МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-2-дн
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Редька Анна Сергіївна
Керівник: д. пед. н., професор кафедри психології Гура О. І.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Мосол Н. О.

Запоріжжя – 2026

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
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Редьці Анні Сергіївні

Тема роботи Особливості розвитку резильєнтності військовослужбовців
керівник роботи Гура О. І., д. пед. н., професор кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1394-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати сутність поняття «резильєнтність» у сучасному науковому дискурсі; визначити психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців; охарактеризувати шляхи розвитку резильєнтності особистості; розробити, обґрунтувати та перевірити ефективність програми з розвитку резильєнтності у військовослужбовців.
5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гура О.І., професор		
Розділ 1	Гура О.І., професор		
Розділ 2	Гура О.І., професор		
Висновки	Гура О.І., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання 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	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ А. С. Редька

Керівник роботи _____ О. І. Гура

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 67 сторінок, 6 таблиць, 5 рисунків, 53 джерела, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – резильєнтність військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку резильєнтності військовослужбовців з бойовими пораненнями.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості розвитку резильєнтності військовослужбовців з бойовими пораненнями, розробити та апробувати програму її розвитку.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що застосування спеціально розробленої програми з розвитку резильєнтності, яка поєднує когнітивно-поведінкові методи, засоби емоційної регуляції та посилення соціальної підтримки, призведе до підвищення психологічної стійкості військовослужбовців із бойовими пораненнями.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, систематизація, узагальнення, класифікація; емпіричні: бесіда, тестування, анкетування; якісний та кількісний аналіз результатів дослідження до та після реалізації програми.

Наукова новизна полягає в тому, що узагальнено поняття «резильєнтність» у контексті психологічної стійкості військовослужбовців; уточнено психологічні особливості резильєнтності у військовослужбовців; розроблено та теоретично обґрунтовано програму з розвитку резильєнтності, яка інтегрує когнітивно-поведінкові методи, засоби емоційної регуляції та соціальної підтримки.

Галузь використання: військова психологічна реабілітація.

ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ, КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ, ПСИХОЛОГЧНА ТРАВМА, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.

SUMMARY

Redka A. S. Features of the Development of Resistance of Military Personnel.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (53 items, 27 of foreign origin), 3 appendix on 4 pages. The qualifying work volume is 77 pages long, 67 of them – main text. There are 5 tables and 5 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of development of resistance of military personnel. The master thesis is composed of 2 chapters, each of them dealing with different aspect of development of resistance of military personnel.

The research object: resistance of military personnel.

The research subject: psychological features of resistance development in servicemen with combat injuries.

The research goal: is to theoretically substantiate and experimentally investigate the features of the development of resistance in military personnel, to develop and test a program for the development of resilience in military personnel.

The research tasks are:

– to analyze the essence of the concept of «resistance» in modern scientific discourse;

– to identify the psychological features of the resistance of military personnel;

– to characterize the ways to develop of personal resistance;

– to develop, substantiate and test the effectiveness of a program for the development of resistance in military personnel.

Chapter 1 «Theoretical Principles of Developing Resistance in Military Personnel» reveals the relevance of the concept of «personal resistance» in modern scientific discourse, analyzes the psychological features of the resistance of military personnel, and characterizes psychological means of developing personal resistance.

Chapter 2 «Empirical study of the features of resistance development in servicemen with combat injuries» describes the organization and methods of the study, develops and justifies a program for the development of resistance in servicemen with combat injuries, and analyzes the effectiveness of the program for the development of resistance in servicemen.

Key words: viability, cognitive flexibility, psychological trauma, resistance, stress, stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 11

1.1 Сутність поняття «резильєнтність особистості» у сучасному науковому дискурсі 11

1.2 Психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців 21

1.3 Шляхи розвитку резильєнтності військовослужбовців 28

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМИ ПОРАНЕННЯМИ 35

2.1. Організація і методи дослідження 35

2.2. Програма з розвитку резильєнтності у військовослужбовців з бойовими пораненнями 41

2.3. Аналіз ефективності програми з розвитку резильєнтності у військовослужбовців 55

ВИСНОВКИ 64

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 68

ДОДАТКИ 74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна безпекова ситуація в Україні, спричинена тривалими бойовими діями та масштабними військовими викликами, висунула на перший план проблему психологічного благополуччя військовослужбовців. Постійна загроза життю, бойові втрати, невизначеність і екстремальні умови служби створюють потужні стресові навантаження, що можуть призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів, депресивних і тривожних станів, проблем соціальної адаптації. Ці виклики актуалізують необхідність дослідження і розвитку психологічних ресурсів, які дозволяють військовим зберігати ефективність, витримувати тиск і адаптуватися до мирного життя. Одним із таких ключових ресурсів є резильєнтність – здатність людини не лише долати наслідки стресових подій, а і виходити з них сильнішою.

Феномен резильєнтності досліджували як українські, так і закордонні науковці: Т. Брітт, О. Кокун, С. Мадді, О. Мерзлякова, Т. Мельничук, Дж. Річардсон, В. Федорчук, Д. Фішер, А. Черкасова та ін. Зокрема, у працях К. Березяк, О. Бокоч, Ю. Гонтар, О. Кокун, В. Клочков, Р. Лісецької, Н. Лозінської, К. Неурової, І. Пішко, А. Харченко та ін. було досліджено резильєнтність військовослужбовців.

Актуальність дослідження обумовлена як об’єктивними викликами воєнного часу, так і соціальним запитом на розробку психологічних програм підтримки для військовослужбовців. Питання розвитку резильєнтності серед військових є особливо важливим з огляду на потребу збереження їхньої боєздатності, зниження ризику психологічних травм і полегшення процесу реінтеграції до цивільного життя. У цьому контексті стає необхідним глибинне вивчення психологічних механізмів, чинників та засобів розвитку резильєнтності особистості військовослужбовця.

Актуальність зумовила вибір теми магістерського дослідження: «Особливості розвитку резильєнтності військовослужбовців».

Об’єкт дослідження – резильєнтність військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку резильєнтності військовослужбовців з бойовими пораненнями.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості розвитку резильєнтності військовослужбовців з бойовими пораненнями, розробити та апробувати програму її розвитку.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що застосування спеціально розробленої програми з розвитку резильєнтності, яка поєднує когнітивно-поведінкові методи, засоби емоційної регуляції та посилення соціальної підтримки, призведе до підвищення психологічної стійкості та здатності військовослужбовців із бойовими пораненнями ефективно адаптуватися до стресових і кризових ситуацій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність поняття «резильєнтність» у сучасному науковому дискурсі.
2. Визначити психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців.
3. Охарактеризувати шляхи розвитку резильєнтності військовослужбовців.
4. Розробити, обґрунтувати та перевірити ефективність програми з розвитку резильєнтності у військовослужбовців.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, систематизація, узагальнення, класифікація; емпіричні: бесіда, тестування, анкетування; психодіагностичні: шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC); методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська); «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена, Г. Віллансона); математико-статистичні: якісний та кількісний аналіз результатів дослідження до та після реалізації програми.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному вивченні психологічних особливостей розвитку резильєнтності у військовослужбовців, зокрема: узагальнено поняття «резильєнтність» у контексті психологічної стійкості військовослужбовців; уточнено психологічні особливості резильєнтності у військовослужбовців; розроблено та теоретично обґрунтовано програму з розвитку резильєнтності, яка інтегрує когнітивно-поведінкові методи, засоби емоційної регуляції та соціальної підтримки.

Практична значущість результатів дослідження полягає в розробці та апробації авторської програми з розвитку резильєнтності у військовослужбовців. Результати можуть бути використані в роботі військових психологів, соціальних працівників, медичних та реабілітаційних фахівців, командирів підрозділів і волонтерських організацій, які працюють із пораненими військовослужбовцями. Результати дослідження можуть також бути використані у підготовці та проведенні тренінгових програм, психоедукаційних заходів і консультацій, спрямованих на профілактику посттравматичних стресових розладів і полегшення процесу соціальної реінтеграції військових до цивільного життя.

Апробація результатів дослідження, перелік публікацій автора. Результати дослідження представлені на університетській конференції «Молода наука – 2025» на тему «Резильєнтність військовослужбовців: психологічні механізми та чинники впливу», яка проходила з 14 по 18 квітня у м. Запоріжжі.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Робота складається зі вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел із 53 найменувань і 3 додатків на 4 сторінках. Загальний обсяг роботи – 77 сторінок, з них основного тексту – 67 сторінок. Робота містить 6 таблиць і 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Сутність поняття «резильєнтність особистості» у сучасному науковому дискурсі

У сучасних соціально-психологічних дослідженнях поняття «резильєнтність» набуває дедалі більшої уваги як важлива характеристика особистості, що забезпечує її здатність успішно долати стресові ситуації, адаптуватися до динамічних умов і відновлюватися після криз. Зростання інтересу до цього феномена зумовлене як глобальними суспільними викликами, так і потребою глибшого розуміння внутрішніх ресурсів людини. У науковому дискурсі резильєнтність трактується багатогранно: від біологічних і нейропсихологічних механізмів до особистісних якостей, соціокультурних впливів і контекстуальних чинників.

У 1982 році Е. Вєрнер вперше було застосовано термін «резильєнтність» для характеристики дітей із соціально неблагополучних родин, зокрема тих, що жили в умовах бідності, мали батьків із алкогольною залежністю або психічними розладами [53]. Інтерес наукової спільноти до цього феномена значно зріс після досліджень А. Мастен, яка вивчала стійкість дітей матерів із діагнозом шизофренія. На ці дослідження посилаються Д. Флетчер і М. Саркар у своїй праці «Психологічна резильєнтність» [31].

Вивчення феномена психологічної стійкості – резильєнтності упродовж останніх сорока років пройшло кілька важливих етапів розвитку:

1) початковий етап (1980-1990-ті роки). На початку 1980-х років з’явилися перші дослідницькі роботи, присвячені психологічній стійкості. Ці ранні дослідження зосереджувалися на визначенні ключових чинників, що

впливають на здатність людини долати наслідки медичних процедур чи діяти в екстремальних умовах;

2) фаза інтенсивного розвитку досліджень (1990-2000-ті роки). У 1990-х роках інтерес до теми зріс і дослідження набули ширшого масштабу. Науковці стали аналізувати резильєнтність у різноманітних життєвих контекстах – під час військових конфліктів, природних катастроф, хвороб і травм. У цей час активно створювали інструменти для оцінки рівня психологічної стійкості;

3) етап концептуального розвитку (2000-2010-ті роки). У 2000-х роках увага дослідників зосередилася на побудові теоретичних моделей резильєнтності. Наприклад, модель «системи резильєнтності» пропонує п’ять ключових складників: самовизначення, взаємини, надання сенсу життю, культурні аспекти та соціальна структура спільноти. Також у цей період удосконалювали методи вимірювання резильєнтності, що дозволило отримувати надійніші результати;

4) практичний етап (2011-2023 роки). У найновіший період акцент досліджень змістився на практичне застосування знань про резильєнтність. На їхній основі розробляють програми та психологічні інтервенції для підтримки людей, що пережили травми чи сильні стресові події. Активно досліджується роль резильєнтності у різних сферах життя, таких як освіта, спорт, бізнес, охорона здоров’я та інші [43]. Отже, концепція психологічної резильєнтності має близько 40 років наукового осмислення та розвитку.

У словнику Американської психологічної асоціації поняття резильєнтності описується як процес і результат ефективної адаптації людини до складних життєвих обставин. Це здатність демонструвати когнітивну, емоційну та поведінкову гнучкість у відповідь на зовнішні чи внутрішні стресори. На рівень такої адаптації впливає низка чинників: індивідуальне бачення світу і спосіб взаємодії з ним, наявність і якість соціальної підтримки, а також обрані стратегії подолання труднощів [1].

Автори Г. Вагнільд та Х. Янг визначають резильєнтність як індивідуальну властивість особистості, що допомагає зменшувати шкідливий вплив стресових подій і полегшує процес успішної адаптації до складних обставин [52].

Дослідники С. Лютар, Д. Чіккетті та Б. Беккер трактують резильєнтність як динамічний і багатовимірний процес, який забезпечує здатність до конструктивної адаптації навіть після серйозних життєвих випробувань і труднощів [37].

Науковець Р. Німан описує резильєнтність як уміння людини пристосовуватися до умов тривалого стресу, долати наслідки травматичних подій, життєвих криз і трагедій, зберігаючи при цьому здатність до подальшого розвитку та відновлення [44].

Закордонні дослідники С. Фергус і М. Циммерман розглядають резильєнтність як процес, що дає змогу людині ефективно нейтралізувати шкідливі наслідки травматичного досвіду, успішно протистояти його впливу та запобігати розвитку несприятливих життєвих сценаріїв, які пов’язані з підвищеним ризиком [30].

Вчений А. Мастен визначає резильєнтність як властивість (як потенційну, так і актуально виявлену) динамічної системи, що забезпечує її здатність ефективно реагувати на загрози, які можуть порушити її функціонування, життєздатність або розвиток. Це здатність до позитивної адаптації чи зростання навіть за умов негативного впливу [38].

Дослідники Дж. Акоста та його колеги описують резильєнтність як властивість динамічної системи, тобто спільноти передбачати потенційні загрози та ефективно пристосовуватися до них, забезпечуючи успішну адаптацію в умовах змін [27].

На думку М. Унгар, резильєнтність – здатність системи прогнозувати труднощі, гнучко пристосовуватися і перебудовувати власні структури під час кризових ситуацій, з метою збереження та зміцнення свого ефективного функціонування [51].

Український дослідник О. Кокун визначає резильєнтність як інтегровану розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини ефективно пристосовуватися, відновлювати внутрішні ресурси та досягати розвитку навіть у ситуаціях ризику, небезпеки, складних викликів чи негараздів, а також отримувати уроки і зростати після пережитих невдач [35].

У монографії В. Турбан, Л. Сердюк і В. Москаленко визначають резильєнтність як здатність людини завдяки власним внутрішнім ресурсам відновлюватися до стану, що передував стресу чи травмі. Вони акцентують увагу на характеристиці повернення до звичного способу життя без шкоди для фізичного і психологічного здоров'я [24, 31].

Сутність резильєнтності в сучасній науковій літературі розглядається крізь різні наукові підходи, де її визначають як:

– властивість – індивідуальна характеристика особистості, яка забезпечує збереження внутрішніх ресурсів та здатність відновлюватися після стресових чи кризових подій;

– процес – динамічна адаптація, що дозволяє людині або системі ефективно перебудовуватися і протистояти викликам;

– результат – успішне подолання труднощів і повернення до ефективного функціонування.

У межах нашого дослідження ми будемо розуміти резильєнтність як цілісний, динамічний процес і здатність особистості передбачати та ефективно долати стресові впливи, адаптуватися до динамічних і складних умов, зберігаючи можливість відновлення, розвитку та конструктивних змін.

Науковці В. Федорчук, Л. Комарніцька та Н. Сторожук підкреслюють, що резильєнтність дозволяє людині швидко адаптуватися до змін, ефективно справлятися зі стресом і життєвими труднощами, а також відновлювати звичний ритм життя після кризових подій без негативних наслідків для її духовного, морального, соціального, психологічного та фізичного благополуччя. До ключових компонентів резильєнтності автори відносять:

– когнітивну гнучкість і здатність переосмислювати ситуації (рефреймінг);

– наявність ресурсних емоційних станів;

– орієнтацію на особисті цінності, духовність і пошук сенсу життя;

– використання ефективних стратегій подолання стресу (копінгу);

– розвиток соціальної компетентності [25, 118].

Варто погодитися з тим, що чимало дослідників розглядають резильєнтність не просто як відновлення попередньої рівноваги після травматичних переживань, а як процес, що веде до «приросту» – розвитку і зміцнення функціональних можливостей людини, відомого як посттравматичне зростання. Наприклад, Н. Байкалова визначає резильєнтність як процес пристосування до наслідків травм, трагедій, загроз або суттєвих джерел стресу – таких як сімейні чи міжособистісні конфлікти, серйозні проблеми зі здоров'ям, трудові труднощі чи фінансові негаразди [1]. Вона пропонує формулу для пояснення цього феномену:

$$\text{Резильєнтність} = \text{Тверда воля} + \text{Гнучкість} \qquad (1.1)$$

Тверда воля проявляється у свідомих діях для підтримки власного стану, зосереджених не на критиці інших, а на допомозі собі через розширення арсеналу копінг-стратегій для протидії стресу. Гнучкість же означає здатність особистості адаптуватися до складних обставин і переосмислювати їхній сенс [23].

Класифікацію різновидів резильентності за основними сферами функціонування людини та спільноти пропонує К. Черрі:

1) фізична резильентність – це здатність ефективно реагувати на зміни та відновлюватися після фізичних навантажень, травм чи захворювань;

2) психологічна резильентність – уміння людини пристосуватися до змін і невизначених істот; такі люди традиційно демонструють гнучкість мислення та вміння залишаються врівноваженими у стресових ситуаціях;

3) емоційна резильентність – це здатність керувати власними емоційними станами під час стресу. Люди з високою психічною стійкістю

добре усвідомлюють свої почуття, залишаються в контакті з власним внутрішнім світом і вміють опановувати свої реакції, що дозволяє їм зберегти оптимізм навіть у складні години;

4) соціальна резильентність – характеристика групи чи спільноти, яка показує її здатність відновлюватися після кризових подій через ефективну взаємодію, колективне розв'язання проблем і підтримку як на індивідуальному, так і на спільному рівнях [28].

Як зазначає М. Руттер, резильєнтність не є вродженою чи фіксованою рисою особистості. Він розглядає її як процес, що формується у взаємодії з багатокомпонентною соціальною системою в конкретних обставинах, відкриваючи тим самим нові можливості для психотерапевтичної роботи [49].

Дослідники Дж. Макклірі та К. Фіглі розглядають чинники, що формують психічну стійкість людини, на кількох взаємопов'язаних рівнях – індивідуальному, сімейному, громадському та культурному (рис. 1.1) [39]. Вони підкреслюють, що ці чинники діють комплексно, взаємно посилюючи або компенсуючи один одного.

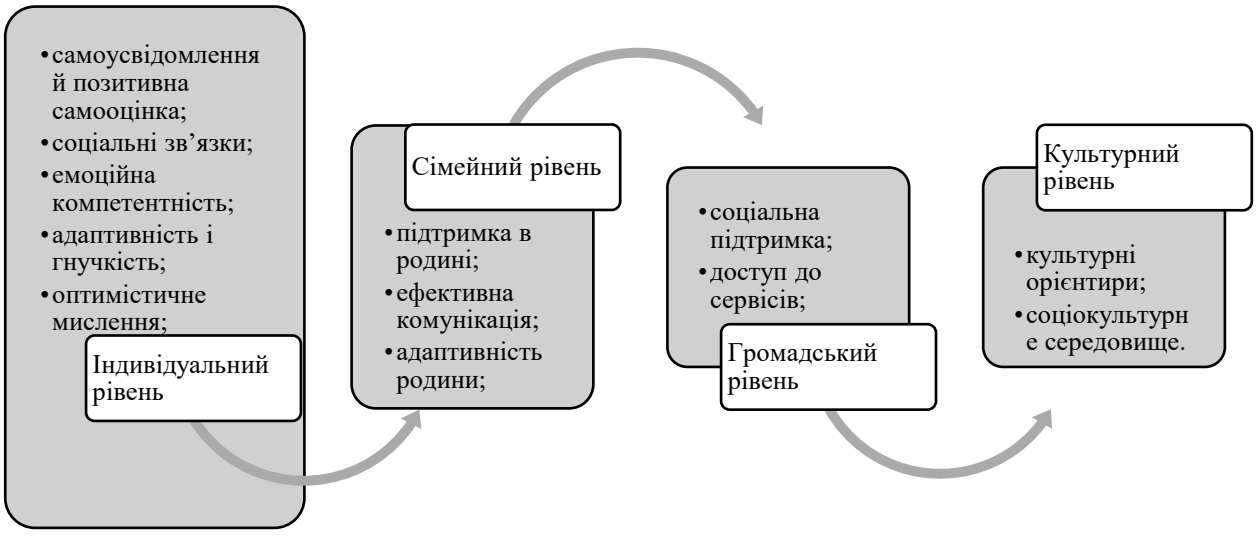


Рисунок 1.1 – Чинники формування психічної стійкості особистості [39]

На індивідуальному рівні важливими є такі аспекти, як самоусвідомлення і позитивна самооцінка – впевненість у власних силах і позитивне ставлення до себе підвищують здатність протистояти стресу.

Також вагому роль відіграють соціальні зв’язки: теплі взаємини з близькими людьми, друзями чи партнером слугують важливим джерелом підтримки. Емоційна компетентність, тобто здатність усвідомлювати і регулювати власні емоції, а також розуміти почуття інших, сприяє збереженню психологічної рівноваги. Гнучкість та адаптивність дозволяють людині ефективно пристосовуватися до змін та непередбачуваних ситуацій. Важливим чинником є також оптимістичне мислення, яке допомагає бачити можливості і рішення навіть у складних обставинах.

На сімейному рівні ключове значення має підтримка всередині родини: надійні і теплі взаємини створюють умови для психологічної безпеки кожного члена. Ефективна комунікація – відкрите обговорення проблем і конструктивна взаємодія знижує напруження та сприяє взаєморозумінню. Адаптивність родини, її здатність змінюватися і знаходити спільні рішення у кризових ситуаціях, є ще одним важливим ресурсом для збереження стійкості.

На громадському рівні важливу роль відіграє соціальна підтримка з боку друзів, колег, сусідів та інших членів спільноти, що створює відчуття приналежності і безпеки. Також суттєвим чинником є доступ до якісних соціальних і психологічних послуг, які можуть допомогти у подоланні кризових ситуацій.

На культурному рівні чинниками психічної стійкості виступають культурні цінності та соціокультурне середовище. Прийняття культурних норм і відчуття єдності з традиціями можуть слугувати джерелом внутрішньої сили та опори. Стабільне та підтримувальне культурне середовище сприяє формуванню почуття безпеки, соціальної згуртованості і психологічного благополуччя. Усе це свідчить про те, що психічна стійкість формується під впливом низки взаємопов’язаних чинників на різних рівнях, створюючи комплексну систему підтримки і розвитку.

Вчений Н. Гармезі, спираючись на результати тривалих досліджень, дійшов висновку, що розвиток резильєнтності можливий завдяки взаємодії

трьох ключових аспектів досвіду. Перший із них – це індивідуальні схильності та характеристики самої особистості. Другий – підтримуюче та сприятливе сімейне середовище. Третій – наявність зовнішньої системи допомоги, яка мотивує, укріплює зусилля у подоланні труднощів і сприяє засвоєнню позитивних цінностей [32].

У своєму дослідження Е. Грішин виділяє низку психологічних чинників, що сприяють розвитку резильєнтності. Серед них – наявність чіткої життєвої мети та відчуття смислової узгодженості власного життя, домінування позитивних емоційних переживань, висока і адекватна самооцінка. Важливими є також активне використання стратегій подолання труднощів (копінг), впевненість у власних можливостях (самоефективність), оптимістичне сприймання світу, доступ до соціальної підтримки та готовність її приймати. Додатково підкреслюється роль когнітивної гнучкості і високого рівня духовного розвитку особистості [3].

До важливих чинників, що сприяють формуванню ефективної резильєнтності, дослідники відносять:

– уміння грамотно організовувати та планувати власний час;

– схильність зберігати оптимістичний погляд на життя;

– навички розслаблення та відновлення;

– усвідомлення і розуміння власних емоційних станів;

– розвиток самоконтролю та підтримання позитивного емоційного фону;

– звичку до регулярних прогулянок на свіжому повітрі та у природному середовищі [40].

Модель резильєнтності, запропонована Дж. Кларк та Дж. Ніколсон, описує п’ять ключових компонентів, що формують здатність людини ефективно адаптуватися до складних обставин:

1) оптимізм. Це установка на позитивне бачення життя та майбутнього. Оптимістично налаштовані люди дотримуються підходу «я можу впоратися», що робить їх загалом щасливішими та здоровішими;

2) рішення-орієнтованість. Ця риса проявляється у здатності завчасно ідентифікувати проблеми, брати їх під контроль і активно шукати ефективні рішення. Вона передбачає здорове критичне мислення та уміння переорієнтувати фокус із проблем на досягнення результатів;

3) особиста відповідальність. Люди з високим рівнем цього компоненту усвідомлюють власну роль у формуванні впевненості у собі. Вони приймають відповідальність за свої рішення та дії, демонструючи внутрішній локус контролю і готовність долати труднощі;

4) відкритість і гнучкість. Ця характеристика відображає здатність ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Відкриті і гнучкі люди вміють змінювати спосіб мислення та поведінку залежно від обставин, вчаться на власних помилках і проявляють емпатію до інших;

5) управління стресом і тривогою. Це вміння передбачати потенційні стресори та розпізнавати їх симптоми, щоб своєчасно вживати заходів для зниження напруги. Дослідники підкреслюють, що життєвий досвід суттєво підсилює резильєнтність: чим більше в людини досвіду подолання труднощів, тим впевненіше вона почувається у нових викликах [29].

Дослідник Ш. Хешмат пропонує модель резильєнтності, що складається з восьми ключових компонентів, які формують її структуру:

1) наявність значущої мети. Резильєнтні люди вміють знаходити справу, яка наповнює їхнє життя сенсом і напрямом. Така мета може тимчасово посилювати стрес або дискомфорт, але зрештою вона допомагає зменшити тривогу й надати життю ясності та структури;

2) самовпевненість і критичне переосмислення припущень. Розвиток резильєнтності вимагає креативності та відкритості до різних поглядів. Це допомагає уникнути «пастки» власних обмежених уявлень і звичних думок;

3) когнітивна гнучкість. Резильєнтні люди демонструють здатність адаптувати мислення та реакції до обставин. Це передбачає прийняття реальності навіть тоді, коли вона неприємна чи лякає, а також уміння витримувати серйозний стрес. На противагу цьому, заперечення або

уникання є тимчасово ефективними, але зрештою заважають особистісному розвитку;

4) особистісне зростання через труднощі. Зазнавши невдач або випробувань, резильєнтні люди використовують цей досвід як можливість для навчання і самовдосконалення;

5) мужність діяти. Це ключовий компонент позитивної психології, що допомагає долати особисті обмеження та жити більш повним життям;

6) емоційна регуляція. Уміння управляти емоціями дозволяє звільнитися від руйнівних почуттів, як-от гнів чи ненависть. Здатність обирати, як інтерпретувати складні події, а також контролювати хід власних думок і візуалізувати бажане майбутнє, сприяє психологічному благополуччю;

7) воля. Це внутрішній ресурс, який підкріплює резильєнтність, виражаючи здатність людини самостійно діяти та ставити власні життєві цілі. Протилежністю є стан безпорадності, коли людина переконана, що все поза її контролем;

8) соціальна підтримка. Люди з високим рівнем резильєнтності активно черпають силу у своїх соціальних контактах і водночас самі надають підтримку іншим. Наявність такої підтримки знижує рівень тривожності та стресу. Коли людина має міцну соціальну мережу, їй не доводиться витрачати надмірні власні ресурси на подолання життєвих труднощів [32].

Отже, аналіз сучасного наукового дискурсу свідчить, що поняття «резильєнтність особистості» розглядається як складний, багатовимірний і динамічний процес, що виходить далеко за межі простого відновлення рівноваги після стресу. У різних дослідницьких підходах резильєнтність трактується як здатність ефективно адаптуватися до змінних та складних обставин, долати стресові впливи, зберігати та відновлювати особистісне функціонування без шкоди для психологічного, фізичного, соціального і духовного здоров’я.

Резильєнтність розглядається як інтегративна характеристика особистості, що поєднує когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, соціальні навички, орієнтацію на цінності, наявність підтримки, оптимізм і здатність до конструктивного переосмислення досвіду. Також наголошується на її розвитку в контексті взаємодії з соціальним, сімейним, культурним та організаційним середовищем, а не лише як ізольованої особистісної риси.

1.2 Психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців

Сучасні умови військової служби передбачають постійні випробування психіки людини, зумовлені впливом екстремальних і травматичних подій, високим рівнем стресу, необхідністю швидкої адаптації до динамічних обставин і ризику для життя. У цьому контексті резильєнтність військовослужбовців набуває особливої ваги як ключова характеристика, що забезпечує їхню здатність ефективно долати труднощі, підтримувати психологічну стійкість і зберігати боєздатність під час виконання завдань.

Життєдіяльність військовослужбовців – це складне багатовимірне явище, яке охоплює всі сфери функціонування особистості в умовах військової служби. Вона є поєднанням професійної діяльності, строго регламентованого побуту, специфічних соціальних відносин та високих психологічних навантажень. Особливість цієї життєдіяльності полягає в її істотній відмінності від цивільного життя. Якщо у цивільних осіб переважає свобода у виборі стилю життя, рівень дисципліни та ризику є умовними, то військовий вимушений жити в обставинах:

– підвищеної дисципліни та підпорядкування ієрархії, де кожен елемент діяльності регулюється статутами, наказами і чітким розпорядком дня;

– постійної готовності до ризику, адже професійні завдання безпосередньо пов’язані з небезпекою для життя та необхідністю діяти у надзвичайних і бойових ситуаціях;

– збільшених вимог до витривалості, як фізичної, так і психологічної, що дозволяє ефективно виконувати службові завдання в умовах стресу, тривалих навантажень і непередбачуваних обставин;

– високого рівня відповідальності, адже від рішень та дій військового залежать не лише його власне життя і здоров'я, а й безпека товаришів по службі та загалом захист держави;

– командної взаємодії, оскільки успішність виконання завдань неможлива без тісної співпраці, взаємної підтримки й злагодженої роботи в колективі [2; 7].

Однією з провідних характеристик психологічного стану військовослужбовців у зоні бойових дій дослідники вважають підвищену психоемоційну напругу. Постійна загроза життю, переживання втрати побратимів, невизначеність обстановки, значні фізичні навантаження, а також тривале перебування в умовах сенсорного дефіциту або, навпаки, надлишкової стимуляції стають причинами розвитку хронічного стресу. Такий стан здатен провокувати розлади сну, зниження концентрації уваги, зростання імпульсивності та агресії, а також розвиток тривожних і депресивних симптомів [15].

Категоризація військовослужбовців має важливе значення для психологічного забезпечення цієї групи населення. Військові розглядаються не лише як єдина професійна спільнота, а й як диференційовані групи, що відрізняються за статусом служби, участю в бойових діях, медичним станом, процесом реабілітації та соціально-правовим положенням (таблиця 1.1). Такий підхід дозволяє точніше визначати їхні потреби, розробляти цільові програми підтримки та гарантувати належний рівень соціального захисту. Особливої уваги заслуговує категорія поранених військовослужбовців, які мають специфічні потреби у сфері реабілітації та соціальної інтеграції.

Таблиця 1.1 – Категорії військових та їх характеристика [7; 9]

Категорія	Підгрупи / статус	Характеристика
За статусом служби	діючі (строковики, контрактники, мобілізовані)	виконують службу зараз, перебувають у військових частинах, на бойових завданнях
	резервісти	перебувають у запасі, можуть бути мобілізовані у разі потреби
	ветерани війни	особи, які брали участь у бойових діях, мають пільги та гарантії
За участю у бойових діях	учасники бойових дій	безпосередньо брали участь у бойових операціях
	особи, які виконували спецзавдання	напр., сапери, медики у зоні бойових дій
За медичним станом	придатні	повністю здорові, несуть службу
	поранені	окрема категорія: легкої, середньої тяжкості, тяжко поранені
	контужені	особи з наслідками вибухового чи бойового ураження
	інваліди війни	встановлена інвалідність унаслідок поранення, контузії чи хвороби, пов’язаної зі службою
За процесом реабілітації	перебувають на лікуванні	військові, які проходять медичну реабілітацію після поранень чи травм
	учасники програм реінтеграції	ветерани, які проходять психологічну чи соціальну адаптацію
За соціально-правовим статусом	військовополонені	під захистом міжнародного гуманітарного права, особливо поранені і тяжкохворі (репатріація)
	зниклі безвісти	не встановлено місцезнаходження під час служби
	звільнені в запас / відставку	більше не несуть службу, але мають статус ветеранів

У межах нашого дослідження будемо розглядати військовослужбовців із бойовими пораненнями як окрему категорію. Ця група є особливо значущою, оскільки їх життєдіяльність визначається не лише виконанням професійних завдань та досвідом служби, але й наслідками фізичних та

психологічних травм, отриманих у ході бойових дій. Поранені військовослужбовці мають специфічні потреби: у тривалому лікуванні, фізичній і психологічній реабілітації, соціальній адаптації після повернення з фронту.

Особливу небезпеку для військових становить бойова травма. Як зазначає Т. Мацевко, вона може стати чинником формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Науковиця вказує на такі характерні прояви ПТСР, як нав'язливе повторне переживання травматичних подій, емоційне оціпеніння, уникнення всього, що нагадує про травму, підвищене збудження, порушення сну та надмірна пильність. Військовослужбовці, які мають ПТСР, часто зіштовхуються з труднощами інтеграції у мирне життя, втратою життєвого сенсу та емоційним виснаженням [17].

Як зазначає З. Комар, процес адаптації поранених військових до мирного життя є складним і багатовимірним, поєднуючи як психологічні, так і соціальні аспекти. Повернення з війни часто супроводжується труднощами у відновленні звичних соціальних ролей, що може спричиняти почуття ізоляції, підвищену тривожність або депресивні стани. Військові часто зіштовхуються з проблемами у налагодженні нових міжособистісних контактів, оскільки їхній бойовий досвід виявляється складним для розуміння оточенням [9].

Дослідниця Л. Мередіт підкреслює важливу роль резильєнтності у цьому процесі і виділяє психологічні особливості, що сприяють її розвитку серед військовослужбовців. Авторка пропонує їхню класифікацію за рівнями впливу, у межах нашого дослідження особливо цікавим є індивідуальний рівень. Серед ключових психологічних особливостей виокремлено:

– позитивний копінг – це стратегія керування поточними ситуаціями, спрямована на вирішення особистісних та міжособистісних проблем, а також зменшення або подолання стресу й конфліктів. Вона охоплює активні, проблемно-орієнтовані, прагматичні та духовні підходи до подолання труднощів;

− позитивний афект – здатність відчувати ентузіазм, енергійність, оптимізм і зберігати почуття гумору навіть у складних обставинах;

− позитивне мислення – уміння переосмислювати та реструктурувати ситуацію, змінювати власне сприймання, зберігати гнучкість, формувати нові оцінки та утримувати оптимістичне ставлення до можливих результатів;

− реалістичність – адекватне сприймання дійсності, реалістичні очікування, впевненість у власних силах, почуття контролю над ситуацією, а також прийняття того, що не можна змінити;

− контроль поведінки – процес усвідомленого спостереження за власними емоційними реакціями, їх оцінки і корекції з метою досягнення особистих цілей. Він включає здатність до саморегуляції, самоконтролю і особистісного розвитку [42].

У військовому контексті резильєнтність розглядають як важливу психологічну особливість. Ця здатність допомагає військовослужбовцям справлятися з ситуаціями, що становлять загрозу для життя, і запобігає погіршенню їхнього психічного та фізичного здоров’я. У довгостроковій перспективі високий рівень стійкості слугує захистом для військових, які повертаються з бойових дій, зменшуючи негативний вплив травматичних подій. Дослідження показали, що вищі показники витривалості – концепції, тісно пов’язаної з резильєнтністю, асоціювалися з кращими результатами серед досліджуваних армії США та зменшенням ризику зловживання алкоголем [50].

Автори О. Милославська та С. Богдановський розглядають резильєнтність військовослужбовців як ключову складову їхньої психічної стійкості. Вони визначають її як здатність особистості ефективно відновлювати свої ресурси після дії негативних і стресогенних чинників та адаптуватися до складних і змінних умов життя [18, 200].

Вчені К. Ніндл зі співавторами визначають військову резильєнтність як здатність долати негативні наслідки невдач і стрес, пов’язаний із ними, з метою збереження військової ефективності та боєздатності [45].

У своїй монографії В. Федорчук, Л. Комарніцька та Н. Сторожук детально описують основні елементи психологічної стійкості військових. Вони акцентують увагу на важливості когнітивної гнучкості та здатності переосмислювати події, що допомагає адаптуватися до нових викликів. Важливою є роль позитивних емоційних станів, зв'язку з особистими цінностями, усвідомлення сенсу життя та розвитку духовності. Серед інших значущих чинників автори називають ефективні стратегії подолання проблем, соціальні навички, оптимізм, альтруїзм, моральні принципи, наявність позитивних рольових моделей, віру, здатність зберігати почуття гумору, а також сміливість у подоланні страхів, чітке усвідомлення мети та рівень освіти, який підтримує адаптаційні можливості в стресових ситуаціях [25].

Аналіз результатів досліджень, проведених Національним науково-дослідним інститутом оборони RAND у США під керівництвом Л. Мередіт, К. Шерборна та С. Дж. Гейлота, дозволяє виокремити обґрунтовані психологічні особливості формування військової резильєнтності за різними рівнями впливу. На особистісному рівні це позитивне мислення, емоційна регуляція, використання стресостійких когнітивних стратегій і належна фізична підготовка. Важливою є також здатність до самоконтролю, реалістичне сприймання обставин, розвиток позитивного світогляду, почуття гумору, оптимізм і схильність до альтруїзму. Сімейний рівень передбачає емоційну підтримку, готовність адаптуватися до специфіки військової служби, відкритість у спілкуванні та здатність конструктивно розв'язувати конфлікти. Організаційний рівень, тобто рівень військового підрозділу, зміцнюється завдяки позитивному командному клімату, згуртованості колективу, розвиткові лідерських навичок, чіткій структурі, ефективній взаємодії всередині команди та підтримці місії підрозділу. Громадський рівень охоплює соціальну підтримку, згуртованість громади, інтеграцію в суспільство та участь у спільних ініціативах. Відчуття приналежності до соціальної або релігійної спільноти, залучення до громадських програм і

участь у ритуалах чи заходах підсилюють відчуття стабільності, взаємної допомоги та єдності [41].

Дослідження Р. Петржак та його колег було присвячене аналізу взаємозв'язку між психосоціальними буферними чинниками, зокрема резильєнтністю, підтримкою всередині підрозділу та соціальною підтримкою після повернення і рівнем травматичного стресу, симптомами депресії та іншими психосоціальними проблемами у ветеранів операцій «Нескорена свобода» та «Свобода Іраку». Отримані результати засвідчили, що вищий рівень резильєнтності пов'язаний зі зниженням проявів травматичного стресу, депресивних симптомів та соціально-психологічних труднощів. Крім того, було встановлено, що важливими чинниками розвитку резильєнтності є підтримка з боку підрозділу та соціальна допомога після демобілізації [46].

У своєму дослідження К. Березяк та Р. Лісецький зазначають, що серед ключових особистісних якостей, які формують резильєнтність військовослужбовців, можна виокремити емоційну врівноваженість, відповідальність і здатність до самодисципліни. Високий рівень внутрішньої мотивації, патріотичні почуття та прагнення до саморозвитку допомагають військовим не лише долати виклики, а знаходити в них можливості для особистісного зростання [2].

Своєю чергою, К. Маляренко та Н. Боснюк вказують, що важливою рисою є й екстраверсія: комунікабельність і вміння будувати соціальні зв'язки значно полегшують процес адаптації до нових умов. Окрему роль відіграють когнітивні чинники – когнітивна гнучкість, позитивне мислення та здатність до рефлексії дозволяють аналізувати ситуації, змінювати власні стратегії поведінки та зберігати мотивацію навіть у найскладніших обставинах. Серед інтегральних предикторів резильєнтності особливо важливою є стресостійкість, що включає в себе вміння ефективно регулювати власні емоції, толерантність до невизначеності та застосування результативних стратегій подолання стресу [16, 67].

Отже, резильєнтність військовослужбовців постає як комплексна психологічна характеристика, що має ключове значення для ефективного функціонування особистості в умовах екстремальних і стресогенних викликів військової служби. Аналіз наукових джерел свідчить, що резильєнтність не зводиться лише до вроджених рис, а формується під впливом низки чинників – від індивідуальних якостей і когнітивних стратегій до соціальної підтримки та організаційного середовища.

Важливими психологічними особливостями, які зміцнюють резильєнтність військових, є емоційна стабільність, відповідальність, самодисципліна, екстраверсія, когнітивна гнучкість, позитивне мислення та високий рівень внутрішньої мотивації. Значну роль відіграють також соціальні зв'язки, підтримка з боку родини, побратимів і професійної спільноти, що сприяють адаптації до мирного життя після повернення із зони бойових дій та отримання поранень. Окремо підкреслюється значення стресостійкості як інтегрального предиктора резильєнтності, що включає здатність до емоційної регуляції, толерантність до невизначеності та ефективне використання копінг-стратегій.

1.3 Шляхи розвитку резильєнтності військовослужбовців

Розуміння резильєнтності як динамічного процесу, що забезпечує здатність військового ефективно адаптуватися до стресових і кризових ситуацій, потребує детального аналізу шляхів її розвитку. Розвиток резильєнтності не є випадковим або суто вродженим явищем – він спирається на активізацію і формування низки внутрішніх ресурсів та стратегій подолання труднощів.

Використання цілісного підходу до формування резильєнтності передбачає активне впровадження адаптаційних стратегій і застосування науково обґрунтованих методів психосоціальної підтримки військовослужбовців. До таких методів належать індивідуальна та групова

психотерапія, соціальна інтеграція, розвиток когнітивно-поведінкових навичок подолання стресу.

Важливою складовою поряд із традиційними методами психологічної допомоги є психоедукація, яка відіграє ключову роль у зміцненні резильєнтності. Навчання військового технікам саморегуляції, наприклад, глибокому диханню, прогресивній м'язовій релаксації та візуалізації сприяє зниженню тривожності та підвищенню стресостійкості. Особливого значення набуває розвиток умінь когнітивного переосмислення негативного досвіду, що дозволяє більш адаптивно реагувати на стресові ситуації та мінімізувати вплив травматичних подій на психічне здоров'я [21].

Наукові дані свідчать, що ефективність психологічного відновлення значною мірою залежить від когнітивних чинників, зокрема від того, як саме військові інтерпретують власний травматичний досвід. Ті, хто вміє рефлексивно осмислювати пережите та використовувати конструктивні стратегії подолання труднощів, демонструють значно кращу адаптацію порівняно з тими, хто схильний до когнітивних викривлень або уникання стресових стимулів.

Сучасним напрямом у психологічній реабілітації є застосування технологій віртуальної реальності (VR), які створюють безпечне середовище для поступового опрацювання страхів і емоційних тригерів. Такі інноваційні методи вже активно використовуються у роботі з ветеранами США та європейських країн, показуючи високу ефективність у зменшенні симптомів ПТСР і тривожних розладів. Поєднання VR-терапії з класичними психотерапевтичними підходами може значно підвищити ефективність реабілітації та сприяти швидшій адаптації військових до мирного життя [5].

Емпіричні дослідження також підтверджують вирішальну роль соціальної підтримки з боку родини, бойових побратимів чи професійних спільнот. Військові, які мають добре розвинену мережу соціальних зв'язків, демонструють кращі результати у психологічному відновленні. Соціальна взаємодія допомагає зменшувати психологічний дистрес, формувати позитивні установки і полегшує процес реінтеграції в цивільне життя [5].

Одним із найдієвіших методів подолання наслідків бойової травматизації є когнітивно-поведінкова терапія, яка дає можливість змінювати негативні мисленнєві схеми та формувати адаптивні стратегії мислення [35]. У межах когнітивно-поведінкової терапії клієнти вчаться розпізнавати та трансформувати шкідливі або малоефективні мисленнєві схеми, які можуть заважати їм адекватно реагувати на стресові ситуації. Цей підхід передбачає переосмислення негативних переконань, формування адаптивнішого мислення і розвиток корисних когнітивних навичок. Крім цього, у КПТ широко застосовуються поведінкові інтервенції, зокрема навчання новим навичкам і практикування технік релаксації, що допомагають клієнтам краще керувати стресом та ефективніше адаптуватися до змін. Загалом, КПТ сприяє формуванню гнучких когнітивних та поведінкових стратегій, які підвищують резильєнтність і покращують здатність долати життєві труднощі. Особливу цінність має травмо-орієнтована КПТ – один із основних методів терапії посттравматичного стресового розладу, що часто застосовується поряд із методом EMDR. Ці методи допомагають клієнтам пропрацювати травматичний досвід, зменшити симптоми та покращити загальний психологічний стан [20, 177].

Арт-терапія визнана ефективним методом формування цілісного та збалансованого сприймання світу. Історія розвитку арт-терапії як корекційного інструмента показує її значний потенціал у зміцненні резильєнтності. Це спеціалізований терапевтичний метод, мета якого – гармонізація особистості через розвиток здатності до самовираження і самоусвідомлення. Арт-терапія сприяє розширенню міжособистісних зв’язків, регуляції емоцій, покращенню настрою, зменшенню напруги та втоми, а також допомагає переключити увагу від травматичних переживань. Такий ефект досягається через залучення художньої, музичної та іншої творчої діяльності, яка дає відчуття задоволення та самореалізації [20, 177].

У своєму дослідженні О. Костюченко зазначає, що творчі методи позитивно впливають на фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціально-

особистісну і морально-вольову сфери розвитку резильєнтної особистості. Вони також формують ціннісні орієнтації, стимулюють морально-вольову та творчу складові та сприяють реалізації адаптивних і креативних можливостей у щоденному житті [10].

Серед основних переваг арт-терапії у роботі з людьми, що пережили воєнні події, варто виокремити такі:

– надання додаткових ресурсів для подолання наслідків травматичного досвіду;

– можливість дослідження власних несвідомих станів, мотивів, бажаних соціальних ролей і моделей поведінки;

– використання невербальних засобів комунікації. Завдяки малюнкам чи іншим формам творчої діяльності учасники арт-терапії можуть подивитися на власну ситуацію під новим кутом і знайти способи розв’язання проблемних питань [14].

Крім того, ефективними є техніки усвідомленості (майндфулнес) та медитації, які допомагають регулювати рівень стресу та поліпшувати загальний психоемоційний стан [47]. Важливе значення мають інтегративні терапевтичні підходи, зокрема наративна терапія, що сприяє конструктивному переосмисленню травматичного досвіду, та експозиційна терапія, яка допомагає знижувати чутливість до тригерних стимулів, пов’язаних із травматичними подіями [21].

Варто звернути увагу на сучасне дослідження американських учених Р. Йнтеми, В. Шауфелі та Ю. Бургера, яке пропонує інноваційну модель взаємодії психологічної стійкості, психологічного імунітету та психологічної еластичності. Їхнє поздовжнє квазіекспериментальне польове дослідження під назвою «Створення ресурсів стійкості під час організаційних змін» демонструє зрушення у науковому підході останнього десятиріччя – від розгляду психологічної стійкості як ізольованої характеристики чи статичного результату до розуміння її як динамічного процесу, що складається з послідовно пов’язаних у часі компонентів [34].

Такі процесуальні моделі пояснюють, чому одні люди успішно адаптуються до стресових чинників, тоді як інші виявляються уразливішими. Зокрема, автори запропонували модель під назвою «Психологічний імунітет – психологічна еластичність» (PI-PE), яка передбачає кілька стратегій розвитку стійкості. Перший із них: підхід підвищення толерантності – проактивна стратегія, орієнтована на формування стійкості до конкретних, хронічних і неминучих стресорів. Такі програми можуть мати назви «стресове щеплення», «тренінги стресостійкості» чи «підготовка до надзвичайних ситуацій». Другий – наративний підхід має реактивний характер і допомагає людині створювати адаптивні наративи, переосмислювати травматичні події та знаходити у них сенс. Цей підхід реалізується через програми на кшталт «когнітивно-поведінкових тренінгів», «дебрифінгів» чи «критичного аналізу стресу» [34].

Окрім цих двох стратегій, дослідники виділяють ще кілька додаткових підходів. Це персонально-ресурсний підхід, який акцентує розвиток внутрішніх якостей, таких як самоефективність; екологічно-ресурсний підхід, що підсилює зовнішні ресурси, передусім соціальну підтримку; а також виважений підхід, спрямований на зниження інтенсивності та тривалості стресових впливів [34]. Отже, модель PI-PE інтегрує п’ять основних стратегій розвитку стійкості: підхід підвищення толерантності, наративний, персонально-ресурсний, екологічно-ресурсний і виважений. Це дозволяє гнучко підійти до завдання підтримки людей у формуванні психологічної стійкості перед конкретними життєвими викликами.

Автори О. Кокун, В. Клочков, В. Мороз, І. Пішко та Н. Лозінська описують метод до розвитку стійкості, що ґрунтується на досвіді людей, які пройшли через екстремальні стресові ситуації. Цей метод передбачає збір інформації шляхом опитування тих, хто вижив у таких умовах, для виявлення спільних чинників, що допомогли їм подолати небезпеку. Наприклад, застосування постраждалими навичок розв’язання проблем дозволяло

зберегти відчуття власної ефективності та контролю навіть у критичних обставинах. До таких стратегій виживання належать:

– пригадування та використання знань, отриманих під час підготовки до подібних ситуацій;

– впевненість у підтримці з боку товаришів;

– ретельний аналіз подій і прагнення до конкретних результатів;

– свідоме відкидання думок про смерть як непрактичних;

– фокусування на діях для заспокоєння агресивної особи;

– відчуття контролю над ситуацією;

– збереження внутрішнього спокою;

– думки про близьких людей як джерело мотивації;

– звернення до молитви;

– концентрація на конструктивних діях, спрямованих на подолання труднощів [7].

Отже, шляхи розвитку резильєнтності особистості являють собою широкий арсенал методів, технік і стратегій, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів і формування адаптивних механізмів подолання стресу. Застосування когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, психоедукації, майндфулнес і навіть інноваційних технологій на зразок VR-терапії, доводить, що розвиток резильєнтності можливий через цілеспрямоване навчання і підтримку. Вони дозволяють знизити вплив травматичного досвіду, зменшити тривожність, сформувати гнучкі когнітивні стратегії, покращити емоційну регуляцію та сприяють створенню безпечного середовища для самовираження та рефлексії.

Висновок до розділу 1.

Резильєнтність у сучасному науковому дискурсі постає як багатовимірний феномен, який є водночас властивістю (внутрішнім потенціалом особистості чи системи зберігати ресурси та відновлюватися після стресу), процесом (динамічною адаптацією і конструктивним подоланням труднощів) і результатом (відновленням ефективного

функціонування або зростанням після кризи). Її підґрунтя становлять когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, ефективні копінг-стратегії, орієнтація на цінності та наявність соціальної підтримки, і проявляється вона на індивідуальному, сімейному, організаційному і суспільному рівнях.

У військовослужбовців специфіка життєдіяльності (висока дисципліна, постійний ризик, підвищена відповідальність і командна взаємодія) зумовлює особливий психологічний профіль резильєнтності: поєднання реалістично-позитивного мислення і когнітивної гнучкості з емоційною саморегуляцією, стресостійкістю та толерантністю до невизначеності; виразною мотиваційною складовою (почуття обов’язку, сенс і внутрішня мотивація); також сильною соціальною опорою у вигляді згуртованості підрозділу, підтримки побратимів і родини. Для поранених військовослужбовців додатково істотними є здатність приймати тілесні обмеження, вибудовувати нові життєві цілі, поєднувати медичну, психологічну та соціальну реабілітацію й поступово відновлювати суб’єктивне відчуття контролю та компетентності.

Ефективними шляхами розвитку резильєнтності є психоедукація, когнітивно-поведінкова та травмоорієнтована терапія, арт-терапія, техніки майндфулнес, інноваційні підходи (зокрема VR-терапія), а також інтегративні методи, спрямовані на переосмислення травматичного досвіду та формування адаптивних стратегій. Особливу роль відіграють програми соціальної інтеграції та реінтеграції, які допомагають зменшити психологічний дистрес і забезпечити успішне повернення до цивільного життя.

РОЗДІЛ 2
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМИ ПОРАНЕННЯМИ

2.1 Організація і методи дослідження

Проведення емпіричного дослідження особливостей розвитку резильєнтності у військовослужбовців із бойовими пораненнями потребує чіткої організаційної структури та методологічного підґрунтя. Вибір методів був зумовлений необхідністю комплексного аналізу психологічних ресурсів, механізмів подолання та соціально-психологічних чинників, що визначають здатність військових відновлювати внутрішню рівновагу та адаптуватися до змінених умов життя.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Благодійного фонду «Янголи Спасіння», діяльність якого спрямована на надання психологічної та соціальної допомоги військовослужбовцям, які зазнали бойових поранень унаслідок воєнних дій. Фонд виступає важливим ресурсним центром, де поєднуються зусилля психологів, реабілітологів та волонтерів для комплексної підтримки учасників бойових дій, що дозволило забезпечити належні умови для проведення дослідження.

Досліджувану вибірку склали 48 військовослужбовців, які перебували на реабілітації. Усі респонденти мають досвід безпосередньої участі в бойових діях та отримали різні за ступенем тяжкості поранення, що потребували тривалого лікування та відновлення. Критеріями включення до вибірки були:

– статус учасника бойових дій;

– наявність бойового поранення;

– перебування на реабілітації у період проведення дослідження;

– згода на участь у дослідженні.

Вік досліджуваних – від 29 до 46 років. Респонденти перебували на різних етапах відновлення – від початкового післяопераційного періоду до етапу соціальної та психологічної реадаптації.

Організація дослідження на базі фонду мала низку переваг: по-перше, створювалася атмосфера довіри та психологічної безпеки, необхідна для відкритого спілкування; по-друге, залучення військовослужбовців із різним досвідом та рівнем травматизації дозволяло отримати репрезентативні результати; по-третє, можливість тісної співпраці з психологами фонду забезпечувала додатковий контроль за етичними аспектами дослідження.

Емпіричне дослідження особливостей розвитку резильєнтності військовослужбовців з бойовими пораненнями включало три послідовні етапи, які забезпечили комплексне вивчення проблеми та перевірку висунутої гіпотези:

1) на першому етапі було здійснено організацію дослідження: визначено базу дослідження, сформовано вибірку, дібрано та описано психодіагностичний інструментарій, проведено психодіагностичне обстеження для виявлення особливостей резильєнтності військовослужбовців з бойовими пораненнями та проаналізовано результати. Результати цього етапу дозволили окреслити рівень розвитку резильєнтності та визначити проблемні аспекти;

2) на другому етапі була розроблена та впроваджена психологічна програма розвитку резильєнтності, яка включала комплекс тренінгових занять, вправ на розвиток емоційної стійкості, навичок подолання стресу, ресурсного мислення та соціальної підтримки. Основні завдання формувального етапу:

– підвищення рівня усвідомлення власних ресурсів та сильних сторін;

– формування навичок конструктивного подолання кризових ситуацій;

– розвиток здатності до емоційної саморегуляції;

– зміцнення відчуття підтримки у соціальному середовищі;

– формування позитивної життєвої перспективи. Заняття проводилися у

груповій та індивідуальній формах, що дозволяло поєднувати загальну динаміку групової роботи з індивідуальним супроводом.

3) на третьому етапі було проведено повторне психодіагностичне обстеження респондентів для визначення динаміки показників резильєнтності після проходження програми. Аналіз результатів здійснювався шляхом:

– порівняння даних до та після реалізації програми;

– кількісної оцінки змін;

– якісного аналізу динаміки розвитку окремих компонентів резильєнтності;

– визначення ефективності застосованих методів і вправ.

Для психодіаностики резильєнтності військовослужбовців було використано низку діагностичних методик: шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC); методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська); «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена, Г. Віллансона). Розглянемо детальніше психодіагностичний інструментарій кожної з них.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC) (додаток А). Шкала була адаптована для україномовної вибірки Н. Школіною, І. Шаповал, І. Орловою, І. Кедик та М. Станіславчук [7]. Ця адаптація офіційно узгоджена з авторами оригінальної методики. Загалом інструмент перекладено більш ніж 90 мовами, що свідчить про його високу популярність і міжнародне визнання.

CD-RISC-10 є короткою версією повної шкали (25 пунктів) і створена з метою оперативного вимірювання рівня резильєнтності та здатності людини долати стресові ситуації. Основним контингентом використання є дорослі респонденти, хоча відомі випадки її апробації серед підлітків віком від 10 до 18 років, а також у вибірках людей старшого віку (65+). Шкала активно застосовується у спеціалізованих групах, зокрема серед військовослужбовців як у тилу, так і серед ветеранів бойових дій.

Методика складається з 10 тверджень, які оцінюються респондентом за п’ятибальною шкалою від 0 до 4 (де 0 – «зовсім не вірно», а 4 – «майже завжди вірно»). Пункти спрямовані на виявлення здатності до адаптації у складних життєвих ситуаціях та оцінку реакцій на стресові чинники. Загальна сума балів визначає рівень резильєнтності: максимально можливий показник дорівнює 40 балам.

Нормативні рівні резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 розподіляються за п’ятьма категоріями. Найнижчий рівень фіксується при сумі балів від 0 до 15. Наступний рівень – нижчий за середній охоплює діапазон від 16 до 20 балів, що відповідає. Середній рівень резильєнтності визначається в межах 21-25 балів і зустрічається. Показники від 26 до 30 балів свідчать про вищий за середній рівень. Найвищий рівень резильєнтності спостерігається при результатах від 31 до 40 балів. Така градація дозволяє не лише кількісно оцінити стійкість особистості до стресу, але й якісно інтерпретувати отримані дані з урахуванням індивідуальних відмінностей.

Методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська) (додаток Б) [7]. Опитувальник включає 24 показники, що відображають різні аспекти психологічної стійкості військовослужбовця. Кожен показник оцінюється респондентом за 5-бальною шкалою від 0 до 4:

– 0 – показник не виражений;

– 1 – виражений незначно;

– 2 – середній рівень;

– 3 – рівень вищий за середній;

– 4 – високий рівень.

Військовослужбовець самостійно оцінює власний стан на момент обстеження, позначаючи відповідні цифри навпроти кожного з 24 тверджень. Важливо, що методика фіксує суб’єктивне сприймання особистістю власної психологічної стійкості «тут і тепер».

Загальний рівень психологічної стійкості визначається шляхом обчислення середнього арифметичного значення всіх 24 показників. Крім того, можна аналізувати результати окремо за шістьма компонентами, які відображають ключові елементи стійкості:

– емоційна стабільність (здатність до контролю емоцій та подолання тривожності);

– саморегуляція (уміння керувати власною поведінкою та реакціями в стресових ситуаціях);

– когнітивна гнучкість (здатність адекватно оцінювати обстановку та приймати рішення);

– мотиваційна спрямованість (рівень цілеспрямованості та готовності долати труднощі);

– соціальна підтримка (сприймання ресурсів допомоги з боку оточення та колективу);

– особистісні ресурси (віра у власні сили, внутрішня впевненість, оптимізм).

Отримані середні значення можуть бути віднесені до одного з п’яти рівнів психологічної стійкості:

– 3,51-4,0 – високий рівень (виражена здатність до адаптації й подолання труднощів, стійка емоційна рівновага);

– 2,51-3,50 – рівень вищий за середній (переважна здатність контролювати себе та ефективно діяти у складних умовах);

– 1,51-2,50 – середній рівень (помірна стійкість, що потребує розвитку в умовах значних навантажень);

– 0,76-1,50 – рівень нижчий за середній (схильність до деструктивних реакцій, зниження ефективності в кризових ситуаціях);

– 0-0,75 – низький рівень (високий ризик психологічної дезадаптації та потреба у спеціалізованій допомозі).

«Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена, Г. Віллансона). Методика містить 10 коротких і чітко сформульованих запитань,

спрямованих на самооцінку респондентом власного психологічного стану та виявлення особливостей поведінки у стресових ситуаціях різної інтенсивності та складності (додаток В). Використання цього інструменту не є випадковим, адже його специфіка полягає у можливості врахування нормативних та позанормативних результатів для різних вікових категорій, що робить методику максимально доречною для цілей і завдань нашого дослідження [7].

У межах «Тесту самооцінки стресостійкості» високі результати вказують на гармонійний розвиток особистості, схильність до оптимістичного сприймання життя, адекватну оцінку зовнішніх обставин і внутрішніх ресурсів. Такі люди зазвичай вимогливі до себе, здатні до глибокого самоаналізу, рефлексії власних вчинків і прийнятих рішень. Вони відкриті у спілкуванні, легко налагоджують контакти, проявляють емпатію і витримку, уміють контролювати як позитивні, так і негативні емоції. Їм властиві дисциплінованість, гнучкість у взаємодії та толерантність.

Середній рівень стресостійкості характерний для осіб, у яких у різних життєвих обставинах чергується оптимізм і песимізм. Вони загалом мають адекватну самооцінку, усвідомлюють власні сильні та слабкі сторони, здатні брати відповідальність за власні дії. Проте в умовах сильного стресу схильні приписувати власні невдачі зовнішнім чинникам. Зазвичай вони володіють достатнім рівнем емоційної саморегуляції, однак у кризових ситуаціях проявляють тривожність чи схильність до панічних реакцій. У соціальних відносинах вони комунікабельні і схильні до взаємопідтримки, проте інколи надмірно орієнтуються на думку інших, поступаючись власними потребами.

Низький рівень стресостійкості зазвичай спостерігається у людей з песимістичним світосприйманням і заниженою самооцінкою. Вони часто пасивні, рідко аналізують власні дії, натомість схильні переоцінювати значущість інших і недооцінювати себе. Це супроводжується труднощами у відстеженні причинно-наслідкових зв’язків, недостатнім усвідомленням власних емоцій та униканням активної соціальної взаємодії. Такі особи легко

втрачають емоційну рівновагу, можуть демонструвати агресивність чи нетерпимість, ігнорувати власні інтереси та потреби оточення. Як наслідок, накопичуються невдоволення та нереалізовані потреби, що призводить до підвищеного рівня внутрішньої напруги та фрустрації.

Отже, організаційно-методична частина дослідження дозволила створити цілісну систему збору емпіричних даних, окреслити вихідний стан резильєнтності та визначити проблемні зони, що потребують цілеспрямованої психологічної роботи. Це стало основою для розробки і апробації програми розвитку резильєнтності у військовослужбовців з бойовими пораненнями.

2.2 Програма з розвитку резильєнтності у військовослужбовців з бойовими пораненнями

Розробка та впровадження програми з розвитку резильєнтності ґрунтується на усвідомленні того, що військовослужбовці з бойовими пораненнями перебувають у зоні підвищеного ризику психологічної дезадаптації. Пережитий травматичний досвід, фізичні обмеження, зміна соціального статусу та необхідність відновлення після поранення створюють значний тиск на психіку та часто призводять до зниження стресостійкості, відчуття безпорадності і труднощів у соціальній інтеграції. У цьому контексті стає очевидною необхідність застосування спеціально організованих психокорекційних заходів, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів та формування ефективних механізмів подолання стресу.

Мета програми – сприяти розвитку резильєнтності військовослужбовців із бойовими пораненнями шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, зміцнення особистісних ресурсів, підвищення стресостійкості та мобілізації соціальної підтримки для успішної психологічної та соціальної адаптації.

Завдання програми:

– надати досліджуваних знання про сутність резильєнтності, стратегії конструктивного подолання стресу та значення соціальної підтримки;

– розвивати навички емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості та самоконтролю у складних і кризових ситуаціях;

– сприяти усвідомленню особистісних цінностей та життєвих цілей, активізувати внутрішні ресурси для відновлення та розвитку;

– підвищити відчуття згуртованості, взаємодопомоги і довіри у групі, а також зміцнити сприймання зовнішньої підтримки (родина, побратими, соціум).

У програмі розвитку резильєнтності військовослужбовців із бойовими пораненнями було використано комплекс методів, які у своїй сукупності забезпечили системний вплив на ключові компоненти психологічної стійкості. Одним із провідних напрямів стали когнітивно-поведінкові техніки, зокрема методи раціонального мислення, рефреймінгу та роботи з негативними переконаннями. Вони допомогли учасникам критично переосмислювати власні автоматичні думки, замінювати деструктивні установки на адаптивніші, формувати здатність бачити альтернативні шляхи подолання труднощів і зміцнювати впевненість у власних можливостях.

Не менш важливим компонентом стали методи емоційної регуляції, серед яких – дихальні вправи, релаксаційні техніки та практики усвідомлення і контролю емоцій. Вони були спрямовані на зниження рівня внутрішньої напруги, розвиток уміння управляти своїм емоційним станом у стресових обставинах, а також на формування навичок збереження психологічної рівноваги навіть у кризових ситуаціях.

Значну роль у програмі відіграли тренінгові методи, що включали групові дискусії, рольові ігри, мозкові штурми та вправи на розвиток комунікативних навичок. Ці форми роботи не лише сприяли активному залученню учасників до процесу, а й забезпечували створення атмосфери взаємної підтримки, формували навички конструктивної взаємодії,

розширювали комунікативний досвід і підвищували рівень згуртованості групи.

Важливим елементом стала і психоедукація, що реалізовувалася у вигляді коротких інформаційних блоків, присвячених темам стресу, резильєнтності та стратегій подолання кризових ситуацій. Завдяки цим міні-лекціям учасники отримували науково обґрунтовані знання, які одразу інтегрувалися в практичні вправи, що підвищувало ефективність навчання та сприяло усвідомленому використанню отриманих навичок.

Окремо варто відзначити методи активізації соціальної підтримки, які передбачали вправи на взаємодію у групі, обговорення індивідуального досвіду подолання труднощів і формування атмосфери довіри та партнерства. Цей напрям дозволяв учасникам відчути значущість командного ресурсу, знизити відчуття ізоляції та посилити здатність звертатися по допомогу.

Важливими були вправи на саморефлексію та самоспостереження, що включали ведення щоденників спостережень, аналіз власних емоційних реакцій та усвідомлення особистісних ресурсів. Вони стимулювали внутрішню роботу над собою, допомагали відслідковувати індивідуальну динаміку та зміни, а також розвивали навички самоусвідомлення і самоконтролю.

Поєднання зазначених методів забезпечило багатовекторний вплив на розвиток резильєнтності: від зміни когнітивних установок і покращення емоційної регуляції до посилення соціальної взаємодії та формування стійкої здатності до саморефлексії. Це дозволило програмі максимально відповідати потребам військовослужбовців з бойовими пораненнями, сприяючи підвищенню їхньої психологічної стійкості та адаптивності.

Програма була організована у форматі 12 тренінгових занять, кожне з яких тривало 90 хвилин (табл. 2.1). Заняття проводилися двічі на тиждень упродовж півтора місяця, що забезпечило оптимальний баланс між інтенсивністю психологічного впливу та можливістю поступової інтеграції

отриманих знань і навичок у реальне життя. Така структура дозволила підтримувати постійну динаміку групової роботи, водночас залишаючи учасникам достатньо часу для осмислення матеріалу, виконання практичних завдань та застосування їх у власному досвіді. Регулярність зустрічей сприяла формуванню довірливої атмосфери, зміцненню групової згуртованості та підвищенню ефективності психокорекційного процесу. Крім того, поетапність програми дозволила поступово ускладнювати вправи та методики, переходячи від базових технік емоційної регуляції та когнітивного опрацювання до комплексних завдань, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів, посилення мотивації та соціальної підтримки. У результаті досліджувані не лише здобували необхідні знання, а й відпрацьовували навички, які допомагали їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями у процесі реабілітації та подальшої адаптації.

Таблиця 2.1 – Програма розвитку резильєнтності військовослужбовців із бойовими пораненнями

№	Тема	Мета	Вправи і техніки
1	Вступ. Знайомство та створення атмосфери довіри	сформувати безпечний простір, познайомити учасників між собою, окреслити цілі програми	вправа «Знайомство у колі», складання правил групи, техніка «Очікування від програми»
2	Розуміння резильєнтності та стресу	Сфомувати уявлення про сутність резильєнтності та чинники стресу	міні-лекція «Що таке резильєнтність», групова дискусія, вправа «Мої стратегії подолання»
3	Усвідомлення власних ресурсів	допомогти учасникам визначити внутрішні та зовнішні ресурси	техніка «Колесо ресурсів», робота в парах «Мої сильні сторони», рефлексивний щоденник
4	Емоційна саморегуляція	вчити контролювати емоційні реакції в кризових ситуаціях	дихальні вправи, техніка «Стоп-кадр», релаксаційна практика «Безпечне місце»
5	Когнітивна гнучкість	розвивати здатність до переосмислення негативних думок	Вправа «Рефреймінг», техніка «Думки-факти-висновки», мозковий штурм «Альтернативні рішення»

Продовження таблиці 2.1

6	Мотивація і життєві цілі	активізувати внутрішню мотивацію та формування життєвих орієнтирів	техніка «Дерево цілей», вправа «Мої цінності», обговорення «Шлях подолання»
7	Розвиток комунікативних навичок	сприяти формуванню навичок ефективної взаємодії	рольові ігри «Активне слухання», вправа «Діалог без оцінки», групова гра «Командне рішення»
8	Соціальна підтримка	усвідомити значення соціальних зв'язків у подоланні труднощів	вправа «Моє коло підтримки», групове обговорення «Де шукати допомогу», техніка «Лист підтримки»
9	Подолання стресових ситуацій	ознайомити з адаптивними стратегіями поведінки в кризі	вправа «Карта стресових подій», техніка проблемно-орієнтованого підходу, моделювання ситуацій
10	Відновлення після травматичного досвіду	сприяти усвідомленню і перетворенню травматичного досвіду	техніка «Моя історія сили», арт-терапевтична вправа «Малюнок відновлення», групова дискусія
11	Формування позитивного мислення	розвивати навички конструктивного сприймання майбутнього	вправа «День через 5 років», техніка позитивних тверджень (афірмацій), колективне обговорення
12	Рефлексія та оцінка результатів	узагальнити здобутий досвід, закріпити навички	вправа «Мій шлях у програмі», анкетування «Що змінилося», техніка «Лист собі в майбутнє»

Розглянемо детальніше вправи і техніки, що використовувалися на заняттях під час реалізації програми.

Вправа «Знайомство у колі»

Мета: познайомити учасників між собою, знизити напруження, створити доброзичливу атмосферу в групі.

Обладнання: м'який м'яч або інший предмет для передачі (як символ слова).

Хід проведення: учасники стають у коло. Тренер пропонує по черзі представитися та назвати своє ім’я. Передаючи м’яч наступному учаснику, кожен коротко ділиться інформацією про себе: наприклад, своє хобі, життєве кредо або рису характеру, яка допомагає долати труднощі. Тренер підсумовує, наголошуючи, що знайомство – це перший крок до створення довірливої атмосфери і згуртованості групи.

Вправа «Складання правил групи»

Мета: сформувати спільні норми взаємодії, які сприятимуть безпечній і конструктивній роботі протягом усієї програми.

Обладнання: аркуш ватману або фліпчарт, маркери.

Хід проведення: тренер пояснює, що для ефективної роботи важливо мати правила, яких дотримуються всі. Група спільно обговорює та формує правила (наприклад: «поважаємо думку інших», «не перебиваємо», «конфіденційність», «активна участь»). Усі правила записуються на ватмані, після чого кожен учасник ставить свій підпис чи символ як підтвердження згоди. Лист із правилами залишається на видному місці на наступних заняттях.

Техніка «Очікування від програми»

Мета: з’ясувати очікування учасників, налаштувати їх на активну участь, надати можливість висловити власні потреби.

Обладнання: стікери, маркери, дошка.

Хід проведення: тренер роздає учасникам стікери та просить написати, чого вони очікують від програми (нових знань, підтримки, практичних навичок тощо). Стікери прикріплюються на дошку. Тренер зачитує і групує очікування за темами, коментує, які з них будуть точно реалізовані, а які – частково. У підсумку формується «Дерево очікувань», яке можна періодично переглядати впродовж програми.

Групова дискусія

Мета: активізувати учасників, стимулювати обмін думками і досвідом щодо подолання труднощів.

Обладнання: стільці, розташовані по колу.

Хід проведення: тренер ставить питання: «Що допомагає вам залишатися стійкими у складних ситуаціях?» Кожен учасник ділиться власними думками, прикладами або короткими історіями. Ведеться загальна дискусія, під час якої тренер підкреслює різні стратегії та проводить паралелі із поняттям резильєнтності.

Вправа «Мої стратегії подолання»

Мета: допомогти учасникам усвідомити індивідуальні стратегії подолання стресових ситуацій та визначити їхню ефективність.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам згадати одну зі складних ситуацій, яку вони пережили, і записати, що їм допомогло впоратися з нею. Потім кожен позначає: які з цих стратегій були ефективними, а які – менш результативними. Відбувається обговорення в колі. Тренер узагальнює, підкреслюючи значення адаптивних стратегій та необхідність відмови від неефективних.

Техніка «Колесо ресурсів»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси, які можуть підтримати їх у складних ситуаціях.

Обладнання: аркуші А4 з намальованим колом, розділеним на сектори (6-8 частин), маркери, ручки.

Хід проведення: тренер пояснює, що кожна людина має ресурси – внутрішні (характер, знання, навички) і зовнішні (друзі, сім’я, робота, віра тощо). Учасники отримують аркуші з «колесом» та вписують у кожен сектор свої ресурси. Після індивідуальної роботи відбувається коротке обговорення: хто які ресурси вважає найважливішими, які хотів би розвивати. Тренер підсумовує, що усвідомлення ресурсів підсилює здатність справлятися зі стресом і відновлювати внутрішню рівновагу.

Робота в парах «Мої сильні сторони»

Мета: сприяти усвідомленню власних сильних рис та формуванню позитивного образу «Я».

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід проведення: учасники працюють у парах. Кожен протягом 5 хвилин описує свої сильні сторони, які допомагають йому долати труднощі. Потім партнер додає ті риси, які він помітив під час спілкування (комунікабельність, відвага, почуття гумору тощо). Кожен ділиться результатами у загальному колі. Тренер підкреслює, що вміння бачити і приймати власні сильні сторони є основою резильєнтності.

Рефлексивний щоденник

Мета: розвивати навички самоспостереження та усвідомлення власних переживань.

Обладнання: аркуші для щоденника, ручки.

Хід проведення: тренер роздає аркуші й пропонує учасникам записати свої емоції та думки після заняття. Можливі питання: «Що нового я дізнався сьогодні?», «Що мені допомагає залишатися сильним?», «Що хочу розвивати далі?» Записи зберігаються особисто у кожного учасника і використовуються для самоаналізу протягом програми.

Дихальні вправи

Мета: вчити учасників регулювати емоційний стан і знижувати рівень стресу за допомогою дихання.

Хід проведення: тренер пояснює принцип «повільного глибокого дихання». Вдих на 4 рахунки – затримка на 2 рахунки – видих на 6 рахунків. Учасники повторюють вправу кілька разів, фіксуючи відчуття в тілі.

Обговорення: у яких ситуаціях можна використовувати цю техніку.

Техніка «Стоп-кадр»

Мета: навчити зупиняти автоматичні негативні реакції та переключати увагу.

Хід проведення: тренер описує ситуацію, коли з'являється сильна негативна емоція, важливо зробити «стоп». Учасники тренуються: уявляють стресову ситуацію → уявно кажуть собі «Стоп!» → переводять увагу на дихання чи позитивний образ.

Обговорення: як ця техніка допомагає уникати імпульсивних реакцій.

Релаксаційна практика «Безпечне місце»

Мета: сформувати вміння відновлювати внутрішній спокій через уяву.

Обладнання: спокійна музика.

Хід проведення: учасники зручно сідають, заплющують очі. Тренер просить уявити місце, де вони почуваються захищеними та спокійними (наприклад, берег моря, дім, ліс). Учасники фокусуються на деталях (кольори, звуки, запахи). Кілька хвилин «перебування» в цьому просторі, після чого – повернення до «тут і тепер». Коротке обговорення відчуттів.

Вправа «Рефреймінг»

Мета: вчити бачити ситуацію з іншої перспективи, зменшувати негативне емоційне навантаження.

Обладнання: аркуші, ручки.

Хід проведення: тренер пояснює: «Рефреймінг – це вміння змінити кут зору на подію». Учасники записують негативну ситуацію, яка викликала стрес. Потім – шукають щонайменше 2 позитивні або нейтральні інтерпретації цієї події.

Обговорення в колі: які нові сенси вдалося відкрити.

Техніка «Думки – факти – висновки»

Мета: вчити відрізняти власні припущення від об'єктивних фактів і формувати адекватні висновки.

Обладнання: аркуші з таблицею (3 колонки: «Думки», «Факти», «Висновки»).

Хід проведення: учасники записують у першу колонку свої думки про ситуацію. У другу колонку – реальні факти без оцінок. У третю – висновки, які можна зробити, спираючись лише на факти.

Обговорення, як змінюється сприймання ситуації після відокремлення думок від фактів.

Мозковий штурм «Альтернативні рішення»

Мета: розвивати когнітивну гнучкість і здатність бачити кілька варіантів виходу з проблемної ситуації.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід проведення: тренер пропонує проблемну ситуацію (наприклад, «конфлікт із побратимом»). Учасники протягом 5 хвилин пропонують усі можливі рішення, навіть найнестандартніші. Усі ідеї записуються на фліпчарті. Група обговорює, які з рішень найбільш реалістичні та ефективні.

Техніка «Дерево цілей»

Мета: допомогти учасникам визначити особисті та життєві цілі, структурувати їх та усвідомити шляхи досягнення.

Обладнання: аркуші ватману або А3, маркери, кольорові стікери.

Хід проведення: тренер пропонує намалювати на аркуші «дерево» з корінням, стовбуром та гілками. Учасники у «корінні» записують власні ресурси та цінності, які вже мають. У «стовбурі» – свої головні життєві орієнтири (служба, здоров’я, родина, саморозвиток). На «гілках» – конкретні цілі, яких хочуть досягти (короткострокові та довгострокові). Після виконання – коротке обговорення: які ресурси допомагають, які цілі є найбільш важливими.

Вправа «Мої цінності»

Мета: усвідомити власну систему цінностей, зрозуміти їх роль у прийнятті рішень та подоланні кризових ситуацій.

Обладнання: набір карток із цінностями (або перелік на аркуші), ручки.

Хід проведення: учасникам пропонують перелік цінностей (сім’я, свобода, здоров’я, служба, віра, дружба, розвиток тощо). Кожен обирає 5 найважливіших для себе. Обговорення в парах: чому саме ці цінності, як вони допомагали у складних ситуаціях. Тренер підсумовує, що цінності є внутрішніми орієнтирами й джерелами сили.

Обговорення «Шлях подолання»

Мета: надати можливість учасникам усвідомити власні способи подолання труднощів та поділитися ними з іншими.

Обладнання: стільці, розташовані у колі.

Хід проведення: тренер ставить запитання: «Які кроки допомагають вам пройти складний період?» Учасники по черзі діляться власним досвідом, називаючи конкретні дії чи стратегії. Ведеться групова дискусія, у якій виокремлюють найефективніші способи.

Рольові ігри «Активне слухання»

Мета: формувати навички уважного слухання, емпатії та розуміння співрозмовника.

Обладнання: аркуші з інструкціями для пар, таймер.

Хід проведення: учасники працюють у парах: один розповідає про свій досвід, інший активно слухає (дивиться в очі, киває, ставить уточнюючі запитання). Потім ролі змінюються. У колі відбувається обговорення: як змінюється відчуття, коли тебе справді слухають.

Вправа «Діалог без оцінки»

Мета: вчити учасників висловлювати думки без критики та осуду, розвинути толерантність у спілкуванні.

Обладнання: картки із заданими темами для обговорення (наприклад, «Що мене надихає», «Моя мета на майбутнє»).

Хід проведення: учасники діляться на пари. Один висловлює думку з обраної теми, інший слухає без коментарів і критики. Завдання слухача – лише переповісти, що він почув, не додаючи оцінок. Потім ролі змінюються.

Обговорення в групі: що складніше – говорити чи слухати без оцінки.

Вправа «Моє коло підтримки»

Мета: усвідомити власні джерела соціальної підтримки та значення оточення у складні моменти.

Обладнання: аркуші з колом, поділеним на сектори (родина, друзі, побратими, фахівці, інші).

Хід проведення: учасники позначають у колі, хто входить у їхнє «коло підтримки». Обговорюють, хто реально допомагає, а з ким хотілося б посилити зв’язок. Тренер підсумовує: підтримка оточення – ключовий ресурс відновлення.

Групове обговорення «Де шукати допомогу»

Мета: визначити можливі джерела допомоги в кризових ситуаціях.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід проведення: тренер ставить питання: «До кого ви звертаєтесь у важких ситуаціях?» Всі варіанти записуються на фліпчарт (родина, побратими, лікарі, психологи, волонтери). Обговорюється, як ці ресурси можуть працювати разом.

Техніка «Лист підтримки»

Мета: формувати позитивне ставлення до себе, відчути цінність взаємопідтримки.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід проведення: кожен учасник пише лист самому собі у теперішньому часі: «Ти сильний, у тебе є ресурси, ти впораєшся…». За бажанням, можна написати лист побратиму. Листи зберігаються як особистий ресурс, який можна перечитати у складні моменти.

Реалізація програми з розвитку резильєнтності у військовослужбовців із бойовими пораненнями ґрунтувалася на низці принципів, які забезпечили її ефективність та гуманістичну спрямованість. Передусім важливим був принцип гуманізму та довіри, що передбачав створення безпечного простору, де учасники могли відкрито ділитися власними переживаннями, отримувати підтримку від групи та поступово відновлювати внутрішнє відчуття психологічної захищеності. Атмосфера прийняття і взаємоповаги стала базовою умовою для активної роботи з розвитку резильєнтності.

Важливу роль відігравав і принцип індивідуалізації, що полягав в урахуванні особистих потреб, рівня травматизації та стадії реабілітації кожного військовослужбовця. Це дозволяло адаптувати вправи і завдання до

можливостей учасників, обирати найдоцільніші психокорекційні техніки та уникати надмірного психологічного навантаження.

Значущим став і принцип активності та залученості, адже ефективність програми залежала від активної участі самих респондентів у тренінговому процесі. Учасники були не пасивними слухачами, а повноцінними учасниками, які брали участь у дискусіях, виконували вправи, ділилися досвідом та підтримували один одного. Це сприяло формуванню почуття особистої відповідальності за власний розвиток.

Робота у програмі вибудовувалася за принципом поступовості, що передбачав рух від простих завдань та базових знань до складніших форм опрацювання внутрішніх ресурсів і стратегії подолання кризових ситуацій. Такий підхід забезпечував логічність і послідовність процесу, знижував ризик перевантаження та сприяв кращому засвоєнню матеріалу.

Важливим був і принцип інтегративності, що забезпечував поєднання когнітивних, емоційних та соціальних компонентів резильєнтності. Це дозволяло комплексно впливати на особистість військовослужбовця, розвиваючи не лише навички мислення чи емоційного контролю, а й соціальну взаємодію та відчуття підтримки з боку оточення.

Окремо підкреслювався принцип конфіденційності та етичності, який гарантував дотримання етичних норм, збереження анонімності результатів дослідження та нерозголошення особистої інформації учасників. Це було критично важливим для створення довіри між досліджуваними та психологом і сприяло відкритості під час роботи.

Реалізація зазначених принципів дозволила програмі стати не лише ефективним психокорекційним інструментом, а й безпечним, гуманістичним середовищем, у якому військовослужбовці могли отримати новий досвід, відновити внутрішню рівновагу та посилити власні ресурси для подолання стресу і подальшої адаптації.

У процесі реалізації програми військовослужбовці з бойовими пораненнями проявили різноманітні реакції та способи взаємодії, які

поступово змінювалися. На початкових етапах більшість учасників демонстрували обережність та стриманість у висловлюваннях. Це було пов’язано з внутрішньою напругою, недовірою та очікуванням, чи зможе програма дійсно допомогти. Деякі респонденти проявляли замкненість, небажання ділитися власними переживаннями, що є типовою реакцією для військових із травматичним досвідом. Водночас створення безпечної атмосфери та робота з правилами групи поступово знижували бар’єри.

У міру проходження занять спостерігалося зростання відкритості та довіри. Військовослужбовці почали активніше включатися в обговорення, охочіше ділилися власними історіями, відверто говорили про труднощі та внутрішні переживання. Позитивним показником стало збільшення кількості ініціативних висловлювань та звернень до досвіду інших учасників.

У вправах на розвиток емоційної саморегуляції учасники часто спершу проявляли скептицизм, особливо у використанні дихальних і релаксаційних технік, вважаючи їх занадто простими чи непридатними для «військових умов». Проте регулярна практика показала їхню ефективність, і поступово військовослужбовці почали повідомляти про зниження тривоги та покращення якості сну, що свідчило про зростання прийняття та інтеграції технік у буденність.

Під час групових завдань і рольових ігор проявлялася поступова активізація комунікативних навичок. Якщо на початку деякі учасники уникали контактів і відмовчувалися, то згодом вони почали брати активні ролі, пропонувати рішення, підтримувати один одного. Важливим стало формування атмосфери взаємоповаги: учасники вчилися слухати без осуду, висловлювати емпатію та надавати конструктивний зворотний зв’язок.

Особливу цінність мала взаємодія у контексті соціальної підтримки. Військовослужбовці відзначали, що група стала для них «колом довіри», де вони вперше за довгий час змогли відверто говорити про власні переживання. Це сприяло формуванню відчуття єдності, зниженню відчуженості та підсиленню відчуття психологічної безпеки.

Наприкінці програми учасники продемонстрували високий рівень активності, впевненості у власних силах та готовності застосовувати набуті знання у щоденному житті. Багато хто відзначав, що завдяки програмі навчився краще розуміти власні емоції, знаходити ресурси для подолання стресу та відчувати опору в соціальному оточенні. Реакція та взаємодія досліджуваних пройшли шлях від обережності та недовіри до відкритості, активності і конструктивного обміну досвідом.

Отже, реалізація програми сприяла створенню передумов для відновлення внутрішньої рівноваги, підвищення здатності протистояти кризовим ситуаціям та формування позитивної життєвої перспективи. Це дає підстави розглядати дану програму як ефективний інструмент психологічної реабілітації та соціальної адаптації військовослужбовців із бойовими пораненнями.

2.3 Аналіз ефективності програми з розвитку резильєнтності у військовослужбовців

Важливим для емпіричного дослідження є оцінка результативності впровадженої програми з розвитку резильєнтності у військовослужбовців з бойовими пораненнями. Аналіз ефективності дає змогу визначити, наскільки розроблені психокорекційні та тренінгові заходи сприяли підвищенню рівня психологічної стійкості, здатності до подолання стресу та адаптації до нових життєвих обставин.

У табл. 2.2 представлено рівні резильєнтності військовослужбовців з бойовими пораненнями за шкалою Коннора-Девідсона-10 до та після реалізації програми.

Таблиця 2.2 – Рівні резильєнтності військовослужбовців з бойовими пораненнями за шкалою Коннора-Девідсона-10 до та після реалізації програми

Рівень	ДО	ПІСЛЯ	Динаміка
Високий	0,0	4,1	+4,1
Вищий за середній	0,0	14,5	+14,5
Середній	25,0	39,5	+14,5
Нижчий за середній	56,3	33,6	-22,7
Низький	18,7	8,3	-10,4

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.2, засвідчує суттєві позитивні зміни у рівнях резильєнтності військовослужбовців із бойовими пораненнями після реалізації програми психологічної підтримки.

Перед початком програми у вибірці домінували низькі та нижчі за середні показники: 18,7% респондентів мали низький рівень резильєнтності, а 56,3% – нижчий за середній. Це означає, що понад дві третини військовослужбовців характеризувалися зниженою здатністю до подолання стресу, що свідчило про необхідність цілеспрямованого втручання.

Після впровадження програми спостерігається виразна позитивна динаміка: кількість респондентів із низьким рівнем зменшилася (з 18,7% до 8,3%), а кількість військовослужбовців із нижчим за середній рівнем скоротилася на 22,7% (з 56,3% до 33,6%). Також значно зросла кількість досліджуваних, які досягли середнього рівня (з 25,0% до 39,5%), що свідчить про поступове підвищення адаптивності та стресостійкості.

Особливо показовим є той факт, що до реалізації програми у вибірці взагалі не було військовослужбовців із високим та вищим за середній рівнями резильєнтності. Після проходження програми у цих категоріях з’явилося відповідно 4,1% і 14,5% респондентів (рис. 2.1). Це демонструє здатність програми не лише зменшувати кількість військових із низькою стресостійкістю, але й виводити частину вибірки на якісно новий рівень психологічної адаптації.

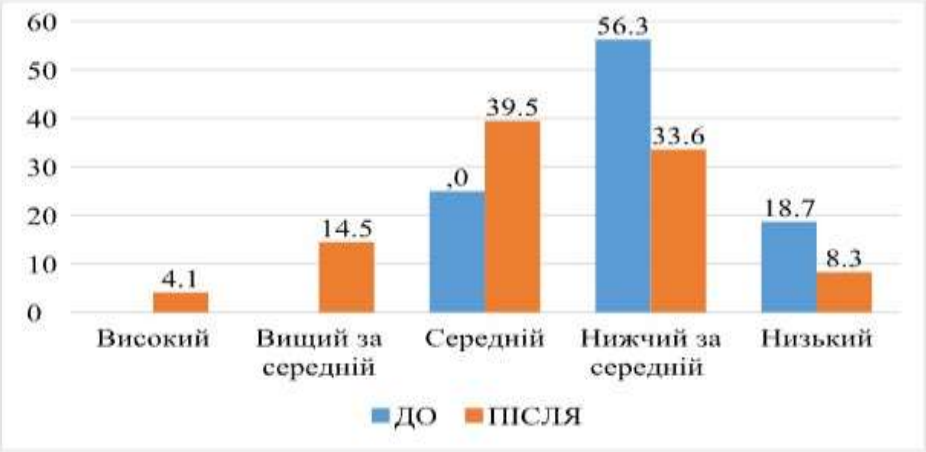


Рисунок 2.1 – Рівні резильєнтності військовослужбовців з бойовими пораненнями за шкалою Коннора-Девідсона-10 до та після реалізації програми, %

Результати свідчать про ефективність розробленої програми: вона сприяла зниженню кількості військовослужбовців із низькою резильєнтністю та зростанню кількості досліджуваних із середнім, вищим за середній та високим рівнями. Це підтверджує доцільність застосування комплексних психокорекційних заходів для розвитку психологічної стійкості серед військовослужбовців з бойовими пораненнями.

У табл. 2.3 представлено середні значення за шкалами комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців за О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінською.

Таблиця 2.3 – Середні значення комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців до та після реалізації програми за О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінською

Шкала	ДО	ПІСЛЯ	Динаміка
Емоційна стабільність	0,89	2,13	+1,24
Саморегуляція	1,22	2,25	+1,03
Когнітивна гнучкість	1,31	2,56	+1,25
Мотиваційна спрямованість	0,95	2,45	+1,50
Соціальна підтримка	1,25	1,89	+0,64
Особистісні ресурси	0,99	1,93	+0,94

Аналіз середніх значень за методикою комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців засвідчує помітне зростання показників за всіма шкалами після реалізації програми розвитку резильєнтності. Це свідчить про системний вплив програми на ключові компоненти психологічної стійкості військовослужбовців з бойовими пораненнями.

Найбільше позитивна динаміка спостерігається у сфері мотиваційної спрямованості (+1,50 балів). Це означає, що після участі у програмі військовослужбовці значно чіткіше усвідомлювали свої життєві цілі, були більш налаштовані на подолання труднощів і відновлення після травматичного досвіду. Подібне зростання є важливим індикатором підвищення внутрішньої сили та готовності до адаптації.

Високі темпи зростання також продемонстрували шкали когнітивної гнучкості (+1,25) та емоційної стабільності (+1,24). Це вказує на те, що досліджувані стали здатними адекватніше оцінювати ситуації, швидше знаходити конструктивні рішення, а також краще контролювати емоції у стресових умовах. Така динаміка є критично важливою для подолання посттравматичних наслідків і відновлення психологічного балансу.

Дещо нижчі, але теж суттєві зрушення простежуються у саморегуляції (+1,03). Це означає, що військовослужбовці навчилися краще керувати власними реакціями та поведінкою, що безпосередньо підвищує їхню стресостійкість.

Помітні зміни зафіксовані і за шкалами особистісних ресурсів (+0,94) та соціальної підтримки (+0,64) (рис. 2.2). Збільшення цих показників свідчить про зростання впевненості у власних силах та активніше використання ресурсів підтримки з боку оточення. Хоча динаміка за цими шкалами є дещо менш вираженою, вона демонструє тенденцію до поступового зміцнення базових засад психологічної стійкості.

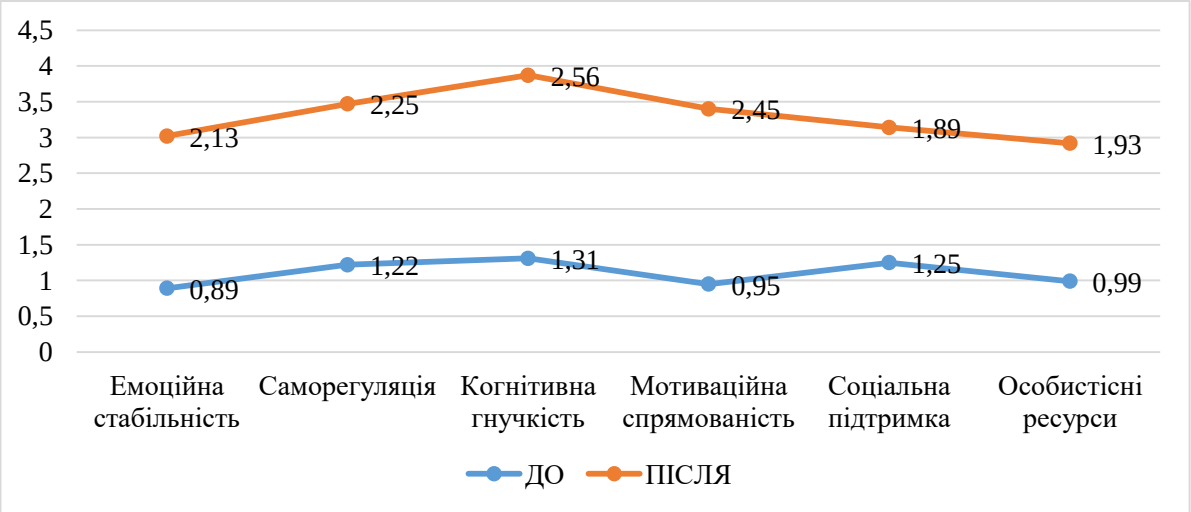


Рисунок 2.2 – Середні значення комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців до та після реалізації програми за О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінською

У процесі дослідження було проведено розподіл військовослужбовців за рівнями психологічної стійкості відповідно до методики комплексної

оцінки за О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінською. Це дозволило простежити зміни у структурі вибірки до та після реалізації програми розвитку резильєнтності. У таблиці 2.3 подано відсоткове співвідношення респондентів, які потрапили до груп з низьким, нижчим за середній, середнім, вищим за середній та високим рівнями психологічної стійкості.

Таблиця 2.4 – Рівні психологічної стійкості військовослужбовців до та після реалізації програми за О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінською, %

Рівень	ДО	ПІСЛЯ	Динаміка
Високий рівень	0,0	6,2	+6,2
Вищий за середній	2,0	18,2	+16,2
Середній рівень	20,8	45,8	+25,0
Нижчий за середній	52,0	25,0	-27,0
Низький рівень	25,0	4,2	-20,8

Перед початком програми структура вибірки була несприятливою: переважна більшість військовослужбовців (77,0%) перебували у зонах ризику – 25,0% на низькому та 52,0% на нижчому за середній рівні. Лише 20,8% досліджуваних демонстрували середню стійкість, тоді як високі показники фактично були відсутні (2,0% на рівні вищому за середній і 0,0% на високому) (рис. 2.3). Це свідчило про домінування станів емоційної нестабільності, недостатньої саморегуляції та слабких внутрішніх ресурсів, що могло ускладнювати процес адаптації після бойових поранень.

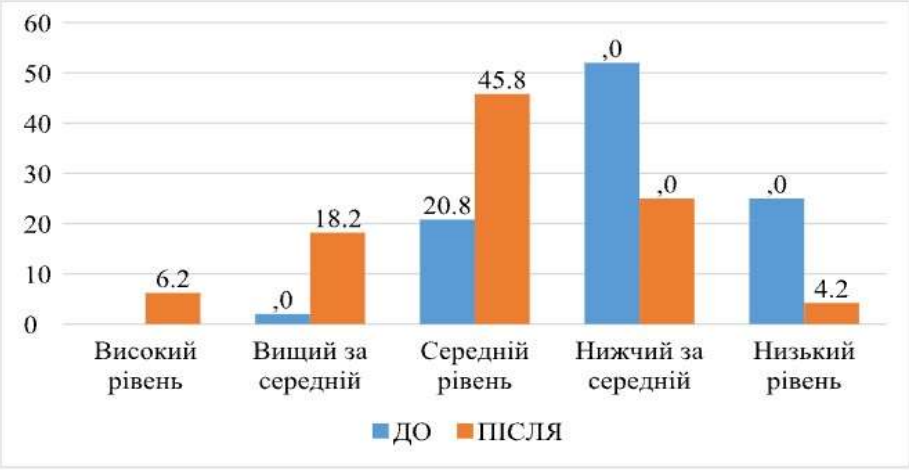


Рисунок 2.3 – Рівні психологічної стійкості військовослужбовців до та після реалізації програми за О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінською, %

Після впровадження програми ситуація докорінно змінилася. Кількість військовослужбовців із низьким рівнем скоротилася з 25,0% до 4,2%. Аналогічно зменшилася кількість респондентів з нижчим за середній рівнем – із 52,0% до 25,0%. Це означає, що значна частина досліджуваних змогла вийти з «групи ризику» та перейти на адаптивніші рівні стійкості. Водночас спостерігається виразне зростання позитивних показників: середній рівень зріс на 25,0% (із 20,8% до 45,8%), що фактично означає, що майже половина вибірки досягла стабільних адаптивних характеристик. Особливо показовим є зростання кількості військових із вищим за середній рівнем (із 2% до 18,2%) та поява групи з високим рівнем психологічної стійкості (6,2%), якої взагалі не було до програми.

Отже, можна стверджувати, що програма розвитку резильєнтності забезпечила комплексний ефект – підвищила як індивідуально-особистісні ресурси військовослужбовців, так і їхню здатність взаємодіяти з оточенням у процесі подолання стресу. Найвиразніші зміни відбулися у мотиваційній сфері, емоційній стабільності та когнітивній гнучкості, що свідчить про глибоку перебудову механізмів адаптації та зростання психологічної стійкості загалом.

У табл. 2.5 представлено рівні самооцінки стресостійкості військовослужбовців з бойовими пораненнями до та після реалізації програми за С. Коухеном та Г. Віллансоном.

Таблиця 2.5 – Рівні самооцінки стресостійкості військовослужбовців з бойовими пораненнями до та після реалізації програми за С. Коухеном та Г. Віллансоном

Рівень	ДО	ПІСЛЯ	Динаміка
Високий рівень	0,0	25,0	+25,0
Середній рівень	62,5	56,3	-6,2
Низький рівень	37,5	18,7	-18,8

Результати, наведені у таблиці 2.5, демонструють істотні позитивні зміни у рівнях самооцінки стресостійкості військовослужбовців із бойовими пораненнями після реалізації програми психологічної підтримки. До початку

програми структура вибірки характеризувалася відсутністю військовослужбовців із високим рівнем стресостійкості, 62,5% респондентів перебували на середньому рівні, тоді як 37,5 мали низькі показники, що вказувало на значну вразливість до стресових чинників і недостатню здатність до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Після впровадження програми ситуація зазнала принципових змін. У вибірці з'явилися 25% військовослужбовців, які досягли високого рівня стресостійкості, що є підтвердженням ефективності тренінгових заходів, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, оптимізму, навичок самоконтролю та адаптивних стратегій подолання. Одночасно відбулося зменшення кількості респондентів із низьким рівнем стресостійкості – з 37,5% до 18,7%, що свідчить про зниження ризику психологічної дезадаптації та покращення внутрішніх ресурсів у значної частини досліджуваних.

Середній рівень зберіг провідне місце у структурі вибірки (56,3%), однак його частка дещо зменшилася (-6,2%), що пояснюється переходом частини військовослужбовців як у групу високого рівня, так і в стабілізацію показників у межах середнього (рис. 2.4). Це свідчить про поступовий зсув акцентів від невизначеного стану «середньої» стійкості до більш виражених адаптивних характеристик.

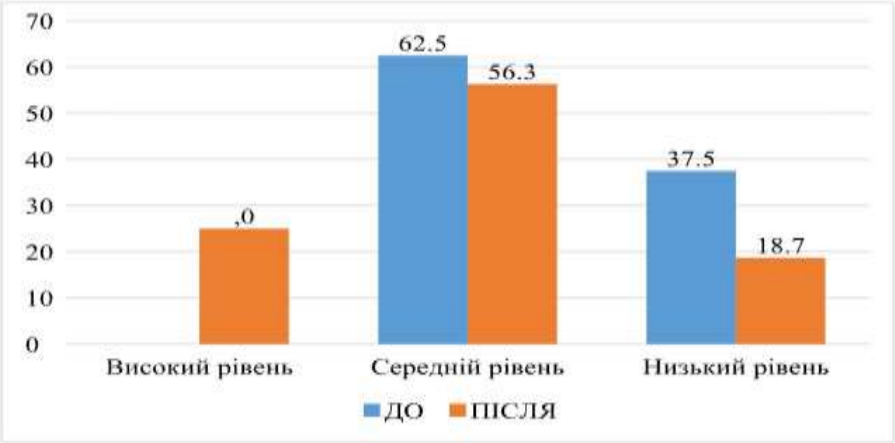


Рисунок 2.4 – Рівні самооцінки стресостійкості військовослужбовців з бойовими пораненнями до та після реалізації програми за С. Коухеном та Г. Віллансоном, %

Отже, аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив ефективність упровадженої програми з розвитку резильєнтності у військовослужбовців з бойовими пораненнями. Порівняльні дані за всіма використаними методиками продемонстрували чітку позитивну динаміку: зменшилася кількість військовослужбовців із низьким та нижчим за середній рівнями стресостійкості, натомість зросла частка осіб із середнім, вищим за середній і високим рівнями. Найвиразніші зрушення відбулися у сфері мотиваційної спрямованості, когнітивної гнучкості та емоційної стабільності, що свідчить про формування зріліших механізмів адаптації до стресу. Важливим досягненням є також поява групи респондентів із високим рівнем стресостійкості, яких не було на початковому етапі.

Програма довела свою результативність як у підвищенні особистісних ресурсів військовослужбовців, так і в активізації їхньої здатності до конструктивної взаємодії з оточенням у складних умовах після бойових травм. Вона може розглядатися як ефективний психокорекційний інструмент для реабілітаційної роботи з даною категорією респондентів.

Рекомендації щодо подальшого використання та вдосконалення програми розвитку резильєнтності військовослужбовців з бойовими пораненнями полягають у кількох ключових напрямах. Насамперед необхідно враховувати принцип індивідуалізації підходів, оскільки ефективність роботи значною мірою залежить від урахування ступеня травматизації, етапу реабілітації та індивідуально-психологічних характеристик кожного військовослужбовця.

Особливу увагу варто приділяти посиленню мотиваційного компонента, адже робота з особистісними цінностями, життєвими орієнтирами та цілепокладанням є важливим чинником розвитку внутрішніх ресурсів та формування життєстійкості. Не менш значущим є розвиток соціальної підтримки, який передбачає активніше залучення родин військовослужбовців, побратимів і соціального оточення до процесу відновлення, що сприятиме зміцненню відчуття взаємодопомоги та спільності.

Ще одним напрямом має стати довготривалий супровід, що може включати післяреабілітаційні заходи: групи підтримки, індивідуальні консультації, тренінги з розвитку стресостійкості. Це допоможе закріпити позитивні зміни і забезпечити їхню стабільність у віддаленій перспективі. Реалізація цих рекомендацій сприятиме підвищенню ефективності психологічної допомоги та зміцненню резильєнтності військовослужбовців у процесі їхньої реабілітації та соціальної інтеграції.

Висновок до розділу 2.

На констатувальному етапі дослідження було виявлено, що більшість досліджуваних мали низькі та нижчі за середні показники психологічної стійкості, що свідчило про підвищену вразливість до стресових чинників і потребу у спеціалізованій допомозі.

Упроваджена програма розвитку резильєнтності, яка включала когнітивно-поведінкові техніки, методи емоційної саморегуляції, арт-терапевтичні практики, психоедукаційні блоки та вправи на активізацію соціальної підтримки, довела свою ефективність. Повторне психодіагностичне обстеження засвідчило позитивну динаміку за всіма ключовими показниками: зменшилася кількість військовослужбовців із низьким рівнем стресостійкості, зросла кількість респондентів із середнім, вищим за середній та високим рівнями резильєнтності.

Особливої уваги заслуговують зрушення у сфері мотиваційної спрямованості, когнітивної гнучкості та емоційної стабільності, що свідчить про формування зріліших механізмів адаптації та підвищення здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій. Також відзначено зростання показників соціальної підтримки та особистісних ресурсів, що вказує на важливість групової роботи і атмосфери довіри для відновлення внутрішньої рівноваги. Проведене дослідження засвідчило ефективність програми розвитку резильєнтності у військовослужбовців з бойовими пораненнями.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження з проблеми розвитку резильєнтності військовослужбовців можна зробити наступні висновки.

1. Проаналізовано сутність поняття «резильєнтність» у сучасному науковому дискурсі. Аналіз сучасних наукових підходів свідчить, що поняття «резильєнтність» стало одним із ключових у психологічному дискурсі кінця XX – початку XXI ст. Його розвиток пройшов шлях від первинних спостережень за стійкістю дітей із соціально неблагополучних родин до створення багатовимірних моделей, які інтегрують біологічні, психологічні та соціокультурні чинники. Науковці одностайно підкреслюють динамічний і процесуальний характер цього феномена: резильєнтність не є статичною рисою, а формується та розвивається у взаємодії з внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми умовами середовища. У сучасній психології резильєнтність визначається як здатність особистості адаптуватися до несприятливих обставин, конструктивно долати стрес, зберігати внутрішню рівновагу та водночас отримувати імпульс для розвитку. Дослідники наголошують, що вона охоплює когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, особистісну відповідальність, оптимізм, а також спирається на соціальну підтримку. У сучасних моделях простежується тенденція розглядати резильєнтність не лише як відновлення після травми чи кризи, а як процес посттравматичного зростання, що сприяє появі нових смислів, цінностей і ресурсів.

2. Визначено психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців. Резильєнтність військовослужбовців є комплексною характеристикою, яка визначає їхню здатність протистояти впливу екстремальних чинників, долати травматичний досвід та зберігати психологічну рівновагу у складних і небезпечних умовах військової служби. Постійна загроза життю, фізичні перевантаження, сенсорний дисбаланс та втрата побратимів формують підвищений ризик розвитку психоемоційних

розладів, зокрема ПТСР, депресії чи тривожних станів. У таких умовах саме резильєнтність виступає провідним захисним механізмом, що сприяє збереженню боєздатності та ефективності діяльності. Військова резильєнтність базується на поєднанні особистісних ресурсів (емоційної врівноваженості, самоконтролю, когнітивної гнучкості, оптимізму, відповідальності), соціальних чинників (підтримка побратимів, родини, громади) та організаційних умов (згуртованість підрозділу, позитивний командний клімат, лідерська підтримка). Значну роль відіграють також духовні та ціннісні орієнтири, патріотичні почуття і мотивація до служби, які допомагають військовим знаходити сенс у пережитих труднощах і трансформувати травматичний досвід у ресурс для подальшого розвитку.

3. Охарактеризовано шляхи розвитку резильєнтності військовослужбовців. Розвиток резильєнтності є свідомим і системним процесом, який ґрунтується на поєднанні різних психологічних методів і стратегій, спрямованих на мобілізацію внутрішніх ресурсів та формування здатності ефективно протистояти стресу. Важливою рисою цього процесу є його динамічність: резильєнтність не є вродженою і сталою властивістю, вона розвивається завдяки цілеспрямованим інтервенціям, тренуванню когнітивних і поведінкових навичок, посиленню соціальної підтримки та формуванню позитивних установок. До найефективніших шляхів формування резильєнтності відносять когнітивно-поведінкові методи, які дозволяють трансформувати негативні переконання та формувати гнучке мислення, а також психоедукаційні практики, що забезпечують людину знаннями про механізми стресу й ефективні стратегії його подолання. Значний вплив справляють методи емоційної регуляції, зокрема дихальні та релаксаційні техніки, майндфулнес і медитація, які знижують рівень тривожності й сприяють стабілізації емоційного стану. Водночас особливе значення мають арт-терапія та інші творчі методи, що стимулюють самовираження, гармонізують внутрішній стан і допомагають переосмислити травматичний досвід.

4. Розроблено, обґрунтовано та перевірено ефективність програми з розвитку резильєнтності у військовослужбовців. Зміст програми був спрямований не лише на подолання негативних наслідків травматичного досвіду, а й на активізацію внутрішніх ресурсів, відновлення психологічної рівноваги, формування навичок емоційної саморегуляції та когнітивної гнучкості. Учасники поступово набували здатності переосмислювати власні переживання, долати деструктивні переконання та формувати адаптивні стратегії поведінки. Водночас значна увага приділялася зміцненню соціальної підтримки та створенню атмосфери довіри, що сприяло відчуттю згуртованості, взаємодопомоги та зниженню відчуженості серед військових.

Отримані результати емпіричного дослідження переконливо свідчать про ефективність впровадженої програми з розвитку резильєнтності серед військовослужбовців із бойовими пораненнями. За шкалою Коннора-Девідсона-10 кількість військовослужбовців із низьким рівнем резильєнтності знизилася на 10,4%, а з нижчим за середній – на 22,7%. Одночасно зросла кількість досліджуваних із середнім рівнем – на 14,5%. Особливо важливою є поява у вибірці респондентів із високим (4,1%) та вищим за середній (14,5%) рівнями, які до програми були відсутні. Це свідчить про значне посилення здатності до конструктивного подолання стресу та підвищення загальної адаптивності військових. Розподіл досліджуваних за рівнями психологічної стійкості також підтвердив ефективність програми: кількість респондентів із низьким рівнем скоротилася на 20,8%, а з нижчим за середній – на 27,0%. Водночас середній рівень зріс на 25,0%, кількість військових із вищим за середній рівнем збільшилася на 16,2%, також зафіксовано 6,2% досліджуваних із високим рівнем стійкості. Досліджувані зазнали суттєвих змін у бік кращої адаптивності та психологічної зрілості. Не менш значущі результати продемонструвала методика самооцінки стресостійкості. До реалізації програми переважали середні (62,5%) і низькі (37,5%) показники, а високий рівень був відсутній. Після реалізації програми 25,0% військовослужбовців

досягли високого рівня, тоді як кількість респондентів із низьким рівнем скоротилася майже удвічі – з 37,5% до 18,7%. Це засвідчує, що досліджувані не лише зміцнили свої внутрішні ресурси, а й набули впевненості у власних силах та готовності протистояти кризовим ситуаціям. Результати всіх трьох діагностичних інструментів підтвердили ефективність програми розвитку резильєнтності. Це свідчить про доцільність її застосування як дієвого психокорекційного заходу у системі реабілітації військовослужбовців із бойовими пораненнями.

Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що поставлена мета реалізована, завдання виконані, а висунута гіпотеза отримала емпіричне підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL : https://www.work.Ua/articles/expert-opinion/2862/ (дата звернення: 11.06.25).

2. Березяк К. М., Лісецький Р. Б. Психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.* Серія : Педагогіка і психологія. 2024. № 1 (3). С. 59–66.

3. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди.* Серія : Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

4. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

5. Кирилова О. О., Дубенко О. Є. Психологічна травматизація та стрес-адаптація медичного персоналу за умов роботи під час війни. *Medical Psychology*. 2023. № 10 (3). С. 112–128.

6. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г .С. Костюка НАПН України. 2021. Том. V. Вип. 21. С. 69–88.

7. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

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

9. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ, 2017. 182 с.

10. Костюченко О. В. Творчі засоби і методик розитку здатності до резильєнтності особистості. *Психологічні проблеми творчості* : матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Київ, 23 липня 2022 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НА ПН України. С. 122–131.

11. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології.* Серія : Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

12. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

13. Лазос Г. Психодинамічний погляд на проблему резільєнтності. *Український психоаналітичний журнал*. 2023 № 1 (3). С. 35–44.

14. Львов О. О., Жабко Н. В. Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. Арт-терапевтичний підхід. *Психологічні та психотерапевтичні аспекти*. 2018. Вип. 152. С. 21–42.

15. Люта О. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців – учасників бойових дій. URL : https://narkosumy.lic.org.ua (дата звернення: 11.06.25).

16. Маляренко К., Боснюк Н. В. Психологічні предиктори резильєнтності у військовослужбовців. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах* : матеріали IIIВсеукр. наук.-практ. конф., (м. Черкаси, 23 квіт. 2025 р.). Харків : «ФОП Супрун Т. О.», 2025. С. 66–67.

17. Мацевко Т. М. Теоретичні аспекти формування стресостійкості у курсантів ВВІЗ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 5 (24). С. 182–186.

18. Милославська О., Богдановський С. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського.* Серія «Психологія». 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 197–202.

19. Міщенко М. С. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. № 28 (02). С. 7–10.

20. Найчук В., Хомуленко Б., Синюк В. Арттерапія та робота з когніціями як ключові механізми розвитку резильєнтності у осіб, що зазнали впливу війни. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2024. № 70. С. 170–182.

21. Павлєєва О., Куліш Н. Резильєнтність поранених військовослужбовців під час війни: психологічні особливості та шляхи відновлення. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах* : матеріали IIIВсеукр. наук.-практ. конф., (м. Черкаси, 23 квіт. 2025 р.). Харків : «ФОП Супрун Т. О.», 2025. С. 248–250.

22. Редька А. Резильєнтність військовослужбовців: психологічні механізми та чинники впливу. *Молода наука-2025* : збірник наукових праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених у 5 т. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. Т. 1. С. 429–431.

23. 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. Česká republika : Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. S. 302–316.

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

25. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану : наукова монографія. Рига, Латвія : «Baltija Publishing», 2023. С. 113–126.

26. Чернобровкін В. М. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5. № 1 (29). 16 с.

27. Acosta J. D., Chandra A., Madrigano J. An Agenda to Advance Integrative Resilience Research and Practice: Key Themes From a Resilience Roundtable. *Rand Health Q*. 2017. № 7 (1). P. 5.

28. Cherry K. What Is Resilience? Verywell mind. URL : https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059 (дата звернення: 24.06.2025).

29. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK : Crimson Publishing, 2010. 208 p.

30. Fergus S., Zimmerman M. Adolescent Resilience: a Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of Public Health.* 2005. № 26. P. 399–419.

31. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience. *European Psychologist.* 2013. Vol. 18. № 1. P. 12–23.

32. Garmezy N. Stress-resistant children: The search for protective factors. In A. Davids. *Recent research in developmental psychopathology*. New York : Pergamon Press, 1985. P. 213–233.

33. Heshmat S. The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today. 2020. URL : https://surl.li/ekmzxr (дата звернення: 24.06.2025).

34. IJntema R. C. et al. Building Resilience Resources During Organizational Change: A Longitudinal Quasi-Experimental Field Study. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2021. Vol. 73. № 4. P. 302–324.

35. Kokun O. The Ukrainian population’s war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. № 5. P. 434–447.

36. Konstantinov B. B. S. V. The Effects of the Israel-Hamas War onYoungAdults in Israel. *Brookdale Institute*. 2024. URL : https://surl.li/bvifuu (дата звернення: 24.06.2025).

37. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of Resilience: a Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 2000. № 71. P. 543–562.

38. Masten A. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York : The Gulford press, 2014. 308 p.

39. McCleary J., Figley C. Resilience and Trauma: Expanding Definitions, Uses, and Contexts. *American Psychological Association*. 2017. Vol. 23. № 1. URL : https://www.apa.org/pubs/journals/special/6232301 (дата звернення: 24.06.2025).

40. Melnychuk T., Grubi T., Alieksieieva S., Maslich S., Lunov V. Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*. 2022. № 17 (1). P. 95–107.

41. Meredith L. S., Sherbourne C. D., Gaillot S., Hansell L., Ritschard H. V., Parker A. M., Wrenn G. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. *Center for Military Health Policy Research*. 2011. 186 p.

42. Meredith L. S. Promoting psychological resilience in the U.S. military. Santa Monica : Rand Corporation, 2011. 158 p.

43. Moore C. Resilience Theory: a Summary of the Research (+PDF). PositivePsychology.com. 2019. URL : https://positivepsychology.com/resiliencetheory/ (дата звернення: 24.06.2025).

44. Neman R. APA's Resilience Initiative. *Professional Psychology : Research and Practice*. 2005. № 36. P. 227.

45. 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. P. 1116–1124.

46. Pietrzak R. H., Johnson D. C., Goldstein M. B., Malley J. C., Rivers A. J., Southwick S. M. Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: the role of resilience, unit support, and postdeployment social support. *Journal of Affective Disorders*. 2020. № 120 (1–3). P. 188–192.

47. Polack E., Smit R., Van der Kolk B. Trauma RecoveryandMindfulness-Based Interventions. *Journal of Military Psychology*. 2024. № 20 (1). P. 55–72.

48. Resilience. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association. URL : https://dictionary.apa.org/resilience (дата звернення: 24.06.2025).

49. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A.S. Masten, D. Chicchetti. New York : Cambridge University press, 1990. P. 181–214.

50. 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). P. 6077.

51. Ungar M. Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*. 2018. Vol.23 (4). P. 34.

52. Wagnild G., Young H. Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. № 1. P. 165–178.

53. Werner E., Smith R. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York : Adams, Bannister and Cox, 1982. 228 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 = повністю невірно, 1 = зрідка вірно, 2 = вірно час від часу, 3 = часто вірно, 4 = вірно майже у всіх випадках.

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Здатний адаптуватися до змін					
2	Можу впоратися з усім, що трапиться					
3	Дивлюся на речі з гумористичного боку					
4	Впевнений, що подолання стресу зміцнює					
5	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів					
6	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони					
7	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно					
8	Важко розчарувати невдачею					
9	Думаю про себе як про сильну людину					
10	Можу впоратися з неприємними почуттями					

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали
1	Низький	0-15
2	Нижчий за середній	16-20
3	Середній	21-25
4	Вищий за середній	26-30
5	Високий	31-40

Додаток Б

Методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)

Інструкція: Будь ласка, оцініть себе за нижченаведеними 24 показниками на даний момент, окресливши відповідну цифру від 0 до 4:

0 – показник не виражений;

1 – показник виражений незначно;

2 – показник виражений на середньому рівні;

3 – показник виражений на рівні вищому за середній;

4 – показник виражений на високому рівні.

№	Твердження	Оцінка				
1	Готовність до протистояння труднощам військової служби в умовах війни	0	1	2	3	4
2	Готовність захищати Україну від ворога	0	1	2	3	4
3	Впевненість у своїх силах при виконанні бойових завдань	0	1	2	3	4
4	Готовність проявити розумну сміливість при виконанні бойових завдань	0	1	2	3	4
5	Впевненість у своїх командирах	0	1	2	3	4
6	Впевненість у своїх товаришах по службі	0	1	2	3	4
7	Здатність до активізації в бойових умовах мислення, уваги, пам’яті	0	1	2	3	4
8	Здатність до підвищення в бойових умовах винахідливості та ініціативності	0	1	2	3	4
9	Здатність зберігати самовладання та контролювати страх у бойових умовах	0	1	2	3	4
10	Здатність переборювати стомлення та інші відчуття фізичного дискомфорту	0	1	2	3	4
11	Здатність долати фізичну втому та психічне виснаження	0	1	2	3	4
12	Здатність реагувати позитивним підвищенням емоційного збудження та виникненням азарту на виконання бойових завдань	0	1	2	3	4
13	Здатність зберігати самовладання під час вирішення бойових завдань	0	1	2	3	4
14	Готовність у бойових умовах задіяти свої резервні психічні можливості	0	1	2	3	4
15	Переконаність у неодмінності перемоги над ворогом	0	1	2	3	4
16	Готовність до самопожертви заради перемоги над	0	1	2	3	4

	ворогом					
17	Зненависть до ворога	0	1	2	3	4
18	Готовність знищувати ворога	0	1	2	3	4
19	Переконаність у своїй моральній та духовній перевазі над ворогом	0	1	2	3	4
20	Переконаність у своїй військово-професійній перевазі над ворогом	0	1	2	3	4
21	Впевненість у високій значимості діяльності свого військового підрозділу у справі захисту України	0	1	2	3	4
22	Впевненість необхідності своєї діяльності, як одиниці свого військового підрозділу, у справі захисту України	0	1	2	3	4
23	Здатність надати необхідну психологічну підтримку іншим у бойових умовах	0	1	2	3	4
24	Здатність надихнути своїм прикладом інших	0	1	2	3	4

Обробка результатів. Кількісні результати за кожним з 6 компонентів психологічної стійкості військовослужбовця отримуються шляхом обрахування середнього арифметичного значення за відповідними їм 4 показниками, наведеними у таблиці.

№	**Компонент**	**№ показників**
1	Морально-психологічний	5, 6, 19, 20
2	Мотиваційний	1, 2, 15, 16
3	Когнітивно-оцінний	7, 8, 21, 22
4	Емоційний	17, 18, 23, 24
5	Вольовий	3, 4, 9, 10
6	Індивідуально-особистісний	11, 12, 13, 14

Загальний рівень психологічної стійкості військовослужбовця отримується шляхом обрахування середнього арифметичного значення всіх 24 показників. Отримані результати, як за кожним з 6 компонентів психологічної стійкості військовослужбовця, так і за її загальним рівнем можуть інтерпретуватися таким чином:

- 3,51-4,0 – високий рівень;
- 2,51-3,50 – рівень вищий за середній;
- 1,51-2,50 – середній рівень;

0,76-1,50 – рівень нижчий за середній;

0-0,75 – низький рівень.

Додаток В

Тест самооцінки стресостійкості (авт. С. Коухен і Г. Вілліансон)

Інструкція: «У запропонованій анкеті прочитайте уважно запитання та у відповідному бланку напроти номера кожного з них поставте певну цифру: 0, у випадку, якщо відповідь на запитання – «Ніколи», 1, якщо «Майже ніколи», 2 – «Інколи», 3 – «Досить часто» та 4 – «Дуже часто»».

№	Питання	Бал
1	Наскільки часто неочікувані труднощі виводять Вас із рівноваги?	
2	Наскільки часто Вам здається, що найважливіші речі у Вашому житті виходять у Вас із-під контролю?	
3	Як часто Ви почуваєте себе пригніченим?	
4	Як часто Ви відчуваєте впевненість у своїй здібності справлятися зі своїми особистими проблемами?	
5	Наскільки часто Вам здається, що все виходить саме так, як Ви бажаєте?	
6	Як часто Ви в силах контролювати роздратування?	
7	Наскільки часто у Вас виникає відчуття, що Ви не зможете справитися з тим, що від Вас вимагають?	
8	Чи часто Ви відчуваєте, що Вас супроводжує успіх?	
9	Як часто Ви гніваєтеся з приводу речей, які Ви не в змозі контролювати?	
10	Чи часто Ви думаєте, що накопичилось стільки труднощів, що їх неможливо подолати?	