забезпечує стійкість психіки, здатність до відновлення, конструктивне подолання наслідків травматичних подій і формує готовність до нових викликів.

Високий рівень резильєнтності сприяє збереженню психічного здоров'я, бойової ефективності та внутрішньої гармонії військовослужбовця, перетворюючи навіть екстремальні обставини війни на ресурс особистісного зростання.

Резильєнтність виступає не лише як механізм виживання у воєнному середовищі, але й як ресурс, який сприяє збереженню професійної ефективності, психічного здоров'я та особистісного зростання у післявоєнному контексті. Резильєнтна поведінка є результатом взаємодії когнітивних, емоційно-вольових і соціальних процесів, які забезпечують ефективну адаптацію людини до змін. Її психологічні механізми виступають індикаторами зрілості особистості, її готовності до саморозвитку та подолання екзистенційних викликів.

Резильєнтність формується поетапно через виховання, життєвий досвід і процес осмислення кризових подій.

Для військових сил актуальним є впровадження системних програм розвитку резильєнтності, які передбачають інтеграцію психологічних тренінгів, командового навчання і післядіяльної супервізії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Програма, мета, завдання та методи емпіричного дослідження

Актуальність емпіричного дослідження особливостей резильєнтності військовослужбовців під час війни. Війна в Україні створила безпрецедентні умови для функціонування військовослужбовців, які щодня стикаються з екстремальними стресовими ситуаціями, фізичними перевантаженнями, втратами побратимів, постійним ризиком для життя та необхідністю ухвалювати складні рішення в умовах невизначеності. Такі психотравмувальні фактори призводять до емоційного виснаження, порушень сну, підвищеної тривожності, посттравматичних розладів, що підтверджується результатами численних психологічних досліджень останніх років (American Psychological Association, 2023; Український інститут дослідження війни, 2024). За даними Міністерства оборони України (2024), понад 40% військовослужбовців після тривалого перебування на передовій відзначають симптоми емоційного вигорання або підвищеної тривожності, а близько 25–30% потребують психологічної реабілітації. Водночас зафіксовано позитивну тенденцію: ті військові, у яких виявлено високий рівень резильєнтності, демонструють кращі показники психічного здоров'я, більш ефективну адаптацію після бойових ротацій та вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

Резильєнтність виступає ключовим ресурсом, який дозволяє людині не лише долати травматичний досвід, а й розвиватися внаслідок подолання труднощів. Вона поєднує у собі когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії саморегуляції, що забезпечують ефективне функціонування в умовах хронічного стресу. Саме тому вивчення феномену резильєнтності військових є одним із пріоритетних напрямів сучасної військової психології. Аналіз останніх

досліджень свідчить про те, що високий рівень резильєнтності безпосередньо пов'язаний із низьким рівнем тривожності, вищими показниками емоційної стабільності та суб'єктивного благополуччя. Цей взаємозв'язок особливо важливий у контексті військової служби, де психологічна гнучкість, внутрішня стійкість і здатність зберігати ефективність у стресових обставинах мають вирішальне значення для виживання й успішного виконання бойових завдань.

В умовах тривалої війни потреба у формуванні, підтриманні та розвитку резильєнтності набуває стратегічного значення. Вона дозволяє забезпечити не лише психічне здоров'я військовослужбовців, але й їхню бойову готовність, здатність приймати обґрунтовані рішення, зберігати командну взаємодію та морально-психологічну стійкість. Емпіричне дослідження особливостей резильєнтності допоможе розробити науково обґрунтовані програми психологічної підтримки, профілактики посттравматичних станів та реабілітаційні моделі, адаптовані до українського військового контексту.

Таким чином, актуальність даного емпіричного дослідження визначається: відсутністю систематизованих емпіричних даних про взаємозв'язки між резильєнтністю, емоційною стабільністю, тривожністю, стресостійкістю та суб'єктивним благополуччям у військових Збройних Сил України; необхідністю розробки психокорекційних програм і практичних рекомендацій для підвищення психологічної стійкості особового складу.

Об'єкт дослідження: резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни, визначити шляхи її формування та розвитку.

Гіпотеза: передбачається, що резильєнтність виступає провідним психологічним ресурсом, який забезпечує збереження психологічної рівноваги військовослужбовців. Ймовірно, що: високий рівень резильєнтності корелює з

низькими показниками тривожності, високим рівнем стресостійкості та суб'єктивного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Розглянути теоретичні аспекти резильєнтності як психологічного феномену.
2. Провести емпіричне дослідження спрямоване на вивчення резильєнтності як психологічного ресурсу військовослужбовців під час війни.
3. Розробити практичні рекомендації щодо використання резильєнтності як ресурсу психологічного відновлення військових та оцінити їх ефективність.

Етапи емпіричного дослідження описані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Етапи емпіричного дослідження

Етап дослідження	Мета етапу	Методи та процедури
1. Підготовчий (організаційно-методологічний)	Формування наукової бази, уточнення цілей та завдань дослідження; адаптація методик до військового контексту.	Аналіз наукової літератури; Вивчення нормативних документів МО України; Адаптація опитувальників та тестів до умов військової служби; Формування вибірки.
2. Теоретичний	Узагальнення теоретичних знань про резильєнтність, її структуру та роль у військовій психології	Теоретичний аналіз і синтез літератури; Узагальнення досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів.
3. Емпіричний	Збір первинних даних про рівень резильєнтності та пов'язаних психологічних характеристик військовослужбовців.	Психологічне тестування за обраним блоком методик
4. Аналітичний (статистична обробка)	Обробка та інтерпретація емпіричних даних для перевірки гіпотез дослідження.	Описова статистика (середні значення, стандартні відхилення); Кореляційний аналіз; Візуалізація результатів (графіки, діаграми).
5. Практичний (психокорекційний)	Розробка та апробація рекомендацій для підвищення резильєнтності військовослужбовців; оцінка ефективності заходів.	Створення програм розвитку резильєнтності; Проведення тренінгів та консультацій; Повторне тестування для оцінки змін.
6. Узагальнювально-теоретичний	Інтерпретація результатів, формулювання висновків та пропозицій.	Оцінка ефективності. Формулювання висновків.

На організаційно-методологічному та теоретичному етапах уточнюються основні цілі дослідження та підбираються валідні методики для збору даних. Формується організаційна база для проведення тестування та консультацій. Визначаються критерії включення учасників дослідження та інструкції для респондентів. Цей етап дозволяє систематизувати існуючі уявлення про резильєнтність, виділити її компоненти (когнітивні, емоційні, поведінкові), визначити фактори формування та розвитку. Створюється наукова база для емпіричного дослідження.

На емпіричному етапі (констатувальний) проводиться безпосереднє тестування військовослужбовців у контрольованих умовах, забезпечується достовірність даних за рахунок стандартизованих процедур. Отримуються показники рівня резильєнтності, емоційної стабільності, стресостійкості, тривожності та суб'єктивного благополуччя. Результати дають змогу виявити індивідуальні та групові особливості.

На аналітичному етапі проводиться систематизація отриманих даних, обчислюються статистичні показники, виявляються зв'язки між резильєнтністю та іншими психологічними характеристиками. Результати дозволяють оцінити ефективність психологічних ресурсів і перевірити достовірність висунутої гіпотези.

На психокорекційному етапі (формуючий експеримент) виявлені слабкі місця психологічного функціонування військових коригуються через спеціальні тренінги та психокорекційні заходи. Повторне тестування дає змогу оцінити ефективність заходів, визначити динаміку розвитку резильєнтності та адаптаційних механізмів.

Контрольний або узагальнювально-теоретичний етап забезпечує завершення циклу дослідження: емпіричні дані узгоджуються з теоретичними уявленнями, підтверджується або коригується концептуальна модель резильєнтності. Розробляються практичні рекомендації для психологічної підтримки військових та оцінюється їх ефективність.

Операціоналізація базових понять дозволяє чітко визначити, що саме вимірюється в межах дослідження, забезпечити зіставність теоретичних понять із емпіричними показниками (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Операціоналізація базових понять

Поняття	Теоретичне визначення	Операційне (емпіричне) визначення	Показники (індикатори)
Резильєнтність	Психологічна здатність особистості адаптуватися, відновлювати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати після впливу стресових чи травматичних подій.	Рівень розвитку внутрішніх ресурсів, які забезпечують відновлення після психотравмуючих подій, стресостійкість, гнучкість мислення та емоційне саморегулювання.	адаптивність; гнучкість мислення; здатність до саморегуляції; позитивне мислення; контроль емоцій у стресі.
Емоційна стабільність	Стійкість емоційної сфери, здатність зберігати рівновагу в умовах психічного напруження, уникати крайніх емоційних коливань.	Психічна врівноваженість, низький рівень тривожності, контроль емоційних реакцій, збереження конструктивної поведінки у складних умовах.	емоційна врівноваженість; контроль афектів; низький рівень емоційної реактивності; самоконтроль.
Стресостійкість	Здатність ефективно діяти в умовах підвищеного стресу, зберігаючи продуктивність і психологічне благополуччя.	Спроможність підтримувати ефективність діяльності, не піддаючись руйнівному впливу емоційного напруження.	толерантність до стресу; здатність до адаптації; контроль поведінки під тиском; впевненість у собі.
Суб'єктивне благополуччя	Інтегральна оцінка особистістю власного життя, ступеня задоволеності ним, позитивного емоційного фону та психологічного комфорту.	Рівень відчуття внутрішньої гармонії, життєвої задоволеності, позитивного ставлення до себе й майбутнього.	задоволеність життям; позитивне емоційне самопочуття; відчуття сенсу життя; оптимізм.
Рівень тривожності	Емоційний стан внутрішнього напруження, занепокоєння, очікування небезпеки чи невдачі.	Індивідуальний рівень прояву тривоги як особистісної риси або поточного стану.	рівень ситуативної тривоги; частота переживань страху; соматичні прояви тривоги.

Методологічна основа дослідження ґрунтується на системноструктурному, особистісно-діяльнісному, ресурсному та когнітивнобіхевіоральному підходах.

Для перевірки гіпотези та досягнення поставленої мети в роботі було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які охоплюють теоретичний, емпіричний та математико-статистичний рівні дослідження.

1. До теоретичних методів віднесено аналіз, синтез, узагальнення. Аналіз застосовувався для всебічного вивчення наукової літератури, теорій та підходів до проблеми резильєнтності, її структури, динаміки та чинників розвитку. Завдяки цьому методу було визначено понятійно-категоріальний апарат дослідження, уточнено сутність поняття «резильєнтність військовослужбовців» і виокремлено її основні складові: когнітивну, емоційно-вольову та поведінкову. Синтез дозволив об'єднати отримані теоретичні положення у цілісну систему знань про феномен резильєнтності як психологічного ресурсу особистості військовослужбовця. За допомогою синтезу було сформовано концептуальну модель взаємозв'язку між рівнем резильєнтності, емоційною стійкістю, адаптивністю та професійною ефективністю військових. Узагальнення результатів попередніх досліджень дало змогу виокремити основні наукові підходи до розуміння феномену резильєнтності (психодинамічний, когнітивнобіхевіоральний, гуманістичний, екзистенційний, позитивно-психологічний) та визначити теоретичну основу для проведення власного емпіричного дослідження.

2. До емпіричних методів належало психологічне тестування, спрямоване на кількісне й якісне вивчення рівня резильєнтності та супутніх психологічних характеристик військовослужбовців. У ході дослідження було використано: Шкалу резильєнтності Б. Сміта (BRS) – для визначення загального рівня психологічної стійкості та здатності до адаптації військовослужбовців у складних обставинах; Шкалу суб'єктивного благополуччя А. Перруде-Бадю, Г. Мендельсона, Ж. Чіше (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être) – для оцінки внутрішнього психологічного комфорту та рівня позитивного сприйняття

власного життя; Тест: Рівень стресостійкості О. Акімової; Шкала тривоги Бека, BAI. Застосування емпіричних методів дозволило отримати достовірні дані щодо індивідуальних відмінностей у рівнях резильєнтності, визначити її роль у забезпеченні емоційної стабільності військових у бойових умовах.

3. Математико-статистичні методи: отримані емпіричні дані піддавалися кількісній обробці з використанням методів описової статистики, кореляційного аналізу та t-критерію Стюдента. Описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, медіана, мода) використовувалася для узагальнення та представлення основних тенденцій у даних, зокрема рівнів резильєнтності. Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язки між показниками резильєнтності та іншими психологічними характеристиками особистості військовослужбовців. Це дало змогу визначити структуру психологічних ресурсів, які підтримують резильєнтність військових; t-критерій Стюдента застосовувався для оцінки ефективності впроваджених психокорекційних заходів з розвитку резильєнтності у військових.

Поєднання теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів забезпечило комплексне, науково обґрунтоване дослідження резильєнтності як психологічного ресурсу військовослужбовців, дозволило перевірити висунуту гіпотезу, виявити закономірності формування та розвитку резильєнтності у бойових умовах і визначити можливі шляхи її підвищення.

Експериментальна база та вибірка дослідження:

Емпіричне дослідження було проведене у 2025 році в районі зосередження підрозділу 2025 р., зокрема серед особового складу 55-ї окремої артилерійської бригади «Запорізька Січ». Ця військова частина була обрана як репрезентативна для вивчення психологічних особливостей військовослужбовців, що безпосередньо виконують бойові завдання та проходять службу в умовах підвищеної психоемоційної напруги.

Вибірка дослідження складалася з 40 військовослужбовців, які виконували завдання в зоні відповідальності бригади та мали різний досвід бойової служби. До вибірки були включені військові обох статей, віком від 20 до 45 років, що

дозволяло оцінити вплив резильєнтності на психологічний стан у широкому віковому спектрі та врахувати індивідуальні особливості (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Характеристика вибірки військовослужбовців (55-ї окремої артилерійської бригади «Запорізька Січ», 2025 р.)

Параметр	Кількість учасників	Відсоток, %
Загальна чисельність вибірки	40	100
Стать		
чоловіки	34	85
жінки	6	15
Вікові категорії		
20–25 років	12	30
26–35 років	18	45
36–45 років	10	25
Досвід служби в зоні бойових дій		
до 1 року	10	25
1–3 роки	20	50
понад 3 роки	10	25

Вибірка складається з 40 військовослужбовців 55-ї окремої артилерійської бригади «Запорізька Січ». Переважна більшість респондентів – чоловіки (85%), що відповідає структурі особового складу бригади. Жінки становлять 15% від загальної кількості учасників.

За віковим критерієм, найбільша частка респондентів припадає на категорію 26–35 років (45%), що є активним контингентом військовослужбовців, здатних до виконання фізично та психологічно складних завдань. Категорії 20–25 років та 36–45 років представлені 30% та 25% відповідно, що дозволяє оцінити психологічні особливості військових різного віку та рівня життєвого досвіду.

Щодо досвіду служби в зоні бойових дій, половина вибірки (50%) мають 1–3 роки безпосередньої участі у бойових операціях, 25% – до 1 року, і ще 25% – понад 3 роки. Така структура дозволяє дослідити вплив бойового досвіду на рівень резильєнтності, емоційну стабільність, стресостійкість та суб'єктивне благополуччя.

Критерії включення до вибірки: служба у вказаній військовій частині протягом не менше 6 місяців; відсутність гострих психічних розладів, що

потребують медичного втручання; добровільна згода на участь у дослідженні та заповнення тестових методик.

Критерії виключення: тимчасова відсутність через службові завдання або лікування; наявність діагностованих психічних захворювань, що можуть спотворювати результати тестування; відмова від участі або неповне проходження психологічних методик.

Експериментальна база забезпечувала можливість проведення стандартизованого тестування у контрольованих умовах, з дотриманням етичних принципів та конфіденційності даних. Для проведення дослідження були задіяні приміщення тимчасового розташування підрозділу, що дозволило організувати індивідуальні та групові сесії психологічного тестування та консультацій.

Вибірка забезпечує врахування різних вікових груп, статі та досвіду служби. Структура вибірки дозволяє оцінити вплив індивідуальних та професійних характеристик на рівень резильєнтності та пов'язаних психологічних ресурсів.

Вибірка дослідження є репрезентативною та надає змогу узагальнити отримані результати й застосувати їх для формування практичних рекомендацій з розвитку резильєнтності. Крім того, проведене дослідження дозволяє оцінити взаємозв'язки між резильєнтністю, емоційною стабільністю, стресостійкістю та суб'єктивним благополуччям військових у специфічних умовах бойової діяльності.

Таким чином, експериментальна база та вибірка дослідження забезпечили наукову обґрунтованість, достовірність і практичну значущість отриманих результатів, що є важливим для розвитку психологічних програм підтримки військових в умовах тривалої війни.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Нами було проведено емпіричне дослідження спрямоване на виявлення рівнів резильєнтності серед військовослужбовців в умовах війни. Результати діагностики наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Результати діагностики рівня резильєнтності серед
військовослужбовців: за методикою «Шкала резильєнтності BRS» (n=40)**

Рівень резильєнтності	Кількість, осіб	Питома вага (%)
низький	7	17,50%
середній	28	70,00%
високий	5	12,50%
всього	40	100,00%

Представлені в табл.2.4 результати діагностики свідчать, що переважна більшість військовослужбовців (70%) мають середній рівень резильєнтності, що вказує на достатню здатність долати труднощі, зберігати емоційну рівновагу та відновлювати внутрішні ресурси після психотравмувальних подій. Такий рівень є типовим для осіб, які функціонують у стабільному або помірно напруженому середовищі, проте потребують подальшого розвитку навичок психологічної саморегуляції для ефективного реагування на екстремальні ситуації.

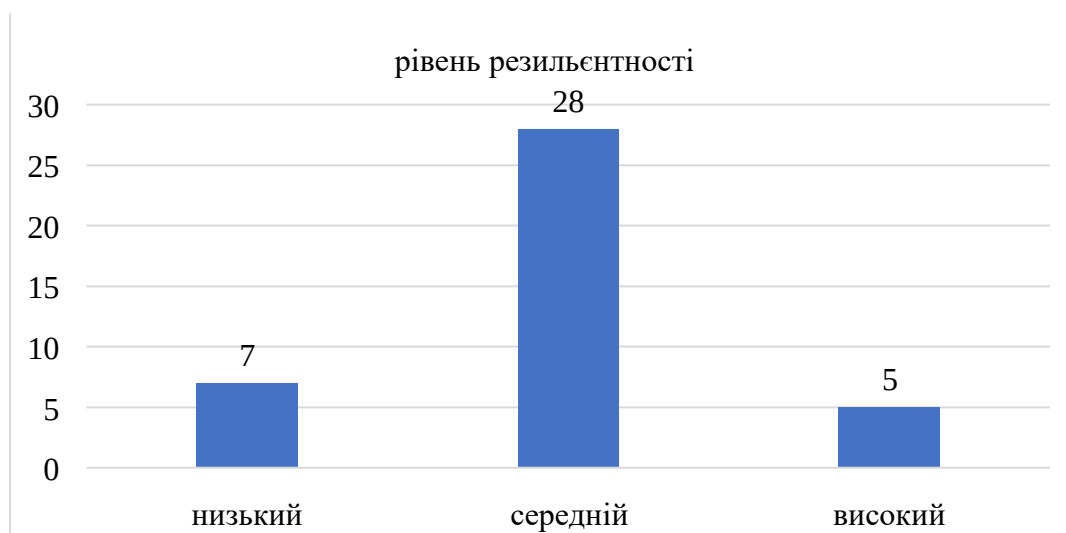


Рис.2.1 Рівні резильєнтності військовослужбовців

Низький рівень резильєнтності виявлено у 7 респондентів (17,5%). Ця група характеризується зниженими адаптивними можливостями, труднощами в

емоційному відновленні, підвищеною чутливістю до стресу та ймовірністю розвитку ознак професійного вигорання або посттравматичних реакцій.

Високий рівень резильєнтності зафіксовано лише у 5 військових (12,5%). Ці учасники демонструють виражену здатність підтримувати внутрішній баланс, ефективно мобілізувати ресурси в кризових умовах і зберігати оптимізм навіть у ситуаціях невизначеності. Їхній досвід може бути використаний як позитивний приклад для розроблення програм психологічної підготовки та взаємопідтримки особового складу.

В таблиці 2.5 представлені результати статистичних розрахунків показників отриманих в середньому по вибірці.

Таблиця 2.5

Результати статистичних розрахунків показників за методикою:

«Шкала резильєнтності BRS» (n=40)

Показник	Результат розрахунку
Середнє	15,65
Стандартна помилка	0,730779
Медіана	16
Мода	16
Стандартне відхилення	4,621854
Дисперсія вибірки	21,36154
Ексцес	-0,09168
Асиметричність	0,365361
Інтервал	18
Мінімум	8
Максимум	26
Рівень надійності (95,0%)	1,478141

Статистичні показники наведені в табл. 2.5 підтверджують середню вираженість рівня резильєнтності у вибірці ($M = 15,65$; $SD = 4,62$), що вказує на помірну варіативність індивідуальних значень. Значення асиметрії (0,36) є позитивним і незначним, що свідчить про невелике переважання осіб із нижчим за середній рівнем резильєнтності. Показник ексцесу (-0,09) близький до нуля, отже, розподіл має нормальний характер, що дозволяє вважати дані статистично надійними.

Медіана та мода (16) збігаються, що підтверджує стабільність середніх значень у вибірці. Діапазон коливань (8–26) демонструє достатньо широкий розподіл, який відображає різноманітність індивідуальних реакцій на стресові фактори війни.

Отже, рівень резильєнтності військовослужбовців 55-ї окремої артилерійської бригади «Запорізька Січ» переважно знаходиться в середньому діапазоні, що свідчить про наявність базових навичок емоційної стійкості, але й актуалізує потребу у розвитку додаткових психологічних механізмів подолання стресу.

Наявність групи військовослужбовців з низьким рівнем резильєнтності (17,5%) свідчить про ризик емоційного виснаження та потребу в системній психологічній підтримці таких військових.

Високий рівень резильєнтності у 12,5% респондентів може розглядатися як модель ефективної адаптації до бойових умов, що доцільно враховувати під час підготовки тренінгових програм розвитку стресостійкості.

Отримані результати є статистично достовірними (рівень надійності 95%) та можуть бути використані для подальшого порівняльного аналізу з іншими психодіагностичними показниками, зокрема, рівнем тривожності, емоційною стабільністю та показниками суб'єктивного благополуччя.

Результати діагностики за шкалою суб'єктивного благополуччя наведені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Рівень суб'єктивного благополуччя військовослужбовців: за методикою: «Шкала суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être)» (n=40)

Рівень СБ	Кількість, осіб	Питома вага (%)
низький	11	27,50%
середній	26	65,00%
високий	3	7,50%
всього	40	100,00%

Отримані емпіричні дані засвідчують, що більшість військовослужбовців – 65% респондентів характеризуються середнім рівнем суб'єктивного

благополуччя. Це означає, що вони відносно задоволені власним життям, відчують психологічну рівновагу, проте їхній емоційний комфорт може бути нестабільним унаслідок впливу бойових чи стресових чинників. Такий рівень є типовим для військових, які перебувають у тривалих екстремальних умовах, але зберігають базовий рівень адаптації (рис.2.2).

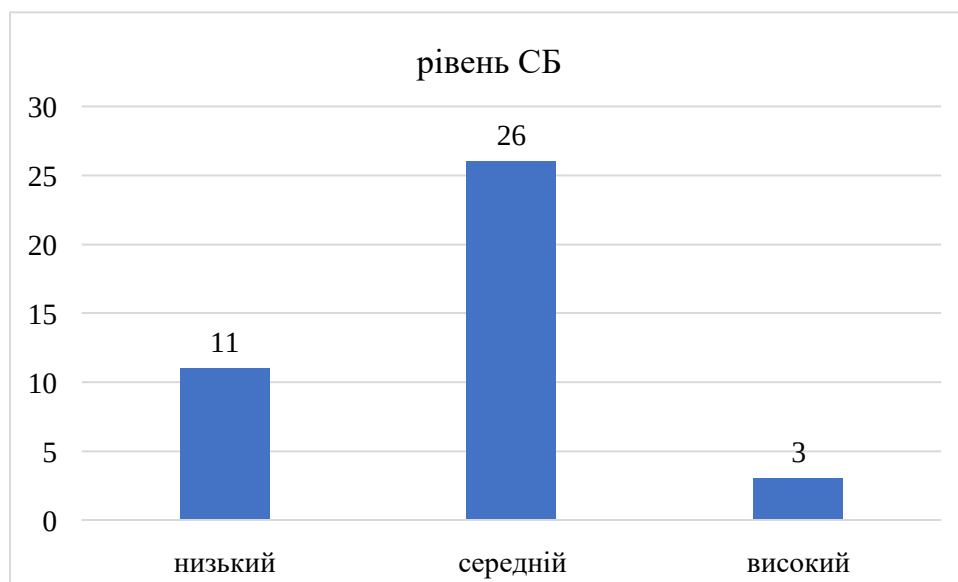


Рис.2.2 Рівні суб'єктивного благополуччя військовослужбовців

Як видно на рис.2.2, низький рівень суб'єктивного благополуччя, зафіксований у 11 осіб (27,5%), свідчить про наявність емоційного виснаження, зниження життєвого тону, невпевненості у власних силах і негативного сприйняття життєвих перспектив. Представники цієї групи демонструють тенденцію до тривожності, напруженості, а також схильність до песимістичних оцінок подій, що може знижувати їхню бойову ефективність та адаптивність.

Натомість високий рівень суб'єктивного благополуччя виявлено лише у 3 військовослужбовців (7,5%). Ці респонденти відзначаються позитивним ставленням до життя, високим рівнем емоційної стабільності, здатністю знаходити сенс і внутрішню рівновагу навіть у стресових обставинах. Такий показник свідчить про наявність сформованих внутрішніх ресурсів, які можуть бути чинниками психологічної стійкості.

Результати статистичних розрахунків показників за методикою: «Шкала суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être)» наведені в табл.2.7.

Таблиця 2.7

**Результати статистичних розрахунків показників за методикою:
«Шкала суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du
Bien-être)» (n=40)**

Показник	Результат розрахунку
Середнє	4,425
Стандартна помилка	0,316
Медіана	4
Мода	4
Стандартне відхилення	1,998557
Дисперсія вибірки	3,994231
Ексцес	-0,38679
Асиметричність	0,389899
Інтервал	8
Мінімум	1
Максимум	9
Рівень надійності (95,0%)	0,63917

Як можна побачити в табл.2.7, середнє значення суб'єктивного благополуччя ($M = 4,43$) свідчить про середній рівень вираженості показника у вибірці. Значення медіани (4) і моди (4) є однаковими, що вказує на стабільність і однорідність отриманих результатів.

Стандартне відхилення ($SD = 1,99$) та дисперсія (3,99) демонструють помірну варіативність у розподілі результатів, тобто частина військовослужбовців має більш позитивне сприйняття власного життя, тоді як інша частина – відчуття емоційної втоми або втрати сенсу.

Показники асиметрії (0,39) та ексцесу (-0,38) свідчать про нормальний розподіл даних з невеликим зсувом у бік нижчих значень, що є типовим для осіб, які перебувають у стані хронічного стресу. Інтервал коливань (1–9) відображає значну різницю між мінімальними та максимальними показниками, тобто у вибірці наявні як військовослужбовці з дуже низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, так і ті, що мають високий рівень психологічної задоволеності.

Переважна більшість військовослужбовців демонструє середній рівень суб'єктивного благополуччя, що вказує на їхню часткову задоволеність життям, але наявність емоційного напруження та втоми, пов'язаних із воєнними діями. При тому, кожен четвертий учасник дослідження (27,5%) має занижений рівень благополуччя, що може бути пов'язано з психологічним виснаженням, зниженням мотивації, появою тривожних або депресивних станів.

Військовослужбовці з високим рівнем суб'єктивного благополуччя (7,5%) є носіями внутрішніх ресурсів, що дозволяють їм адаптуватися, підтримувати емоційну рівновагу й позитивний настрій у стресових обставинах.

Статистичні параметри підтверджують стійкість і достовірність отриманих результатів та відображають закономірну картину психологічного стану військових у бойових умовах.

Отримані дані свідчать, що рівень суб'єктивного благополуччя безпосередньо пов'язаний із резильєнтністю як психологічним ресурсом: військовослужбовці з високою резильєнтністю мають вищі показники задоволеності життям і нижчий рівень емоційного напруження.

Результати діагностики рівня стресостійкості військовослужбовців наведені в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Рівень стресостійкості військовослужбовців: за методикою: Тест стресостійкості О. Акімової (n=40)

Рівень стресостійкості	Кількість, осіб	Питома вага (%)
низький	11	27,50%
середній	25	62,50%
високий	4	10,00%
всього	40	100,00%

Результати емпіричного дослідження свідчать, що переважна більшість військовослужбовців (62,5%) мають середній рівень стресостійкості, що означає наявність певної здатності контролювати власний емоційний стан, зберігати самоконтроль та адекватність поведінки у складних, напружених або небезпечних ситуаціях. Водночас середній рівень указує на схильність до

емоційних коливань під впливом надмірного стресу або тривалої психоемоційної напруги (рис.2.3).

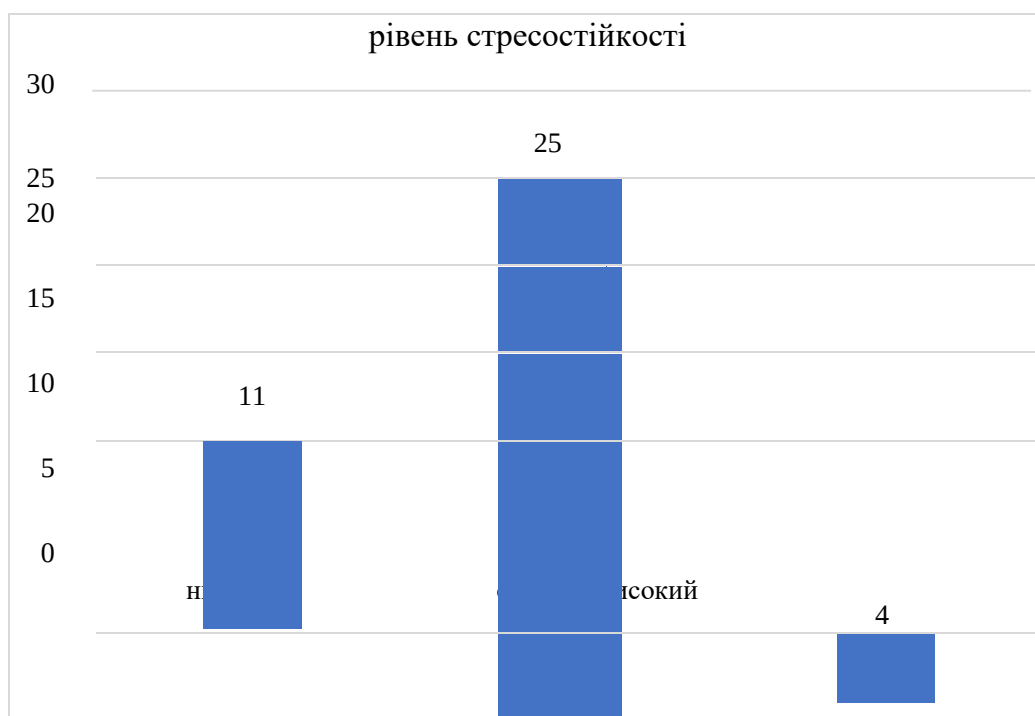


Рис.2.3 Рівні стресостійкості військовослужбовців

Як видно на рис.2.3, низький рівень стресостійкості, виявлений у 11 військовослужбовців (27,5%), свідчить про труднощі у відновленні внутрішньої рівноваги після стресових подій, знижену здатність до швидкої мобілізації психічних ресурсів і схильність до тривожності чи фрустрації. Такі військові потенційно потребують цілеспрямованої психологічної підтримки, тренінгових занять із розвитку стрес-менеджменту та саморегуляції.

Високий рівень стресостійкості зафіксовано лише у 4 осіб (10%). Представники цієї групи демонструють здатність ефективно діяти в екстремальних обставинах, приймати рішення в умовах ризику, зберігати концентрацію уваги й емоційну стабільність. Такі результати відображають сформованість адаптивних стратегій подолання стресу та високий рівень психологічної резильєнтності.

Результати статистичних розрахунків показників за методикою: «Тест стресостійкості» О. Акімової наведені в табл.2.9.

Таблиця 2.9

**Результати статистичних розрахунків показників за методикою:
«Тест стресостійкості» О. Акімової (n=40)**

Показник	Результат розрахунку
Середнє	55,325
Стандартна помилка	4,084114
Медіана	48
Мода	29
Стандартне відхилення	25,8302
Дисперсія вибірки	667,1994
Ексцес	-0,93897
Асиметричність	0,494042
Інтервал	83
Мінімум	27
Максимум	110
Рівень надійності (95,0%)	8,2609

Наведені в табл.2.9 розраховані за результатами діагностики статистичні параметри дають змогу детально охарактеризувати розподіл показників. Середнє значення ($M = 55,33$) свідчить про домінування середнього рівня стресостійкості у вибірці. Медіана (48) і мода (29) демонструють певне зміщення розподілу у бік нижчих значень, що означає наявність групи військових із пониженими адаптаційними можливостями.

Високе стандартне відхилення ($SD = 25,83$) та значна дисперсія (667,20) вказують на високу варіативність рівнів стресостійкості серед респондентів. Це свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у реакціях військових на стресові фактори, що є природним у контексті бойових дій.

Асиметричність (0,49) має позитивне значення, отже, розподіл дещо зміщений у бік нижчих показників, тобто, у вибірці більше осіб із помірним або зниженим рівнем стресостійкості. Ексцес (-0,94) засвідчує сплюснений характер розподілу, що свідчить про різноманітність результатів і відсутність домінуючої тенденції.

Інтервал (від 27 до 110) показує значне коливання між мінімальним і максимальним рівнями, що підтверджує індивідуальні відмінності у стрес-

реакціях. Рівень надійності (95%) = 8,26 свідчить про статистичну достовірність отриманих результатів.

Більшість військовослужбовців мають середній рівень стресостійкості (62,5%), що свідчить про достатню здатність справлятися зі стресом, але водночас про потребу у систематичній психологічній підготовці для підвищення витривалості до надмірних навантажень.

Понад чверть респондентів (27,5%) характеризуються низьким рівнем стресостійкості, що вказує на їхню вразливість до дії тривалого психоемоційного напруження, ризик формування дезадаптивних реакцій і необхідність проведення профілактичних заходів.

Високий рівень стресостійкості (10%) спостерігається у незначній частини вибірки, що підтверджує наявність індивідуальних ресурсів саморегуляції, сформованих копінг-стратегій і високої психологічної готовності до екстремальних ситуацій.

Варіативність результатів свідчить про неоднорідність групи військових за рівнем стресостійкості, що може бути обумовлено відмінностями у бойовому досвіді, тривалістю служби, віковими особливостями чи типом особистісної резильєнтності.

Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між стресостійкістю та резильєнтністю, адже саме здатність контролювати стрес є одним із базових механізмів формування психологічної стійкості військовослужбовців під час війни.

Результати діагностики рівня тривоги у військовослужбовців наведені в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Рівень тривоги у військовослужбовців: за методикою: Шкала тривоги Бека, ВАІ (n=40)

Рівень стресостійкості	Кількість, осіб	Питома вага (%)
низький	10	25,00%
середній	26	65,00%
високий	4	10,00%
всього	10	25,00%

Для вивчення емоційного стану військовослужбовців під час війни було використано Шкалу тривоги Бека (ВАІ), яка дозволяє оцінити рівень ситуативної та загальної тривожності. Результати узагальнено в таблиці 2.10 та на рис. 2.3.

Згідно з отриманими показниками, середній рівень тривоги виявлено у 65% військовослужбовців. Це свідчить про помірну емоційну напруженість, що проявляється у формі підвищеної пильності, очікування небезпеки, внутрішнього занепокоєння та напруженості. У контексті бойових дій такі прояви можна розглядати як адаптивну реакцію психіки, яка мобілізує організм для дій у стресогенних ситуаціях.

Середній рівень тривоги характерний для військовослужбовців, які виконують службові завдання у зоні бойових дій або на передовій. Такі особи, зазвичай, демонструють контрольовану емоційну реакцію на небезпеку, але водночас відчують періодичні симптоми напруги — безсоння, підвищену дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, почуття внутрішнього виснаження.

У 10% військовослужбовців, які показали високий рівень тривоги, спостерігаються яскраво виражені емоційно-поведінкові та фізіологічні симптоми. До типових проявів належать: постійне відчуття загрози, навіть за відсутності реальної небезпеки; труднощі із саморегуляцією емоцій, схильність до імпульсивних реакцій; соматичні прояви: напруження м'язів, прискорене серцебиття, тремор, пітливість, порушення сну; когнітивні симптоми (зациклення на негативних думках, песимістичне сприйняття майбутнього, відчуття безсилля). Такі реакції є типовими для військових, які тривалий час перебувають у зоні бойових дій, або мають посттравматичний досвід, що не був

належно опрацьований. Високий рівень тривоги часто супроводжується зниженням бойової ефективності, порушенням міжособистісних відносин у колективі та зменшенням довіри до власних дій.

У 25% військовослужбовців зафіксовано низький рівень тривоги, що свідчить про високий рівень емоційної стабільності та адаптивності. Такі військові здатні зберігати спокій у стресових обставинах, мають розвинуті навички самоконтролю, раціонально оцінюють ситуацію та вміють швидко відновлювати психоемоційний баланс після навантаження (рис.2.4).

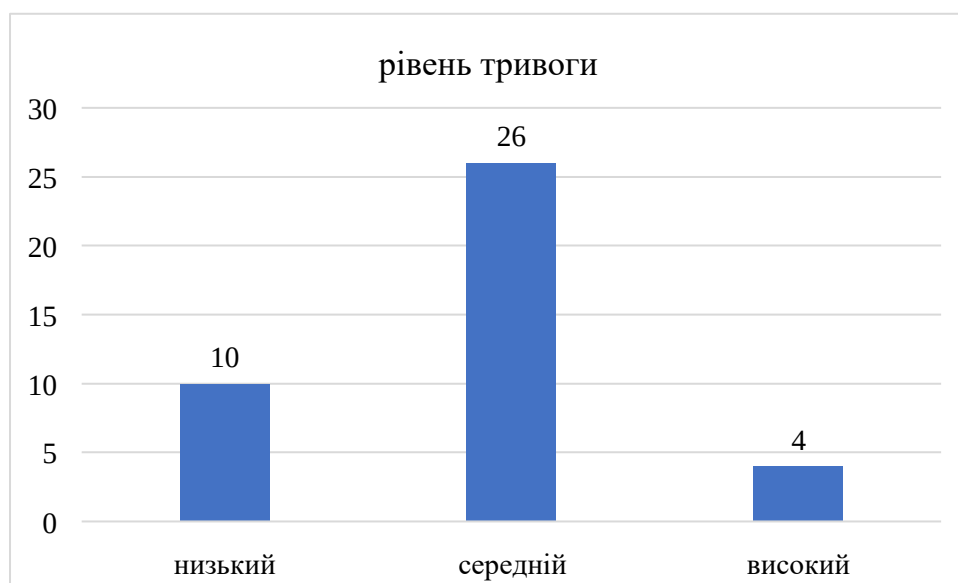


Рис.2.4 Рівень тривоги у військовослужбовців

Представлені на рис.2.4 дані свідчать, що переважна більшість військовослужбовців (65%) має середній рівень тривоги, що є типовим для осіб, які перебувають у стані тривалої напруги чи бойових дій. 10% учасників показали високий рівень тривоги, що може свідчити про наявність ознак емоційного виснаження, підвищену реактивність нервової системи або початкові прояви тривожних розладів. 25% військовослужбовців мають низький рівень тривоги – це свідчить про їхню адаптивність, психічну стійкість та ефективні копінг-стратегії.

Висока стресостійкість і низький рівень тривоги часто поєднуються з такими рисами, як впевненість у власних силах, згуртованість, мотивація до служби, а також здатність брати на себе відповідальність. Цей показник може

свідчити про наявність сформованої резильєнтності, тобто внутрішнього ресурсу подолання труднощів і збереження психологічного здоров'я в екстремальних умовах.

Результати статистичних розрахунків показників за методикою: за методикою: Шкала тривоги Бека, ВАІ наведено в табл.2.11.

Таблиця 2.11

Результати статистичних розрахунків показників за методикою: за методикою: Шкала тривоги Бека, ВАІ (n=40)

Показник	Результат розрахунку
Середнє	26,725
Стандартна помилка	1,714189
Медіана	26
Мода	26
Стандартне відхилення	10,84149
Дисперсія вибірки	117,5378
Ексцес	-0,4526
Асиметричність	0,026383
Інтервал	42
Мінімум	8
Максимум	50
Рівень надійності (95,0%)	3,467275

Як можна побачити в табл.2.11, значення середнього показника ($M=26,73$) знаходиться у межах середнього рівня тривожності, а медіана (26) та мода (26) вказують на те, що більшість досліджуваних мали приблизно однаковий показник емоційного напруження.

Стандартне відхилення ($SD=10,84$) демонструє помірну варіативність результатів, тобто відмінності у рівні тривоги між учасниками незначні, але наявні.

Негативний ексцес ($-0,45$) і нульова асиметричність ($0,02$) свідчать про те, що розподіл даних близький до нормального, без значних відхилень у бік високих чи низьких значень. Це підтверджує репрезентативність вибірки та стабільність отриманих результатів.

Діапазон (інтервал) 42 бали вказує на певну різноманітність у рівнях тривоги, що є природним явищем для групи військовослужбовців, які мають різний досвід, вік, бойову підготовку та психологічну витривалість.

Середній рівень тривоги у більшості військовослужбовців свідчить про адекватну психологічну реакцію на екстремальні умови, характерні для бойової служби. Наявність високої тривожності у 10% осіб вказує на необхідність індивідуальної психологічної підтримки та заходів для стабілізації емоційного стану.

Низький рівень тривожності у 25% респондентів демонструє, що частина військовослужбовців володіє високою резильєнтністю та ефективними механізмами саморегуляції.

Встановлений середній рівень тривоги корелює з помірним рівнем стресостійкості та середнім рівнем резильєнтності, що підтверджує взаємозв'язок між емоційною стабільністю та психологічними ресурсами адаптації.

Отримані результати діагностики військовослужбовців можуть бути використані для планування програм психопрофілактики серед військовослужбовців, спрямованих на зниження тривожності та підвищення стресостійкості в умовах воєнних дій.

2.3. Аналіз взаємозв'язку між резильєнтністю та: стресостійкістю, рівнем суб'єктивного благополуччя, тривожністю військовослужбовців

Для перевірки гіпотези про те, що резильєнтність виступає провідним психологічним ресурсом, який сприяє збереженню психоемоційної рівноваги військовослужбовців в умовах військового стану, нами було проведено кореляційний аналіз між основними показниками дослідження: резильєнтністю (шкала BRS), рівнем суб'єктивного благополуччя (Échelle du Bien-être), стресостійкістю (тест О. Акімової), тривожністю (шкала Бека, BAI) (табл.2.12).

Таблиця 2.12

Результати кореляційного аналізу (ро Спірмена) (n=40)

Показники	Резильєнтність	Суб'єктивне благополуччя	Стресостійкість	Тривожність
Резильєнтність	1	0,885	0,856	0,643
Суб'єктивне благополуччя	0,885	1	0,950	0,677
Стресостійкість	0,856	0,950	1	0,641
Тривожність	-0,643	-0,677	-0,641	1

Як можна побачити в табл.2.12, кореляція між резильєнтністю та суб'єктивним благополуччям складає ($r = 0,885$). Цей зв'язок є високим і статистично значущим, що свідчить про те, що підвищення рівня резильєнтності супроводжується зростанням відчуття внутрішнього комфорту, задоволеності життям і позитивним сприйняттям себе.

Отже, військовослужбовці з високою резильєнтністю мають вищий рівень життєвої енергії, психологічної стабільності та відчуття контролю над життєвими подіями.

Нами було виявлено зв'язок між резильєнтністю та стресостійкістю ($r = 0,856$). Висока позитивна кореляція підтверджує, що резильєнтність і стресостійкість взаємопов'язані як основні елементи адаптаційного потенціалу особистості. Це означає, що більш резильєнтні військові здатні швидше адаптуватися до змін, ефективніше долати напругу та зберігати емоційну рівновагу в бойових умовах.

Спостерігається дуже тісна взаємодія між суб'єктивним благополуччям і стресостійкістю ($r = 0,950$), що демонструє: чим вищий рівень психологічної стійкості, тим вищим є рівень задоволеності життям, гармонії та позитивного емоційного стану.

Таким чином доведено, що стресостійкість виконує регулятивну функцію у формуванні позитивного психоемоційного фону військових.

Виявлено помітний обернений зв'язок між резильєнтністю та тривожністю ($r = -0,643$), що свідчить про те, що з підвищенням рівня резильєнтності рівень тривоги знижується. Це підтверджує, що резильєнтність виконує роль психологічного буфера, який зменшує інтенсивність тривожних реакцій,

запобігає емоційному виснаженню та сприяє стабільності поведінки під час стресових подій.

Усі кореляційні коефіцієнти з тривожністю мають негативний напрям, тобто вищі рівні благополуччя, резильєнтності й стресостійкості супроводжуються нижчими показниками тривожності. Зв'язок між тривожністю та іншими показниками складає ($r = -0,641 - -0,677$). Це підтверджує важливість розвитку внутрішніх ресурсів як профілактичного чинника емоційного виснаження військовослужбовців.

Якщо відобразити отримані коефіцієнти у вигляді кореляційної плеяди (рис.2.5), то в центрі розташовується резильєнтність як основний вузол системи, від якого відходять позитивні зв'язки зі стресостійкістю і благополуччям та негативний – із тривожністю. Це підтверджує інтегративну роль резильєнтності у системі психологічних ресурсів військовослужбовців.

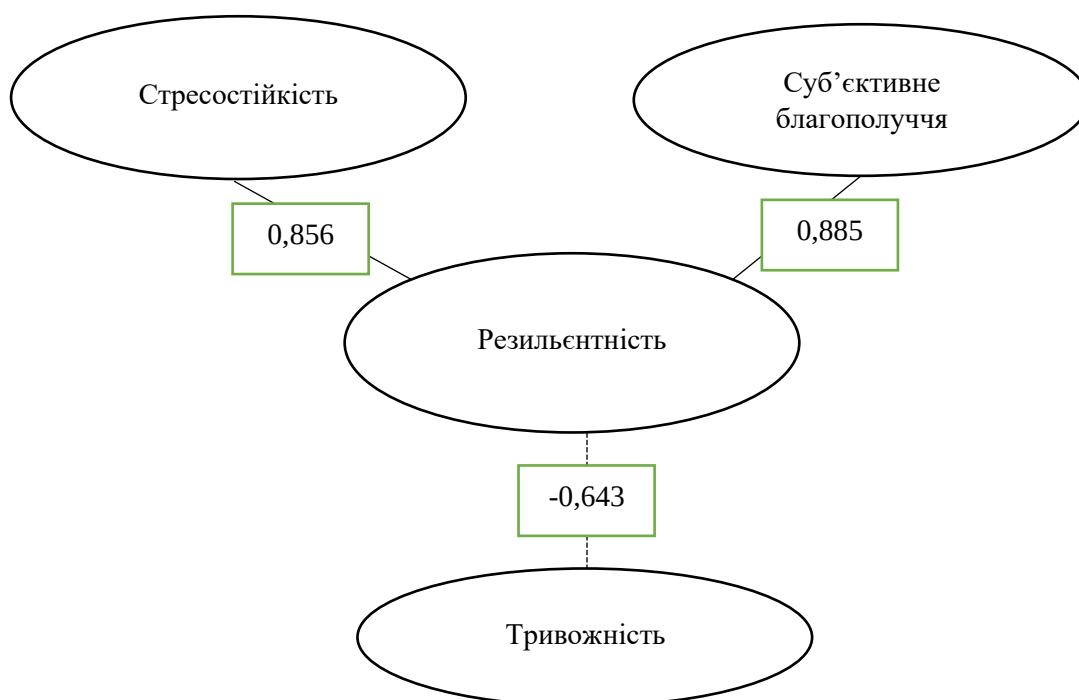


Рис.2.5 Кореляційна плеяда: Виявлення взаємозв'язку між резильєнтністю та рівнем суб'єктивного благополуччя, стресостійкістю, тривожністю

Результати кореляційного аналізу повністю підтверджують висунуту гіпотезу дослідження. Резильєнтність дійсно виступає провідним психологічним

ресурсом, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, емоційної стабільності та стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнних подій. Високі коефіцієнти кореляції між резильєнтністю, благополуччям і стресостійкістю ($r = 0,85-0,95$) свідчать про єдність цих характеристик у структурі психологічного здоров'я військових. Негативні зв'язки між резильєнтністю та тривожністю ($r = -0,64$) демонструють, що резильєнтна особистість здатна ефективно контролювати тривогу, не допускаючи її переходу у деструктивні форми.

Далі, для перевірки гіпотези про те, що резильєнтність виступає провідним психологічним ресурсом, який сприяє збереженню психоемоційної рівноваги військовослужбовців в умовах воєнного стану, було проведено порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента). Цей метод дозволив визначити, чи існують статистично значущі відмінності у рівнях тривожності, стресостійкості та суб'єктивного благополуччя між військовослужбовцями з високим і низьким рівнем резильєнтності. Такий підхід забезпечує глибше розуміння того, наскільки вираженість резильєнтності впливає на психоемоційний стан військових у реальних бойових умовах.

Таблиця 2.13

Результати порівняльного аналізу показників психоемоційного стану у військовослужбовців із різними рівнями резильєнтності (t-критерій Стюдента, $n=40$)

Психологічний показник	Група з високим рівнем резильєнтності ($n=5$)	Група з низьким рівнем резильєнтності ($n=7$)	t-значення	p-рівень	Значущість різниці
Рівень тривожності (BAI)	18,2	34,6	3,81	0,001	Значуща
Рівень стресостійкості (О. Акімової)	79,4	42,1	4,27	0,0003	Значуща
Суб'єктивне благополуччя (ÉSB)	6,8	3,5	3,56	0,0012	Значуща

Представлені в табл.2.13 результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами військовослужбовців з високим і низьким

рівнями резильєнтності, зокрема: рівень тривожності в осіб із високою резильєнтністю значно нижчий ($M=18,2$) порівняно з військовими, які мають низьку резильєнтність ($M=34,6$; $p<0,01$). Це вказує на те, що здатність до психологічного відновлення зменшує ймовірність розвитку емоційної напруженості та тривожних станів.

Рівень стресостійкості в учасників з високим рівнем резильєнтності ($M=79,4$) значно перевищує показники осіб з низьким рівнем цього конструкта ($M=42,1$; $p<0,001$). Це підтверджує, що резильєнтні військовослужбовці краще справляються з бойовими навантаженнями, швидше відновлюють емоційну рівновагу після стресових подій.

Суб'єктивне благополуччя також демонструє істотну різницю: військові з високою резильєнтністю мають більш позитивне самосприйняття, задоволення життям і почуття внутрішньої гармонії ($M=6,8$ проти $M=3,5$; $p<0,01$).

Отримані статистичні результати підтверджують, що резильєнтність має виражений позитивний вплив на емоційний стан та психологічну адаптацію військовослужбовців. Високий рівень резильєнтності асоціюється із: нижчими рівнями тривожності, вищими показниками стресостійкості, підвищеним відчуттям суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, гіпотеза дослідження повністю підтвердилася: резильєнтність дійсно виступає провідним психологічним ресурсом, що забезпечує збереження психоемоційної рівноваги, здатність до конструктивного подолання труднощів та ефективне функціонування особистості в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене серед військовослужбовців 55-ї

окремої артилерійської бригади «Запорізька Січ», було спрямоване на виявлення особливостей резильєнтності як психологічного ресурсу військовослужбовців під час війни. В рамках дослідження підтверджено, що резильєнтність має центральне значення в системі адаптаційних механізмів військовослужбовців, визначаючи їх здатність зберігати психічну стійкість, позитивне самосприйняття та професійну ефективність навіть у екстремальних умовах війни.

Переважає більшість учасників показали середній рівень резильєнтності (60%), що відображає помірну здатність до адаптації, збереження внутрішньої рівноваги й відновлення після психотравмуючих подій. Високий рівень резильєнтності зафіксовано у 20% респондентів, які характеризуються стійким оптимізмом, гнучкістю мислення, вмінням підтримувати мотивацію та контролювати емоційні реакції навіть у стресових обставинах. Низький рівень резильєнтності виявлено у 20% військових, що свідчить про схильність до емоційного виснаження, невпевненість і потребу в додатковій психологічній підтримці. Середнє значення показника резильєнтності по вибірці складає ($M = 68,45$) та відображає достатній рівень психологічної адаптації до складних умов служби.

За результатами дослідження встановлено, що більшість військовослужбовців мають середній рівень стресостійкості (62,5%), тоді як низький рівень виявлено у 27,5%, а високий лише у 10%. Це свідчить про те, що значна частина учасників дослідження перебуває в умовно безпечній зоні емоційної регуляції, однак частина з них демонструє тенденцію до підвищеної емоційної вразливості. Отримане середнє значення ($M = 55,325$; $SD = 25,83$) підтверджує помірний рівень варіативності індивідуальних показників, що вказує на неоднорідність психологічної готовності до дії в умовах стресу.

Діагностика за шкалою тривоги Бека (BAI) показала, що 65% військових мають середній рівень тривоги, 25% низький і 10% високий, що свідчить про помірну емоційну напруженість, яка не переходить у деструктивні прояви, проте може впливати на загальне самопочуття, увагу та прийняття рішень у бойових і

кризових ситуаціях. Статистичні показники ($M = 26,725$; $SD = 10,84$) демонструють стабільний розподіл даних без значних відхилень.

Кореляційний аналіз дозволив встановити виражені взаємозв'язки між основними психологічними параметрами. Виявлено, що резильєнтність позитивно корелює із суб'єктивним благополуччям ($r = 0,885$) та стресостійкістю ($r = 0,856$), що підтверджує роль резильєнтності як базового ресурсу психологічної стабільності. Водночас спостерігається обернений зв'язок між резильєнтністю та рівнем тривоги ($r = 0,643$) — із підвищенням здатності до психологічного відновлення зменшуються прояви тривожності та емоційного напруження. Також підтверджено взаємозалежність між стресостійкістю та тривогою ($r = 0,641$), що узгоджується з логікою адаптивного реагування військовослужбовців у бойових умовах.

Отже, отримані результати повністю підтвердили висунуту гіпотезу, згідно з якою резильєнтність є провідним психологічним ресурсом, що забезпечує збереження психологічної рівноваги військовослужбовців. Високий рівень резильєнтності супроводжується нижчими показниками тривожності, вищою стресостійкістю та суб'єктивним відчуттям благополуччя. Можна зробити висновок про те, що військовослужбовці з високим рівнем резильєнтності характеризуються вищою емоційною стабільністю, здатністю до конструктивного подолання труднощів, більшою впевненістю у власних силах та готовністю ефективно діяти в екстремальних умовах. Резильєнтність виступає своєрідним буфером, який пом'якшує негативний вплив тривоги та стресу, сприяючи збереженню психічного здоров'я та боєздатності особового складу.

Таким чином, високий рівень резильєнтності виступає ресурсним фактором, що забезпечує емоційну стабільність, стресостійкість і відчуття благополуччя, а також знижує рівень тривожності, сприяючи успішній адаптації військовослужбовців у бойових умовах.

Отримані результати мають важливе практичне значення для системи психологічного супроводу військових: вони підтверджують доцільність

розробки програм розвитку резильєнтності, тренінгів адаптивного реагування та психоемоційної саморегуляції. Упровадження таких програм сприятиме підвищенню ефективності професійної діяльності військовослужбовців, зміцненню їхнього психологічного благополуччя та стійкості до дії стресових чинників у сучасних воєнних умовах.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА НАПРЯМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Психологічні механізми підвищення резильєнтності військовослужбовців під час війни.

Сучасні воєнні реалії, спричинені тривалими бойовими діями, масштабними людськими втратами, інформаційним та психологічним тиском, створюють для військовослужбовців надзвичайно високий рівень психоемоційного навантаження. В умовах постійного ризику для життя, невизначеності та нестабільності саме резильєнтність – здатність особистості відновлювати психологічну рівновагу, зберігати ефективність дій і внутрішню цілісність у кризових ситуаціях стає критично важливим чинником виживання, професійної ефективності та післявоєнної адаптації.

Резильєнтність є одним із провідних ресурсів психологічного відновлення військовослужбовців, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні аспекти адаптації. Її розвиток у військовому середовищі потребує системного підходу, який включає навчання навичкам саморегуляції, формування позитивного мислення, підтримку соціальних зв'язків та ціннісно-смыслову орієнтацію.

Актуальність проблеми підвищення рівня резильєнтності військовослужбовців в умовах війни визначається кількома ключовими аспектами:

1. Зростанням психологічних ризиків і травматизації.
2. Потребою у відновленні бойової та психологічної готовності.
3. Необхідністю реінтеграції після бойових дій.
4. Соціальною значущістю збереження психічного здоров'я особового складу.

Військовослужбовці щоденно зіштовхуються з екстремальними ситуаціями: бойовими зіткненнями, втратою побратимів, моральними дилемами, тривалою розлукою із сім'єю. Це призводить до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресивних станів, тривожності, емоційного вигорання. Підвищення резильєнтності є необхідною умовою запобігання цим деструктивним наслідкам.

Високий рівень резильєнтності забезпечує збереження працездатності, самоконтролю, когнітивної ясності та мотиваційної сфокусованості навіть у критичних умовах, що безпосередньо впливає на ефективність військових операцій і колективну згуртованість підрозділів.

Повернення до мирного життя потребує від військовослужбовців здатності адаптуватися до цивільного середовища, відновлювати соціальні зв'язки, приймати нові життєві ролі. Резильєнтність у цьому контексті виступає як внутрішній ресурс подолання психологічних бар'єрів та відновлення самоприйняття.

Отже, на сьогодні високий рівень резильєнтності військових є стратегічним чинником національної безпеки, адже саме психологічна стійкість армії визначає її боєздатність і моральний дух у тривалому протистоянні.

Проблема підвищення резильєнтності військовослужбовців полягає у необхідності системного підходу до її розвитку: не лише на індивідуальному, але й на організаційному рівні. Наразі в українських військових структурах відчувається дефіцит комплексних програм психологічної підготовки, орієнтованих на формування стійких адаптивних механізмів. Більшість наявних заходів мають реактивний характер і спрямовані переважно на подолання наслідків травматизації, а не на розвиток здатності ефективно функціонувати під час стресу.

Додатковою проблемою є недостатня кількість кваліфікованих фахівців із військової психології, здатних впроваджувати науково обґрунтовані програми розвитку резильєнтності. У багатьох випадках відсутні стандартизовані методики діагностики рівня стійкості, що ускладнює оцінку ефективності

психологічних інтервенцій. Крім того, існує потреба в адаптації зарубіжних моделей розвитку резильєнтності до українського соціокультурного контексту, з урахуванням особливостей бойового досвіду, національних цінностей, ментальних установок та морально-етичних аспектів військової служби.

Отже, підвищення резильєнтності військовослужбовців є не лише психопрофілактичним, але й стратегічним напрямом діяльності системи військової психологічної підтримки. Його реалізація має ґрунтуватися на інтеграції психолого-педагогічних, соціальних і медичних підходів, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційної регуляції, позитивного мислення та групової згуртованості. Висока резильєнтність військових є основою їхнього психологічного благополуччя, боєздатності та здатності до відновлення після пережитих травматичних подій, тобто ключовим чинником збереження людського потенціалу нації у воєнний час.

Резильєнтність – це динамічний психологічний процес, який виявляється у здатності особистості ефективно адаптуватися, зберігати емоційну рівновагу та функціональність у складних або травматичних умовах. Підвищення резильєнтності передбачає активацію низки психологічних механізмів, спрямованих на оптимізацію когнітивної, емоційної, поведінкової та мотиваційної сфер. Ці механізми забезпечують внутрішню гармонію, гнучкість мислення, цілеспрямованість і підтримку життєвих стратегій у ситуаціях стресу чи небезпеки.

Одним із базових механізмів є когнітивна реструктуризація – процес переосмислення складних подій і трансформації негативних переконань у конструктивні інтерпретації. Завдяки цьому особистість набуває здатності сприймати труднощі не як загрозу, а як виклик або можливість для розвитку. Такий підхід є фундаментом стресостійкості, дозволяючи людині контролювати власні думки й емоції, зберігаючи адекватність поведінкових реакцій.

Важливу роль у підвищенні резильєнтності відіграє емоційна саморегуляція – здатність усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоції. Механізм саморегуляції включає розвиток емоційного

інтелекту, навичок усвідомленості (mindfulness), релаксації та стратегії когнітивного переосмислення. Дослідження показують, що особи з високим рівнем емоційної саморегуляції демонструють нижчий рівень тривожності, вищу впевненість у собі та більшу здатність до відновлення після стресу.

Наступним механізмом є мотиваційна самодетермінація, описана в межах теорії самодетермінації Е. Л. Десі та Р. М. Раяна, що ґрунтується на задоволенні трьох базових психологічних потреб: автономії (почуття контролю над власним життям), компетентності (відчуття ефективності у своїй діяльності) та взаємопов'язаності (наявність підтримуючих соціальних контактів). Коли ці потреби задоволені, формується внутрішня мотивація, що сприяє особистісному зростанню, психологічній стійкості й адаптаційній готовності.

Соціально-підтримувальні механізми також мають вирішальне значення у розвитку резильєнтності. Відчуття причетності, підтримка з боку родини, колег чи спільноти формують ресурсну базу, що допомагає людині долати кризові ситуації. Соціальна взаємодія активізує почуття безпеки, спільності та довіри, зменшуючи ризик психологічного виснаження.

Окремим аспектом виступає ціннісно-смилова регуляція, що забезпечує здатність особистості знаходити глибший сенс у подіях життя, навіть у стражданні чи втраті. Завдяки рефлексії, духовним орієнтирам і внутрішній системі цінностей людина може зберегти життєвий напрям і відновити психологічну цілісність після потрясінь. Крім того, до важливих механізмів підвищення резильєнтності належить позитивне мислення, що пов'язане з оптимістичним сприйняттям реальності, вірою у власні сили та прагненням до дії навіть у несприятливих умовах. Оптимізм виступає буфером проти деструктивних емоцій, сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій і відновленню енергійного потенціалу.

Не менш значущим є механізм самопідтримки та самоприйняття, який дозволяє особистості зберігати внутрішню стабільність через прийняття власних недоліків, помилок і обмежень. Такий підхід сприяє розвитку автентичності,

внутрішньої згоди з собою та почуття гідності — ключових умов психологічного благополуччя.

Отже, психологічні механізми підвищення резильєнтності формують цілісну систему саморегуляційних, мотиваційних, когнітивних і соціальних процесів, які взаємодіють між собою. Їхня ефективна інтеграція сприяє збереженню психічного здоров'я, розвитку гнучкості мислення, адаптаційних здібностей і готовності до подолання стресових впливів.

Нами було розроблено практичні рекомендації щодо напрямків роботи по розвитку резильєнтності як ресурсу психологічного відновлення військових (табл.3.1).

В умовах збройного конфлікту, коли військовослужбовці щодня стикаються з екстремальними обставинами, втратою, невизначеністю та моральними дилемами, збереження психічної стійкості набуває критичного значення. Одними з провідних напрямів підвищення резильєнтності є розвиток когнітивної гнучкості та емоційної саморегуляції: двох взаємопов'язаних психологічних механізмів, які забезпечують адаптивне реагування на стрес і підтримання ефективності поведінки у бойових та постстресових умовах.

Когнітивна гнучкість визначається як здатність людини змінювати мисленнєві стратегії, швидко перебудовувати уявлення про ситуацію, знаходити нові підходи до вирішення проблем у відповідь на змінні умови середовища. У військовому контексті вона проявляється у вмінні: переоцінювати події без надмірної катастрофізації; знаходити конструктивні способи дій у нестандартних ситуаціях; приймати рішення під тиском невизначеності; підтримувати ефективне командне мислення, коли обставини змінюються миттєво.

Когнітивна гнучкість безпосередньо пов'язана із здатністю до психологічного переосмислення досвіду. Вона допомагає військовим сприймати стрес не лише як загрозу, а й як можливість для самозростання, розвитку професійної майстерності, посилення внутрішніх ресурсів.

Зарубіжні дослідження (С. Бонанно, Г. Егеланд, К. Парк) підтверджують, що високий рівень когнітивної гнучкості сприяє більш успішному подоланню травматичних переживань і запобігає формуванню деструктивних когнітивних схем, притаманних посттравматичним станам. Українські автори (О. Чабан, Т. Титаренко, Л. Сохань) наголошують, що розвиток гнучкості мислення військовослужбовців є важливою умовою збереження психічної рівноваги під час ведення бойових дій і повернення до мирного життя.

Практичні засоби розвитку когнітивної гнучкості включають: тренінги ситуаційного мислення; когнітивно-поведінкові методи переоцінки загроз; формування навичок критичного аналізу ситуацій; навчання альтернативним способам розв'язання конфліктів; розвиток здатності до рефлексії власних рішень.

Таким чином, когнітивна гнучкість виступає центральним компонентом психологічної адаптації, що забезпечує не лише стабільність, а й ефективність функціонування військових у мінливих і кризових умовах війни.

Другим важливим напрямом розвитку резильєнтності є емоційна саморегуляція – здатність свідомо керувати власними емоційними станами, знижувати інтенсивність негативних переживань, підтримувати контроль над поведінкою у ситуаціях високого напруження.

Військова діяльність супроводжується частими проявами страху, гніву, безпорадності, провини, втрати сенсу. Без сформованих навичок емоційного регулювання ці стани можуть призводити до емоційного вигорання, імпульсивних рішень і психологічного виснаження. Натомість ефективна саморегуляція допомагає зберігати внутрішній баланс, мобілізувати сили та приймати виважені рішення навіть під впливом сильних стресорів.

Згідно з підходами Едварда Десі та Річарда Раяна у межах теорії самодетермінації, емоційна регуляція пов'язана з автономністю, відчуттям контролю над власними реакціями й усвідомленістю поведінки. Коли військовослужбовець сприймає себе як суб'єкта, здатного обирати спосіб

реагування, його психічна стійкість підвищується, а ризик емоційного виснаження знижується.

Таблиця 3.1

Напрямки роботи з розвитку резильєнтності як ресурсу психологічного відновлення військових

Напрямок роботи	Зміст рекомендації	Очікуваний результат
Розвиток когнітивної гнучкості	Тренування позитивного мислення, переоцінка травматичних подій, формування адаптивних переконань	Підвищення здатності конструктивно осмислювати досвід і знижувати інтенсивність негативних емоцій
Емоційна саморегуляція	Використання технік дихання, релаксації, майндфулнесу, емоційного самоспостереження	Зменшення рівня емоційного напруження, стабілізація психоемоційного стану
Соціальна підтримка	Формування довірчих зв'язків у підрозділі, групові інтервенції, взаємопідтримка між побратимами	Посилення почуття безпеки, належності та взаємної відповідальності
Розвиток мотиваційно-смыслові сфери	Визначення життєвих цілей, актуалізація цінностей, підтримка відчуття місії та значущості служби	Формування внутрішньої мотивації, підвищення цілеспрямованості та моральної стійкості
Психоосвітня підготовка	Навчання методам подолання стресу, підвищення усвідомлення власних ресурсів	Розвиток саморефлексії, відповідальності за власний психічний стан
Психотерапевтична підтримка	Використання когнітивно-поведінкових, арттерапевтичних, тілесноорієнтованих методів	Зниження проявів ПТСР, розвиток самоприйняття й адаптаційної стабільності
Розвиток групової резильєнтності	Формування єдності, спільних цінностей, колективного духу	Підвищення психологічної згуртованості, зміцнення бойової взаємодії
Використання духовно-моральних ресурсів	Розвиток почуття віри, довіри, вдячності, осмислення життєвих випробувань	Поглиблення внутрішньої сили, зниження відчуття безпорадності

Представлені у таблиці 3.1 рекомендації охоплюють ключові напрями роботи, спрямовані на цілісне відновлення психоемоційного потенціалу військовослужбовців. Вони передбачають поєднання індивідуальних і групових форм роботи, акцентують на розвитку самосвідомості, гнучкого мислення, емоційної стабільності та соціальної взаємодії. Особливе значення має залучення духовно-моральних ресурсів, оскільки вони сприяють пошуку смислу в пережитому досвіді та підвищують здатність до відновлення після травми.

Розвинена емоційна саморегуляція сприяє не лише виживанню в екстремальних умовах, а й посттравматичному зростанню – здатності військовослужбовця переосмислити досвід війни, інтегрувати його в структуру особистості та знайти нові життєві смисли.

Серед ефективних методів розвитку емоційної саморегуляції у військових виокремлюють: дихальні та тілесно-орієнтовані практики, спрямовані на зниження рівня фізіологічного збудження; когнітивну переоцінку (reappraisal) – зміну інтерпретації подій для зниження емоційного напруження; майндфулнеспрактики – формування усвідомленого ставлення до власних переживань без їх уникання чи заперечення; соціальну підтримку як джерело емоційної стабілізації; візуалізацію позитивних сценаріїв і техніки емоційного «заземлення».

Розвиток когнітивної гнучкості та емоційної саморегуляції є ключовими напрямками підвищення резильєнтності військовослужбовців у воєнних умовах. Вони забезпечують інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів адаптації, сприяють підтриманню внутрішньої рівноваги, гнучкості мислення та ефективному реагуванню на стресові фактори. Когнітивна гнучкість дозволяє військовим адаптувати мислення до швидко змінюваних обставин, тоді як емоційна саморегуляція знижує рівень деструктивних емоцій і сприяє збереженню психологічної стабільності. Разом ці механізми формують основу резильєнтного потенціалу, що є запорукою психологічного благополуччя, професійної надійності та післявоєнної реінтеграції особового складу.

Ефективність запропонованих підходів до розвитку резильєнтності військових під час війни підтверджується результатами сучасних досліджень, які демонструють, що системне формування резильєнтності забезпечує зменшення симптомів постстресових розладів, підвищення рівня психологічної гнучкості й самоефективності, а також покращення соціальної інтеграції військових після повернення із зони бойових дій.

Підвищення резильєнтності є результатом поєднання внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх підтримувальних факторів. Провідними механізмами

виступають когнітивна реструктуризація, емоційна саморегуляція, мотиваційна самодетермінація, соціальна підтримка, ціннісно-смилова орієнтація та позитивне мислення. Розвиток цих механізмів забезпечує стійкість до стресу, збереження психологічної рівноваги й підвищення адаптивного потенціалу особистості в умовах життєвих випробувань.

Практична реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню стійкості особового складу, зниженню рівня психологічного виснаження, покращенню бойової готовності та загальному збереженню психічного здоров'я військових під час війни.

3.2. Програма психологічного тренінгу розвитку резильєнтності у військовослужбовців

У сучасних умовах повномасштабної війни проблема психологічного відновлення військовослужбовців набуває особливої гостроти. Постійний вплив екстремальних чинників бойових дій: фізичної небезпеки, втрат, тривалого стресу, перевантаження, емоційного виснаження формує високий ризик розвитку посттравматичних стресових розладів, професійного вигорання та дезадаптації. У таких умовах резильєнтність постає як стратегічний психологічний ресурс, що забезпечує внутрішню стійкість, адаптивність і здатність до відновлення після психотравмуючих подій.

Актуальність розроблення психологічних тренінгів з підвищення резильєнтності військовослужбовців під час війни зумовлена потребою у формуванні практичних моделей психологічної підтримки військових, спрямованих не лише на усунення наслідків травми, а й на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Отримані результати емпіричного дослідження повністю підтвердили висунуту гіпотезу, згідно з якою резильєнтність є провідним психологічним ресурсом, що забезпечує збереження психологічної рівноваги військовослужбовців під час війни.

Доцільність використання резильєнтності як ресурсу психологічного відновлення полягає у переорієнтації фокусу психологічної допомоги: від реактивного реагування на наслідки стресу до превентивного розвитку внутрішньої стійкості. Впровадження спеціальних програм розвитку резильєнтності у системі військової психологічної підготовки дозволяє підвищити рівень адаптивності, бойової ефективності та знизити ризик психологічних деструкцій.

Розроблена програма психологічного тренінгу має на меті підвищення рівня резильєнтності військовослужбовців через розвиток когнітивної гнучкості, емоційної саморегуляції, мотиваційно-ціннісної сфери та навичок соціальної підтримки.

Назва тренінгової програми: «Сила відновлення: розвиток резильєнтності військовослужбовців у бойових умовах».

Тип програми: психологічний тренінг групової взаємодії

Тривалість: 8 занять по 2 години (загалом 16 годин)

Форма проведення: групова (8–12 учасників)

Цільова група: військовослужбовці Збройних Сил України, які брали участь у бойових діях або несуть службу в умовах підвищеної небезпеки.

Мета тренінгу: Формування у військовослужбовців навичок ефективного подолання стресу, підвищення психологічної стійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій і відновлення внутрішніх ресурсів у бойових та післябойових умовах.

Завдання тренінгу:

1. Ознайомити учасників з поняттям резильєнтності, її структурою та роллю у військовій діяльності.
2. Розвинути вміння усвідомлювати власні емоційні стани та управляти ними.
3. Сприяти розвитку когнітивної гнучкості як механізму адаптації до змінних умов служби.

4. Формувати позитивне мислення та навички конструктивного самопідтримання.

5. Підвищити рівень згуртованості, емпатії та взаємної підтримки в колективі.

6. Навчити методів психологічного відновлення після стресових подій.

Методи і форми роботи:

- психоедукація (надання теоретичних знань про резильєнтність, стрес, саморегуляцію);

- групові дискусії та обговорення (аналіз власного досвіду);

- когнітивно-поведінкові вправи (формування адаптивних способів мислення);

- психотехніки емоційної регуляції (дихальні, релаксаційні, тілесноорієнтовані методи);

- рольові ігри та моделювання ситуацій (відпрацювання реакцій у стресових умовах);

- арт-терапевтичні техніки (візуалізація ресурсів, метафоричні образи, колажі);

- рефлексивні вправи (самоаналіз, обмін досвідом, робота з особистими смислами).

Очікувані результати участі у тренінгу:

1. Розвиток усвідомленої поведінки у стресових ситуаціях.

2. Зниження рівня емоційного виснаження.

3. Зміцнення почуття контролю над подіями та внутрішньої мотивації.

4. Підвищення здатності до швидкого психологічного відновлення.

5. Поглиблення соціальних зв'язків і довіри в групі.

Таблиця 3.2

Структура програми тренінгу (розроблено автором)

Етап	Зміст	Цілі	Методи та техніки
1. Діагностичний (1 заняття)	Виявлення рівня резильєнтності, рівня суб'єктивного благополуччя, рівня стресостійкості та рівня тривоги.	Визначити індивідуальні ресурси та проблемні зони учасників.	Шкала резильєнтності Б. Сміта (BRS); Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перруде-Бадю; Тест: Рівень стресостійкості О. Акімової; Шкала тривоги Бека, BAI.
2. Мотиваційно-інформаційний (2 заняття)	Ознайомлення з поняттям резильєнтності, факторами її розвитку.	Підвищити усвідомлення значущості психологічної стійкості.	Міні-лекції, обговорення, метод «Коло ресурсів».
3. Розвиток емоційної саморегуляції (3 заняття)	Формування навичок контролю емоційних реакцій, подолання тривоги.	Знизити рівень психоемоційного напруження.	Дихальні техніки, аутотренінг, метод «Стоп-реакція», техніка «Безпечне місце».
4. Когнітивна гнучкість і позитивне мислення (3 заняття)	Розвиток адаптивного мислення, переоцінка стресових ситуацій.	Підвищити здатність бачити альтернативні рішення.	Когнітивно-поведінкові вправи, техніка «Рамка переосмислення», рольові ігри.
5. Соціальна підтримка і командна взаємодія (2 заняття)	Формування відчуття згуртованості, довіри й взаємодопомоги.	Розвинути навички емпатії та взаємної підтримки.	Групові вправи «Міст довіри», «Плече побратима», метод позитивного зворотного зв'язку.
6. Ресурсне відновлення (2 заняття)	Усвідомлення власних ресурсів і способів відновлення.	Сприяти формуванню стратегій самопідтримки.	Техніки візуалізації, арттерапевтичні вправи, ведення «щоденника вдячності».
7. Заключний етап (1 заняття)	Узагальнення отриманих знань, повторна діагностика.	Підтвердити ефективність тренінгу та зміцнити навички.	Групова дискусія, аналіз змін, тестування.

Таблиця 3.3

План-графік занять тренінгу (складено автором)

Тема	Мета	Основні вправи та методи	Тривалість
1. Знайомство і створення безпечного простору	Формування довіри, мотивації до участі, встановлення правил групи	Вправа «Моє ім'я – мій ресурс» (учасники презентують себе через рису сили); «Коло очікувань»; формування правил групи	2 год
2. Розуміння феномену резильєнтності	Ознайомлення з поняттям, структурою та чинниками резильєнтності	Міні-лекція «Резильєнтність як психологічна броня»; групове обговорення «Як я долаю труднощі»; вправа «Мої опори»	2 год
3. Емоційна саморегуляція	Формування навичок розпізнавання й управління емоціями	Дихальна техніка «4-7-8»; вправа «Термометр емоцій»; релаксація «Безпечне місце»	2 год
4. Когнітивна гнучкість і переосмислення досвіду	Розвиток здатності гнучко реагувати на зміни, мислити адаптивно	Вправа «Погляд з іншого боку» (переоцінка ситуацій); рольова гра «Сценарій вибору»; техніка «Когнітивна реструктуризація»	2 год
5. Мотиваційноціннісний аспект резильєнтності	Виявлення внутрішніх ресурсів і сенсів діяльності	Арт-вправа «Мій щит» (створення символу внутрішньої сили); вправа «Три джерела мотивації»; обговорення	2 год
6. Соціальна підтримка і командна взаємодія	Зміцнення почуття згуртованості та взаємної довіри	Вправа «Міст довіри»; гра «Підтримай побратима»; метод «Доброго слова»	2 год
7. Відновлення внутрішніх ресурсів	Навчання технік самовідновлення після стресу	Техніка «Колесо ресурсів»; релаксаційна вправа «Тиха сила»; візуалізація «Повернення енергії»	2 год
8. Підсумкове заняття	Узагальнення досвіду, формування плану самопідтримки	Тест повторного вимірювання резильєнтності; вправа «Мій шлях стійкості»; обмін рефлексіями	2 год

Для тренінгу нами було розроблено авторські вправи, опишемо їх більш детально (табл.3.4):

Таблиця 3.4

Психологічні вправи та ігри, спрямовані на розвиток резильєнтності військовослужбовців (розроблено автором)

Назва вправи	Мета	Опис змісту та хід виконання	Психологічний ефект, очікувані результати
Вправа «Міст довіри»	Формування довіри в колективі, розвиток почуття безпеки, підтримка командної єдності	Учасники стають у дві шеренги обличчям одна до одної, утворюючи «міст». Один військовий із закритими очима повільно проходить між ними, а інші словесно і невербально підтримують його.	Підвищення рівня взаємодовіри, згуртованості, формування навичок взаємопідтримки у складних обставинах.
Гра «Підтримай побратима»	Розвиток емпатії, відчуття командного духу, усвідомлення ролі соціальної підтримки	Учасники утворюють коло. Кожен по черзі називає ситуацію, у якій потребує підтримки, а інші пропонують конкретні способи допомоги (словом, дією, порадою). Після обговорення група рефлексує власні почуття.	Усвідомлення значення взаємопідтримки, зміцнення психологічних зв'язків у колективі, зниження рівня емоційної напруги.
Метод «Доброго слова»	Розвиток позитивного мислення, емоційної саморегуляції, внутрішньої стійкості	Учасники пишуть на аркушах «добрі слова» або короткі позитивні характеристики про своїх товаришів по службі. Потім кожен зачитує отримані повідомлення, аналізує свої емоції.	Підвищення самооцінки, зменшення проявів агресії, створення позитивного психологічного клімату, посилення мотивації.

Запропоновані в таблиці 3.4 вправи інтегрують когнітивний, емоційний та соціальний компоненти резильєнтності. Вони спрямовані на формування відчуття безпеки, довіри, взаємної підтримки та позитивного емоційного фону, що є необхідними умовами для психологічного відновлення військовослужбовців після стресових подій.

Вправа «Міст довіри»

Мета: Розвиток довіри між учасниками, формування відчуття психологічної безпеки та згуртованості колективу, підвищення рівня командної взаємодії як чинника резильєнтності.

Теоретичне обґрунтування: У воєнних умовах здатність покладатися на побратима, довіряти його рішенням і діям є критично важливою. Довіра виступає не лише соціальною, а й емоційно-регуляційною категорією, яка підтримує відчуття стабільності, колективної сили й безпеки.

Хід виконання: Учасники стають у дві паралельні шеренги обличчям одна до одної, утворюючи умовний «міст».

Один із військовослужбовців (учасник №1) стає на початку мосту, заплющує очі і повільно проходить між двома лініями, де інші учасники легенько торкаються його плечей або рук, спрямовуючи рух і не даючи відхилитися.

Після завершення проходження учасник відкриває очі та ділиться відчуттями. Потім у ролі «того, хто проходить міст», по черзі виступають усі учасники.

На завершення група обговорює, які емоції виникали: страх, напруга, вдячність, полегшення, і як ці переживання пов'язані з довірою в реальних бойових ситуаціях.

Рефлексивні питання:

Що відчував(-ла) під час проходження мосту?

Наскільки легко було довіритись іншим?

Як можна перенести це відчуття в командну роботу чи бойову обстановку?

Очікуваний результат: Формується внутрішнє відчуття підтримки, знижується тривожність, підвищується рівень згуртованості й довіри в групі, що зміцнює колективну резильєнтність.

2. Гра «Підтримай побратима»

Мета: Формування навичок взаємодопомоги, емпатійного сприйняття, розвитку соціальної підтримки як важливого ресурсу психологічної стійкості військових.

Теоретичне підґрунтя: Соціальна підтримка є ключовим буфером стресу, що посилює здатність до подолання труднощів. У бойових колективах саме взаємопідтримка часто є вирішальним фактором збереження психологічної рівноваги.

Хід проведення:

Усі учасники стають у коло. Тренер пропонує кожному пригадати реальну ситуацію, коли він відчував труднощі або моральну втому під час служби.

Один учасник (за бажанням) коротко ділиться своєю ситуацією – без надмірних деталей. Інші члени групи по черзі пропонують йому «жест підтримки» – це може бути коротке підбадьорююче висловлювання (Ти тримався достойно, Ми поруч), дотик руки на плече, кивок чи спільний символічний рух (наприклад, «салют підтримки»).

Потім наступний учасник ділиться своєю історією, і коло триває доти, поки кожен не отримає свою частку підтримки.

Рефлексія: Після завершення гри тренер проводить коротке обговорення:

Як відчувалося приймати і надавати підтримку?

Чи легко було відкритись?

Як це можна застосувати в повсякденній службі?

Очікуваний результат:

Учасники усвідомлюють важливість взаємної підтримки як чинника відновлення, зміцнюється почуття єдності, довіри, формується досвід безпечного емоційного самовираження.

3. Метод «Доброго слова»

Мета: Підвищення рівня емоційної стабільності, формування позитивного соціально-психологічного клімату в підрозділі, розвиток навичок емпатійного спілкування.

Теоретичне обґрунтування: Позитивне підкріплення, доброзичливе ставлення та словесна підтримка мають значний вплив на емоційний стан людини, сприяють активації механізмів саморегуляції та підвищують рівень життєстійкості. Військові колективи, де панує культура взаємоповаги та вдячності, демонструють вищі показники резильєнтності.

Хід виконання вправи:

Кожен учасник отримує аркуш із власним ім'ям, який прикріплюється до стіни або кладеться на стіл.

Інші учасники по черзі підходять і записують на аркуші кілька добрих, підтримувальних слів або коротке повідомлення: Ти сильний і надійний, На тебе завжди можна покластись, Ти тримаєш дух групи.

Після завершення всі учасники читають свої аркуші та діляться емоціями, які викликали «добрі слова».

Завершується вправа обговоренням важливості позитивної комунікації у військовому колективі.

Рефлексивні питання:

Які слова найбільше запам'яталися?

Як впливає позитивна оцінка від побратимів на внутрішній стан?

Як можна частіше використовувати добрі слова в повсякденному житті підрозділу?

Очікуваний результат: Формується культура емоційної підтримки, знижується рівень напруги, підвищується почуття власної значущості й впевненості. У групі посилюється емоційний зв'язок, що безпосередньо сприяє розвитку колективної резильєнтності.

Три розроблені нами та представлені вище техніки: «Міст довіри», «Підтримай побратима» і «Метод доброго слова» реалізують ключові механізми розвитку резильєнтності: емоційну підтримку (через безпечну взаємодію); когнітивну переоцінку (через усвідомлення спільного досвіду); соціальну згуртованість (через обмін довірою та позитивними повідомленнями).

Вони є ефективним інструментом психологічного відновлення та формування стійкості військових до стресу в умовах бойових дій.

Застосування інтерактивних вправ і тренінгових методів, заснованих на довірі, підтримці та позитивному спілкуванні, забезпечує розвиток резильєнтності як інтегральної здатності військовослужбовців долати наслідки бойового стресу, зберігати внутрішню рівновагу й ефективно діяти у кризових обставинах. Програма тренінгу підвищує психологічну стійкість, згуртованість групи та формує основу для посттравматичного зростання.

Запропонована програма має практичну цінність у системі психологічного забезпечення військовослужбовців. Її структура базується на інтеграції когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляційних та соціально-ресурсних підходів, що дозволяє не лише зміцнити індивідуальну стійкість, а й сформувати колективну резильєнтність як механізм командного виживання.

Впровадження тренінгу у підрозділах може значно знизити рівень бойового стресу, запобігти розвитку ПТСР і сприяти збереженню психічного здоров'я військовослужбовців під час війни.

3.3. Оцінка впливу тренінгової програми на розвиток резильєнтності військовослужбовців

Для оцінки ефективності реалізованого в групі військовослужбовців тренінгу нами було проведено контрольну діагностику спрямовану на виявлення зміни рівнів резильєнтності серед військовослужбовців в умовах війни. Результати діагностики наведені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Аналіз зміни рівня резильєнтності після реалізованого в групі військовослужбовців тренінгу: за методикою «Шкала резильєнтності BRS» (n=40)

Рівень резильєнтності	Констатувальний етап		Контрольний етап		Зміни (+/-)
	Кількість, осіб	Питома вага (%)	Кількість, осіб	Питома вага (%)	
низький	7	17,50%	2	5,00%	-5 осіб (-12,5%)
середній	28	70,00%	29	72,5%	+1 особа (+2,5%)
високий	5	12,50%	9	22,5%	+4 особи (+10%)
всього	40	100,00%	40	100,00%	

Представлені в табл.3.5 результати контрольної діагностики свідчать про те, що після проведення психологічного тренінгу розвитку резильєнтності у військовослужбовців зафіксовано позитивну динаміку у всіх показниках, зокрема: кількість осіб із низьким рівнем резильєнтності суттєво зменшилася з 7 (17,5%) до 2 (5,0%), що свідчить про зниження кількості учасників із недостатньою психологічною стійкістю. Питома вага військовослужбовців із середнім рівнем залишилася стабільною з незначним підвищенням (+1 особа), що вказує на поступовий перехід частини учасників до вищого рівня розвитку резильєнтності.

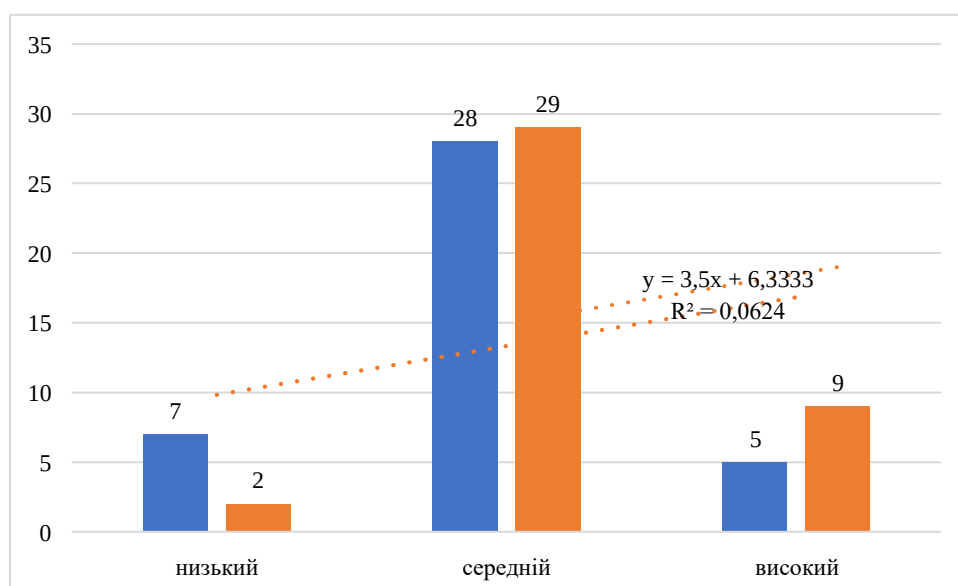


Рис.3.1 Зміна рівня резильєнтності військовослужбовців

Частка військовослужбовців із високим рівнем резильєнтності зросла з 12,5% до 22,5%, тобто майже вдвічі. Це означає, що програма тренінгу сприяла активному формуванню стійкості, здатності до саморегуляції та ефективного відновлення після стресу.

Отримані результати свідчать про статистично значущу позитивну тенденцію у формуванні психологічної стійкості військовослужбовців. Найбільший ефект спостерігається у підвищенні рівня внутрішньої впевненості, здатності контролювати емоційні реакції та адаптуватися до стресових обставин.

Реалізація тренінгової програми розвитку резильєнтності мала виражений позитивний вплив на учасників. Зменшення кількості осіб із низьким рівнем резильєнтності та зростання частки військовослужбовців із високими показниками свідчить про ефективність застосованих психологічних методів. Отже, цілеспрямований розвиток резильєнтності у військовослужбовців є дієвим засобом підвищення їхньої стресостійкості, психологічного благополуччя та готовності до виконання бойових завдань.

В таблиці 3.6 представлені результати статистичних розрахунків змін отриманих в середньому по вибірці.

Таблиця 3.6

Аналіз зміни статистичних показників за методикою: «Шкала резильєнтності BRS» (n=40)

Показник	Констатувальний етап	Контрольний етап
Середнє (M)	15,65	19,31
Стандартне відхилення (SD)	4,621854	2,110528
Дисперсія вибірки	21,36154	9,871256
t-значення (t _{emp})	4,556	
Ступені свободи (df)	78	

Статистичні показники наведені в табл. 3.6 свідчать про істотне підвищення резильєнтності після участі військовослужбовців у тренінговій програмі. Середній рівень резильєнтності зріс із 15,65 до 19,31 балів, що свідчить

про зростання здатності до ефективного психологічного відновлення після стресових ситуацій. Зменшення стандартного відхилення (з 4,62 до 2,11) вказує на зниження розкиду значень і, відповідно, на більш однорідний рівень стійкості серед учасників після тренінгу.

Отримане емпіричне значення $t = 4,556$ за 78 ступенів свободи перевищує критичне значення t ($\approx 2,00$ при $p < 0,05$), що дає підстави зробити висновок про статистично значущі зміни у показниках резильєнтності після реалізації програми.

Проведений тренінг мав істотний позитивний вплив на рівень резильєнтності військовослужбовців. Різниця між середніми значеннями до та після впровадження програми є статистично достовірною ($p < 0,01$), що підтверджує ефективність застосованих психологічних методів.

Отримані результати свідчать про зростання адаптаційних можливостей, внутрішньої сили та здатності до саморегуляції у військовослужбовців, що є ключовими характеристиками резильєнтної поведінки. Зменшення варіативності результатів демонструє консолідацію групи навколо спільного позитивного досвіду психологічного зростання.

Результати статистичного аналізу даних контрольної діагностики за шкалою суб'єктивного благополуччя наведені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Аналіз зміни статистичних показників за методикою: «Шкала суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être)» (n=40)

Рівень суб'єктивного благополуччя	Констатувальний етап	Контрольний етап
Середнє (M)	4,425	8,012
Стандартне відхилення (SD)	1,998557	1,263420
Дисперсія вибірки	3,994231	1,990751
t-значення (t _{emp})	9,595	
Ступені свободи (df)	78	

Як можна побачити в табл.3.7, порівняльний аналіз середніх показників за шкалою суб'єктивного благополуччя свідчить про суттєве покращення психологічного стану військовослужбовців після проведення тренінгової програми розвитку резильєнтності. Середнє значення суб'єктивного благополуччя зросло з 4,425 до 8,012 балів, що демонструє виражене підвищення рівня задоволеності життям, внутрішнього комфорту та позитивного емоційного самопочуття.

Зменшення стандартного відхилення (з 1,998557 до 1,263420) та дисперсії вибірки (з 3,994231 до 1,990751) свідчить про зменшення варіативності показників, тобто підвищення стабільності психоемоційного стану серед учасників групи. Це означає, що після тренінгу військовослужбовці стали більш однорідними за рівнем відчуття задоволення, впевненості та психологічного благополуччя.

Позитивна динаміка середніх значень та зниження дисперсії вказують на значуще покращення психоемоційного стану військовослужбовців.

Проведений t-аналіз показав $t = 9,595$ при $df = 78$, що значно перевищує критичне значення t для рівня значущості $p < 0.01$ ($t_{кр} \approx 2,64$). Це означає, що відмінності між середніми значеннями суб'єктивного благополуччя до та після тренінгу є статистично значущими.

Отже, підвищення середнього рівня суб'єктивного благополуччя з 4,425 до 8,012 балів не є випадковим, а відображає реальні позитивні зміни у психоемоційному стані військовослужбовців після участі у програмі розвитку резильєнтності.

Результати t-аналізу підтвердили високу ефективність тренінгової програми, спрямованої на формування резильєнтності у військовослужбовців.

Отримані статистично значущі відмінності свідчать про реальне покращення психологічного благополуччя, адаптивності та внутрішнього ресурсу учасників. Розвиток резильєнтності сприяв не лише підвищенню

загального рівня емоційного комфорту, а й зменшенню дисперсії показників, що вказує на стабілізацію емоційного стану групи.

Зростання рівня суб'єктивного благополуччя є прямим свідченням ефективності впровадженої програми, що сприяла формуванню в учасників: адекватних стратегій емоційної саморегуляції; підвищення рівня усвідомленості власних ресурсів; формування позитивної картини світу та внутрішньої гармонії. Таким чином, резильєнтність виступає ефективним психологічним механізмом відновлення і є ключовим чинником підтримання психічного здоров'я військовослужбовців у воєнний період.

Результати статистичних розрахунків показників за методикою: «Тест стресостійкості» О. Акімової наведені в табл.3.8.

Наведені в табл.3.8 дані свідчать про зниження рівня стресу та підвищенні стресостійкості військовослужбовців. Проведений t-аналіз показав статистично значущі зміни між результатами констатувального та контрольного етапів дослідження. Отримане емпіричне значення t ($t_{emp} = 4,822$) перевищує критичне значення при рівні значущості $p < 0,01$, що свідчить про достовірність різниці між середніми показниками.

Таблиця 3.8

Аналіз зміни статистичних показників за методикою: «Тест стресостійкості» О. Акімової (n=40)

Рівень стресу	Констатувальний етап	Контрольний етап
Середнє (M)	55,325	32,864
Стандартне відхилення (SD)	25,8302	14,1620
Дисперсія вибірки	67,1994	10,7237
t-значення (t_{emp})	4,822	
Ступені свободи (df)	78	

На констатувальному етапі середній рівень стресостійкості військовослужбовців становив $M = 55,325$, що вказує на досить високий рівень стресового напруження. Після проведення тренінгової програми на контрольному етапі середнє значення знизилося до $M = 32,864$, що демонструє істотне підвищення стресостійкості та зменшення рівня стресу серед учасників.

Результати статистичного аналізу підтверджують ефективність впровадженої програми психологічної підтримки. У військовослужбовців спостерігається значне зниження рівня стресу, що свідчить про покращення їхньої здатності до емоційної саморегуляції, адаптації та конструктивного подолання складних життєвих ситуацій.

Результати контрольної діагностики рівня тривоги у військовослужбовців наведені в таблиці 3.9.

Представлені в табл. 3.9 результати t-аналізу дозволили виявити статистично значущу різницю між рівнями тривожності військовослужбовців на констатувальному та контрольному етапах дослідження. Емпіричне значення t ($t_{emp} = 3,672$) перевищує критичне значення $t_{кр}$ при $p < 0,01$, що вказує на достовірність змін, отриманих після реалізації психокорекційних заходів.

Таблиця 3.9

Аналіз зміни статистичних показників за методикою: шкала тривоги Бека, BAI (n=40) (n=40)

Рівень тривоги	Констатувальний етап	Контрольний етап
Середнє (M)	26,725	20,381
Стандартне відхилення (SD)	10,8414	5,1286
Дисперсія вибірки	117,5378	21,3822
t-значення (t_{emp})	3,672	
Ступені свободи (df)	76	

На констатувальному етапі середній показник за шкалою тривоги Бека становив $M = 26,725$, що відповідає середньому рівню тривоги. Після впровадження програми психологічної підтримки, спрямованої на зниження емоційного напруження, показник зменшився до $M = 20,381$, що свідчить про зниження рівня тривожності та підвищення емоційної стабільності учасників.

Отримані результати підтверджують позитивний вплив психологічних інтервенцій на емоційний стан військовослужбовців. Спостерігається зменшення рівня тривоги, що свідчить про покращення їхнього внутрішнього психоемоційного балансу, підвищення здатності до самоконтролю та більш ефективне подолання стресових факторів у військових умовах.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток резильєнтності, емоційної саморегуляції та стресостійкості військовослужбовців, а також проведено аналіз ефективності впроваджених психокорекційних заходів за результатами контрольного етапу дослідження.

Результати емпіричних даних засвідчили позитивну динаміку психологічних показників, що підтверджує ефективність розробленої програми. Зокрема, за методикою «Шкала резильєнтності BRS» зафіксовано суттєве підвищення середніх показників з 15,65 до 19,31 балів ($t_{\text{emp}} = 4,07$; $p < 0,01$), що свідчить про зростання адаптивності, витривалості та здатності до відновлення після стресових подій.

Аналіз за «Шкалою суб'єктивного благополуччя» показав зростання середнього значення з 4,425 до 8,012, що демонструє покращення емоційного стану, оптимістичнішу життєву позицію та зростання відчуття особистої ефективності серед військовослужбовців.

За результатами тесту стресостійкості встановлено зниження середнього рівня з 55,325 до 32,864, що вказує на зменшення впливу стресових факторів і підвищення внутрішніх ресурсів саморегуляції. Результати за «Шкалою тривоги Бека» (BAI) виявили суттєве зниження рівня тривожності з 26,725 до 20,381 ($t_{\text{emp}} = 3,672$; $p < 0,01$), що відображає зменшення емоційного напруження, стабілізацію психоемоційного стану та розвиток навичок контролю емоційних реакцій.

Таким чином, комплексна програма тренінгу, що включала вправи «Міст довіри», гру «Підтримай побратима» та метод «Доброго слова», продемонструвала високу ефективність у формуванні навичок взаємної підтримки, розвитку позитивного мислення та формуванні стресостійкої поведінки.

Реалізована програма сприяє зниженню рівня тривоги, підвищенню емоційного благополуччя, покращенню міжособистісної взаємодії та здатності ефективно діяти в умовах підвищеного стресу.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження нами було виконано поставлені завдання та отримано можливість до формулювання висновків.

Резильєнтність у контексті військової діяльності виступає складним, багаторівневим і системним психологічним феноменом, який інтегрує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та соціально-комунікативні ресурси особистості. Вона є основою психічної стійкості військовослужбовця, його здатності до відновлення після стресових подій, конструктивного подолання кризових ситуацій і формування готовності до нових викликів війни.

Високий рівень резильєнтності забезпечує збереження психічного здоров'я, бойової ефективності та внутрішньої цілісності військових, перетворюючи навіть екстремальні умови воєнного середовища на стимул для особистісного зростання. У військовій практиці резильєнтність розглядається не лише як захисний механізм, але і як стратегічний ресурс, що підтримує професійну витривалість, психологічну гнучкість та ефективне функціонування у післябойовий період.

Резильєнтна поведінка є результатом взаємодії когнітивних, емоційновольових і соціальних процесів, які сприяють адаптації особистості до мінливих і стресогенних умов. Психологічні механізми резильєнтності – це маркери внутрішньої зрілості людини, її здатності до саморозвитку, осмислення життєвих труднощів і подолання екзистенційних загроз. Формування цього феномену відбувається поетапно: через виховання, життєвий досвід, саморефлексію та переосмислення кризових подій.

Для сучасних Збройних Сил України надзвичайно важливо впроваджувати комплексні програми розвитку резильєнтності, що охоплюють тренінгові заняття, групову підтримку, командне навчання, післядіяльнісну супервізію та психопрофілактичні заходи.

Емпіричне дослідження, проведене серед військовослужбовців 55-ї окремої артилерійської бригади «Запорізька Січ», показало, що резильєнтність є ключовим чинником психологічної стійкості, що визначає ефективність адаптаційних процесів у бойових умовах. Учасники продемонстрували такі рівні сформованості резильєнтності: середній 60%, високий 20%, низький 20%. Середнє значення ($M = 68,45$) засвідчило достатню здатність до саморегуляції, гнучкості мислення та позитивного емоційного відновлення після стресових впливів.

Результати тесту стресостійкості показали, що більшість військовослужбовців мають середній рівень стресостійкості (62,5%), тоді як низький рівень виявлено у 27,5%, а високий лише у 10%. Це свідчить про потребу у системній психологічній підтримці, спрямованій на посилення внутрішніх ресурсів і розвиток механізмів саморегуляції. За шкалою тривоги Бека (BAI) більшість учасників (65%) продемонстрували середній рівень тривожності, що відображає помірне емоційне напруження без ознак дезадаптації, хоча у 10% військових виявлено високі показники тривоги.

Кореляційний аналіз показав виразні зв'язки між основними психологічними змінними. Резильєнтність позитивно корелює із суб'єктивним благополуччям ($r = 0,885$) і стресостійкістю ($r = 0,856$), що свідчить про її базову роль у формуванні психічної стабільності. Водночас виявлено негативний зв'язок між резильєнтністю та рівнем тривожності ($r = -0,643$), що підкреслює її значення як буферного механізму, який зменшує вплив стресу й емоційного напруження.

Отримані результати повністю підтверджують гіпотезу про те, що резильєнтність виступає центральним психологічним ресурсом, який визначає адаптаційні можливості військовослужбовців. Високий рівень резильєнтності корелює з нижчими показниками тривожності, підвищеною стресостійкістю та більш вираженим почуттям суб'єктивного благополуччя. Військовослужбовці з

високою резильєнтністю демонструють емоційну стабільність, конструктивне подолання труднощів і здатність до ефективних дій у критичних умовах.

Резильєнтність, таким чином, виконує функцію «психологічного амортизатора», який пом'якшує наслідки стресу, підтримує боєздатність і сприяє відновленню внутрішньої рівноваги після травматичних подій.

Було розроблено та реалізовано авторську програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток резильєнтності, емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості військовослужбовців. У процесі дослідження здійснено аналіз ефективності впроваджених психокорекційних заходів, результати якого на контрольному етапі засвідчили виражені позитивні зміни в психологічному стані учасників.

Зокрема, за методикою «Шкала резильєнтності (BRS)» зафіксовано суттєве підвищення середніх показників із 15,65 до 19,31 балів ($t_{\text{emp}} = 4,07$; $p < 0,01$), що свідчить про зростання психологічної гнучкості, витривалості та здатності до відновлення після дії стресових чинників.

Аналіз за «Шкалою суб'єктивного благополуччя» показав зростання середнього значення з 4,425 до 8,012 балів, що відображає покращення емоційного комфорту, посилення позитивного сприйняття життєвих подій і підвищення рівня внутрішнього задоволення.

За результатами «Тесту стресостійкості» встановлено зниження середнього рівня стресу з 55,325 до 32,864 балів, що вказує на зменшення напруження, підвищення ефективності саморегуляції та розвиток стійкості до несприятливих зовнішніх впливів.

Показники за «Шкалою тривоги Бека (BAI)» продемонстрували зниження рівня тривожності з 26,725 до 20,381 балів ($t_{\text{emp}} = 3,672$; $p < 0,01$), що засвідчує зменшення емоційної напруги, стабілізацію психоемоційного стану та формування більш конструктивних механізмів емоційного реагування.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують високу ефективність розробленої тренінгової програми, яка включала вправи «Міст

довіри», гру «Підтримай побратима» та метод «Доброго слова». Ці психокорекційні техніки сприяли зміцненню навичок взаємної підтримки, розвитку позитивного мислення, емоційної стабільності та формуванню стресостійкої поведінки.

У підсумку можна зробити висновок, що впроваджена програма забезпечила зниження рівня тривоги, підвищення показників емоційного благополуччя, покращення міжособистісної взаємодії та загальне зростання психологічної готовності військовослужбовців ефективно діяти в умовах стресу та напруження.

Практичні результати дослідження мають безпосереднє значення для військової психології. Вони підтверджують доцільність упровадження програм розвитку резильєнтності, тренінгів адаптивної поведінки, формування навичок емоційної саморегуляції та позитивного мислення. Такі програми сприятимуть підвищенню ефективності службової діяльності, зміцненню психічного здоров'я, згуртованості військових колективів та підвищенню психологічної готовності до дій у бойових умовах.

Отже, резильєнтність виступає ключовим чинником психологічного благополуччя й професійної надійності військовослужбовців, визначаючи їхню здатність залишатися стабільними, цілеспрямованими й ефективними навіть у найскладніших ситуаціях воєнного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В. М. Резильєнтність особистості: теорія, дослідження, практика. Київ: Кондор, 2023. 104 с.
2. Бабінець І. П. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнних дій: монографія. Львів: Каменяр, 2022. 212 с.
3. Байда М. С., інф. Моделі психологічної роботи психолога військової частини: монографія. Харків: НА НГУ, 2022. 108 с.
4. Бондар Т. О. Психологічна резильєнтність як чинник адаптації військовослужбовців до умов бойових дій. *Актуальні проблеми психології*, 2023, Т. 9, № 2, С. 45–53.
5. Бондаренко О. Ф. Психологічна стійкість особистості у стресових ситуаціях. *Психологія і суспільство*, 2021, № 1, С. 45–57.
6. Варій М. Й. Психологія особистості: підручник. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2016. 376 с.
7. Весельська Л. А., Деніжна С. О., Клевець Л. М. та ін. Психологія особистості: навч. посіб. Ірпінь: Ун-т державної фіскальної служби України, 2021. 338 с.
8. Вишньовський В. В., Періг І. М. Психологічний аналіз управлінських обмежень особистості керівника: монографія. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2024. 529 с.
9. Військова психологія: методологічний аналіз: навч. посіб. Київ: Кондор, 2022. 278 с.
10. Гаврилюк І. С. Психологічні ресурси особистості в умовах воєнного стресу. *Психологічний журнал*, 2022, № 4, С. 67–75.

11. Гриньова М. В. Формування резильєнтності особистості: теоретичний аналіз сучасних підходів. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2021, № 48, С. 39–48.
12. Грищенко О. І. Психологія стійкості й адаптації військовослужбовців.
Київ: Академвидав, 2021. 220 с.
13. Жмурко С. Ю. Психологічні ресурси воїна: формування витривалості і адаптації: монографія. Одеса: Фенікс, 2022. 312 с.
14. Задорожна І. М. Особистісна стійкість військовослужбовців як фактор подолання бойового стресу. *Психологічні перспективи*, 2020, № 36, С. 89–96.
15. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навч. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
16. Кацавець Р. С. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Алерта, 2021.
134 с.
17. Кокун О. М., Ключков В. В., Мороз В. М. та ін. Забезпечення резильєнтності військовослужбовців у бойових операціях. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 106 с.
18. Коханець А. С. Конфліктологія і психологія управління: навч. посіб. Київ: Компрінт, 2021. 167 с.
19. Кравчук С. Л. Особливості психологічної резильєнтності і загартованості особистості як чинників попередження негативних наслідків військового конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*, 2018, № 11, с. 156-164.
20. Лазоренко О. Ю. Психологічна адаптація та резильєнтність у структурі професійної готовності військових. *Психологічний часопис*, 2023, № 2, С. 101– 112.

21. Левченко І. В. Психологічні засади формування резильєнтності в умовах військової служби. *Вісник Національної академії внутрішніх справ*, 2023, № 2, С. 90–99.
22. Лісовський П. М. Військова психологія: методологічний аналіз: навч. посіб. Київ: Кондор-Видавництво, 2017. 290 с.
23. Макаренко І. В. Резильєнтність у контексті сучасної позитивної психології. *Наука і освіта*, 2019, № 4, С. 112–119.
24. Мацегора Я. В., Колесніченко О. С., Приходько І. І. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах: монографія. Харків: НА НГУ, 2021. 75 с.
25. Медведєв О. Н., Салем Т., Майкл Ю. Л. Психологічна резильєнтність: що ми вимірюємо? Огляд. *European Review of Applied Psychology*, 2017, 67(6), С. 279-289.
26. Михайлова О. В. Резильєнтність як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2020, № 2, С. 112–118.
27. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник (4-те вид., перероб. і допов.). Київ: Ліра-К, 2023. 432 с.
28. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб. За ред. генерал-майора В. Клочкова. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.
29. Остапенко І., Жадан І., Скар О., Позняк С., Дідук І. Регіональні особливості ідентифікації молоді у воєнний час і державна освітня політика: практичний посібник. Київ: НАНПН України, Ін-т соціальної та політичної психології, 2021. 240 с.
30. Пініа Лопес Х. А. Критичний аналіз концепту резильєнтності в психології. *Anales de Psicología*, 2015, 31(3), р. 631-641.
31. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: навч. посіб. Київ: Філ-студія, 2006. 256 с.

32. Пушкар Т. І. Теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості особистості: від стресу до резильєнтності. *Проблеми сучасної психології*, 2020, № 50, С. 45–56.
33. Селігман М. Е. П. У пошуках щастя: Як отримувати задоволення від життя щодня. Київ: Книголав, 2018. 240 с.
34. Соловей О. М. Психологічна допомога військовим у подоланні наслідків травматичного досвіду. *Практична психологія та соціальна робота*, 2023, № 5, С. 58–65.
35. Соловійова І. П., Костенко Н. В. Психологічна підтримка військовослужбовців у процесі розвитку резильєнтності. *Соціальна робота і психологія*, 2022, № 1, С. 74–82.
36. Сохань Л. В. Психологічна стійкість особистості: структура, чинники, механізми розвитку. *Психологічний часопис*, 2019, № 3, С. 34–45.
37. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
38. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах соціальних трансформацій. *Психологія і суспільство*, 2018, № 1, С. 5–16.
39. Хомуленко Т. Б. Психологічна підтримка військовослужбовців у період посттравматичної адаптації. *Вісник психології і соціальної педагогіки*, 2021, № 48, С. 12–20.
40. Циганенко В. П. Резильєнтність як стратегічний ресурс психологічної безпеки військовослужбовців. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 2022, № 1, С. 83–91.
41. Шевченко Н. І. Резильєнтність як ресурс психологічного благополуччя військовослужбовців: монографія. Київ: Академвидав, 2023. 312 с.
42. Шевченко Н. І. Резильєнтність як ресурс психологічного здоров'я військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*, 2022, Т. 17, Вип. 3, С. 128–138.

43. Ягупов В. В. Військова психологія: підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.
44. Block J., Kremen A. M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, Vol. 70, № 2, pp. 349–361.
45. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 2020, Vol. 75, № 5, P. 617–629.
46. Brooks S. K., Dunn R., Amlôt R., Rubin G. J., Greenberg N. A Systematic Review of Resilience in Healthcare and Military Personnel. *Occupational Medicine*, 2021, Vol. 71, № 1, P. 35–44.
47. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003, Vol. 18(2), P. 76–82.
48. Cyrulnik B. *Resilience: How Your Inner Strength Can Set You Free from the Past*. London: Penguin Books, 2011. 188p.
49. Fredrickson B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 2020, Vol. 75, № 3, P. 219–235.
50. Garmezy N. Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 1991, Vol. 34(4), P. 416–430.
51. Hobfoll S. E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2018, Vol. 37, № 2, P. 126–134.
52. Luthar S. S., & Brown P. J. Maximising resilience through diverse levels of inquiry: Prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future. *Development and Psychopathology*, 2007, 19(3), P. 931–955.

53. 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.
54. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001, Vol. 56(3), P. 227–238.
55. Medvedev O. N., Salem T., & Michael Y. L. Psychological resilience: what are we measuring? A review. *European Review of Applied Psychology*, 2017, 67(6), P. 279–289.
56. Piña López J. A. A critical analysis of the concept of resilience in psychology. *Anales de Psicología*, 2015, 31(3), P. 631–641.
57. Reivich K., & Shatté A. *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books, 2002. 260p.
58. Ruiz-Martínez D., & Lucas-Moreno A. Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*, 2021, 55(11), 745p.
59. Rutter M. Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2006, Vol. 1094, P. 1–12.
60. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1985, 57(3), P. 316–331.
61. Rutter M. Resilience as a Dynamic Concept. *Development and Psychopathology*, 2022, Vol. 34, № 2, P. 335–349.
62. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 2020, Vol. 11, № 1, Article 176.
63. Southwick S. M., Charney D. S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge: Cambridge University Press, 2018. 228 p.
64. Ungar M. Resilience and Culture: The Diversity of Protective Processes in Families and Communities. *American Journal of Orthopsychiatry*, 2019, Vol. 89, № 3, P. 223–235.

65. Werner E. E. Protective factors and individual resilience. In: McCubbin H. I., Thurston A. I., & Sanches M. K. (Eds.). *Family, Risk, and Resilience: Processes of Adjustment and Adaptation*. New York: Brunner/Mazel, 1995, P. 179–202.
66. Werner E. E., Smith R. S. *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca: Cornell University Press, 1992. 116 p.
67. Windle G. What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 2011, 21(2), P. 152–169.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики за методиками: Шкала резильєнтності (BRS);
Шкала СБ; Тест стресостійкості; Шкала тривоги Бека, ВАІ.

№	шкала резильєнтності	рівень СБ	стресостійкість	Рівень тривоги
1	16	6	70	38
2	11	3	29	21
3	8	2	28	16
4	17	3	29	14
5	19	4	49	35
6	14	3	29	10
7	18	4	46	34
8	16	4	44	32
9	10	2	28	8
10	9	2	28	10
11	12	4	47	35
12	17	5	64	43
13	16	6	75	26
14	18	8	82	28
15	26	9	110	36
16	12	4	50	22
17	22	8	94	32
18	17	5	68	48
19	9	1	27	12
20	24	7	96	34
21	16	5	77	30
22	19	6	80	26
23	14	3	29	25
24	18	5	76	26
25	16	4	44	24
26	10	2	28	8
27	12	2	28	16
28	16	4	43	24
29	16	3	29	26
30	18	6	74	26
31	16	5	72	29
32	10	3	29	24
33	8	1	27	11
34	14	4	42	32
35	16	5	74	30
36	26	8	108	35
37	15	5	65	44
38	20	6	68	50
39	12	3	29	15
40	23	7	98	34

