МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НОВОПРИБУЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВИХ УМОВАХ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-3
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Мосейко Олеся Анатоліївна
Керівник: д. психол. н., професор
кафедри психології Клопота Є. А.
Рецензент: к. психол. н., доцент
кафедри психології Малина О. Г.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Мосейко Олесі Анатоліївні

1. Тема роботи Особливості формування резильєнтності новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах

керівник роботи Клопота Є. А. д.психол.н., професор кафедри психології затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні та методологічні підходи до вивчення феномену резильєнтності особистості; визначити психологічні особливості формування резильєнтності військовослужбовців у бойових умовах; дослідити рівень резильєнтності новоприбулих військовослужбовців за допомогою психодіагностичних методик (CD-RISC-10, STAI, MSPSS); розробити та перевірити ефективність програми групової психологічної підтримки, спрямованої на підвищення рівня резильєнтності новоприбулих військовослужбовців.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є. А, професор		
Розділ 1	Клопота Є. А, професор		
Розділ 2	Клопота Є. А, професор		
Розділ 3	Клопота Є. А, професор		
Висновки	Клопота Є. А, професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	ів кваліфікаційної роботи	иконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____О. А. Мосейко

Керівник роботи _____Є. А. Клопота

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 79 сторінок, 8 рисунків, 42 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: резильєнтність новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах.

Предмет дослідження: особливості формування резильєнтності новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування резильєнтності новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що формування резильєнтності новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах є результатом взаємодії індивідуально-психологічних чинників (емоційно-вольових, мотиваційних, когнітивних) та групової взаємодії, яка сприяє розвитку стійкості, саморегуляції й адаптації в умовах підвищеного стресу.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає у встановленні взаємозв’язку між колективною взаємодією та формуванням резильєнтності новоприбулих військовослужбовців, а також у розробці практичних рекомендацій для підвищення психологічної стійкості особового складу в бойових умовах.

Галузь використання: військова психологія, підготовка та адаптація особового складу, організаційна робота з формування психологічної стійкості та колективного духу у збройних силах, а також розробка систем підтримки та тренінгів для підвищення резильєнтності в бойових підрозділах.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, НОВОПРИБУЛІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, БОЙОВІ УМОВИ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, КОЛЕКТИВНА ВЗАЄМОДІЯ, ГРУПОВА ПІДТРИМКА, АДАПТАЦІЯ, ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ, КОМАНДНИЙ ДУХ, ПСИХОЛОГІЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ.

SUMMARY

Moseiko O. A. Features of the formation of resistance of newly arrived servicemen in combat conditions.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (42 items, 8 of foreign origin), 3 appendix on 11 pages. The qualifying work volume is 95 pages long, 79 of them – main text. There are 8 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical overview and presents empirical research on the resilience of newly recruited military personnel in combat conditions. The master thesis is composed of three chapters, each of them addressing different aspects of the formation of resilience and the role of collective interaction in ensuring psychological stability

The research object: resilience of newly arrived military personnel in combat.

The research subject: the peculiarities of the formation of resilience among newly arrived military personnel in combat conditions.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of the formation of resilience among newly arrived military personnel in combat conditions.

The research tasks are: to analyze theoretical and methodological approaches to the study of the phenomenon of personal resilience; to determine the psychological characteristics of the formation of resilience among military personnel in combat conditions; to examine the level of resilience of newly arrived military personnel using psychodiagnostic methods (CD-RISC-10, STAI, MSPSS); to develop and test the effectiveness of a group psychological support program aimed at increasing the level of resilience among newly arrived military personnel.

Chapter 1 «Theoretical and Methodological Foundations for Studying Resilience in Military Personnel» provides a theoretical analysis of the development of resilience in individuals, examines scientific approaches to understanding resilience, explores the specific features of resilience formation in

military personnel, and considers tools, models, and methods for its development and enhancement.

In Chapter 2 «The Diagnostic Stage of Research on the Resilience of Newly Recruited Military Personnel» the current levels of resilience, situational and personal anxiety, and perceived social support are examined using the CD-RISC-10 (Connor–Davidson Resilience Scale), STAI (State–Trait Anxiety Inventory), and MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) methodologies.

Chapter 3 «The Formative Stage of Research: Development and Evaluation of a Psycho-Correctional Program» explains the principles, content, and structure of a resilience-enhancement program for military personnel, describes the implementation and conduct of the formative experiment, and presents the control stage of the research to assess the effectiveness of the program in increasing resilience.

Key words: resilience, newly arrived military personnel, combat conditions, psychological stability, collective interaction, group support, adaptation, military psychology, team spirit, psychological load.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 11
1.1 Теоретичні та наукові підходи до вивчення резильєнтності особистості 11
1.2 Особливості формування резильєнтності у військовослужбовців 19
1.3 Засоби, моделі та шляхи розвитку і підвищення резильєнтності 30
РОЗДІЛ 2. КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НОВОПРИБУЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 39
2.1 Процедура, вибірка та психодіагностичні методики 39
2.2 Дослідження рівня резильєнтності за методикою CD-RISC-10 (Connor–Davidson Resilience Scale) 40
2.3 Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою STAI (State–Trait Anxiety Inventory) 44
2.4 Дослідження рівня соціальної підтримки за методикою MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) 48
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ: РОЗРОБКА ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ 54
3.1 Принципи, зміст та структура програми підвищення резильєнтності військовослужбовців 54
3.2 Реалізація та проведення формувального експерименту 59
3.3 Контрольний етап дослідження та перевірка ефективності програми підвищення резильєнтності 68
ВИСНОВКИ 78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 80
ДОДАТКИ 85

ВСТУП

Сучасні умови ведення бойових дій висувають підвищені вимоги до психологічної стійкості військовослужбовців. Новоприбулі бійці, які лише нещодавно пройшли базову підготовку, стикаються з надзвичайно інтенсивним психологічним і емоційним навантаженням, що може призводити до дезадаптації, зниження бойової ефективності й морального стану. У цих умовах особливого значення набуває розвиток резильєнтності – здатності особистості швидко відновлювати внутрішню рівновагу, долати стресові ситуації та підтримувати ефективну діяльність у складних або небезпечних обставинах.

Формування резильєнтності є одним із ключових напрямів сучасної військової психології, адже воно забезпечує адаптацію, бойову готовність і психічне здоров’я особового складу. Водночас цей процес залежить не лише від індивідуальних характеристик, а й від групової взаємодії, яка забезпечує підтримку, згуртованість та відчуття колективної безпеки.

Наукові дослідження (Bonanno, 2012; Bartone & Bowles, 2020; Pietrzak et al., 2020) підтверджують, що саме групова підтримка і взаємодія в підрозділі сприяють підвищенню рівня стресостійкості, розвитку позитивних копінг-стратегій і зменшенню ризику посттравматичних розладів. Тому проблема формування резильєнтності новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах набуває виняткової актуальності як у теоретичному, так і в прикладному аспекті.

Об’єкт дослідження – резильєнтність новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах.

Предмет дослідження – особливості формування резильєнтності новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування резильєнтності новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах.

Гіпотеза дослідження – передбачається, що формування резильєнтності новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах є результатом взаємодії індивідуально-психологічних чинників (емоційно-вольових, мотиваційних, когнітивних) та групової взаємодії, яка сприяє розвитку стійкості, саморегуляції й здатності до адаптації в умовах підвищеного стресу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні та методологічні підходи до вивчення феномену резильєнтності особистості.
2. Визначити психологічні особливості формування резильєнтності військовослужбовців у бойових умовах.
3. Дослідити рівень резильєнтності новоприбулих військовослужбовців за допомогою психодіагностичних методик (CD-RISC-10, STAI, MSPSS).
4. Розробити та перевірити ефективність програми групової психологічної підтримки, спрямованої на підвищення рівня резильєнтності новоприбулих військовослужбовців.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; методи психодіагностики, опитування, тестування, інтерв’ю.

Наукова новизна полягає у визначенні впливу колективної взаємодії на формування резильєнтності новоприбулих військовослужбовців та розробці рекомендацій для підвищення їх психологічної стійкості в бойових умовах.

Практична значущість полягає в можливості впровадження розроблених методів групової підтримки у системи підготовки та адаптації військовослужбовців, що сприятиме підвищенню бойової готовності, зменшенню психологічного навантаження та підвищенню ефективності взаємодії в підрозділах.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 42 найменувань і додатку на 11 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 79 сторінок. Робота містить 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Теоретичні та наукові підходи до вивчення резильєнтності особистості

Багаторічне збройне протистояння в Україні суттєво відображається на психоемоційному стані громадян, провокуючи стрімке зростання кількості випадків тривожних, депресивних і стресових розладів. Найпоширенішими серед них є депресія, генералізована тривожність та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ці стани часто супроводжуються психосоматичними проявами – розладами травлення, безсонням, головними болями, коливаннями артеріального тиску чи хронічною втомою. Таким чином, психологічні наслідки війни мають не лише емоційний, а й фізіологічний вимір, що значно знижує якість життя населення.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства можна впевнено стверджувати, що воно перебуває у стані глибокої соціально-психологічної кризи. Війна, затяжна економічна нестабільність, політична напруга та невизначеність майбутнього формують сприятливе підґрунтя для розвитку станів емоційного виснаження і психологічної травматизації великих соціальних груп. У цих умовах надзвичайно важливою стає здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, знаходити ресурси для подолання стресу та зберігати ефективність у складних обставинах. Саме цю здатність у психологічній науці окреслюють терміном «резильєнтність» (від англ. resilience) [21].

Поняття резильєнтності трактується як стійкість або відновлюваність психіки після дії травмуючих чинників. Його активно досліджують як українські, так і зарубіжні науковці, адже в умовах глобальної нестабільності

та швидких суспільних змін саме уміння людини адаптуватися, ефективно взаємодіяти з оточенням і зберігати конструктивну позицію стає ключовим чинником не лише особистісного добробуту, а й життєздатності соціуму загалом [40].

Вперше поняття «резильєнтність» було введене у науковий обіг Джеком і Дженні Блок у другій половині XX століття. Вони визначали його як стабільну здатність особистості гнучко реагувати на життєві труднощі, пристосовуватися до стресових чи травматичних подій, не втрачаючи внутрішньої гармонії та психологічної рівноваги. Згодом це поняття отримало подальший розвиток у працях інших дослідників, які підкреслювали, що резильєнтність не є вродженою властивістю, а формується під впливом соціального середовища, життєвого досвіду та особистісних стратегій подолання стресу [24].

Для фахівців у галузі психології та психотерапії дослідження механізмів, за допомогою яких психіка людини витримує екстремальні випробування й відновлює внутрішню цілісність після кризових подій, становить один із ключових напрямів сучасних наукових пошуків. Розуміння природи цих процесів є надзвичайно важливим для пояснення того, як особистість адаптується до умов невизначеності, психоемоційного напруження та стресу. Аналіз феномену резильєнтності дає змогу психологам і психотерапевтам розробляти ефективні психопрофілактичні програми, методики саморегуляції та інтервенційні технології, спрямовані на зміцнення життєстійкості, підвищення стресостійкості та формування навичок самостійного подолання складних життєвих ситуацій. В умовах тривалих соціальних і воєнних потрясінь така робота набуває не лише теоретичного, а й практичного значення, оскільки сприяє збереженню психічного здоров’я населення [37].

У науковій літературі представлено широкий спектр визначень поняття «резильєнтність», яке вживається також у формах «резилієнс», «психологічна пружність», «життєстійкість», «стійкість до травми» чи «психологічна

стабільність». Така термінологічна варіативність пояснюється відносною новизною поняття в психологічному дискурсі та триваючим процесом формування його теоретичного змісту. В українському науковому просторі, як зазначають І. Аносов і О. Хаустова, англійський термін resilience перекладається кількома близькими, проте не тотожними за змістом словами – «стресостійкість», «життєздатність», «життєстійкість», «психологічна пружність», «стійкість до травми», «психологічна стійкість». Така багатозначність ускладнює формування єдиного концептуального підходу й потребує уточнення дефініційного апарату в межах української психологічної науки.

Слід зауважити, що термін resilience виник в англійській мові ще на початку XIX століття (близько 1800 року) і спочатку мав суто технічне значення: ним позначали властивість матеріалів відновлювати первісну форму після деформації або механічного впливу. Згодом це поняття було метафорично переосмислене та адаптоване у психологічному контексті – для опису здатності людини «повертатися до рівноваги» після стресових чи травматичних подій, зберігаючи цілісність і функціональність психіки.

У науковому психологічному дискурсі термін «резильєнтність» почав активно застосовуватися у другій половині XX століття. Однією з перших дослідниць, яка емпірично обґрунтувала це поняття, була американська психологиня Емі Вернер. У своїх багаторічних спостереженнях за дітьми, які зростали у складних соціально-економічних умовах, вона виявила, що навіть за несприятливих життєвих обставин частина дітей зберігає емоційну стабільність, адаптивність і здатність до розвитку. Це спостереження стало підґрунтям для формування наукової концепції резильєнтності як комплексу особистісних і соціальних ресурсів, що забезпечують людині можливість ефективно долати стресові ситуації, не втрачаючи психічної рівноваги.

Починаючи з 1950-х років, феномен резильєнтності поступово став об’єктом системних наукових досліджень, у межах яких його почали розглядати не лише як невідомий раніше захисний механізм психіки, а й у

контексті подолання емоційного стресу та психологічних розладів. Саме в цей період поняття набуває ширшого змісту – його починають пов’язувати із процесами саморегуляції, внутрішньої рівноваги та збереження функціональності особистості в умовах кризових впливів [39].

У 1960-х роках значний внесок у теоретичне осмислення та розвиток концепції резильєнтності зробили такі дослідники, як Н. Гарман, Е. Летіцій, М. Генч, С. Кобіс, М. Рут, Е. Рассел та інші. Їхні праці сприяли формуванню уявлення про резильєнтність як ключовий компонент стратегій подолання труднощів (coping strategies), які дозволяють людині ефективно реагувати на стресові події та мінімізувати їх деструктивний вплив. У цей період науковці почали підкреслювати, що резильєнтність не є ізольованою властивістю, а виступає складовою ширшої системи психологічних і соціальних ресурсів, що забезпечують адаптацію до несприятливих умов.

З 1980-х років термін «резилієнс» офіційно закріплюється у науковому дискурсі як елемент системи захисних факторів і факторів ризику, які визначають здатність індивіда не лише переживати, а й успішно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічну стабільність і функціональну цілісність після кризових подій. Такий підхід відображає поступовий перехід від розуміння резильєнтності як окремої риси до сприйняття її як багатокомпонентного динамічного процесу, що розгортається у взаємодії особистісних, середовищних і соціокультурних чинників.

Аналіз фундаментальних досліджень дозволяє розглядати феномен резильєнтності у двох взаємопов’язаних вимірах:

– як індивідуально-психологічну рису, що відображає комплекс сталих властивостей особистості – емоційну стабільність, внутрішню силу, оптимізм, віру у власні можливості;

– як динамічний процес, що активізується у відповідь на вплив травматичних чи стресових подій і проявляється у мобілізації ресурсів для подолання труднощів.

З огляду на це, поняття резильєнтності визначатиметься як здатність особистості ефективно долати життєві труднощі, адаптуватися до несприятливих умов, зберігаючи психічну рівновагу та мінімізуючи негативні наслідки кризових ситуацій. Таке розуміння підкреслює не лише внутрішню стійкість індивіда, а й його потенціал до розвитку та зростання після пережитого стресу [38].

Як багатовимірне та динамічне психологічне утворення, резильєнтність отримала подальший розвиток у працях Дж. Бонанно, який акцентував увагу на її гнучкості та варіативності проявів. Учений розглядав резильєнтність як здатність людини зберігати відносно стабільний рівень психічного і фізичного функціонування навіть після переживання травматичних подій – таких, як втрата близької людини, загроза життю чи тривала соціальна ізоляція. При цьому, за Бонанно, характерною рисою резильєнтних індивідів є не лише здатність до швидкого відновлення, а й уміння осмислювати власний досвід, інтегрувати його у структуру особистості та передавати здобуті знання наступним поколінням, що свідчить про глибокий екзистенційний аспект цього феномена [35].

Канадський науковець Майкл Унгер розглядав феномен резильєнтності крізь призму теорії великомасштабних потрясінь – психологічних, соціальних або екологічних. На його думку, резильєнтність є не лише здатністю особистості долати труднощі, а й комплексним процесом пошуку та мобілізації власних відновних ресурсів, серед яких провідне місце посідають почуття благополуччя, внутрішньої гармонії та цілісності. Учений підкреслював, що справжня стійкість не зводиться до пасивного подолання стресу, а передбачає активне навчання, у процесі якого людина вчиться виявляти, актуалізувати й використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси для підтримання психічного здоров’я, позитивного емоційного стану й соціальної взаємодії. Таким чином, Унгер розглядає резильєнтність як динамічний процес саморозвитку, що активізується у кризових ситуаціях і сприяє особистісному зростанню [32].

Вагомий внесок у вивчення феномена резильєнтності зробив також А. Геллерштейн, який запропонував розглядати її як єдність двох взаємопов'язаних компонентів – стресу та психологічної стійкості. Учений проводив аналогію з фізичними властивостями матеріалів, визначаючи резильєнтність як міру опору й толерантності організму до зовнішніх впливів, але водночас наголошував на особливій ролі психологічного аспекту. За Геллерштейном, психологічна стійкість включає формування соціальних контактів, залучення соціальної підтримки, розвиток навичок подолання життєвих труднощів, підвищення рівня освіченості та саморефлексії, а також опанування технік психологічної самодопомоги, що сприяють зменшенню наслідків постстресових станів і відновленню психоемоційного балансу [20].

Більшість сучасних дослідників сходяться на думці, що провідним чинником формування резильєнтності виступають внутрішні особистісні риси індивіда – його саморегуляція, здатність до самовідновлення, конструктивна адаптивність та оптимістичне сприйняття дійсності. Саме ці характеристики забезпечують людині можливість не лише витримувати стрес, а й трансформувати негативний досвід у джерело розвитку.

У працях Гейл Вагнілд і Ненсі Янг резильєнтність визначається як індивідуальна психологічна характеристика, що знижує або нейтралізує вплив стресових факторів, сприяючи адаптації особистості до нових умов. Авторки підкреслювали, що стійкість формується завдяки поєднанню внутрішніх ресурсів (самоповага, відповідальність, цілеспрямованість) і зовнішніх чинників (підтримка з боку родини, спільноти, соціального середовища).

Одне з найвідоміших визначень цього поняття запропоновано Американською психологічною асоціацією (APA). Згідно з ним, резильєнтність – це процес позитивної адаптації до складних життєвих обставин, травматичних подій або тривалого стресу. Це визначення підкреслює саме процесуальний характер феномена: він не є сталою рисою, а

формується і розвивається впродовж життя під впливом досвіду, соціальних зв’язків і навчання [1].

Подібного підходу дотримуються й К. Коннор, Дж. Девідсон та В. Пейн, які розробили власну модель формування резильєнтності, підкреслюючи її як індивідуальну характеристику, що еволюціонує залежно від життєвих обставин. На їхню думку, здатність до відновлення не є вродженою, а формується поступово – завдяки поєднанню досвіду подолання труднощів, підтримки соціального оточення та розвитку емоційної компетентності. Таким чином, резильєнтність постає як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують людині психологічну гнучкість і здатність підтримувати рівновагу навіть у найскладніших умовах [2].

Одним із перших дослідників феномену резильєнтності вважають Ф. Лозеля, який визначав її як здатність індивіда або соціальної системи зберігати повноцінне функціонування навіть у складних чи екстремальних умовах. На думку вченого, резильєнтність не лише сприяє досягненню позитивних результатів у ситуаціях підвищеного ризику, а й забезпечує збереження основних психологічних характеристик особистості під час дії стресових факторів із можливістю подальшого повного відновлення. Таким чином, у його концепції резильєнтність постає як система психічних механізмів стабілізації, що підтримує гомеостаз особистості в умовах тиску середовища.

У сучасній психологічній науці накопичено значний обсяг нових теоретичних підходів, які прагнуть інтегрувати класичні уявлення про резильєнтність у більш широкі моделі психічного здоров’я. Такі концепції спрямовані на пошук своєрідної «золотої середини» між дослідженнями механізмів психологічного захисту, регуляції емоцій та розвитку особистісних ресурсів. Одним із яскравих прикладів подібного інтегративного підходу є теорія психологічної гнучкості (psychological flexibility), запропонована Тодом Кашданом. Ця теорія поєднує досягнення

емоційної регуляції, майндфулнес, соціальної психології, психології особистості та нейропсихології (Sęk, 2017), що дозволяє розглядати резильєнтність у контексті адаптивної поведінки й позитивної саморегуляції [10].

Згідно з підходом Кашдана (2010), психологічна гнучкість – це здатність людини залишатися в моменті «тут і зараз», усвідомлювати власні емоційні стани та особливості ситуації, а також обирати стиль поведінки, який відповідає її ціннісним орієнтирам. Така гнучкість визначає рівень адаптивності, саморегуляції та внутрішньої стабільності особистості, забезпечує ефективне реагування на зміни середовища, допомагає мобілізувати ресурси та зберігати почуття цілісності навіть у кризових умовах. Отже, психологічна гнучкість може розглядатися як операціональний прояв резильєнтності, що відображає практичну здатність людини підтримувати рівновагу між зовнішніми викликами й внутрішнім станом.

Поняття психічного здоров’я є одним із центральних у сучасній психології та психотерапії. Його досліджують як українські, так і зарубіжні вчені, розглядаючи з позицій біопсихосоціальної моделі. У межах даного дослідження психічне здоров’я визначається як стан внутрішнього благополуччя, який дозволяє людині реалізовувати власний потенціал, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та вносити позитивний внесок у життя суспільства. Таке розуміння тісно пов’язане з концепцією резильєнтності, оскільки саме вона забезпечує здатність підтримувати психічну рівновагу та продуктивність у несприятливих умовах.

У кризових ситуаціях резильєнтна особистість здатна протистояти зовнішнім і внутрішнім потрясінням без істотного порушення життєвих процесів, а також виходити з них із мінімальними психологічними втратами. Проте практичний досвід показує, що значна частина людей потребує цілеспрямованої психологічної підтримки для відновлення стану благополуччя. Тому при організації системи психологічної допомоги надзвичайно важливо поєднувати інтервенційні підходи, спрямовані на

опрацювання травматичного досвіду, з методами, які активують внутрішні ресурси особистості, формують навички саморегуляції та самодопомоги. Такий інтегрований підхід сприяє не лише зменшенню наслідків психічних травм, а й підвищенню рівня життєстійкості, що є основою для сталого психічного здоров'я та соціального функціонування [19].

1.2 Особливості формування резильєнтності у військовослужбовців

У військовому контексті феномен резильєнтності розглядається як здатність військовослужбовців ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до складних і небезпечних умов, а також відновлювати психологічну рівновагу після травматичних подій. Ця характеристика є ключовою умовою підтримання бойової та психологічної готовності особового складу, особливо в ситуаціях, що супроводжуються високим рівнем ризику, фізичними перевантаженнями та емоційним напруженням. Служба у війську часто передбачає зіткнення з екстремальними обставинами – участь у бойових діях, тривалі розгортання, вимушену ізоляцію від сім'ї, а також необхідність приймати рішення в умовах постійної загрози життю.

На думку О. Милославської та С. Богдановського, резильєнтність військовослужбовця становить невід'ємну складову психічної витривалості і визначається як «здатність особистості відновлюватися після несприятливих (стресових) подій». Дослідники розмежовують поняття «резильєнс» як особистісну рису і «резильєнтність» як ширше поняття, що охоплює комплекс динамічних процесів відновлення, адаптації та стійкості.

Подібного підходу дотримуються В. Турбан, Л. Сердюк та В. Москаленко, які трактують резильєнтність як «здатність людини повернутися до достресового стану після переживання травмувальних ситуацій завдяки власним особистісним ресурсам». Дослідники акцентують увагу саме на аспекті психологічного відновлення, підкреслюючи, що резильєнтна особистість здатна повернутися до звичного рівня

функціонування без суттєвих втрат для психічного та фізичного здоров'я.

Значний внесок у структурування цього поняття зробили А. Левенець, А. Неурова та О. Кокун, які виділили шість ключових компонентів резильєнтності (психічної стійкості):

– морально-психологічний (цінності, переконання, почуття обов'язку);

– мотиваційний (внутрішня готовність до подолання труднощів);

– когнітивно-оцінний (здатність адекватно сприймати та аналізувати ситуацію);

– емоційний (контроль емоцій і здатність до їх регуляції);

– вольовий (самодисципліна, наполегливість, здатність приймати рішення);

– індивідуально-особистісний (риси характеру, досвід, особистісна зрілість).

Дослідження Сандри Сефідан і Марії Прамсталлер у Збройних силах Швейцарії підтвердили, що навіть базова військова підготовка (ВМТ) може сприйматися новобранцями як стресовий період, у якому резильєнтність відіграє захисну функцію. Науковиці трактують її як психологічну здатність протистояти, адаптуватися та ефективно функціонувати під впливом значного стресу чи травматичних обставин. Результати досліджень свідчать, що особи з високим рівнем резильєнтності демонструють вищу самооцінку, розвинуте почуття самоефективності, стабільні міжособистісні зв'язки та ефективні стратегії розв'язання проблем [7; 8].

У ширшому розумінні резильєнтність у військовій сфері розглядається як захисний чинник, що пом'якшує негативний вплив бойового стресу, запобігає розвитку посттравматичних розладів і сприяє збереженню психофізичного потенціалу військовослужбовців. Так, результати досліджень P. T. Bartone та S. V. Bowles (2020) показують, що вищі показники психологічної витривалості (hardiness), концепція якої значною мірою перетинається з поняттям резильєнтності, забезпечують кращу ефективність

під час служби, зокрема серед вербувальників армії США, а також зменшують ризик розвитку девіантної поведінки, зокрема зловживання алкоголем [6].

Таким чином, у військовій психології резильєнтність виступає багаторівневим феноменом, що охоплює особистісні риси, когнітивно-емоційні процеси та поведінкові стратегії, які забезпечують адаптацію, саморегуляцію та відновлення після стресу. Її розвиток є невід'ємною складовою системи психологічного забезпечення Збройних сил, оскільки сприяє збереженню бойової готовності, підвищенню стійкості особового складу та запобігає професійному вигоранню.

У сучасних військових дослідженнях поняття резильєнтності розглядається як багатовимірне явище, що охоплює як фізичну, так і психологічну здатність військовослужбовців ефективно долати наслідки стресу та невдач. Так, Бредлі К. Ніндл, Деніел К. Біллінг та Джейс Р. Дрен визначають військову резильєнтність як уміння компенсувати негативні наслідки поразок і пов'язаного зі стресом тиску, аби зберегти бойову та професійну ефективність військовослужбовця [34].

Науковці підкреслюють, що резильєнтність не є лише психологічною якістю, а включає й фізіологічну витривалість, необхідну для підтримання стабільності під час виконання бойових завдань. У ході обговорення на 4-му Міжнародному конгресі з фізичної продуктивності солдатів дослідники виокремили п'ять провідних напрямів розвитку резильєнтності у військовому середовищі:

– взаємозв'язок між фізіологічною та психологічною стійкістю;

– гендерні відмінності у формуванні резильєнтності;

– вплив аеробних і силових тренувань на розвиток витривалості;

– роль термопереносності, тобто здатності організму пристосовуватися до екстремальних температурних умов;

– співвідношення вроджених психологічних і фізичних характеристик із виховними та соціальними чинниками.

Окремий напрям досліджень присвячений когнітивній резильєнтності, яку Ендрю Флуд та Річард Дж. Кіган визначають як здатність військовослужбовців – або «тактичних спортсменів» – долати вплив невдач і стресових ситуацій на когнітивні процеси, зокрема на увагу, пам’ять, мислення та прийняття рішень. Цей аспект резильєнтності безпосередньо пов’язаний із рівнем ментальної підготовки солдатів і визначає їхню здатність ефективно діяти у складних оперативних умовах, де кожна помилка може мати критичні наслідки [3; 13].

Значний внесок у вивчення структурних чинників військової резильєнтності зробили Ліза С. Мередіт, Кеті Д. Шерборн та Сара Дж. Гейлот, які проаналізували дослідження Національного науково-дослідного інституту оборони RAND (NDRI, США). На основі отриманих результатів вони систематизували чинники, що сприяють формуванню резильєнтності військовослужбовців, розподіливши їх на чотири рівні – індивідуальний, сімейний, організаційний (підроздільний) та громадський [27].

На індивідуальному рівні виділено кілька ключових компонентів:

Позитивний копінг – здатність ефективно реагувати на стрес і труднощі, використовуючи активні, конструктивні та духовно орієнтовані стратегії подолання. Сюди входить не лише вирішення проблем, а й прийняття життєвих обставин через віру, цінності та залучення до духовних або релігійних спільнот.

Позитивний афект – емоційна стабільність, прояви оптимізму, гумору, надії, гнучкості мислення та здатності підтримувати добрий настрій навіть у стресових умовах.

Позитивне мислення – когнітивна здатність переосмислювати ситуації, застосовувати рефреймінг і психологічну підготовку для формування конструктивного бачення проблем.

Реалізм – усвідомлення власних можливостей, адекватна самооцінка, упевненість у власних силах і прийняття того, що не підлягає контролю.

Контроль поведінки – здатність до саморегуляції, управління емоціями й поведінкою задля досягнення поставлених цілей.

Фізична підготовленість – підтримання належного рівня фізичного функціонування, що забезпечує адаптацію організму до бойових і екстремальних умов.

Альтруїзм – безкорислива турбота про інших, прагнення допомогти товаришам по службі без очікування винагороди, що формує згуртованість підрозділу.

Таким чином, військова резильєнтність постає як комплексна характеристика особистості, що поєднує психічну, фізичну та соціальну стійкість. Її формування залежить як від індивідуальних психологічних рис, так і від середовища – бойового колективу, командування, сім'ї та суспільства. Високий рівень резильєнтності не лише знижує ризик розвитку психотравматичних наслідків служби, а й підвищує бойову ефективність, сприяючи відновленню після стресу без втрат для фізичного й психічного здоров'я [5; 15].

На сімейному рівні резильєнтність військовослужбовця значною мірою залежить від якості внутрішньосімейних стосунків і підтримки, яку він отримує від близьких. Сім'я виступає основним осередком психологічної стабільності, що допомагає долати стрес, пов'язаний зі службою, бойовими розгортаннями чи тривалими відрядженнями.

Емоційні зв'язки. Міцні емоційні стосунки між членами родини, зокрема спільне дозвілля, регулярне спілкування та відкритий обмін думками, створюють атмосферу довіри й підтримки. Вони сприяють збереженню відчуття належності, навіть коли військовослужбовець тривалий час перебуває поза домом.

Підтримка. Важливим фактором є усвідомлення, що допомога завжди доступна – як емоційна, так і матеріальна, інструментальна, інформаційна чи духовна. Такий тип підтримки допомагає військовослужбовцю легше переживати складні обставини, не відчуваючи соціальної ізоляції.

Закритість (інтимність і турбота). Любов, прихильність і турботливе ставлення у родині, а також ефективні батьківські навички створюють емоційно безпечне середовище. Це підвищує психологічну стійкість як самого військовослужбовця, так і членів його сім'ї.

Адаптивність. Здатність родини гнучко пристосовуватися до змін, спричинених військовим способом життя (часті переїзди, зміни ролей, тимчасові розлуки), допомагає уникнути конфліктів і зберегти функціональну цілісність сім'ї.

Отже, сім'я є ключовим джерелом соціально-емоційного ресурсу, що підтримує резильєнтність військовослужбовця, допомагаючи йому відновлювати внутрішню рівновагу після впливу стресу.

Організаційний рівень охоплює ті аспекти взаємодії у військовому колективі, які формують довіру, згуртованість і відчуття спільної мети. Атмосфера в підрозділі має безпосередній вплив на психологічний стан військовослужбовців, їхню мотивацію та ефективність дій у бойових умовах [41].

Позитивний командний клімат. Наявність здорової взаємодії між членами підрозділу, чітке усвідомлення спільної місії та підтримка з боку командирів формують атмосферу взаємоповаги. Ефективне лідерство, позитивне рольове моделювання та справедливі інституційні практики сприяють розвитку довіри й стійкості колективу.

Командна робота. Гнучкість і скоординованість дій між військовослужбовцями дозволяють ефективно реагувати на змінні бойові ситуації, зменшуючи рівень стресу та невизначеності.

Згуртованість команди. Єдність підрозділу, почуття взаємної відповідальності та відданості місії формують основу колективної резильєнтності. Чим вищий рівень згуртованості, тим менше ризик деморалізації під впливом стресових факторів.

Таким чином, позитивний мікроклімат у підрозділі сприяє створенню колективної психологічної стійкості, що дозволяє військовим зберігати ефективність навіть у критичних ситуаціях.

На рівні громади резильєнтність розвивається через соціальні зв’язки, колективні цінності та відчуття спільності. Підтримувальне соціальне середовище допомагає військовослужбовцям інтегруватися після повернення із зони бойових дій і знижує ризик соціальної ізоляції [28].

Приналежність. Відчуття інтегрованості в суспільство, участь у громадських або духовних організаціях, соціальних ініціативах і культурних подіях сприяють підтримці зв’язку між військовими та цивільним населенням.

Згуртованість. Спільні цінності, традиції та міжособистісна довіра створюють соціальну єдність, яка допомагає громадам колективно долати кризи та підтримувати військовослужбовців і їхні родини.

Зв’язаність. Якість соціальних контактів – кількість і глибина зв’язків із людьми та спільнотами – визначає рівень соціальної підтримки. Це охоплює почуття відповідальності, взаємну допомогу, комунікацію та участь у громадському житті.

Колективна ефективність. Віра членів громади у здатність діяти спільно для досягнення спільних цілей формує основу громадської резильєнтності. Коли громада здатна координовано реагувати на виклики, це створює додатковий психологічний ресурс для військовослужбовців, що повертаються до цивільного життя.

У підсумку, чинники сімейного, організаційного та громадського рівнів утворюють багаторівневу систему підтримки, що визначає стійкість військовослужбовців у кризових ситуаціях. Розвиток цих рівнів взаємодії забезпечує не лише індивідуальне психологічне благополуччя, а й зміцнення обороноздатності держави загалом.

За результатами концептуального аналізу поняття резильєнтності, проведеного A. Simmons та L. Yoder (2013), військова резильєнтність розглядається як динамічна та багатовимірна концепція, на яку одночасно впливають індивідуальні, соціальні та організаційні чинники. Аналогічну позицію поділяють T. W. Britt, R. R. Sinclair та A. McFadden (2013),

визначаючи військову резильєнтність як багатокомпонентний конструкт, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти, формування яких визначається як особистісними характеристиками, так і контекстуальними умовами служби.

Резильєнтність виконує важливу функцію збереження працездатності та психічного здоров'я військовослужбовців у складних та стресогенних умовах. Під час виконання бойових завдань вона стає критичною для подолання фізичних, психологічних та емоційних навантажень, що супроводжують службу, а також для підтримання ефективності дій у кризових ситуаціях.

У дослідженні G. Bonanno та співавт. (2012) було проаналізовано траєкторії розвитку симптомів травми та рівня резильєнтності у понад 3 000 військовослужбовців США різних родів військ. Учасників оцінювали до та після розгортання, а також через 3 і 9 місяців спостереження. Результати показали, що загалом після розгортання відзначалося посилення симптомів травми та тимчасове зниження рівня резильєнтності, проте дослідження виявило значні індивідуальні відмінності. Деякі військові демонстрували стабільно високий рівень резильєнтності та низьку проявленість травматичних симптомів протягом усього періоду спостереження, тоді як у інших відзначалося поступове наростання травматичних проявів і зниження життєстійкості з часом [6].

Автори дійшли висновку, що резильєнтність може виступати як захисний фактор, що пом'якшує негативний вплив травматичних подій на психічний стан військових. Вони наголошують, що тренінги та програми розвитку резильєнтності здатні ефективно знижувати ризик виникнення психічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Крім того, дослідники підкреслюють важливість індивідуального підходу при плануванні таких програм, оскільки рівень резильєнтності та реакція на стрес у військовослужбовців значно варіює.

Дослідження S. Sefidan та співавт. (2021) було спрямоване на вивчення ролі резильєнтності як захисного чинника від стресу та негативних психологічних наслідків у новобранців Збройних сил Швейцарії під час базової військової підготовки. До вибірки увійшли 525 рекрутів, у яких оцінювали рівень резильєнтності та прояви стресу на різних етапах навчання. Результати показали, що вищий рівень резильєнтності пов'язаний із нижчим рівнем стресу, депресії та тривожності, що підтверджує роль резильєнтності як фактору психологічного захисту. Крім того, дослідження виявило, що резильєнтність опосередковує взаємозв'язок між стресом і негативними психологічними наслідками, демонструючи, що більш стійкі особи краще справляються зі стресовими впливами та зберігають психічне благополуччя [7].

У дослідженні R. Pietrzak та співавт. (2020) аналізувався зв'язок між психосоціальними буферами (резильєнтність, підтримка підрозділу, соціальна підтримка після розгортання) та рівнем травматичного стресу, депресивних симптомів і психосоціальних труднощів серед ветеранів операцій «Нескорена свобода» та «Свобода Іраку». Результати показали, що вищий рівень резильєнтності корелює з нижчим рівнем травматичного стресу, депресії та психосоціальних проблем. Дослідження також підкреслило значення підтримки підрозділу та соціальної підтримки після розгортання як ключових предикторів резильєнтності. Це свідчить, що цільові інтервенції, спрямовані на розвиток резильєнтності та зміцнення соціальної підтримки, можуть ефективно знижувати негативні наслідки травматичного стресу та депресивних проявів у ветеранів.

У статті B.C. Nindl та співавт. (2012) «Перспективи резильєнтності для військової готовності та боєздатності: Звіт міжнародного круглого столу з військової фізіології» представлено огляд дискусій та рекомендацій міжнародних експертів щодо значення резильєнтності у військовій діяльності. Автори підкреслюють, що резильєнтність відіграє критичну роль у забезпеченні військової готовності та боєздатності, а включення стратегій

розвитку психічної стійкості у програми підготовки та тренування військовослужбовців є необхідним для підвищення ефективності бойових завдань і підтримки психічного здоров'я особового складу.

У науковій літературі виділяють різні фактори, що впливають на формування та розвиток військової резильєнтності, серед яких генетичні, соціальні, екологічні, психологічні та когнітивні. Особливу увагу приділяють питанням оцінювання резильєнтності та потребі у створенні стандартизованих інструментів, які дозволяють ідентифікувати військовослужбовців, які можуть перебувати у групі ризику розвитку стресових або травматичних розладів.

Дослідження A. Simmons та L. Yoder (2013), у якому проаналізовано 35 публікацій з проблематики військової резильєнтності, виділило десять ключових атрибутів, що сприяють її розвитку: адаптивність, самоефективність, витривалість, оптимізм, саморегуляція, духовність, соціальна підтримка, навички подолання труднощів, самооцінка та здатність до вирішення проблем.

У роботі A. Jaeschke (2016) досліджували психосоціальні предиктори життєстійкості військовослужбовців. Результати свідчать, що солдати з високим рівнем психологічного дистресу демонструють нижчий рівень резильєнтності. Натомість ті, хто користувався позитивними стратегіями подолання стресу та мав високий рівень соціальної підтримки, характеризувалися вищою життєстійкістю. Соціальна підтримка виявилася найпотужнішим предиктором резильєнтності, за нею слідують ефективні стратегії подолання стресу та суб'єктивне сприйняття стресових факторів [25].

Дослідження R. McGarry, S. Walklate та G. Mythen (2015) зосереджене на соціологічному аналізі військової резильєнтності. Автори відзначають, що хоча резильєнтність широко визнається як бажана характеристика військовослужбовців, необхідний критичний підхід до її оцінки. Вони підкреслюють, що концепція резильєнтності може мати позитивний ефект,

допомагаючи військовим ефективно долати виклики служби, але водночас існують потенційні ризики, зокрема нормалізація постійного стресу та тиск відповідати образу «ідеального солдата». Отже, резильєнтність слід розглядати як багатовимірний конструкт, який потребує комплексного та критичного осмислення у контексті військової діяльності [22].

На сучасному етапі розвиток і підтримка резильєнтності визнається ключовим елементом програм підготовки та психологічної підтримки військовослужбовців. Це пояснюється тим, що високий рівень резильєнтності сприяє підвищенню ефективності виконання службових завдань та зменшенню ризику виникнення психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та депресія.

Одним із найбільш відомих прикладів є програма Comprehensive Soldier Fitness (CSF), розроблена армією США на засадах позитивної психології. Запроваджена у 2009 році, вона спрямована на покращення психологічного здоров’я та резильєнтності солдатів і їхніх родин (Cornum, 2011) [6].

Програма CSF передбачає оцінювання та навчальні модулі, які зосереджені на п’яти ключових аспектах психологічного здоров’я: емоційному, соціальному, сімейному, духовному та фізичному. Оцінювання дозволяє учасникам визначити власні сильні сторони та сфери, які потребують розвитку, тоді як тренінгові модулі пропонують науково обґрунтовані стратегії підвищення резильєнтності та поліпшення загального психологічного благополуччя.

CSF є комплексною системою, оскільки охоплює не лише окремих військовослужбовців, а й їхні родини, командирів та загальну військову культуру. Дослідження свідчать про позитивний вплив програми на резильєнтність, ефективність виконання завдань та загальне благополуччя солдатів, а також підтверджують її інтеграцію в систему охорони здоров’я та фізичної підготовки армії (Cornum, Lester, Steenkamp, 2011).

Таким чином, резильєнтність є критично важливою характеристикою військовослужбовців, що дозволяє ефективно справлятися з фізичними та психологічними навантаженнями, особливо в умовах бойових дій і стресових ситуацій. Солдати з високим рівнем резильєнтності швидше адаптуються до змін, зберігають концентрацію уваги та ефективно виконують завдання під тиском. Крім того, розвиток резильєнтності сприяє зниженню ризику психічних розладів, покращенню загального самопочуття та підвищенню стійкості до стресу.

1.3 Засоби, моделі та шляхи розвитку і підвищення резильєнтності

Військовослужбовці регулярно стикаються з екстремально стресовими та непередбачуваними ситуаціями, які можуть суттєво впливати на їхнє психічне та емоційне благополуччя. У цьому контексті резильєнтність визнається ключовим чинником, що пом’якшує негативні наслідки стресових подій та сприяє здатності військовослужбовців ефективно долати труднощі й відновлюватися після них.

Для глибшого розуміння цього явища розроблено модель, що досліджує соціальні та психологічні фактори, які сприяють військовій резильєнтності. Модель спирається на існуючі наукові дані, приділяючи особливу увагу специфіці військового контексту, і слугує керівництвом для емпіричного дослідження чинників, що впливають на резильєнтність військовослужбовців.

Розуміння таких факторів є важливим для підвищення благополуччя військових та оптимізації результатів виконання військових операцій. Здатність адаптуватися та ефективно функціонувати в умовах несприятливих обставин визначається основною характеристикою військової професійної діяльності, а резильєнтність слугує критично важливим механізмом розвитку цієї здатності.

Незважаючи на визнану важливість, ще залишається значна невизначеність щодо комплексних чинників, що формують резильєнтність у військовому середовищі. Саме тому ця модель пропонує структуровану систему для аналізу соціальних і психологічних аспектів, що визначають рівень резильєнтності військовослужбовців. Визначення цих чинників дозволяє розробляти інтервенції та стратегії, спрямовані на підвищення стійкості та підтримку психічного благополуччя особового складу [30; 31].

Модель виділяє кілька категорій чинників:

Контекстуальні фактори:

– рівень військової підготовки та бойового досвіду;
– попередній травматичний досвід;
– специфіка завдань і умов служби.

Психологічні фактори:

– структура особистості;
– тип прив’язаності;
– здатність до менталізації та психічна гнучкість;
– адаптивність та стратегії подолання стресу;
– позитивні емоції та самеоцінка;
– впевненість у власних силах та визначеність життєвої мети;
– особистісні характеристики, зокрема его-стійкість, емоційна регуляція, екстраверсія, відкритість до досвіду, сумлінність.

Соціальні фактори:

– сімейне оточення;
– мережа соціальної підтримки;
– підтримка товаришів по службі;
– соціально-економічний статус;
– соціальна роль та інтеграція в колектив.

Культурні фактори:

– цінності, вірування та релігійні переконання;

– звичаї та традиції;

– соціальні норми та очікування;

– рівень освіти та знання;

– етнічна приналежність та раса.

Завдяки комплексному підходу до вивчення резильєнтності військовослужбовців можливо не лише оцінити індивідуальні й колективні ресурси, а й планувати ефективні програми розвитку психологічної стійкості, які враховують різноманітні контекстуальні, психологічні, соціальні та культурні чинники.

Відповідно, гіпотези дослідження визначені таким чином:

Існує зв’язок між резильєнтністю та особистісними характеристиками військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ).

Існує відмінність у рівні резильєнтності у військовослужбовців НГУ з наявністю та без наявності бойового досвіду.

Психодинамічні характеристики особистості військовослужбовців НГУ є чинником формування їхньої резильєнтності.

Якщо розглядати резильєнтність як процес, що активується у момент зустрічі зі стресовими подіями, постає питання: що саме запускає цей процес та які внутрішні й зовнішні ресурси, навички та звички сприяють його формуванню [12]. За класифікацією Гленна Ширалді (Shiraldi, 2019), ці звички можна об’єднати у п’ять основних категорій:

– регуляція фізіологічної реакції організму на стрес;

– контроль сильних негативних емоцій;

– підвищення рівня щастя та задоволеності життям;

– розцвітання – здатність функціонувати на максимально високому рівні та ефективно долати проблеми;

– емоційна підготовка до складних періодів життя.

Важливо зазначити, що резильєнтність має континуум, тобто кожна людина певною мірою є резильєнтною, а рівень резильєнтності може змінюватися протягом життя під впливом різних факторів.

Згідно з Shiraldi, першою і фундаментальною складовою резильєнтності є оптимальне фізичне та психічне здоров'я, яке забезпечує ефективне функціонування мозку. Здорова психіка дозволяє людині:

– навчатися та запам'ятовувати інформацію;
– планувати та вирішувати проблеми;
– регулювати діяльність організму.

До звичок, що підтримують оптимальне функціонування мозку та психічне здоров'я, належать:

– регулярні фізичні вправи;
– збалансоване харчування, зокрема середземноморська дієта;
– здоровий та регулярний сон відповідної тривалості та якості;
– обмежене вживання шкідливих речовин (тютюн, алкоголь, кофеїн);
– регулярні медичні обстеження для контролю рівня холестерину,
– гормонів щитовидної залози, цукру в крові та артеріального тиску;
– обмежене використання антихолінергічних препаратів, які можуть впливати на нейротрансмітери, відповідальні за пам'ять та когнітивні функції;
– мінімізація контакту з пестицидами та забрудненим повітрям.

Таким чином, резильєнтність військовослужбовців формується не лише під впливом психологічних і соціальних чинників, але й через системну підтримку фізичного здоров'я та здорового способу життя, що забезпечує ефективне функціонування когнітивних і емоційних процесів під час стресових ситуацій.

Оволодівши основними елементами для підтримки оптимальної роботи мозку, можна переходити до розгляду наступних складових резильєнтності:

1. Регуляція фізіологічної реакції тіла на стрес

Коли людина стикається зі стресовою подією, її організм реагує комплексно: підвищується м’язова напруга, зростає артеріальний тиск, частота серцебиття та дихання. Ці реакції спрямовані на підготовку тіла до адекватної поведінки – боротьби або втечі. Ідеальний сценарій передбачає поступове зниження рівня збудження після здійснення дії, відповідної до ситуації. Проте у багатьох випадках механізми саморегуляції порушуються, і рівень збудження залишається надто високим або занадто низьким. У цьому контексті резильєнтність тісно пов’язана з підтриманням оптимального рівня збудження, а відповідна навичка – регулювання фізіологічної реакції на стрес – може розвиватися за допомогою дихальних вправ, технік заземлення або прогресивної м’язової релаксації (Shiraldi, 2019) [4].

2. Регуляція сильних негативних емоцій

Ще однією важливою складовою резильєнтності є здатність ефективно впоратися з негативними емоціями. Незважаючи на те, що всі емоції несуть важливу інформацію, емоції, пов’язані з болем або неприємним досвідом – сум, тривога, сором, гнів, паніка – можуть призводити до страждань. Найприродніша реакція на такі емоції – уникання, проте це лише тимчасово знімає дискомфорт і часто породжує додаткові проблеми. Вміння зустрічати та усвідомлювати негативні емоції, працювати з болісними спогадами та приймати емоційний досвід без осуду дозволяє мозку ефективно опрацьовувати та змінювати емоційні реакції, що є ключовим компонентом резильєнтності (Shiraldi, 2019).

3. Відчуття власної цінності

Третя складова резильєнтності – це усвідомлення власної цінності, яке включає розуміння своїх сильних та слабких сторін та підтримку доброзичливого ставлення до себе (Branden, 2008). Це усвідомлення полягає в розумінні, що кожна людина має внутрішню цінність від народження, і жодна помилка чи невдача не може її анулювати. Особи з високим рівнем відчуття власної цінності вірять у свою здатність отримувати безумовну любов, знаходять сенс життя незалежно від соціального статусу чи

професійних досягнень, прагнуть особистого розвитку та отримують радість від цього процесу. Дослідження показують, що реалістична самооцінка пов’язана з більш високим рівнем резильєнтності, допомагає обирати ефективні стратегії вирішення проблем, підвищує мотивацію та захищає від розвитку психічних розладів у складних життєвих ситуаціях (Shiraldi, 2019).

4. Вдячність

Вдячність – це здатність помічати, оцінювати та радіти позитивним подіям у житті. Вона спрямовує увагу від проблем та негараздів на позитивні аспекти досвіду, підвищуючи задоволення від життя та покращуючи соціальні взаємини. Регулярна практика вдячності пов’язана з відкритістю, допитливістю та радісним ставленням до життя. Наукові дослідження підтверджують, що вдячність сприяє збільшенню загального відчуття щастя і є важливою складовою розвитку резильєнтності (Shiraldi, 2019).

5. Реалістичний оптимізм

Реалістичний оптимізм – це здатність зберігати позитивне налаштування на майбутнє, усвідомлюючи реалії та докладаючи зусиль для досягнення цілей. На відміну від нереалістичного оптиміста, який очікує успіху без підготовки, або песиміста, який концентрується на невдачах, реалістичний оптиміст бачить позитив навіть у складних ситуаціях та вчиться на помилках. Такий підхід зміцнює резильєнтність, сприяє подоланню перешкод і підтримує мотивацію для руху вперед (Shiraldi, 2019).

6. Вчинки доброти

Акт доброти – це прояв турботи про інших людей, доброзичливості та альтруїзму, що не спрямований на власну вигоду. Доброзичливі вчинки покращують міжособистісні стосунки, зміцнюють самооцінку, підвищують відчуття сенсу життя та сприяють відчуттю щастя. Дослідження показують, що прояви доброти позитивно корелюють із психічним здоров’ям та рівнем резильєнтності (Shiraldi, 2019).

7. Почуття гумору

Почуття гумору – це не лише здатність жартувати, а й уміння бачити життя з оптимізмом і радістю, помічати позитивні моменти та підтримувати настрій інших. Воно допомагає легше сприймати складні події, зменшує надмірну серйозність, що провокує стрес, і зміцнює психічне здоров'я. Гумор пов'язаний із підвищенням щастя та відкритістю до нових способів реагування на життєві виклики (Shiraldi, 2019).

8. Життя відповідно до цінностей

Життя згідно з власними цінностями сприяє внутрішньому комфорту та стабільності, допомагає долати невдачі та труднощі без втрати внутрішнього спокою. Усвідомлене дотримання цінностей формує опору для психічного благополуччя, сприяє стійкості у складних ситуаціях і є невід'ємною складовою розвитку резильєнтності (Shiraldi, 2019).

9. Сенс і мета життя

Сенс і мета життя – це фундаментальні складові резильєнтності, що допомагають людині знаходити внутрішню опору у складних життєвих обставинах. Мета життя визначає, чого людина прагне досягти, а сенс життя надає значущість її діям, переживанням і рішенням, узгоджуючи їх із власними цінностями. Віктор Франкл, австрійський психіатр і логотерапевт, зазначав, що навіть у надзвичайно складних умовах, наприклад у концентраційних таборах, люди, які знаходили сенс у своєму житті – у допомозі іншим, у спогадах про близьких або у духовних переконаннях – мали набагато більше шансів на виживання та внутрішній розвиток. Сенс і мета життя сприяють формуванню стійкості, оскільки дають людині «чому жити» та мотивацію діяти, навіть перед лицем труднощів (Shiraldi, 2019).

10. Добрі відносини з іншими людьми

Якісні соціальні стосунки є критичним ресурсом для психічної стійкості. Вони задовольняють фундаментальну потребу людини любити і бути любимою, надають емоційну підтримку та допомагають справлятися зі стресом і травмами. Сильні соціальні зв'язки формуються через довіру,

взаємоповагу, підтримку та готовність допомагати. Це стосується всіх типів взаємодії: сім’я, друзі, колеги, сусіди та навіть випадкові знайомі. Дослідження показують, що люди з міцними соціальними зв’язками мають вищий рівень резильєнтності та швидше відновлюються після стресових подій (Shiraldi, 2019).

11. Прощення

Прощення – важливий механізм психологічного звільнення. Воно дозволяє відпустити гнів, образу, помсту та негативні емоції, пов’язані з минулим, і відновити внутрішній спокій. Прощення не означає забути або виправдати кривду, а свідомо обрати внутрішню свободу та можливість рухатися далі. Прощення себе за помилки або інших людей, які завдали болю, допомагає знизити рівень стресу, підвищує психічну стійкість і зміцнює резильєнтність (Shiraldi, 2019).

12. Активні стратегії долання проблем

Реакція на труднощі може бути пасивною або активною. Пасивні стратегії включають уникнення проблем, заперечення реальності, звинувачення інших або звернення до шкідливих механізмів (залежності, ризикована поведінка). Такі підходи не сприяють розвитку резильєнтності. Активні стратегії полягають у визнанні проблем, аналізі ситуації, формуванні плану дій і здійсненні кроків, спрямованих на досягнення цілей, узгоджених із цінностями. Ключовим є свідомий і спокійний підхід до проблеми з вірою у власні ресурси та здібності (Shiraldi, 2019).

13. Майндфулнес

Майндфулнес – це здатність перебувати у теперішньому моменті, сприймати дійсність без осудження та приймати її такою, якою вона є. Практика майндфулнесу дозволяє спокійніше реагувати на стресові ситуації, зменшує надмірну емоційну реактивність і сприяє усвідомленому вибору дій. Вона включає уважне спостереження за власними думками, емоціями та тілесними відчуттями, розвиток самоспівчуття та внутрішнього балансу. Регулярне практикування майндфулнесу зміцнює психічну стійкість і покращує загальне самопочуття (Shiraldi, 2019).

Висновки до розділу 1. У першому розділі було проведено ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз феномену резильєнтності як однієї з ключових характеристик особистості, що забезпечує її здатність до адаптації, саморегуляції та відновлення після дії стресових чи травматичних чинників. Проаналізовано підходи провідних вітчизняних і зарубіжних дослідників (Д. Блок, Е. Вернер, М. Унгер, Г. Вагнілд, К. Коннор, Дж. Девідсон, Ф. Лозель, Г. Бонанно та ін.), які розглядали резильєнтність як багаторівневий і багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні, емоційно-вольові, соціальні та мотиваційні компоненти.

Визначено, що резильєнтність не є статичною рисою, а формується в динаміці життєвого досвіду, соціальних впливів та колективної взаємодії. У військовому контексті вона виступає необхідною умовою ефективної адаптації до бойових умов, підтримання працездатності, готовності до виконання бойових завдань і збереження психічного здоров’я особового складу.

Проаналізовано основні фактори, що впливають на рівень резильєнтності військовослужбовців: внутрішньоособистісні ресурси (самооцінка, самоефективність, самоконтроль), соціальні (підтримка з боку товаришів по службі, командирів, родини), організаційні (структура військової служби, стиль лідерства, згуртованість підрозділу) та культурно-соціальні (цінності, морально-патріотичні орієнтири, командний дух).

Особлива увага приділена колективній взаємодії як провідному чиннику формування резильєнтності. Визначено, що саме групова динаміка – спільна діяльність, довіра, командна підтримка, взаємна відповідальність – створюють сприятливе психологічне середовище для розвитку внутрішньої стійкості та зниження рівня тривожності.

РОЗДІЛ 2
КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НОВОПРИБУЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Процедура, вибірка та психодіагностичні методики

Констатувальний етап дослідження було спрямовано на емпіричне вивчення рівня резильєнтності, тривожності та соціальної підтримки новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах. Метою цього етапу стало визначення психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до умов служби, а також виявлення чинників, що впливають на розвиток їхньої стійкості до стресу.

Дослідження проводилося на базі підрозділів Збройних Сил України, де проходили службу новоприбулі військовослужбовці. Загальна вибірка становила 64 особи, серед яких були чоловіки віком від 20 до 35 років, які перебували на етапі початкової бойової підготовки або нещодавно прибули до місця постійної дислокації. Усі учасники взяли участь у дослідженні добровільно, після надання інформованої згоди та ознайомлення з метою, процедурою і принципами конфіденційності.

Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс психодіагностичних методик:

Шкала резильєнтності CD-RISC-10 (Connor–Davidson Resilience Scale) – використовувалася для визначення здатності військовослужбовців адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно відновлюватися після труднощів. Методика дозволила оцінити такі аспекти, як упевненість у собі, витривалість, гнучкість мислення та здатність зберігати контроль над емоціями.

Шкала ситуативної та особистісної тривожності STAI (State–Trait Anxiety Inventory) – дала змогу дослідити емоційний стан респондентів, зокрема рівень їхньої реактивної (ситуативної) та стабільної (особистісної) тривожності, що безпосередньо впливає на здатність ефективно діяти в умовах невизначеності та загрози.

Шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) – використовувалася для визначення рівня суб'єктивного відчуття підтримки з боку родини, друзів і колег по службі, оскільки соціальне оточення є важливим ресурсом під час адаптації до бойових умов.

Збір даних здійснювався індивідуально в умовах, що забезпечували спокійну атмосферу та конфіденційність відповідей. Після проведення тестування результати узагальнювалися за допомогою методів описової статистики (середнє значення, стандартне відхилення, відсоткові розподіли). Для подальшого аналізу планувалося використання методів порівняльної та кореляційної статистики (t-тест, коефіцієнти кореляції Пірсона).

2.2 Дослідження рівня резильєнтності за методикою CD-RISC-10 (Connor–Davidson Resilience Scale)

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона є психологічним інструментом, який дозволяє оцінити рівень життєстійкості особи, тобто її здатність ефективно відновлюватися після стресових ситуацій, травматичних подій чи життєвих криз. Життєстійкість визначає, наскільки людина здатна не лише справлятися з труднощами, але й зберігати активність та адаптивність у складних обставинах. Особи з високим рівнем життєстійкості краще переносять психологічні та емоційні потрясіння, швидше відновлюються після невдач і здатні зберігати продуктивність навіть у стресових умовах.

Шкала Коннора-Девідсона дозволяє оцінити кілька ключових аспектів життєстійкості. Зокрема, вона вимірює здатність людини адаптуватися до змін, ефективно справлятися з непередбаченими ситуаціями та управляти стресовими станами. Крім того, шкала визначає, наскільки добре респонденти можуть залишатися зосередженими, зберігати ясність мислення, не впадати у відчай при невдачах та ефективно контролювати неприємні емоції, такі як гнів, біль чи смуток. Ці компоненти разом формують комплексний показник психологічної стійкості, який відображає загальну здатність особи до адаптації та саморегуляції у складних умовах [36].

Для вимірювання рівня резильєнтності було використано коротку десятибальну шкалу CD-RISC-10, розроблену Коннором і Девідсоном. Вона містить 10 тверджень, що оцінюють стійкість, упевненість у собі, гнучкість мислення та здатність протистояти труднощам. Кожен пункт оцінюється за п’ятибальною шкалою від 0 до 4 балів, де 0 означає «зовсім не відповідає» і 4 – «повністю відповідає». Таким чином, максимальний можливий результат становить 40 балів. Вищі показники свідчать про високий рівень психологічної стійкості, тоді як нижчі – про схильність до дезадаптивних реакцій на стрес (Додаток А). У межах цього дослідження отримані результати інтерпретувалися за двома основними рівнями: високий рівень резильєнтності та достатній рівень резильєнтності.

У межах дослідження було проведено оцінку рівня резильєнтності новоприбулих військовослужбовців за методикою CD-RISC-10 (Connor–Davidson Resilience Scale). Метою цього етапу стало визначення здатності респондентів адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати психічну рівновагу та відновлюватися після пережитих труднощів. Резильєнтність розглядається як ключовий психологічний ресурс військовослужбовців, що забезпечує ефективну поведінку в екстремальних умовах служби, сприяє стабільності емоційного стану й підвищує загальну бойову готовність.

Результати тестування показали, що 42 особи (65,6%) мають високий рівень резильєнтності, що свідчить про наявність розвинених адаптивних

ресурсів, здатність ефективно долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу в екстремальних умовах. 22 військовослужбовці (34,4%) виявили достатній рівень резильєнтності, що відображає середній потенціал до подолання стресу та потребу у підтримці для зміцнення психологічної стійкості. У дослідженій вибірці не зафіксовано низьких рівнів резильєнтності, що свідчить про загалом позитивний психологічний стан учасників на момент проведення тестування.

Процедура збору даних здійснювалася у сприятливих умовах, які забезпечували зосередженість і добровільність участі респондентів. Опитування проводилося в індивідуальній формі у приміщеннях військової частини в позаслужбовий час. Час заповнення опитувальника становив у середньому від 5 до 7 хвилин. Для кожного учасника підраховувався сумарний бал, який згодом використовувався для розподілу за рівнями резильєнтності. Усі дані оброблялися анонімно, що гарантувало достовірність відповідей і мінімізувало вплив соціальної бажаності [26; 29].

Шкала CD-RISC-10 продемонструвала високу внутрішню узгодженість і надійність. Згідно з даними попередніх досліджень, показник α Кронбаха для цієї методики зазвичай коливається від 0,80 до 0,90, що свідчить про стабільність і точність результатів. Такий рівень надійності дозволяє впевнено використовувати інструмент для оцінки адаптивності військовослужбовців, особливо в контексті бойових або екстремальних ситуацій.

Отримані результати узагальнювалися за допомогою описової статистики. Було розраховано частоти та відсоткові співвідношення респондентів за рівнями резильєнтності. Для подальшого аналізу передбачається використання методів порівняльної та кореляційної статистики, зокрема t-тесту для незалежних вибірок (з метою виявлення відмінностей між підгрупами) і коефіцієнтів кореляції Пірсона або Спірмена (для оцінки взаємозв’язків між рівнем резильєнтності, тривожністю та соціальною підтримкою). Зазначені статистичні процедури дадуть змогу з’ясувати, наскільки сильно рівень резильєнтності пов’язаний із психологічними та соціальними чинниками адаптації.

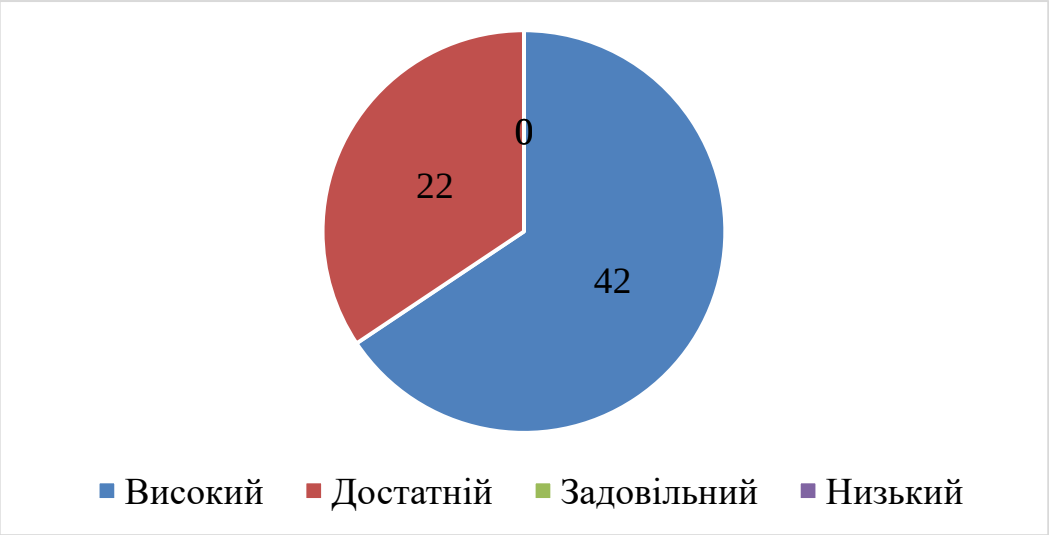


Рисунок 2.1 – Рівні розвитку резильєнтності військовослужбовців (констатувальний етап)

Середній показник за шкалою CD-RISC-10: M = 33,2; SD = 4,1, де:

M – середнє значення; SD – стандартні відхилення.

Таким чином, результати проведеного тестування свідчать про те, що переважна більшість новоприбулих військовослужбовців характеризуються високим рівнем психологічної стійкості, що є позитивним показником адаптаційного потенціалу колективу. Водночас понад третина респондентів має лише достатній рівень резильєнтності, що може зумовлювати певні труднощі під час тривалого перебування в бойових умовах або під впливом інтенсивного стресу. Цей факт вказує на необхідність розробки й упровадження цілеспрямованих заходів щодо розвитку резильєнтності через колективну взаємодію – тренінгів, групової підтримки, командних вправ і психологічного супроводу. Підвищення рівня групової згуртованості та соціальної підтримки в підрозділі може виступати дієвим механізмом зміцнення внутрішніх ресурсів і адаптивності військовослужбовців, що забезпечить підвищення їхньої психологічної готовності до виконання бойових завдань.

2.3 Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою STAI (State–Trait Anxiety Inventory)

У межах дослідження було проведено оцінку рівня ситуативної та особистісної тривожності новоприбулих військовослужбовців за методикою STAI (State–Trait Anxiety Inventory) Спілбергера. Метою цього підрозділу стало виявлення особливостей психологічного стану респондентів у контексті бойової служби, а також встановлення взаємозв'язку між тривожністю, рівнем резильєнтності та соціальною підтримкою. Враховуючи, що тривожність може впливати на ефективність виконання завдань, швидкість прийняття рішень та здатність до адаптації у стресових умовах, її оцінка є критично важливою для формування системи підтримки і психологічної підготовки військовослужбовців.

Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є одним із найвідоміших і найнадійніших інструментів для оцінки рівня тривожності. Вона дає змогу визначити як ситуативну (реактивну) тривожність, тобто емоційний стан, який людина переживає в конкретний момент, так і особистісну тривожність – відносно стабільну індивідуальну характеристику, що відображає схильність до занепокоєння у різних життєвих ситуаціях. Методика була розроблена Ч. Спілбергером у 1970 році, а згодом адаптована для використання у вітчизняній практиці Ю. Л. Ханіним, тому часто застосовується під назвою «Шкала Спілбергера – Ханіна» (Додаток Б).

Завдяки своїй простоті, надійності та чіткості інтерпретації, шкала широко використовується у клінічній, психологічній та освітній практиці. Вона допомагає виявити рівень вираженості тривожних переживань, контролювати динаміку змін емоційного стану, оцінювати ефективність психокорекційних програм або терапевтичних втручань. Методика також активно застосовується у військовій психології для виявлення рівня напруженості, готовності до дії та здатності адаптуватися до стресових умов.

Інструмент містить дві окремі підшкали, які оцінюють різні аспекти тривожності.

Перша – шкала ситуативної тривожності (STAI-S) – вимірює рівень емоційного напруження, який людина відчуває «тут і зараз». Вона фіксує інтенсивність суб'єктивних переживань, таких як страх, занепокоєння, нервозність, внутрішня напруга, відчуття тривоги чи збудження. Ситуативна тривожність розглядається як тимчасовий емоційний стан, що змінюється залежно від конкретних обставин і ступеня їх стресогенності. У таких випадках тривога виконує адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму для подолання труднощів, але при надмірному прояві вона може перешкоджати ефективній діяльності.

Друга – шкала особистісної тривожності (STAI-T) – вимірює більш стійкі психологічні риси, пов'язані зі схильністю індивіда сприймати навколишні події як потенційно небезпечні або загрозливі. Така тривожність розглядається як стабільна характеристика особистості, що впливає на її сприйняття реальності, самооцінку та рівень психологічного комфорту. Люди з високими показниками особистісної тривожності схильні перебільшувати небезпеку, очікувати негативних наслідків та відчувати напруження навіть у звичних або нейтральних ситуаціях. Для них характерні підвищена емоційна чутливість, самокритичність і схильність до невротичних реакцій [42].

Високий рівень особистісної тривожності часто є передумовою для формування хронічного стану напруження, що може призводити до емоційного виснаження, зривів або психосоматичних захворювань. Такі особи сприймають навіть незначні труднощі як загрозу власній самооцінці чи безпеці, що викликає у них стійке почуття занепокоєння. Натомість низький рівень особистісної тривожності свідчить про емоційну стабільність, внутрішню впевненість і здатність зберігати спокій у складних ситуаціях.

Таким чином, шкала Спілбергера – Ханіна є цінним інструментом для комплексної оцінки тривожності. Вона допомагає не лише діагностувати емоційний стан людини в моменті, але й визначити глибинні особистісні

тенденції до переживання тривоги. Це робить її незамінною у дослідженнях, пов’язаних із психологічною адаптацією, професійним вигоранням, стресостійкістю та, зокрема, оцінкою емоційної стабільності військовослужбовців у бойових умовах.

Процедура збору даних була стандартизована: анкети заповнювалися індивідуально, а результати підраховувалися для кожного респондента окремо. Для оцінки надійності шкал було розраховано коефіцієнт внутрішньої узгодженості (Кронбаха α), що дозволяє підтвердити стабільність і точність отриманих показників.

Для детальної статистичної обробки даних застосовувалася описова статистика: розраховувалися середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) для кожної шкали STAI, а також проводився порівняльний аналіз між підгрупами за допомогою t-тесту для незалежних вибірок або непараметричного U-тесту Манна-Уїтні у випадку відхилення нормальності розподілу. Додатково виконувалися кореляційні аналізи для виявлення взаємозв’язків між резильєнтністю та тривожністю. Очікувана тенденція полягала в тому, що рівень резильєнтності негативно корелює з показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності, що підтверджує гіпотезу про захисну роль психологічної стійкості у військовому середовищі.

Результати дослідження показали, що серед військовослужбовців достатній рівень тривожності, який є типовим для умов військової служби, що передбачає підвищену відповідальність та часті стресові впливи.

Зокрема, за показником ситуативної тривожності (С-тривоги) 18 військовослужбовців (28,1 %) продемонстрували високий рівень напруження, що свідчить про емоційну збудженість і підвищену чутливість до зовнішніх подразників. Достатній рівень виявлено у 27 осіб (42,2 %), які зазвичай зберігають самоконтроль у складних ситуаціях, але схильні до тимчасового підвищення тривожності за умов невизначеності. Задовільний рівень зафіксовано у 14 респондентів (21,9 %), що вказує на помірний рівень емоційної стабільності, а низький рівень – лише у 5 осіб (7,8 %), які відзначаються спокоєм і врівноваженістю навіть у стресових обставинах.

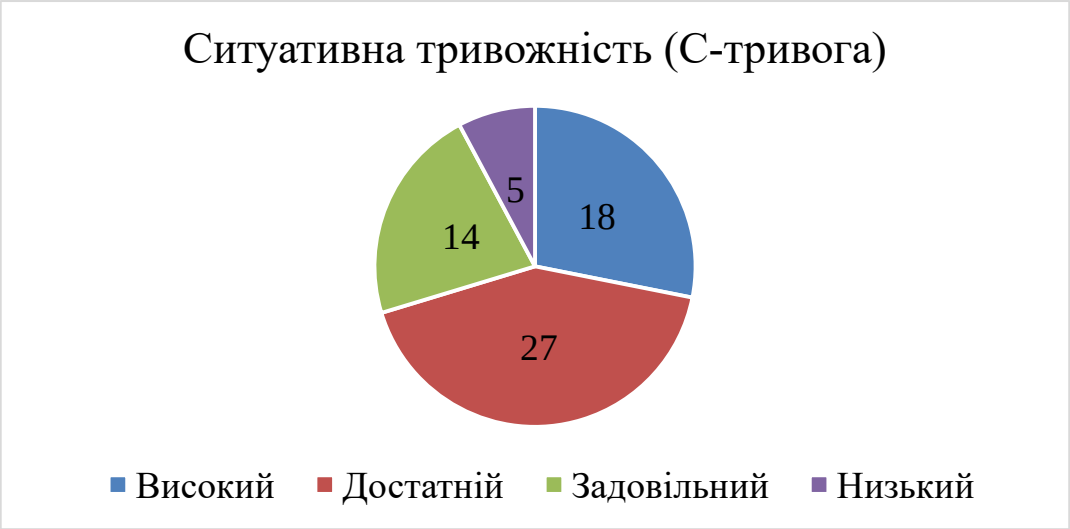


Рисунок 2.2 – Рівень ситуативної тривожності військовослужбовців (констатувальний етап)

Схожа тенденція простежується й за показниками особистісної тривожності (О-тривоги). Високий рівень, який характеризує підвищену чутливість до загроз і схильність до тривожних переживань у повсякденній діяльності, виявлено у 16 військовослужбовців (25,0 %). Достатній рівень, типовий для осіб із помірною емоційною напругою та відповідальністю за результати діяльності, продемонстрували 29 осіб (45,3 %). Задовільний рівень спостерігався у 13 респондентів (20,3 %), а низький – у 6 (9,4 %), що вказує на їхню стабільну самооцінку, емоційну зрілість і впевненість у власних силах.

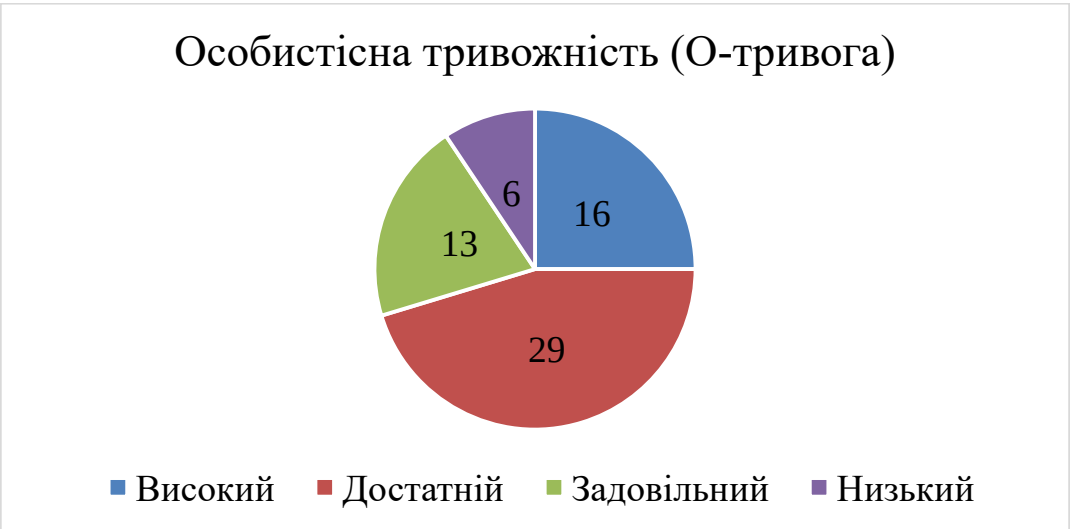


Рисунок 2.3 – Рівень особистісної тривожності військовослужбовців (констатувальний етап)

Середні статистичні показники становили: для ситуативної тривожності – M = 41,7; SD = 6,0, а для особистісної – M = 40,2; SD = 5,8.

Ці значення підтверджують, що загальний емоційний стан учасників дослідження знаходиться у межах середніх значень, що є природним для осіб, які несуть підвищену відповідальність і часто перебувають у ситуаціях ризику.

Інтерпретація отриманих даних дозволяє стверджувати, що високий рівень резильєнтності є фактором зниження вразливості до стресу та тривожних реакцій. Водночас респонденти з достатнім рівнем резильєнтності потребують додаткової підтримки та розвитку адаптивних навичок, оскільки під впливом інтенсивного стресу або тривалого перебування в бойових умовах їхня тривожність може підвищуватися, що негативно впливає на ефективність виконання службових обов'язків.

Отже, проведене дослідження тривожності у новоприбулих військовослужбовців демонструє взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та психологічним станом, підкреслюючи необхідність комплексного підходу до підготовки персоналу, який включає формування адаптивних ресурсів, розвиток психологічної стійкості та посилення системи колективної підтримки. Результати цього підрозділу становлять основу для подальших експериментальних та корекційних заходів, спрямованих на зміцнення психоемоційної стабільності особового складу в умовах бойової діяльності.

2.4 Дослідження рівня соціальної підтримки за методикою MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support)

У рамках дослідження було здійснено оцінку рівня суб'єктивного відчуття соціальної підтримки новоприбулих військовослужбовців за методикою MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support). Метою цього підрозділу стало з'ясування рівня підтримки, яку респонденти відчувають від найближчого оточення – родини, друзів та значущих осіб, а

також виявлення взаємозв’язку соціальної підтримки з рівнем резильєнтності та тривожності. Соціальна підтримка є одним із ключових чинників психологічної адаптації в бойових умовах, оскільки вона сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів, зниженню стресових реакцій та підвищенню ефективності виконання завдань у складних ситуаціях.

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) є коротким, але високоефективним психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки того, як людина сприймає підтримку, яку отримує від трьох основних джерел – родини, друзів і значущої (важливої) близької людини. Ця методика дозволяє не лише кількісно оцінити рівень соціальної підтримки, а й виявити осіб, які можуть бути схильні до соціальної ізоляції, почуття самотності або дефіциту міжособистісних контактів. Завдяки своїй структурі MSPSS також широко використовується для оцінки ефективності різних психологічних і соціальних втручань, спрямованих на зміцнення відчуття підтримки та соціальної взаємодії (Додаток В).

Інтерес до вивчення соціальної підтримки як одного з головних механізмів подолання стресу почав активно зростати ще у 70-х роках XX століття. Саме тоді численні дослідження підтвердили, що достатній рівень соціальної підтримки безпосередньо впливає на психологічне благополуччя людини, а також може виконувати функцію буфера між стресовими подіями життя та виникненням психоемоційних або психосоматичних симптомів. Соціальна підтримка виявилася одним із найважливіших чинників, який послаблює негативний вплив хронічного стресу, сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій і забезпечує вищу стійкість до емоційного вигорання.

Попри значну кількість досліджень, поняття «соціальна підтримка» і сьогодні залишається багатогранним і неоднозначним. Науковці розглядають його як особливу взаємодію між людьми, що базується на емоційних, інформаційних або матеріальних ресурсах, але зміст і форма цієї взаємодії можуть істотно відрізнятися. Дискусійним залишається й питання щодо того,

яким саме чином соціальна підтримка впливає на психічне здоров'я: чи є вона чинником прямого впливу на благополуччя, чи діє лише як буфер, що послаблює негативний вплив стресу. У наукових колах також триває обговорення щодо оптимального способу вимірювання цього феномену – чи варто враховувати лише кількість доступних соціальних зв'язків, чи важливішим є саме суб'єктивне відчуття підтримки, тобто те, як людина сприймає допомогу від оточення.

У цьому контексті MSPSS стала особливо цінним інструментом, оскільки її головна перевага полягає в акценті на суб'єктивному сприйнятті достатності соціальної підтримки, а не лише на її об'єктивній наявності. Шкала дозволяє виміряти, наскільки людина вважає себе підтриманою у трьох основних соціальних сферах – родинній, дружній та інтимно-особистісній. Такий підхід дає можливість оцінити не лише кількість соціальних зв'язків, а й їхню емоційну якість, глибину та значущість для респондента.

З точки зору психометрії, MSPSS має високу надійність і валідність. Вона демонструє стабільні результати при повторному тестуванні, має підтверджену факторну структуру та хороші показники конструктної валідності. До того ж, шкала є надзвичайно зручною у використанні – вона коротка, проста для розуміння і не потребує багато часу на заповнення, що робить її ефективним інструментом навіть у стресових умовах або при масовому тестуванні, наприклад у військових чи клінічних вибірках [23].

Методика MSPSS включає 12 пунктів, розподілених на три підшкали: Family (підтримка родини), Friends (підтримка друзів) та Significant Other (підтримка значущої особи). Кожен пункт оцінюється за 7-бальною шкалою, де 1 означає «цілком не погоджуюсь», а 7 – «цілком погоджуюсь». Сумарна оцінка може коливатися від 12 до 84 балів, при цьому вищі показники свідчать про більш високий рівень відчуття підтримки. Окремо аналізуються середні бали по підшкалах, що дозволяє визначити, яка сфера соціальної підтримки є найбільш значущою для конкретного респондента або групи

респондентів. Такий підхід дає змогу оцінити як загальний рівень підтримки, так і її якісні характеристики.

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) є сучасним, надійним і зручним засобом оцінювання суб'єктивного досвіду соціальної підтримки. Вона дозволяє комплексно аналізувати, наскільки людина відчуває себе захищеною, прийнятою та зрозумілою у своїх соціальних зв'язках, що має велике значення для дослідження адаптаційних процесів, профілактики психологічних розладів і розвитку програм підтримки в різних соціально-професійних групах, зокрема серед військовослужбовців.

Для статистичної обробки даних було застосовано описову статистику, розраховано середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) як для загальної шкали MSPSS, так і для кожної підшкали окремо. Було проведено порівняння середніх показників між підгрупами військовослужбовців з високим та достатнім рівнем резильєнтності за допомогою t-тесту для незалежних вибірок або непараметричного U-тесту Манна-Уїтні у випадку відхилення від нормального розподілу. Крім того, для оцінки взаємозв'язків між показниками резильєнтності, тривожності та соціальної підтримки були проведені кореляційні аналізи за методом Пірсона або Спірмена. Очікуваною закономірністю було позитивне співвідношення між MSPSS та CD-RISC-10 та негативне співвідношення між MSPSS і показниками тривожності.

Результати аналізу показали, що більшість опитаних військовослужбовців характеризуються достатнім або високим рівнем соціальної підтримки. Зокрема, високий рівень відчуття підтримки мали 28 осіб (43,8 %), які відзначають стабільні емоційні зв'язки з оточенням, довіру до близьких та наявність надійних соціальних контактів. Достатній рівень спостерігався у 30 військовослужбовців (46,9 %) – ця категорія характеризується помірною впевненістю у підтримці, хоча іноді може відчувати дефіцит уваги чи розуміння з боку значущих людей. Задовільний рівень соціальної підтримки визначено у 6 осіб (9,3 %), що вказує на певні

труднощі у встановленні та підтриманні емоційних контактів. Респондентів із низьким рівнем підтримки не виявлено, що свідчить про відсутність соціальної ізоляції або відчуття самотності в межах досліджуваної вибірки. Середній показник за шкалою MSPSS становив M = 57,8; SD = 6,7, що відповідає достатньому рівню соціальної підтримки.

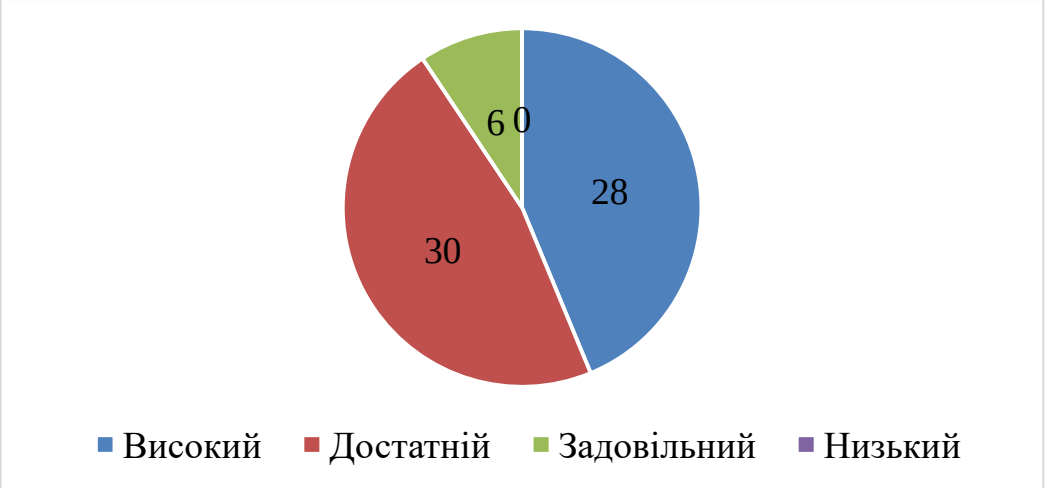


Рисунок 2.4 – Рівень соціальної підтримки військовослужбовців (констатувальний етап)

Отримані дані свідчать про те, що соціальна підтримка виступає важливим ресурсом для новоприбулих військовослужбовців, сприяє зниженню вразливості до стресу та розвитку психологічної стійкості. Особливо значущим є зміцнення підтримки з боку колективу, оскільки взаємодія з товаришами по службі забезпечує додатковий захисний ефект і допомагає створити сприятливі умови для адаптації в умовах бойової діяльності. Учасники з достатнім рівнем резильєнтності потребують особливої уваги, оскільки для них підвищення соціальної підтримки може стати ключовим чинником підвищення ефективності адаптаційних процесів.

Таким чином, проведене дослідження підкреслює важливість комплексного підходу до розвитку психологічної стійкості військовослужбовців. Формування ефективної системи соціальної підтримки, як з боку колективу, так і з боку родини та друзів, є одним із найважливіших напрямів підвищення резильєнтності та зниження тривожності особового складу. Результати цього підрозділу створюють теоретичну та практичну

базу для розробки програм колективних інтервенцій, спрямованих на зміцнення соціальної підтримки і розвиток адаптивних ресурсів у новоприбулих військовослужбовців.

Висновки до розділу 2.

Констатувальний етап дослідження дав змогу оцінити психологічний стан та рівень адаптації новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах.

За результатами методики CD-RISC-10 встановлено, що більшість учасників демонструють середній рівень резильєнтності, що вказує на наявність базових адаптивних механізмів, достатніх для подолання стресових ситуацій. При цьому у частини респондентів простежується потенціал для подальшого розвитку внутрішньої стійкості та впевненості у власних силах.

Дані методики STAI показали помірний рівень ситуативної тривожності, що є типовим для періоду входження у нове середовище, та достатній рівень особистісної стійкості, який свідчить про збереження контролю над емоціями й здатність діяти зібрано в напружених ситуаціях.

За результатами MSPSS більшість військовослужбовців відзначили достатній рівень соціальної підтримки, насамперед з боку товаришів по службі, що підтверджує формування позитивного командного клімату й почуття взаємної довіри.

Отже, отримані результати свідчать, що новоприбулі військовослужбовці загалом мають збалансований рівень резильєнтності, а помірні прояви тривожності можна розглядати як природну реакцію адаптації. Подальший розвиток колективної взаємодії та підтримки в підрозділі сприятиме зміцненню психологічної стійкості, командної згуртованості та підвищенню бойової готовності

РОЗДІЛ 3
ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ: РОЗРОБКА ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

3.1 Принципи, зміст та структура програми підвищення резильєнтності військовослужбовців

Формувальний етап дослідження мав на меті перевірку ефективності спеціально розробленої програми розвитку резильєнтності новоприбулих військовослужбовців через організацію колективної взаємодії. Основна ідея полягала у створенні таких психологічних умов, за яких взаємопідтримка, спільна діяльність та позитивна групова динаміка виступають не лише фоном, а й активним чинником формування психологічної стійкості, упевненості у власних силах і відчуття колективної єдності [14].

Метою формувального експерименту було перевірити вплив колективної взаємодії на рівень резильєнтності військовослужбовців, а також з’ясувати, які саме форми групової роботи найбільш ефективно сприяють розвитку стійкості до стресу, адаптивності, довіри та почуття підтримки у військовому колективі.

Для реалізації цієї мети було поставлено такі завдання:

– розробити програму тренінгових занять, спрямовану на розвиток внутрішніх і зовнішніх ресурсів резильєнтності.

– організувати та провести цикл групових заходів, побудованих на принципах партнерської взаємодії, підтримки та командного співробітництва.

– забезпечити можливість учасникам усвідомити власні стратегії подолання стресу, навчитися конструктивно реагувати на емоційне напруження та використовувати ресурси колективу для відновлення психічного балансу.

– визначити зміни в рівні психологічної стійкості після реалізації програми.

У формувальному експерименті брали участь 64 військовослужбовців, які проходили службу у підрозділах Збройних Сил України. Добровільна участь була підтверджена письмовою згодою. Респондентів було поділено на 6 груп по 10–12 осіб в кожній без поділу на контрольну та експериментальну групи, що дозволяло підтримувати ефективну взаємодію, але водночас забезпечувало можливість індивідуальної уваги до кожного учасника. Заняття проводилися на території військової частини у спеціально відведеному приміщенні для психологічної роботи, де створювалася безпечна атмосфера довіри та взаємоповаги.

Формувальна програма спиралася на принципи позитивної психології (М. Селігман, К. Петерсон), теорію колективної ефективності (А. Бандура), концепцію командної взаємодії та когнітивно-поведінкові підходи до подолання стресу. Основним методологічним орієнтиром став принцип активної участі військовослужбовців у процесі самопізнання, саморегуляції та взаємопідтримки. Зміст програми враховував результати констатувального етапу, під час якого було виявлено помірно низький рівень резильєнтності, підвищену ситуативну тривожність і недостатній рівень відчуття соціальної підтримки у більшості новоприбулих військовослужбовців [9; 16].

Формувальний експеримент тривав шість тижнів і складався з восьми тематичних занять тривалістю 1,5–2 години кожне. Кожна зустріч мала чітку мету, структуру та логічну послідовність:

1. Організаційно-ознайомче заняття.

Метою заняття було формування атмосфери довіри в групі, налагодження комунікації між учасниками та створення безпечного простору для подальшої роботи. На початку обговорювалися очікування, визначалися спільні цілі програми та групові правила: взаємоповага, конфіденційність, добровільність участі, активність.

Особливу увагу приділено вправі «Мій внесок у команду», спрямованій на усвідомлення кожним своєї ролі у колективі. Кожен учасник розповідав, що саме він може зробити для покращення взаємин у групі, яку якість чи дію готовий внести задля командного успіху. Ця вправа допомогла створити початкову згуртованість, сприяла відкритості та формуванню позитивного емоційного клімату.

2. Розвиток усвідомлення власних ресурсів.

Метою цього заняття було допомогти учасникам побачити свої внутрішні опори, сильні сторони та досвід подолання труднощів.

Основною технікою стала вправа «Моя історія сили», що належить до методу терапевтичного (експресивного) письма. Цей тренінг сприяє емоційному розвантаженню, рефлексії та переосмисленню складних життєвих ситуацій.

Робота проходила у п’ять етапів:

– опис ситуації, яка була складною або травматичною;
– відображення своїх емоцій і тілесних реакцій у момент події;
– аналіз того, що допомогло витримати цю ситуацію;
– усвідомлення, що нового дізнався про себе завдяки пережитому;
– вибір короткої назви історії – як символу власної сили.

Після письмової частини відбувалося добровільне обговорення – учасники могли поділитися своїми висновками та підтримати одне одного.

3. Психологічна саморегуляція.

Заняття було спрямоване на ознайомлення з практичними методами керування власним емоційним станом. Учасники навчалися простим технікам контролю дихання, тілесного розслаблення та самозаспокоєння у стресових умовах.

Використовувалися елементи майндфулнес-терапії (усвідомленої присутності), що допомагали зосередитись на «тут і тепер» та стабілізувати емоції під час напруження. Практикували короткі дихальні вправи, тілесні сканування й короткі медитативні паузи, які можна застосовувати в польових умовах чи під час бойового стресу.

4. Комунікація та взаємодія.

Це заняття було присвячене розвитку навичок ефективного слухання, емпатії та взаємної підтримки.

У рамках вправи «Плече побратима» учасники працювали в парах, по черзі ділячись ситуаціями, коли їм була потрібна підтримка, а інший – просто слухав, не перебиваючи, демонструючи розуміння та прийняття. Вправа допомогла відчути силу емпатійного слухання.

Друга вправа – «Передай підтримку» – передбачала групову взаємодію, де кожен мав висловити коротке позитивне повідомлення або побажання наступному учасникові. Це створило відчуття єдності, згуртованості й важливості кожного члена команди.

5. Командна взаємозалежність.

Метою заняття було усвідомлення значення командної згуртованості та взаємної підтримки для ефективності виконання завдань у складних умовах.

Під час вправи «Місія» учасники отримували спільне завдання, яке потребувало розподілу ролей, співпраці та швидкого ухвалення рішень. Це допомогло відчути залежність результату від злагоджених дій команди.

Вправа «Спільне рішення» полягала у колективному розв’язанні проблемної ситуації, де кожен мав свій погляд, але потрібно було дійти спільного консенсусу. Таким чином формувалися навички комунікації, відповідальності та взаємоповаги.

6. Стратегії подолання стресу.

Це заняття було присвячене самоусвідомленню власних реакцій на стрес та формуванню ефективних стратегій його подолання.

Під час обговорень учасники аналізували, що саме викликає напруження, які реакції виникають у тілі та поведінці, а також визначали індивідуальні ресурси, які допомагають залишатися стійкими.

Обговорювалися теми:

– «Як діяти, коли страх паралізує» – пошук дієвих технік стабілізації;

– «Що допомагає залишатися стійким» – виявлення особистих і групових опор.

Результатом стало створення коротких «пам’яток стійкості» – індивідуальних алгоритмів дій у стресових ситуаціях.

7. Розвиток довіри та підтримки.

Головною метою було формування взаємної довіри, яка є основою командної ефективності.

Використовувалися вправи з кооперації, зокрема «Сліпий провідник», у якій один учасник із зав’язаними очима проходив маршрут, покладаючись лише на голос і підтримку партнера. Вправа показала важливість комунікації, уважності та відповідальності за товариша.

Після виконання завдання група обговорювала відчуття – як довіра впливає на впевненість, як підтримка допомагає долати тривогу та запобігає психологічному виснаженню

8. Підсумкове заняття.

Заключна зустріч була спрямована на усвідомлення особистих змін, аналіз групового досвіду та формування подальших планів саморозвитку.

Під час метафоричної вправи «Мій шлях стійкості» кожен учасник відображав свій внутрішній шлях, пройдений у процесі тренінгу: що залишилося позаду, які сили відкрилися, і куди рухатиметься далі. Використовувалися малюнки, символи чи короткі історії.

Завершення заняття відбулося у форматі кола, де кожен поділився власними відчуттями та словами вдячності, підкресливши значення підтримки та взаєморозуміння у колективі

Перед кожним заняттям проводився короткий діагностичний етап спостереження за психологічним станом учасників, щоб своєчасно виявити ознаки емоційного перевантаження. Після кожної сесії – коротке обговорення у колі, що сприяло емоційному розвантаженню та консолідації групи. Протягом усього курсу зберігалася добровільність участі в окремих вправах, а конфіденційність і взаємоповага були беззаперечними принципами роботи.

Передбачалося, що після завершення програми учасники:

– продемонструють підвищення здатності до емоційної саморегуляції, контролю реакцій на стрес і впевненості у власних силах;

– виявлять зростання рівня міжособистісної довіри та готовності до командної взаємодії;

– зменшать прояви тривожності й напруженості у спілкуванні;

– сформують навички усвідомленого використання власних ресурсів для відновлення психічного балансу.

Таким чином, формувальний етап було спрямовано не лише на розвиток індивідуальної психологічної стійкості, а й на конструювання механізмів колективної резильєнтності, що ґрунтується на взаємопідтримці, спільній відповідальності та командному дусі. Саме ці компоненти визначають здатність військовослужбовців ефективно функціонувати в екстремальних умовах бойової служби [17; 18].

3.2 Реалізація та проведення формувального експерименту

Розроблений тренінг розвитку резильєнтності новоприбулих військовослужбовців ґрунтувалася на принципах системного, особистісно-орієнтованого та діяльнісного підходів у військовій психології. Її головною ідеєю було формування у військовослужбовців не лише внутрішніх особистісних ресурсів стійкості, а й здатності мобілізувати зовнішні – через взаємодію, підтримку, спільну діяльність і розвиток командної згуртованості. Тренінг передбачав інтеграцію тренінгових, рефлексивних і комунікативних компонентів, що забезпечували комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Основною концептуальною засадою виступало положення про те, що резильєнтність є не лише індивідуальною якістю, а й результатом взаємодії між людьми, які спільно долають труднощі, розв’язують завдання і підтримують одне одного у складних умовах. У військовому середовищі цей

аспект набуває особливого значення, оскільки ефективність бойових дій безпосередньо залежить від здатності підрозділу діяти як єдиний злагоджений організм, де кожен відчуває підтримку товаришів і водночас усвідомлює власну відповідальність перед колективом.

Тренінг включав три взаємопов'язані блоки: когнітивно-освітній, емоційно-регуляційний і соціально-інтерактивний. Кожен із них виконував окремі, але взаємодоповнюючі функції у процесі формування стійкості [11; 33].

1. Когнітивно-освітній блок

Цей блок мав на меті підвищення рівня психологічної обізнаності учасників щодо природи стресу, механізмів його впливу на організм і психіку, а також розуміння сутності резильєнтності як ресурсу самовідновлення. Теоретичні міні-лекції поєднувалися з інтерактивними обговореннями, де військовослужбовці розглядали реальні ситуації зі служби, пов'язані зі страхом, втратою контролю, втомою чи напруженими емоціями.

На заняттях цього блоку учасники знайомилися з поняттями «психологічна гнучкість», «саморегуляція», «життєві ресурси», «когнітивна переоцінка» тощо. Психолог допомагав їм усвідомити, що розвиток стійкості починається зі зміни способу мислення – від катастрофізації та фіксації на труднощах до пошуку можливостей, адаптації та відновлення контролю над ситуацією. Військові аналізували приклади власних реакцій на стресові ситуації, визначали, які з них допомагали впоратися, а які – посилювали емоційне виснаження.

Важливим елементом цього блоку було опанування техніки когнітивного рефреймінгу – переосмислення проблемної ситуації з позиції можливостей для зростання. Наприклад, ситуація «помилки під час навчання» розглядалася не як провал, а як досвід, що підвищує професійну готовність. Завдяки цьому формувалося вміння бачити цінність у труднощах, що є базовим компонентом резильєнтності.

2. Емоційно-регуляційний блок

Цей компонент тренінгу був спрямований на формування навичок саморегуляції, емоційного контролю та стресостійкості. Психологічна стабільність військовослужбовців безпосередньо залежить від здатності керувати власними емоціями, особливо в ситуаціях підвищеної загрози, невизначеності або перевтоми.

Для розвитку емоційної рівноваги використовувалися такі тренінги:

1. Дихальні техніки та тілесна релаксація.

Одним із ключових напрямів роботи було опанування дихальних вправ як засобу швидкого зниження рівня фізіологічного напруження та стабілізації емоційного стану. Дихальні практики допомагають відновити контроль над тілом, нормалізувати ритм серцебиття й запобігти розвитку панічних реакцій у стресових умовах.

Під час занять учасники опановували техніки «коротке глибоке дихання» та «четвертковий цикл», які характеризуються простотою виконання та можливістю використання у будь-яких ситуаціях, навіть під час бойових завдань. «Коротке глибоке дихання» передбачає швидкий, але контрольований вдих через ніс і повільний видих через рот, що сприяє насиченню організму киснем та зниженню м’язового напруження. «Четвертковий цикл» (дихання 4×4×4×4) полягає у вдиху на чотири рахунки, затримці дихання на чотири, видиху на чотири й знову короткій паузі на чотири. Така вправа ефективно вирівнює дихальний ритм і сприяє відновленню внутрішнього балансу. Регулярне виконання цих технік дозволяє військовослужбовцям швидко мобілізувати сили, знижувати рівень тривожності та зберігати ясність мислення навіть у стресових умовах.

2. Майндфулнес-практики.

Наступним етапом стали практики усвідомленості (майндфулнес), метою яких є розвиток здатності зосереджувати увагу на поточному моменті, без оцінювання чи втечі у думки про минуле або майбутнє. Такі вправи допомагають зменшити рівень тривожності, знизити емоційну напругу та відновити контроль над власними реакціями.

Використовувалися короткі, але дієві техніки:

– вправа «Заземлення» – спрямована на повернення відчуття стабільності через концентрацію на фізичних опорах (дотик до підлоги, положення тіла, контакт із навколишнім середовищем). Це допомагає відчути безпеку «тут і тепер» та зменшити рівень напруження.

– вправа «П’ять відчуттів» – учасники по черзі фіксували увагу на тому, що бачать, чують, відчувають на дотик, нюхають і смакують у даний момент. Така вправа стимулює сенсорну чутливість і повертає свідомість до реальності, допомагаючи стабілізувати емоційний стан у кризових моментах.

Застосування майндфулнес-технік підвищувало здатність учасників контролювати стресові реакції, зменшувало емоційне виснаження та сприяло формуванню психологічної стійкості.

3. Техніка «емоційного розвантаження».

У межах роботи з емоційною сферою учасники опановували техніку «емоційного розвантаження», спрямовану на ідентифікацію, прийняття та безпечне вираження власних почуттів.

Основним інструментом стала вправа «Емоційна мапа дня», у якій кожен учасник фіксував свої емоційні стани протягом дня, позначаючи моменти напруження, радості, втоми чи роздратування. Після цього відбувалося обговорення, під час якого учасники аналізували, які ситуації викликали найбільше емоційне напруження та які способи допомагали його зменшити. Така вправа сприяла розвитку емоційної грамотності, підвищенню усвідомленості власних переживань і формуванню навичок регулювання емоцій.

4. Вправа «позитивне відображення».

На завершення циклу занять застосовувався метод «позитивного відображення», який сприяв формуванню позитивного образу «Я» та зміцненню довіри у колективі. Кожен учасник отримував можливість почути від своїх товаришів зворотний зв’язок: які його риси, дії чи поведінкові прояви позитивно впливають на групу, допомагають підтримувати

командний дух, взаєморозуміння та згуртованість. Цей тренінг не лише підвищував самооцінку, а й формував відчуття значущості кожного члена команди, створюючи атмосферу підтримки, прийняття й взаємної поваги

Ключовим принципом емоційно-регуляційного блоку була взаємопідтримка: кожен військовий виступав не лише об'єктом, а й джерелом допомоги для інших. Такий підхід посилював відчуття командного єднання та знижував відчуття ізольованості у складних психологічних станах.

3. Соціально-інтерактивний блок

Цей блок спрямовувався на розвиток соціальних навичок, довіри та кооперації у групі. Він реалізовувався через колективні вправи, рольові моделі та тренінгові симуляції, які допомагали відпрацьовувати поведінку в умовах підвищеного стресу. Основним завданням було формування механізмів колективної резильєнтності – здатності групи спільно долати труднощі, підтримуючи психологічну стабільність кожного її члена.

Однією з найефективніших вправ цього блоку стала вправа «Сліпий провідник», спрямована на розвиток взаємної довіри та командної взаємопідтримки. Учасники працювали в парах: один із них мав зав'язані очі, а інший – керував ним за допомогою голосових інструкцій і легкого дотику. Така взаємодія вимагала концентрації, уважності й відповідальності як від «провідника», так і від «сліпого». Вправа сприяла формуванню відчуття взаємозалежності, впевненості у підтримці товариша та розвитку комунікативної чутливості, що є важливими компонентами командної згуртованості.

Іншою не менш важливою формою групової роботи стала вправа «Коло опори». Вона передбачала, що кожен учасник по черзі ділиться ситуацією, яка викликала у нього труднощі, напруження чи страх. Інші члени групи висловлювали слова підтримки, пропонували власні варіанти вирішення ситуації або ділилися подібним досвідом. Завдяки такій взаємодії створювалася атмосфера емпатії, взаєморозуміння та психологічної безпеки,

а учасники відчували себе почутими й прийнятими. Це сприяло зменшенню емоційного навантаження, підвищенню рівня довіри та групової згуртованості.

У межах цього блоку учасники також відпрацьовували сценарії поведінки у кризових або стресових умовах. Зокрема, проводилися рольові вправи «Бойова напруга» та «Розподіл відповідальності».

У процесі симуляцій військовослужбовці аналізували, як відкритість у комунікації, розподіл обов'язків та взаємна довіра впливають на ефективність спільних дій. Особливу увагу приділяли конструктивним способам розв'язання конфліктів, управлінню емоціями під час напруження та спільному прийняттю рішень у ситуаціях обмеженого часу. Такі вправи допомагали перенести психологічні навички у контекст реальних бойових дій, розвиваючи командну стійкість, гнучкість мислення та здатність діяти в умовах невизначеності.

Завершальним етапом соціально-інтерактивного блоку стала рефлексивна дискусія «Команда як ресурс», під час якої учасники узагальнювали свій досвід спільної діяльності. У ході обговорення військовослужбовці визначали, які навички вдалося розвинути, які зміни відбулися у сприйнятті власної ролі в команді, а також формулювали стратегії використання набутих знань у реальних бойових умовах. Дискусія сприяла усвідомленню цінності командної взаємодії як ресурсу резильєнтності, допомагала інтегрувати здобутий досвід у повсякденну практику та підвищувала мотивацію до подальшого саморозвитку

Тренування розвитку резильєнтності через колективну взаємодію ґрунтувалася на низці ключових психологічних принципів, що забезпечували ефективність її реалізації:

1. Активна участь і залучення.

Однією з головних умов ефективності тренінгу була активна позиція кожного учасника. Кожен залучався не лише до виконання практичних вправ, а й до обговорень, аналізу власних переживань, рефлексії та

колективного підбиття підсумків. Активна участь сприяла формуванню відповідальності за спільний результат, розвитку почуття причетності до групи та усвідомлення власного внеску у процес. Таке включення підсилювало внутрішню мотивацію: учасники не просто виконували інструкції, а ставали співтворцями групового досвіду, що значно підвищувало ефективність навчання та закріплення психологічних навичок.

2. Довіра та безпечне середовище.

Другим ключовим принципом було створення атмосфери психологічної безпеки, заснованої на взаємній довірі, емпатії та прийнятті. Під час занять наголошувалося на відсутності критики чи осуду, важливості збереження конфіденційності та поваги до особистих меж кожного. Таке середовище дозволяло учасникам відверто говорити про власні переживання, ділитися особистим досвідом, а також вчитися відкрито сприймати підтримку від інших. Саме довіра створювала основу для глибокої міжособистісної взаємодії, що є необхідною умовою розвитку психологічної стійкості та здатності до взаємної підтримки у стресових умовах

3. Рівноправність і взаємна підтримка.

Важливим аспектом групової роботи стала відсутність жорсткої ієрархії. Кожен учасник мав рівне право на висловлення власної думки, отримання зворотного зв’язку та участь у прийнятті групових рішень. Такий підхід сприяв розвитку партнерських відносин і взаємоповаги, що особливо важливо у військовому колективі, де звична вертикальна структура може ускладнювати відкритість емоційного спілкування. Рівноправність забезпечувала включення кожного учасника до спільної відповідальності за результати групової роботи, а атмосфера взаємної підтримки сприяла зміцненню відчуття єдності та згуртованості команди.

4. Рефлексивність.

Принцип рефлексивності передбачав усвідомлене осмислення досвіду після кожної вправи чи етапу занять. Рефлексивні обговорення допомагали учасникам проаналізувати власні емоційні реакції, поведінкові стратегії,

усвідомити зв’язок між думками, почуттями та діями. Це сприяло розвитку самоспостереження, саморегуляції та внутрішньої гнучкості – ключових компонентів психологічної резильєнтності. Завдяки системній рефлексії учасники не лише накопичували нові знання, а й трансформували їх у практичний життєвий досвід, який можна застосовувати у складних чи кризових ситуаціях.

5. Поступовість і системність.

Розвиток резильєнтності здійснювався поетапно, з дотриманням логічної послідовності: від усвідомлення власних стресових реакцій до оволодіння навичками їхнього подолання в індивідуальному та колективному форматі. Спочатку учасники вчилися розпізнавати сигнали напруження, аналізувати емоційні та тілесні стани, після чого переходили до практики саморегуляції, формування стратегій подолання й нарешті – до спільного застосування цих навичок у групових завданнях. Такий системний підхід забезпечував глибоке засвоєння матеріалу, а також формував стійкі поведінкові моделі, що допомагають підтримувати психологічну рівновагу в екстремальних умовах. Поступовість дозволяла уникнути емоційного перевантаження, а системність – інтегрувати здобутий досвід у повсякденну діяльність військовослужбовців.

Завдяки дотриманню зазначених принципів тренінгова програма сприяла не лише підвищенню рівня психологічної стійкості військовослужбовців, а й зміцненню їхньої здатності до ефективної взаємодії, підтримки та прийняття зважених рішень у складних обставинах.

У результаті реалізації програми передбачалося поступове формування в учасників таких якостей:

– здатності до конструктивної взаємодії у групі, розвитку довіри й командної згуртованості;

– уміння усвідомлено регулювати власні емоційні стани, контролювати імпульсивні реакції, долати деструктивні форми тривожності;

– готовності сприймати труднощі як виклики, а не загрози;

– внутрішнього відчуття стабільності, впевненості у власній компетентності;

– підвищення рівня мотивації до служби, почуття гордості та відповідальності за колектив.

Тренінги показали, що резильєнтність військовослужбовців формується найбільш ефективно саме в умовах групової взаємодії, де поєднуються елементи емоційної підтримки, обміну досвідом і спільного осмислення складних життєвих чи професійних ситуацій. У процесі колективної роботи створюється середовище психологічної безпеки, у якому кожен учасник може відкрито висловлювати власні емоції, отримувати розуміння та підтримку від побратимів. Це сприяє зниженню рівня міжособистісної напруги, розвитку довіри та зміцненню почуття згуртованості.

Групова динаміка дозволяє не лише формувати індивідуальні стратегії подолання стресу, а й виробляти колективні механізми саморегуляції, що активізуються у критичних або бойових ситуаціях. Завдяки обміну досвідом і взаємному навчанню учасники вчаться розпізнавати власні емоційні реакції та реакції товаришів, що підвищує ефективність командної взаємодії. Важливим наслідком є формування почуття єдності та взаємної відповідальності, коли кожен військовослужбовець сприймає себе не ізольовано, а як частину спільного цілого.

Таким чином, груповий формат роботи виступає мультиплікативним чинником розвитку резильєнтності, оскільки поєднує індивідуальні ресурси учасників у єдину систему психологічної підтримки. Це створює передумови для підвищення бойової готовності, адаптивності та психологічної витривалості всього підрозділу. Отже, формування як індивідуальної, так і колективної психологічної стійкості є ключовою умовою ефективного функціонування військових підрозділів у бойових і стресових умовах, забезпечуючи їхню здатність зберігати працездатність, взаємопідтримку та цілеспрямованість у будь-яких обставинах.

3.3 Контрольний етап дослідження та перевірка ефективності програми підвищення резильєнтності

Оцінювання ефективності формувального етапу дослідження здійснювалося з метою визначення динаміки змін рівня резильєнтності, ситуативної та особистісної тривожності, а також сприйнятої соціальної підтримки у новоприбулих військовослужбовців після участі у програмі колективного тренінгу. Аналіз результатів дозволив виявити, наскільки впроваджені методи групової взаємодії сприяли зростанню психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу учасників у бойових умовах.

У контрольному етапі дослідження взяли участь усі 64 військовослужбовці, які були залучені на попередніх етапах дослідження. Вибірка не поділялася на контрольну та експериментальну групи, оскільки розроблена психологічна програма була спрямована на кожного учасника і впроваджувалася для всієї групи в цілому. Такий підхід був обраний з огляду на етичні й практичні умови військової служби: новоприбулі військовослужбовці перебували в однакових умовах бойової адаптації і потребували цілісної психологічної підтримки без штучного розмежування.

Для зручності реалізації програми та організаційної роботи респонденти були поділені на 6 тренінгових груп по 10–12 осіб у кожній. Це дало змогу забезпечити оптимальний формат групової взаємодії, можливість зворотного зв’язку та ефективність закріплення тренінгових навичок у процесі роботи.

Усі групи проходили ідентичний зміст тренінгової програми та однакові психодіагностичні вимірювання, що дає підстави розглядати отримані результати як рівноцінні для всієї вибірки. Завдяки цьому контрольний зріз відображає комплексні зміни саме як наслідок впливу впровадженої тренінгової програми, а не зовнішніх факторів чи різниці умов участі респондентів.

Оцінювання відбувалося у два етапи – до початку формувального експерименту (етап первинної діагностики) та після його завершення (етап повторного вимірювання). Для забезпечення надійності та вірогідності даних використовувалися ті ж психодіагностичні інструменти, що й на констатувальному етапі:

– шкала резильєнтності CD-RISC-10 (Connor–Davidson Resilience Scale),

– шкала ситуативної та особистісної тривожності STAI (State–Trait Anxiety Inventory),

– шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support).

Отримані результати дозволили не лише порівняти показники до і після участі у тренінговій програмі, а й простежити, які саме аспекти колективної взаємодії стали найважливішими для формування резильєнтності серед новоприбулих військовослужбовців.

1. Загальна характеристика змін рівня резильєнтності

До початку формувального етапу більшість військовослужбовців демонструвала помірно низький рівень резильєнтності, що виявлялося у труднощах із саморегуляцією, нестабільністю емоційного стану, невпевненості у власних силах і залежності від зовнішніх факторів підтримки. Багато учасників повідомляли про труднощі з адаптацією до бойових умов, часте відчуття тривоги, емоційного виснаження та дефіцит комунікативної взаємодії з товаришами.

Після участі у тренінговій програмі спостерігалося істотне підвищення рівня психологічної стійкості. Військовослужбовці почали більш усвідомлено реагувати на стресові ситуації, краще контролювати емоції, демонструвати впевненість у власних можливостях і більшу готовність до взаємодії в колективі. Під час групових інтерв’ю учасники відзначали, що навчились «бачити сенс навіть у складних подіях», «спиратися на команду» та «менше панікувати у стресових умовах». Це свідчить про зміцнення

внутрішніх психологічних ресурсів, що є ключовим показником підвищення резильєнтності.

Після реалізації програми спостерігається виражене підвищення рівня резильєнтності у більшості респондентів. Якщо на констатувальному етапі високий рівень стійкості мали 42 військовослужбовці (65,6 %), а достатній – 22 (34,4 %), то після завершення програми кількість осіб із високим рівнем зросла до 53 (82,8 %), а з достатнім – зменшилася до 11 (17,2 %).

Таким чином, частина учасників із достатнім рівнем перейшла до категорії високої резильєнтності, що свідчить про підвищення здатності до емоційного самоконтролю, стійкості до стресу та швидкого відновлення після складних ситуацій.

Середнє значення за шкалою CD-RISC-10 збільшилося з 33,2 до 36,7 бала, а стандартне відхилення зменшилося з 4,1 до 3,5, що вказує на зближення показників групи та вирівнювання психологічної готовності всіх учасників.

Такі зміни є наслідком системного впливу програми, яка включала вправи на усвідомлення власних ресурсів (“Моя історія сили”), техніки саморегуляції (“коротке глибоке дихання”, “четвертковий цикл”) та соціально-інтерактивні практики (“Сліпий провідник”, “Коло опори”).



Рисунок 3.1 – Рівні розвитку резильєнтності військовослужбовців (формувальний етап)

Отже, результати свідчать про зміцнення індивідуальної й колективної психологічної стійкості, що є ключовим чинником ефективності діяльності у військових підрозділах.

2. Зміни у рівнях тривожності

Високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, зафіксований на початку експерименту, виявився одним із найбільш показових індикаторів психологічної напруги новоприбулих військовослужбовців. Тривожність була пов’язана з невизначеністю бойових умов, відсутністю досвіду, почуттям відповідальності та страхом за життя товаришів. Учасники описували часті соматичні реакції – напруження м’язів, безсоння, серцебиття, що вказувало на стійкий стан емоційного напруження.

Після завершення формувального етапу у більшості військовослужбовців спостерігалося помітне зниження рівня ситуативної тривожності: вони стали спокійніше реагувати на зміни, краще розуміти власні емоції та опановувати техніки швидкої саморегуляції. Особистісна тривожність, пов’язана з постійним очікуванням небезпеки та внутрішнім напруженням, також знизилася, хоча у деяких учасників залишилася на середньому рівні, що є природним для військового контингенту, який перебуває в умовах бойової готовності.

Психологічне опитування засвідчило, що найбільш ефективними тренінгами подолання тривожності учасники визнали дихальні техніки, командні вправи на довіру та спільні обговорення складних ситуацій. Такі форми взаємодії не лише забезпечували емоційне розвантаження, а й сприяли нормалізації когнітивних процесів, зменшенню відчуття самотності та безпорадності, що раніше підсилювали емоційне напруження.

Після завершення програми показники ситуативної тривожності значно знизилися. Якщо до проведення тренінгу високий рівень тривожності мали 18 осіб (28,1 %), то після – лише 10 осіб (15,6 %). Кількість респондентів із достатнім рівнем зменшилася з 27 (42,2 %) до 22 (34,4 %).

Натомість зросла частка військовослужбовців із задовільним рівнем – з 14 (21,9 %) до 23 (35,9 %), а також із низьким – із 5 (7,8 %) до 9 (14,1 %).

Середній показник ситуативної тривожності знизився з 41,7 до 37,2 бала, що вказує на зменшення емоційної напруги, здатність зберігати спокій у стресових обставинах і підвищення ефективності самоконтролю.

Такі зміни пояснюються застосуванням дихальних технік, тілесної релаксації та майндфулнес-практик (“Заземлення”, “П’ять відчуттів”), які дозволяють швидко відновити рівновагу в емоційно насичених ситуаціях

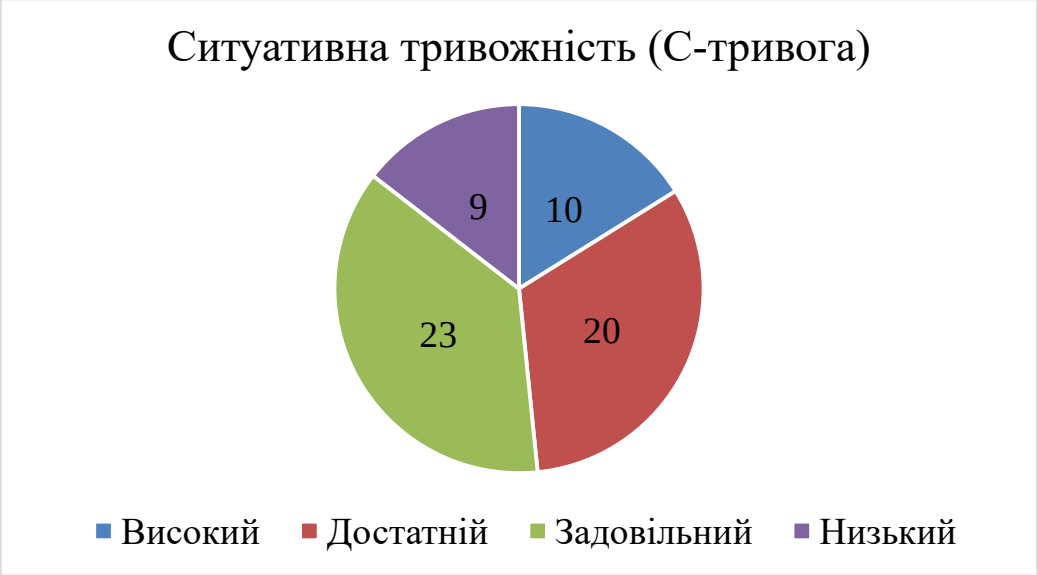


Рис. 3.2 – Рівень ситуативної тривожності військовослужбовців (формувальний етап)

Ще помітнішою є динаміка за показниками особистісної тривожності, що відображає глибші та стабільніші зміни у сфері емоційного самосприйняття.

Кількість респондентів із високим рівнем особистісної тривожності зменшилася з 16 осіб (25,0 %) до 9 (14,1 %), а з достатнім – з 29 (45,3 %) до 24 (37,5 %).

Натомість збільшилася кількість військовослужбовців із задовільним рівнем – з 13 (20,3 %) до 22 (34,4 %), а з низьким – із 6 (9,4 %) до 9 (14,1 %).

Середній бал за шкалою STAI (О-тривога) знизився з 40,2 до 36,5, що свідчить про зменшення схильності до тривалих тривожних переживань, підвищення впевненості у власних силах і стабілізацію емоційного фону.

Такі результати доводять ефективність формувальних заходів, спрямованих на усвідомлення власних емоцій, розвиток саморефлексії та опанування навичок конструктивного реагування у стресових ситуаціях.



Рисунок 3.3 – Рівень особистісної тривожності військовослужбовців (формувальний етап)

3. Динаміка соціальної підтримки

Оцінка рівня соціальної підтримки за методикою MSPSS показала суттєві позитивні зміни у сприйнятті групової згуртованості. Якщо на початку дослідження більшість військовослужбовців відчували себе відокремленими, недосвідченими та недостатньо інтегрованими в команду, то після участі у тренінгу вони почали демонструвати чітке відчуття приналежності до колективу, розуміння значення командної взаємодії та довіру до товаришів.

Військові зазначали, що внаслідок тренінгових занять зникло почуття «закритості» і «недовіри» між новобранцями, натомість сформувалося відчуття «єдиного плеча». Учасники частіше проявляли ініціативу допомагати іншим, пропонували підтримку та відвертіше ділилися власними емоціями. Це свідчить про суттєве підвищення рівня міжособистісної довіри – одного з ключових чинників формування колективної резильєнтності.

Важливо підкреслити, що під час аналізу інтерв'ю було виявлено зміну не лише поведінкових, а й когнітивних установок: військовослужбовці почали сприймати колектив як джерело сили та підтримки, а не як формальну структуру співіснування. Таким чином, зміцнення соціальних зв'язків і розвиток почуття спільності стали центральними факторами стабілізації психоемоційного стану учасників.

Показники соціальної підтримки також демонструють помітне покращення після участі у програмі.

До формувального етапу високий рівень підтримки мали 28 військовослужбовців (43,8 %), достатній – 30 (46,9 %), а задовільний – 6 (9,3 %). Після реалізації програми кількість учасників із високим рівнем підтримки збільшилася до 40 осіб (62,5 %), тоді як із достатнім – зменшилася до 22 (34,4 %), а із задовільним – лише до 2 (3,1 %).

Середній показник за шкалою MSPSS підвищився з 57,8 до 61,9 бала. Це свідчить про зміцнення відчуття згуртованості, взаємної довіри, емоційної включеності та готовності до взаємодопомоги.

Зміни обумовлені впровадженням командно-орієнтованих і кооперативних вправ ("Сліпий провідник", "Коло опори", "Команда як ресурс"), які сприяли поглибленню міжособистісних зв'язків і формуванню атмосфери підтримки в групі.

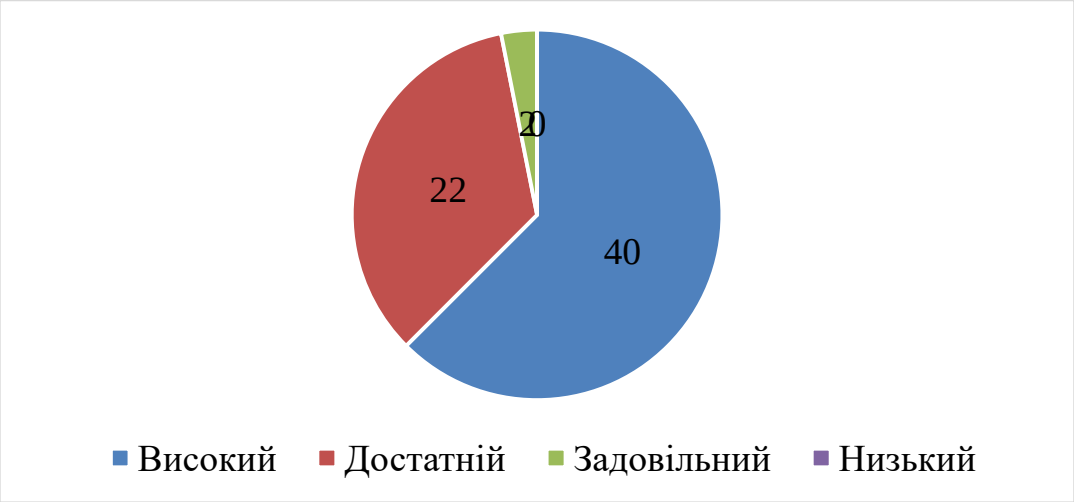


Рисунок 3.4 – Рівень соціальної підтримки військовослужбовців (формувальний етап)

Завдяки послідовній роботі в межах тренінгових занять військовослужбовці продемонстрували істотне зростання когнітивної усвідомленості щодо власних емоційних процесів і реакцій. Якщо на початку багато учасників схильні були до імпульсивних реакцій, уникання розмов про страх або напруження, то наприкінці формувального етапу вони змогли вербалізувати власні почуття, відкрито говорити про труднощі та шукати підтримку серед побратимів.

В анкетах самооцінки після завершення програми військові зазначали, що навчилися «краще розуміти себе», «не соромитися просити допомогу», «цінувати групову підтримку». Спостерігалося також зростання проявів емпатії та відповідальності за емоційний стан товаришів, що відображає розвиток зрілих соціально-комунікативних навичок.

Отримані дані підтвердили, що колективна взаємодія є потужним чинником розвитку резильєнтності. Вона діє як соціально-психологічний механізм стабілізації, що поєднує індивідуальні ресурси кожного учасника в єдину систему підтримки. Ефект посилюється завдяки взаємному емоційному зараженню позитивними станами, моделюванню конструктивної поведінки та спільному обговоренню труднощів. Таким чином, процес розвитку резильєнтності набуває системного характеру, у якому група виконує функцію каталізатора особистісного зростання.

Підвищення рівня психологічної стійкості у військовослужбовців можна пояснити також зміною фокусу їхньої уваги – від пасивного реагування на стрес до активного пошуку рішень, мобілізації внутрішніх ресурсів і спирання на колективну підтримку. Це відображає перехід від реактивної моделі поведінки до профілактичної, коли військовий самостійно формує стратегії подолання стресу та регуляції власного стану.

Підсумовуючи результати формувального етапу, можна стверджувати, що впроваджена програма колективної взаємодії сприяла істотному підвищенню рівня резильєнтності новоприбулих військовослужбовців. Зниження показників тривожності, зростання відчуття соціальної підтримки,

розвиток навичок саморегуляції та міжособистісної довіри свідчать про позитивну динаміку психологічного стану учасників.

Отримані результати підтверджують ефективність використання групових тренінгів у підготовці та психологічній підтримці військовослужбовців. Систематична колективна робота сприяє зміцненню внутрішньої стабільності особистості, розвитку адаптивних стратегій поведінки та підвищенню готовності діяти в екстремальних умовах. Формування колективної резильєнтності, заснованої на взаємній довірі, спільній меті та підтримці, створює потужний психологічний ресурс, що забезпечує не лише ефективність у бойових діях, а й довготривале збереження психічного здоров'я особового складу.

Висновки до розділу 3.

Третій розділ присвячено формувальному етапу експерименту, на якому була розроблена, впроваджена та оцінена ефективність психокорекційно-тренінгової програми розвитку резильєнтності новоприбулих військовослужбовців. Програма передбачала проведення серії групових занять, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивного спілкування, усвідомлення власних ресурсів, формування командної згуртованості, лідерських якостей і взаємної підтримки.

Після впровадження програми відбулося значуще покращення за всіма вимірюваними показниками. Зокрема, середні значення за шкалою CD-RISC-10 зросли, що свідчить про підвищення здатності військовослужбовців відновлюватися після стресових подій, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу. За результатами STAI було зафіксовано зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності, що свідчить про формування впевненості у власних силах, стабілізацію емоційного стану та підвищення толерантності до невизначеності.

Рівень соціальної підтримки за методикою MSPSS істотно підвищився: учасники стали більш відкритими до колективної взаємодії, зросла довіра до товаришів по службі, посилилося відчуття командної єдності й психологічної

безпеки в групі. Це підтвердило ефективність колективних методів як ресурсу формування резильєнтності.

Таким чином, упроваджена програма розвитку резильєнтності через колективну взаємодію показала високу результативність і може бути рекомендована для практичного використання у системі психологічного забезпечення військових частин, у процесі підготовки новобранців і після бойових ротацій для відновлення психоемоційного стану особового складу.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі теоретично обґрунтовано та експериментально підтверджено особливості розвитку резильєнтності новоприбулих військовослужбовців у бойових умовах та перевірку ефективності спеціально розробленої психологічної програми (тренінгу), спрямованої на підвищення їхньої стійкості до стресу. Отримані результати дозволяють узагальнити основні положення дослідження.

Теоретичний аналіз показав, що резильєнтність є багатокомпонентною психологічною характеристикою, яка включає когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та соціальні аспекти. Вона забезпечує здатність військовослужбовця зберігати внутрішню рівновагу, працездатність і контроль над емоціями у стресових ситуаціях, що є ключовим чинником бойової та психологічної готовності.

Сучасні наукові підходи засвідчили, що резильєнтність формується у процесі життєвого досвіду, навчання та взаємодії з соціальним середовищем. Головними чинниками її розвитку є позитивне мислення, саморегуляція, самоефективність, підтримка з боку групи та згуртованість колективу. Саме колективна взаємодія виступає провідним механізмом формування стійкості, сприяючи розвитку довіри, взаємопідтримки й командного духу.

Результати констатувального етапу засвідчили, що більшість новоприбулих військовослужбовців характеризуються середнім рівнем резильєнтності, помірною тривожністю та достатньою соціальною підтримкою. Такі показники свідчать про задовільну адаптацію до умов служби та наявність потенціалу для подальшого розвитку психологічної стійкості.

У межах формувального етапу була впроваджена тренінгова програма, орієнтована на розвиток емоційної саморегуляції, усвідомленості, внутрішньої впевненості та здатності до відновлення після стресових

впливів. Після реалізації програми результати контрольного етапу показали суттєві позитивні зміни: зросли середні значення резильєнтності, знизився рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, а також покращився показник суб'єктивного відчуття соціальної підтримки. Це підтвердило ефективність тренінгу як практичного інструменту посилення психологічної готовності та стійкості до впливу бойових факторів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування програми в системі психологічного забезпечення Збройних сил, навчальних і реабілітаційних центрах. Вона сприятиме підвищенню морально-психологічної готовності, згуртованості та стійкості особового складу до стресових факторів.

Отже, проведене дослідження продемонструвало, що розвиток резильєнтності новоприбулих військовослужбовців можливий і досяжний через спеціально організований психологічний вплив та тренінгову роботу. Запропонована програма може бути рекомендована для включення в систему психологічної підготовки військовослужбовців, особливо на етапі первинної адаптації та входження у бойові умови. Її впровадження сприятиме підвищенню психологічної стійкості, готовності до екстремальних ситуацій і ефективності професійної діяльності військовослужбовців у сфері оборони та національної безпеки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. A resilience. American Psychological Association. 2023. URL : https://www.apa.org/topics/resilience

2. Bolton K.W. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.

3. Flood A., Keegan R.J. Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1–13.

4. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stresses. DOI : https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760600619609 (дата доступу: 01.11.2025).

5. Nindl A. et al. Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: report of an international military physiology roundtable. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018. Vol. 21, Issue 11. P. 1116–1124.

6. Meredith L.S. et al. Promoting psychological resilience in the U.S. military. *Center for Military Health Policy Research*, 2011. 186 p.

7. Sefidan S. et al. Resilience as a protective factor in basic military training: a longitudinal study of the Swiss Armed Forces. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18(11).

8. Ungar M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*. 2008. Vol. 38(2). P. 218–235.

9. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

10. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5(58). С. 5–13.

11. Академія стійкості. URL : https://resilience.k-s.org.ua/ (дата доступу: 01.11.2025).

12. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку. *Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 64. С. 62–77.

13. Данищук В.П. Психологічна адаптація військовослужбовців в екстремальних умовах : монографія. Київ : Наука, 2020. 180 с.

14. Дашко О.І. Формування резильентності у військових підрозділах шляхом психопрофілактичних програм. *Військова психологія*. 2021. № 2. С. 40–48.

15. Дзвоник Г. Дослідження психофізіологічних складових професійної життєстійкості менеджерів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту *психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2020. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 17–27.

16. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії : дипломна робота. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Люблін, 2020. С. 4–6.

17. Зеленчук А.М. Соціальна згуртованість як чинник психологічної стійкості військових. *Науковий вісник Національного університету оборони України.* 2019. № 3. С. 78–83.

18. Кокун О.М. та ін. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

19. Кокун О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

20. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том V. Вип. 20. С. 68–81.

21. Кокун О.М., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

22. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні *проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

23. Мельник Ю.Б., Стаднік А.В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: методичний посібник (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. DOI : https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023

24. Мельничук І.Я. Історичний ракурс еволюції концепції резильєнтності. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика»* : збірник тез. Кропивницький : ЦДУ, 2024. С. 214–217.

25. Милославська О., Богдановський С. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності.* 2023. Т. 34(73). №1. С. 197–202.

26. Милославська О., Богдановський С. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 197-202.

27. Неурова А. Дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників операції Об’єднаних сил. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2019. Вип. 4. С. 23–29.

28. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.

29. Про затвердження Інструкції з організації та проведення військово-соціологічних та соціально-психологічних досліджень у Збройних Силах України : наказ Головнокомандувача ЗС України від 30.10.2021 р. №330.

30. Романчук О. Витривалість у резильєнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL : https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/ (дата доступу: 01.11.2025).

31. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL : https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine (дата доступу: 01.11.2025).

32. Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л.О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie*. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. 453 s.

33. Саутвік С.М., Чарні Д. Стійкість: наука долати найбільші виклики життя. Нью-Йорк : Cambridge University Press, 2018. 276 p.

34. Сидоренко І.В. Сучасний стан дослідження резильєнтності учасників бойових дій. *Габітус*. 2025. № 74. С. 277-286

35. Турбан В. та ін. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с.

36. Стаднік А.В., Мельник Ю.Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона : методичний посібник (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12 с. DOI : https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025

37. Мельничук І.Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки.* Серія : Психологія. № 2. С. 82–87. DOI : https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12

38. Титаренко Т., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навчальний посібник. Київ : Марич, 2009. 105 с.

39. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії*: Всеукраїнська науково-практична конференція. Кам'янець-Подільський: НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2022. 240 с.

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

41. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2023. Том 34(73). №1. С. 35–40.

42. Шкала тривоги Спілбергера (State‑Trait Anxiety Inventory, STAI). MozOK. URL : https://surl.li/rlrvlv (дата доступу: 01.11.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала резильєнтності CD-RISC-10 (Connor–Davidson Resilience Scale)

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

Бланк відповідей

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10

Додаток Б

Шкала тривоги STAI (State–Trait Anxiety Inventory)

А. Шкала самооцінки ситуативної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	абуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4

17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4

30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

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

1.РТ = Σ1–Σ2+ 50,

деΣ1–сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2–сума інших закреслених цифр (пункти1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.ОТ =Σ1–Σ2+ 35,

де Σ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2–сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

— 0-30 балів – низький рівень тривожності;

— 31-45 балів –помірний рівень тривожності;

— вище 45 балів –високий рівень тривожності.

Додаток В

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support)

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні"

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

Бланк відповідей

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12