ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра
на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ »

Виконав: магістрант групи пз-2402 заочної форми навчання,
напряму підготовки (спеціальності) 053 «Психологія»
Попович Дмитро Валерійович
Науковий керівник: Скляренко С.Р.
асистент кафедри психології ПВНЗ
«Київський медичний університет»
Рецензент: Чанчиков І.
Доктор філософії в галузі психології,
викладач кафедри практичної психології,
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова

Київ– 2026

ЗМІСТ…… 2
ВСТУП……... 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ…… 6
1.1. Теоретичний аналіз проблеми резільєнтності в психологічних підходах... 6
1.2. Психологічні чинники резільєнтності: особистісні, когнітивні, емоційні, мотиваційні…….. 13
1.3. Вплив екстремальних ситуацій на психологічні стани військовослужбовців……... 20
Висновки до розділу 1……. 26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ…… 29
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження…….. 29
2.2. Результати емпіричного дослідження……. 32
Висновки до розділу 2……..... 50
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ТА ЗМІЦНЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ…… 54
3.1. Теоретичні засади розвитку та зміцнення резільєнтності військовослужбовців…… 54
3.2. Психологічні методи, прийоми та техніки розвитку та зміцнення резільєнтності військовослужбовців…….. 56
3.3. Структура та зміст програми розвитку та зміцнення резільєнтності військовослужбовців…… 64
Висновки до розділу 3……... 69
ВИСНОВКИ…….. 71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..……. 74
ДОДАТКИ…… 78

ВСТУП

Об‘єктом дослідження є психологічна резильєнтність

Предмет дослідження – психологічні чинники резильєнтності військовослужбовців під час війни

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних чинників військовослужбовців під час війни.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати психологічні особливості резильєнтності
2. Визначити психологічні чинники резильєнтності та специфічні особливості психологічних станів військовослужбовців в екстрмальних умовах війни.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності військовослужбовців під час війни та здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих даних.
4. Розробити програму розвитку та зміцнення резильєнтності військвослужбовців під час війни

Для вирішення поставлених завдань планується використати такі **методи дослідження**:

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення та систематизація наукових знань;
- емпіричні методи: психодіагностичне тестування;
- інтерпретаційні методи: аналіз та інтерпретацію отриманих результатів;
- математичні методи: кореляційний аналіз за допомогою критерію r-Пірсона; факторний аналіз, кластерний та дисперсійний аналіз .

Для розв’язання поставлених завдань щодо дослідження психологічних чинників резильєнтності військовослужбовців використані **методики**:

1. Brief Resilience Scale (BRS) як показник функціонального рівня резильєнтності

2. Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) як структурна модель психологічних ресурсів

3. 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (16PF) як диспозиційний рівень

База дослідження. Військова частина ДПСУ Київського гарнізону.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічних особливостей резильєнтності військовослужбовців під час війни, виявленні взаємозв’язків між ресурсними, функціональними та диспозиційними чинниками резильєнтності, а також у визначенні емпіричної структурної моделі резильєнтності військовослужбовців. На основі отриманих даних розроблено та обґрунтовано авторську програму розвитку та зміцнення резильєнтності військвослужбовців під час війни.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження апробовано у вигляді опублікованих тез на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Клінічна та вікова психологія в епоху лімінальних змін» (29 січня 2026 р., м. Київ, формат онлайн, Zoom). У програмі конференції представлено доповідь «Психологічні ресурси резільєнтності як багатовимірна система: емпіричне вивчення».

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати дозволяють комплексно оцінити структурну модель резильєнтності військовослужбовців в екстремальних умовах війни та її психологічні чинники, що може бути використано в розробленні програм для розвитку резільєнтності.

На основі емпіричних даних розроблено практично орієнтовану програму розвитку та зміцнення резильєнтності військвослужбовців під час війни, яка включає методи психоосвіти; тренінгові методи; тілесно-орієнтовані та дихальні техніки; методи саморегуляції; перша психологічна допомога (ICOVER, ЯАЛОМ); когнітивно-поведінкові методи; ресурсно-орієнтований підхід; групова робота; рольове моделювання; сценарне тренування; рефлексія та інтеграція досвіду.Програму можна застосовувати у роботі з новобранцями навчальних центрів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 90 найменувань, додатків. Повний об'єм роботи складає 94 сторінок, у тому числі 74 сторінки основного тексту містить 4 таблиці, 5 діаграм, 3 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми резільєнтності в психологічних підходах

У сучасній психологічній науці резільєнтність (resilience) розглядається як складний багатовимірний феномен, що відображає здатність особистості ефективно адаптуватися, відновлюватися та зберігати психічне функціонування в умовах стресу, кризи або травматичного досвіду.

Термін *resilience* походить від латинського *resilire* — «відскакувати», «повертатися назад», «відновлюватися після удару». У первинному значенні він використовувався в фізиці та інженерії для позначення властивості матеріалів відновлювати первісну форму після деформації.

Згодом це поняття було запозичене гуманітарними науками й набуло психологічного змісту, де акцент змістився з механічного «повернення до попереднього стану» на здатність до адаптації, трансформації та розвитку після негативного впливу.

Передумови концепції резільєнтності закладено в межах теорій стресу й адаптації. Значний вплив мали роботи Г. Сельє, який розглядав стрес як універсальну адаптаційну реакцію організму **[75]**, а також Р. Лазаруса та С. Фолкман, які підкреслювали роль когнітивної оцінки та копінгу в подоланні стресових ситуацій. **[49]**,

Хоча Сельє не використовував термін «резільєнтність», його концепція створила біологічне підґрунтя для подальших психологічних уявлень про витривалість, опір і відновлення. Подальші дослідники інтерпретують резільєнтність як здатність системи не переходити до стадії виснаження або відновлювати функціонування після неї. **[58,79]**.

Принциповий внесок у психологічне осмислення резільєнтності зробили Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман, які розглядали стрес як процес взаємодії між особистістю та середовищем, опосередкований когнітивною оцінкою. **[49]**

У межах цієї моделі ключовими є:

- первинна оцінка (значущість події),

- вторинна оцінка (наявність ресурсів для подолання),
- копінг-стратегії (проблемно- та емоційно-орієнтовані).

Резільєнтність у цьому контексті може бути інтерпретована як здатність до гнучкої, адекватної когнітивної оцінки ситуації та ефективного вибору копінг-стратегій.

С. Фолкман доповнила класичну модель копінгу концепцією позитивного смислотворення (*positive reappraisal*). У її дослідженнях показано, що навіть в умовах хронічного стресу можливе збереження психологічного благополуччя через переформулювання досвіду, пошук сенсу та підтримання надії. **[33,34]**

Саме ці механізми розглядаються сучасними авторами як ключові складові резільєнтності, що забезпечують не лише виживання, а й психологічне зростання після кризи. **[52,54]**

Особливе значення для сучасного розуміння резільєнтності має салютогенетична модель А. Антоновського, представлена в роботах *Health, Stress and Coping* (1979) та *Unraveling the Mystery of Health* (1987) **[17,18]**. На відміну від патогенетичного підходу, Антоновський зосередився на питаннях збереження здоров’я в умовах постійного стресу.

Центральним поняттям його теорії є відчуття когерентності (sense of coherence), що включає: зрозумілість, керованість, осмисленість життєвого досвіду.

Сучасні дослідники розглядають відчуття когерентності як близький за змістом конструкт до резільєнтності, оскільки він забезпечує стійке функціонування та адаптацію в умовах тривалих стресорів **[32,60]**.

Таким чином, резільєнтність у контексті теорій стресу та подолання постає як інтегративний феномен, що поєднує:

- біологічну адаптацію (Сельє),
- когнітивну оцінку та копінг (Лазарус, Фолкман),
- смислотворення й позитивне переосмислення,
- орієнтацію на здоров’я та ресурси (Антоновський).

Ці теоретичні підходи створили методологічне підґрунтя для сучасного розуміння резільєнтності як динамічного процесу збереження та відновлення психологічного функціонування в умовах стресу і травми.

Безпосереднє введення поняття резільєнтності в психологію пов’язують із дослідженнями психології розвитку. Класичними стали лонгітюдні роботи Еммі Вернер **[87]**, яка виявила, що частина дітей, які зростали в умовах високого ризику, демонстрували нормативний розвиток. У цей період резільєнтність трактувалася як наявність захисних факторів, що знижують негативний вплив несприятливих умов **[68]**.

У 1990-х роках відбувся важливий методологічний зсув: резільєнтність почали розуміти не як фіксовану рису, а як динамічний процес позитивної адаптації. Цей підхід систематизували С. Лутар, Д. Чіккетті та Б. Бекер (2000), які запропонували критичний аналіз терміна та визначили резільєнтність як результат взаємодії ризиків і ресурсів. **[52]** Значний внесок зробила також Енн Мастен, яка ввела метафору «звичайної магії», підкреслюючи нормативність адаптаційних механізмів. Ann S. Masten — розглядає резільєнтність як *адаптаційний процес*, що виникає з нормальних функцій людини і здатний бути «звичайною магією» розвитку (ordinary magic). **[54,55]**

За такими підходами адаптація — це не лише повернення до колишнього стану, а й розвиток навичок більш ефективної реакції на майбутні стреси.На сучасному етапі резільєнтність активно розробляється в клінічній психології травми та позитивній психології. Дослідження Дж. Бонанно показали, що резільєнтність є поширеною траєкторією адаптації після втрати або травми й не завжди супроводжується психопатологією **[21]**. У позитивній психології резільєнтність розглядається як ресурс благополуччя та розвитку, що пов’язаний зі смислотворенням, самоефективністю та соціальною підтримкою. **[20,71,74]**

Сучасним інтеграційним підходом до розуміння адаптації людини в умовах стресу, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні чинники є біопсихосоціальна модель резільєнтності. Ця модель ґрунтується на загальній концепції Дж. Енгела **[73]**, яка підкреслює необхідність враховувати не лише внутрішні фізіологічні процеси, а й психологічні ресурси та соціальні контексти, що разом впливають на розвиток стійкості та успішної адаптації людини.

В українському науковому дискурсі для перекладу англомовного терміна *resilience* використовуються різні лексико-семантичні відповідники, зокрема «резільєнтність», «життєстійкість», «психологічна стійкість», «психічна пружність». Кожен із цих термінів відображає окремі аспекти феномену, проте не є повністю тотожним оригінальному поняттю *resilience*.

Поняття життєстійкості (hardiness) було введене С. Кобасою та розвинене С. Мадді й описує стабільну особистісну диспозицію, що включає три компоненти: залученість, контроль і прийняття виклику. **[45,53]**

Відмінності між цими поняттями полягають у тому, що:

- життєстійкість трактується переважно як відносно стійка риса;
- резільєнтність — як динамічний процес, що змінюється залежно від контексту й життєвого досвіду;
- hardiness більше орієнтована на профілактику стресу, тоді як резільєнтність охоплює також відновлення після травми.

Таким чином, життєстійкість може розглядатися як один із особистісних чинників резільєнтності, але не як її повний еквівалент. **[55]**

Психологічна стійкість може розглядатися як частковий прояв резільєнтності, переважно на емоційно-регуляторному рівні. **[21]** На відміну від психологічної стійкості, яка позначає здатність особистості зберігати відносну емоційну рівновагу та ефективність функційонування в умовах стресу, резільєнтність:

- включає активні механізми адаптації та трансформації досвіду;
- підкреслює можливість відновлення та розвитку, а не лише збереження стабільності;

- має чітку теоретичну та методологічну рамку в сучасній психології.

Tedeschi & Calhoun розробили концепцію посттравматичного зростання (posttraumatic growth, PTG), в якій вивчають феномен позитивних психологічних змін, що виникають внаслідок переосмислення травматичного досвіду. **[82]**

Бонанно наголошує, що резільєнтність і посттравматичне зростання є різними, але взаємопов'язаними траєкторіями адаптації після травми.

Основні відмінності:

- резільєнтність може проявлятися без глибокої дезорганізації;
- посттравматичне зростання передбачає переживання кризи і подальшу трансформацію;
- резільєнтність сприяє збереженню функціонування, тоді як PTG — якісним змінам особистості.

Отже, резільєнтність є інтегративним психологічним конструктом, що поєднує елементи копінгу, життєстійкості, психологічної стійкості та адаптації, але не зводиться до жодного з них. Вона відрізняється процесуальністю, контекстуальністю та ресурсною орієнтацією, що робить її ключовим поняттям сучасної психології стресу, травми та благополуччя.

В сучасному науковому дискурсі резильєнтність описується через різні дефініції: як динамічний процес, особистісна характеристика, адаптаційний ресурс. Соціальний та міжособистісний вимір резильєнтності підкреслює, що соціальні зв'язки та підтримка є важливими детермінантами здатності людини адаптуватися до стресу, відновлюватися після травм та підтримувати психічне благополуччя. Резильєнтність не є лише внутрішньою рисою або процесом, а формується й посилюється через взаємодію з іншими людьми та соціальним середовищем.

Резильєнтність розглядається як багаторівневе явище, що проявляється в різних сферах життя:

Індивідуальна резильєнтність — здатність особистості адаптуватися до стресу та відновлюватися після негативних подій на рівні індивіда (Masten, 2001). Класичні дослідження Нормана Гармезі (Norman Garmezy) і Анн Мастен (Ann Masten) продемонстрували, що індивідуальна резильєнтність є результатом поєднання внутрішніх ресурсів і зовнішньої підтримки та може бути описана як «ordinary magic» — звичайна адаптивна здатність людей протистояти стресу в різних життєвих контекстах **[55]**.

Сімейна резильєнтність — здатність сім'ї протистояти кризам, підтримувати членів та відновлювати функціонування після стресових подій. **[84,85]** Теоретичні роботи підкреслюють, що сімейна резильєнтність включає спільні цінності, узгоджене розуміння ситуації, здатність до спільного вирішення проблем і взаємну підтримку.У дослідженнях зазначається, що сімейна резильєнтність не є просто сумою індивідуальних стійкостей членів родини, а динамічною якістю сімейної системи, що формується через інтеракції, спільне вирішення проблем та здатність сім'ї давати сенс кризовим подіям.

Професійна резильєнтність — це специфічна форма адаптивної здатності в межах робочої діяльності. Вона описує, як професіонали зберігають ефективність, мотивацію та психічне здоров'я в умовах професійного стресу, високої відповідальності або кризових ситуацій (особливо в сферах із високим рівнем психологічних вимог, таких як медицина, військова справа.

Сучасні систематичні огляди професійної резильєнтності виділяють, що професійна резильєнтність тісно пов'язана з професійною ідентичністю, підтримкою на робочому місці та організаційними ресурсами, які сприяють адаптації та відновленню після професійних труднощів

Кожен вид резильєнтності взаємопов'язаний та впливає на розвиток інших рівнів, формуючи комплексну систему адаптивності.

Резильєнтність змінюється протягом життя та проявляється по-різному залежно від віку та статі:

Дитячий і підлітковий вік — формуються базові емоційні та когнітивні механізми стресостійкості; критичну роль відіграють прив’язаність та соціальна підтримка (Masten & Coatsworth, 1998). **[56]** Класичні лонгітюдні дослідження Н. Гармесі та А. Мастен показали, що навіть за умов значного ризику (бідність, травматичні події) діти можуть демонструвати адаптивне функціонування за наявності захисних факторів. **[38,55]** У підлітковому віці зростає роль самооцінки, ідентичності та когнітивних копінг-стратегій, що визначають стійкість до психоемоційних навантажень.

Дорослість — проявляються професійна та соціальна резильєнтність, розвиваються навички саморегуляції і стратегії копінгу. **[21]**

Старший вік — акцент на сенсожиттєвих ресурсах і соціальних зв’язках; вікова мудрість та адаптивні стратегії компенсують фізичні або когнітивні втрати. **[19,22]** Теорія життєвого шляху П. Балтеса підкреслює, що мудрість, життєвий досвід і переорієнтація на смисли можуть компенсувати біологічні обмеження і виступати основою вікової резильєнтності. **[19]** Дослідження показують, що літні люди часто демонструють вищу емоційну стабільність у порівнянні з молодшими віковими групами. **[23]**

Гендерні відмінності у резильєнтності розглядаються не як біологічно детерміновані, а як **соціально та культурно опосередковані**, пов’язані з гендерними ролями, очікуваннями та дозволеними формами емоційної експресії. **[31]**

Дослідження показують, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані та соціальні копінг-стратегії, активніше залучають соціальну підтримку, демонструють вищу міжособистісну резильєнтність. Попри вищу поширеність афективних розладів, жінки часто ефективніше відновлюються завдяки розвиненим мережам підтримки.

Чоловіки частіше застосовують проблемно-орієнтований копінг, поведінкові та інструментальні стратегії подолання. Водночас соціальні норми маскулінності можуть обмежувати звернення по допомогу, що іноді знижує довгострокову резильєнтність у ситуаціях хронічного стресу. **[28]**

Сучасні підходи наголошують, що **гендер не визначає рівень резильєнтності напряму**, а модулює способи її реалізації через копінг-стратегії, емоційну регуляцію та соціальну поведінку. **[22]**

Резильєнтність особистості є віково та гендерно чутливим феноменом, що формується протягом життєвого шляху під впливом розвитку когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних ресурсів. Вікові аспекти визначають домінуючі механізми адаптації, тоді як гендерні — специфіку копінг-стратегій і використання соціальної підтримки. Усвідомлення цих відмінностей є критично важливим для психологічної діагностики та побудови ефективних інтервенцій.

Конец формы

1.2. Психологічні чинники резільєнтності: особистісні, когнітивні, емоційні, мотиваційні

Особистісні чинники є одними з ключових детермінант психологічної резильєнтності, оскільки вони визначають базові внутрішні ресурси, що дозволяють особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та складних життєвих обставин. Резильєнтність у цьому контексті розглядається як інтегративна характеристика, що формується на перетині стабільних особистісних рис і динамічних механізмів адаптації. **[67,55]**

Дослідження основних особистісних ресурсів виокремлюють такі самооцінка та самоприйняття; оптимізм та позитивне мислення; гнучкість та адаптивне мислення. Так, (Rutter, 1985; Masten, 2014) відзначають, що високий рівень самооцінки дозволяє сприймати труднощі як виклики, а не як загрози, що сприяє конструктивному копінгу та збереженню психічного здоров’я. **[67,55]**

Висока самооцінка є фундаментальним компонентом особистісної стійкості. Особи з позитивною оцінкою власних можливостей демонструють більшу здатність до активного вирішення проблем, більш конструктивно реагують на невдачі та менше схильні до пасивного уникання складнощів. Самоприйняття, або прийняття себе з усіма особливостями та недоліками, забезпечує внутрішню стабільність і є основою для мобілізації психологічних ресурсів у кризових ситуаціях. **[65]**

Дослідження свідчать, що оптимістичні індивіди частіше оцінюють труднощі як тимчасові та керовані, що сприяє зниженню рівня тривожності та депресивних симптомів і підвищує ефективність адаптивних стратегій. **[21,57]**

В українських дослідженнях також підкреслюється значення оптимізму та позитивного мислення як предикторів психологічної стійкості підлітків та дорослих у кризових умовах. Оптимізм виступає важливим когнітивно-афективним ресурсом, що забезпечує позитивне переосмислення стресових подій. **[63]**

Гнучкість є центральною характеристикою, що дозволяє змінювати стратегії реагування залежно від вимог ситуації. Адаптивна поведінка передбачає здатність оцінювати умови, коригувати цілі та вибирати оптимальні способи взаємодії з оточенням. Висока гнучкість корелює з ефективним подоланням стресу, зменшенням рівня емоційного виснаження та підтримкою психічного здоров'я в довгостроковій перспективі. **[84]**

Ряд досліджень демонструє, що риси особистості за моделлю Big Five відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності. Так, низький нейротизм забезпечує емоційну стабільність, високий рівень екстраверсії та доброзичливості полегшує соціальну взаємодію і залучення підтримки, сумлінність стимулює організованість і наполегливість у досягненні цілей, а відкритість досвіду сприяє гнучкості мислення та креативним стратегіям подолання труднощів. **[21,51]**

Особистісні чинники не діють ізольовано, а формують комплексну систему, де кожна риса взаємодіє з іншими та з іншими групами чинників резильєнтності (когнітивними, емоційними, мотиваційними). Наприклад, оптимізм і висока самооцінка підсилюють ефективність когнітивних стратегій рефреймінгу, а гнучкість поведінки дозволяє адекватніше використовувати соціальні та емоційні ресурси в кризових ситуаціях. Така інтеграція особистісних характеристик забезпечує стабільність та ефективність психічного функціонування в умовах стресу.

Когнітивні чинники резильєнтності відіграють визначальну роль у процесах психологічної адаптації до стресових і травматичних подій, оскільки саме когнітивна оцінка ситуації зумовлює характер емоційних реакцій, вибір копінг-стратегій та подальшу поведінку особистості. У межах сучасних психологічних концепцій резильєнтність розглядається не лише як стабільна риса, а як динамічний процес, що значною мірою ґрунтується на особливостях мислення, інтерпретації досвіду та здатності до когнітивної регуляції. **[49,55]**

Одним із базових когнітивних механізмів резильєнтності є когнітивна оцінка стресових подій: первинна та вторинна оцінка. Згідно з транзакційною моделлю стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, саме суб'єктивна інтерпретація події як загрози, втрати або виклику визначає подальший психологічний стан особистості. Резильєнтні індивіди схильні оцінювати складні ситуації як такі, що піддаються контролю або мають потенціал для навчання і розвитку, що знижує інтенсивність дистресу та підвищує ефективність адаптації. **[49,21]**

Важливим когнітивним чинником резильєнтності є локус контролю — уявлення особистості про джерело контролю над подіями власного життя. Внутрішній локус контролю асоціюється з вищим рівнем психологічної стійкості, активною позицією у подоланні труднощів та більшою готовністю брати відповідальність за прийняття рішень. Особи з домінуванням зовнішнього локусу контролю частіше демонструють безпорадність і схильність до уникання, що негативно впливає на резильєнтність. **[66,73]** У сучасних українських дослідженнях також підкреслюється значення суб'єктності як когнітивного ресурсу збереження психологічної стійкості в умовах воєнних та соціальних криз. **[43]**

Когнітивна гнучкість розглядається як здатність змінювати способи мислення, відмовлятися від жорстких когнітивних схем та знаходити альтернативні інтерпретації подій. Цей чинник безпосередньо пов'язаний із використанням рефреймінгу — переосмислення негативного досвіду з акцентом на можливості, смисли або ресурси. Дослідження показують, що когнітивна

гнучкість знижує ризик розвитку посттравматичних симптомів і сприяє швидшому психологічному відновленню після кризових подій. **[44,79]**

Атрибутивний стиль визначає те, як особистість пояснює причини успіхів і невдач. Оптимістичний атрибутивний стиль, за М. Селігманом, характеризується схильністю приписувати негативні події зовнішнім, тимчасовим і специфічним чинникам, що знижує ризик формування набутої безпорадності. Такий спосіб пояснення подій сприяє підтримці мотивації, емоційної стабільності та психологічної витривалості в умовах тривалого стресу. **[73,62]**

Здатність до смислотворення є одним із найглибших когнітивних чинників резильєнтності. Осмислення травматичного досвіду, інтеграція його у життєву історію та формування цілісного наративу дозволяють знизити фрагментованість переживань і відновити відчуття внутрішньої цілісності. Смислотворчі процеси пов’язані з екзистенційними та наративними підходами у психології та розглядаються як важливий механізм довготривалої адаптації та посттравматичного зростання. **[35,82]**

Метакогнітивні здібності, зокрема усвідомлення власних думок, емоцій і стратегій мислення, дозволяють особистості регулювати когнітивні процеси у стресових ситуаціях. Здатність помічати деструктивні автоматичні думки та свідомо їх коригувати зменшує ризик румінацій, катастрофізації та хронічного дистресу. Метакогнітивна регуляція виступає важливим ресурсом підтримки резильєнтності, особливо в умовах тривалих або повторюваних стресорів. **[86]**

Емоційні чинники резильєнтності посідають центральне місце у структурі психологічної стійкості, оскільки саме емоційні реакції є первинною відповіддю особистості на стресові та травматичні події. Здатність усвідомлювати, регулювати та інтегрувати емоційний досвід визначає ефективність адаптації, швидкість відновлення після психотравмівних впливів і рівень довготривалої психологічної стабільності. У сучасних концепціях резильєнтність розглядається як результат взаємодії емоційної регуляції, афективних ресурсів та соціально-емоційних компетентностей. **[39,21]**

Емоційна регуляція є ключовим чинником психологічної стійкості та визначається як здатність особистості модулювати інтенсивність, тривалість і спосіб переживання емоцій відповідно до контексту. За процесуальною моделлю Дж. Гросса, адаптивні стратегії емоційної регуляції (переосмислення, прийняття, усвідомлення) асоціюються з нижчим рівнем дистресу та кращими показниками психічного здоров'я, тоді як дезадаптивні стратегії (пригнічення, уникання) пов'язані з підвищеним ризиком психоемоційних розладів. **[39,40]**

У контексті резильєнтності емоційна регуляція розглядається як здатність не уникати негативних переживань, а інтегрувати їх у свідомий досвід без втрати функціональності, що особливо важливо у ситуаціях хронічного стресу та травматизації.

Емоційна усвідомленість — здатність розпізнавати, називати та диференціювати власні емоційні стани — виступає важливим предиктором резильєнтності. Особи з високим рівнем емоційної рефлексії краще розуміють причини своїх переживань, що зменшує інтенсивність емоційної дезорганізації та сприяє використанню більш адаптивних копінг-стратегій. Дефіцит емоційної усвідомленості, навпаки, пов'язаний із соматизацією, алекситимією та підвищеним ризиком емоційного вигорання. **[81,48]**

Важливим емоційним ресурсом резильєнтності є здатність підтримувати позитивний афект навіть у складних життєвих умовах. Теорія «розширення і побудови» Б. Фредріксон стверджує, що позитивні емоції (надія, вдячність, інтерес, любов) розширюють репертуар мислення та поведінки, сприяючи формуванню стійких психологічних і соціальних ресурсів. У резильєнтних осіб позитивний афект не заперечує наявність негативних переживань, а співіснує з ними, виконуючи компенсаторну та відновлювальну функцію. **[36,37]**

Толерантність до дистресу визначається як здатність витримувати інтенсивні негативні емоції без дезорганізації поведінки або втечі від переживань. Цей чинник є критично важливим у контексті резильєнтності, оскільки дозволяє особистості залишатися функціональною навіть за умов високого рівня психоемоційного напруження. Висока толерантність до дистресу

знижує ризик імпульсивних реакцій, розвитку залежної поведінки та посттравматичних симптомів. **[77]**

Емпатія виступає як двовимірний емоційний чинник резильєнтності, оскільки з одного боку забезпечує глибше розуміння емоцій інших, а з іншого — сприяє формуванню підтримувальних соціальних зв'язків. У сімейному та соціальному контекстах резильєнтність часто формується через механізми міжособистісної емоційної регуляції, коли емоційна підтримка з боку значущих інших знижує інтенсивність стресових переживань.**[84,25]** Українські дослідники підкреслюють особливу роль емоційної взаємопідтримки у збереженні психологічної стійкості в умовах колективної та воєнної травми . **[43]**

Емоційне прийняття передбачає здатність визнавати реальність власних переживань без надмірного опору або заперечення. У контексті резильєнтності прийняття розглядається як умова інтеграції травматичного досвіду, що дозволяє зменшити внутрішній конфлікт та сприяє психологічному відновленню. Дослідження у межах терапії прийняття та відповідальності (ACT) підтверджують, що прийняття негативних емоцій знижує їх деструктивний вплив та підвищує рівень психологічної гнучкості.**[41]**

У сучасних психологічних концепціях резильєнтність розглядається як процес, що підтримується не лише регуляцією емоцій чи когнітивною переоцінкою, але й глибинними мотиваційними механізмами — потребами, цінностями, смислами та життєвими цілями.**[29,55]**

Мотиваційні чинники резильєнтності визначають спрямованість, інтенсивність і стійкість поведінкової активності особистості в умовах стресу, кризових та травматичних подій. Саме мотиваційна сфера забезпечує збереження цілеспрямованості, активної життєвої позиції та здатності до довготривалої адаптації за умов фрустрації, невизначеності та загроз.

Одним із ключових мотиваційних чинників резильєнтності є внутрішня мотивація, що ґрунтується на задоволенні базових психологічних потреб у автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Згідно з теорією самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, внутрішньо мотивована поведінка є більш

стійкою до стресових впливів, оскільки вона підтримується не зовнішніми винагородами або покараннями, а внутрішнім відчуттям значущості діяльності. Особи з високим рівнем самодетермінації демонструють більшу наполегливість у подоланні труднощів, вищу психологічну гнучкість та здатність зберігати адаптивну активність у кризових ситуаціях. **[29,69]**

Наявність чітких життєвих цілей та здатність до цілепокладання є важливими мотиваційними ресурсами резильєнтності. Цілі виконують регулятивну функцію, структуруючи поведінку та спрямовуючи зусилля особистості навіть у ситуаціях значних втрат або обмежень. Дослідження свідчать, що особи, які зберігають цілеспрямованість у складних умовах, швидше відновлюють психологічну рівновагу та демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя. **[24]** Водночас резильєнтність пов'язана не лише з жорстким утриманням цілей, а й зі здатністю гнучко їх переглядати відповідно до змінених життєвих обставин.

Смисложиттєві орієнтації становлять глибинний мотиваційний рівень резильєнтності. За екзистенційною концепцією В. Франкла, прагнення до смислу є фундаментальною мотиваційною силою людини, що дозволяє зберігати внутрішню цілісність навіть за умов екстремального страждання. Наявність смислу виступає потужним захисним чинником від відчаю, апатії та екзистенційної фрустрації, сприяючи мобілізації внутрішніх ресурсів і формуванню активної життєвої позиції. **[35,88]** У сучасних дослідженнях резильєнтності смислотворення розглядається як центральний механізм довготривалої адаптації та посттравматичного зростання.

Мотивація досягнення, що проявляється у прагненні до ефективного виконання завдань і подолання перешкод, є важливим чинником резильєнтності в умовах професійних, навчальних та життєвих викликів. Наполегливість і витривалість у досягненні цілей дозволяють особистості зберігати активність попри тимчасові невдачі та фрустрації. У сучасних дослідженнях ця здатність концептуалізується також через поняття «grit» — поєднання наполегливості та довготривалої відданості цілям. **[30]** Хоча надмірна ригідність може мати

дезадаптивні наслідки, помірна наполегливість у поєднанні з гнучкістю сприяє збереженню психологічної стійкості.

Надія як мотиваційний конструкт відіграє важливу роль у підтримці резильєнтності, особливо в умовах тривалої невизначеності. Теорія надії Ч. Снайдера розглядає її як поєднання здатності формувати шляхи досягнення цілей та віри у власну спроможність реалізувати ці шляхи. Високий рівень надії асоціюється з активнішими копінг-стратегіями, меншою схильністю до депресивних реакцій і більшою психологічною витривалістю. **[78]** Надія забезпечує мотиваційну підтримку поведінки, спрямованої на подолання труднощів, навіть за відсутності негайних позитивних результатів.

Цінності виконують інтегративну функцію у структурі мотиваційних чинників резильєнтності, оскільки задають загальний напрям життєвих зусиль і визначають пріоритети поведінки. Просоціальні цінності, такі як відповідальність, взаємодопомога та служіння іншим, можуть виступати потужним мотиваційним ресурсом у кризових умовах, сприяючи збереженню смислу та соціальної залученості. Дослідження показують, що орієнтація на цінності підвищує здатність витримувати стрес і знижує ризик психологічної дезінтеграції в умовах колективної травми. **[72,85]**

Таким чином, психологічна резильєнтність є комплексним феноменом, який формується на перетині особистісних, когнітивних, емоційних і мотиваційних чинників. Інтегративне розуміння цих складових дозволяє ефективно розробляти програми розвитку стійкості та адаптивності особистості у кризових умовах.

1.3. Вплив екстремальних ситуацій на психологічні стани військовослужбовців

Бойові та інші екстремальні ситуації належать до найбільш інтенсивних стресових чинників, з якими може стикатися людина. Для військовослужбовців вони є системним і тривалим фактором психічного навантаження, що поєднує безпосередню загрозу життю, високу відповідальність, невизначеність, втрату контролю та необхідність функціонувати в умовах хронічної напруги. У

психологічній науці такі умови розглядаються як екстремальні, оскільки вони виходять за межі звичайного життєвого досвіду та перевищують адаптаційні можливості особистості без залучення додаткових внутрішніх і зовнішніх ресурсів. **[49,42]**

Ці положення підтверджуються вітчизняними дослідженнями. Так, О. М. Кокун підкреслює, що екстремальні умови бойових дій зумовлюють підвищення навантаження на психіку військовослужбовців і потребують розвитку стресостійкості як важливої професійної властивості для виконання завдань. **[4]**

Бойовий стрес є особливою формою психологічного стресу, що виникає внаслідок безпосередньої участі у воєнних діях або перебування в зоні потенційної загрози. Його специфіка полягає у поєднанні гострих травматичних подій (обстріли, поранення, загибель побратимів) із хронічними стресорами (очікування небезпеки, сенсорна депривація, перевтома, порушення сну). Таке поєднання формує стан постійної психофізіологічної мобілізації, що з часом може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів. **[58,59]**

У вітчизняній психологічній науці проблема впливу бойових та екстремальних ситуацій на психічний стан військовослужбовців ґрунтовно розробляється у працях українських дослідників, зокрема О. Блінова та О. Кокуна. Їхні дослідження формують системний науковий підхід до розуміння бойового стресу, психологічної готовності, адаптації та стійкості військових в умовах сучасних воєнних викликів.

О. Блінов розглядає бойовий стрес як комплексний психічний феномен, що виникає внаслідок тривалого перебування військовослужбовця в умовах реальної загрози життю, високої відповідальності та дефіциту ресурсів. У його працях бойовий стрес аналізується не лише як реакція на окремі травматичні події, а як хронічний процес, що поступово змінює психологічні стани, поведінкові патерни та особистісні характеристики військових. **[1]**

Блінов наголошує, що тривале психоемоційне напруження може призводити до:

зниження когнітивної ефективності (уваги, швидкості прийняття рішень);

емоційного виснаження та притуплення почуттів;

порушень сну, підвищеної дратівливості, агресивних реакцій;

формування станів психологічної дезадаптації та передпатологічних форм реагування.

Водночас дослідник підкреслює, що розвиток дезадаптивних станів не є універсальним, а залежить від індивідуальних ресурсів, підготовки та наявності психологічної підтримки. У цьому контексті підхід Блінова концептуально узгоджується з сучасним розумінням резильєнтності як динамічного процесу збереження функціональності в екстремальних умовах.

Під час бойових дій у військовослужбовців можуть виникати стресові спотворення психічного функціонування: спотворення слуху, тахіпсихія - спотворення сприйняття ходу часу, спотворення зору, спотворення сприйняття: знеболювання, розмір, дистанція, вага. Таке поєднання аверсивних стимулів внаслідок переживання бойового стресу має найпомітніший вплив на нашу поведінку,психіку й фізіологію, порівняно з іншими типами стресорів психологічного характеру. **[14]**

На початкових етапах впливу екстремальних ситуацій у військовослужбовців найчастіше спостерігаються гострі стресові реакції. Вони можуть проявлятися у формі підвищеної тривожності, емоційної напруги, дезорієнтації, порушень уваги та пам’яті, соматовегетативних реакцій (тахікардія, пітливість, тремор). З когнітивного боку характерними є звуження поля сприйняття, фрагментація мислення та труднощі у прийнятті рішень.

Такі реакції вважаються нормативними відповідями психіки на надзвичайні обставини та не обов’язково свідчать про патологію. Більше того, у короткостроковій перспективі вони можуть виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму для виживання та виконання бойових завдань . **[49,89]**

За умов тривалого перебування в екстремальному середовищі гострі стресові реакції можуть трансформуватися у стійкі психологічні стани. Серед них особливе місце посідають хронічна тривога, емоційне притуплення,

дратівливість, порушення сну, зниження мотивації та відчуття внутрішнього спустошення. У психологічній літературі ці явища часто описуються в межах концепцій емоційного та професійного вигорання, адаптаційних розладів або бойового виснаження.

Хронічний стрес призводить до поступової втрати психологічних ресурсів, що відповідає моделі «консервації ресурсів» С. Хобфолла. Згідно з цією моделлю, саме кумулятивна втрата ресурсів (фізичних, емоційних, соціальних, смислових) є ключовим фактором розвитку дезадаптивних психічних станів. **[42]**

Одним із найбільш досліджених психологічних наслідків бойових та екстремальних ситуацій є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Він характеризується нав’язливими спогадами про травматичні події, униканням нагадувань про травму, підвищеною збудливістю та негативними змінами у мисленні й емоційній сфері. Проте сучасні дослідження підкреслюють, що розвиток ПТСР не є неминучим результатом участі у бойових діях.

Значна частина військовослужбовців демонструє здатність до відносно швидкого психологічного відновлення або підтримання функціональності навіть за наявності травматичного досвіду. Цей факт став підґрунтям для розвитку концепції резильєнтності, яка розглядає варіативність реакцій на травму як норму, а не виняток. **[21]**

Бойові дії впливають не лише на емоційні стани, але й на когнітивні процеси військовослужбовців. Часто спостерігаються зміни у системі переконань, базових уявленнях про світ, себе та інших. Можливими є зростання підозріливості, ригідність мислення, формування негативних автоматичних думок щодо майбутнього. Такі когнітивні зміни можуть як підвищувати бойову готовність у короткостроковій перспективі, так і ускладнювати процес психологічної реадаптації після завершення бойових дій.

Афективна сфера зазнає трансформацій у напрямі поляризації емоцій: від інтенсивних негативних переживань до емоційного оніміння. Обидва полюси

можуть бути реакцією на надмірне психоемоційне навантаження і потребують диференційованого психологічного підходу.

У сучасній психології наголошується, що психологічні стани військовослужбовців у бойових умовах значною мірою залежать від рівня індивідуальної та колективної резильєнтності. Резильєнтність виступає модератором впливу екстремальних ситуацій, знижуючи інтенсивність деструктивних реакцій і сприяючи збереженню функціональності. Високий рівень резильєнтності асоціюється з кращою емоційною регуляцією, адаптивними копінг-стратегіями та здатністю до смислотворення навіть у ситуаціях втрат і невизначеності. **[55,80]**

О. Кокун у своїх дослідженнях зосереджується на проблемі психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах, розглядаючи її як інтегральну характеристику, що включає мотиваційні, емоційні, когнітивні та вольові компоненти. Науковець підкреслює, що психологічні стани військових у бойових умовах безпосередньо пов’язані з рівнем їхньої професійної підготовки, сформованістю саморегуляції та стійкості до стресу.

В такому контексті резильєнтність фактично постає як психологічна витривалість, що забезпечує: збереження працездатності та ефективності діяльності; контроль емоційних реакцій у ситуаціях небезпеки; здатність діяти цілеспрямовано в умовах невизначеності; швидше психологічне відновлення після інтенсивних стресових впливів.

Особливу увагу Кокун приділяє ролі психологічної підготовки та тренування, які підвищують стійкість до бойового стресу й знижують ризик розвитку дезадаптивних психічних станів. Такий підхід корелює з міжнародними моделями розвитку резильєнтності у військовому середовищі, де акцент робиться на превентивних інтервенціях і розвитку навичок саморегуляції.

Таким чином, бойові та екстремальні ситуації мають багатовимірний вплив на психологічні стани військовослужбовців, формуючи як гострі, так і хронічні психоемоційні реакції. Ці стани варіюють від нормативних стресових реакцій до

клінічно значущих порушень, залежно від інтенсивності впливу, тривалості перебування в екстремальних умовах та рівня психологічних ресурсів особистості. У цьому контексті концепція резильєнтності дозволяє перейти від виключно патогенетичного підходу до розуміння адаптаційного потенціалу військовослужбовців і створює теоретичне підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що резільєнтність у сучасній психології постає як складний, інтегративний і багатовимірний феномен, який не зводиться ані до стабільної особистісної риси, ані до окремих копінг-стратегій. Вона формується на перетині біологічних механізмів адаптації, когнітивної оцінки стресових подій, смислотворення, соціальної підтримки та ресурсної орієнтації особистості. Розвиток уявлень про резільєнтність — від біологічних моделей стресу (Г. Сельє), транзакційної теорії стресу й копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман), салютогенетичного підходу (А. Антоновський) до сучасних інтегративних і біопсихосоціальних моделей — дозволяє розглядати її як динамічний процес збереження, відновлення та потенційного зростання психологічного функціонування в умовах стресу і травми. Важливою є також чітка диференціація резільєнтності від суміжних понять — життєстійкості, психологічної стійкості та посттравматичного зростання, що уточнює її теоретичні межі та методологічний статус.

Узагальнення сучасних підходів показує, що резільєнтність має багаторівневу структуру та проявляється на індивідуальному, сімейному й професійному рівнях, формуючись у взаємодії особистісних ресурсів і соціального контексту. Вона є віково та гендерно чутливим феноменом: механізми її реалізації змінюються протягом життєвого шляху та модулюються соціально-культурними очікуваннями щодо гендерних ролей і допустимих стратегій подолання.

Проведений аналіз свідчить, що резильєнтність формується як результат взаємодії низки психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють особистісні, когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти. Вони не функціонують ізольовано, а утворюють цілісну динамічну систему внутрішніх ресурсів, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до стресових і травматичних впливів, зберігаючи психологічну функціональність і суб’єктну позицію.

Особистісні чинники резильєнтності визначають базову внутрішню опору особистості та створюють умови для ефективного використання інших ресурсів.

Когнітивні чинники резильєнтності виконують регулятивну функцію, визначаючи спосіб інтерпретації подій, оцінку власних можливостей і вибір стратегій подолання. Когнітивний рівень виступає ключовим механізмом перетворення стресового досвіду з дезорганізуючого на потенційно адаптивний.

Емоційні чинники резильєнтності забезпечують стабільність психічного функціонування в умовах високого емоційного навантаження.

Мотиваційні чинники формують глибинну основу резильєнтності, забезпечуючи спрямованість і стійкість поведінкової активності. Саме мотиваційний рівень дозволяє зберігати відчуття значущості життя і діяльності, що є критично важливим чинником довготривалої психологічної адаптації.

Отже, психологічні чинники резильєнтності утворюють багаторівневу інтегративну систему, в якій особистісні ресурси створюють основу стійкості, когнітивні механізми забезпечують осмислення досвіду, емоційні процеси — регуляцію афекту, а мотиваційні чинники — підтримку цілеспрямованості та смислу.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що екстремальні та бойові умови є специфічним середовищем реалізації адаптаційного потенціалу особистості, в якому резильєнтність проявляється особливо виразно. Психологічні стани військовослужбовців у таких умовах формуються під впливом поєднання гострих травматичних подій і хронічних стресорів, що зумовлює широкий спектр реакцій — від нормативних мобілізаційних і адаптивних відповідей до стійких дезадаптивних станів. Зміни охоплюють емоційну, когнітивну та поведінкову сфери й можуть супроводжуватися порушеннями уваги, сприйняття, емоційної регуляції та мотивації. При цьому сам факт перебування в бойових умовах не є детермінуючим щодо розвитку психопатології, а психологічні наслідки значною мірою залежать від індивідуальних ресурсів, професійної підготовки та системи підтримки.

У цьому контексті резильєнтність виступає не лише захисним чинником, а й активним механізмом підтримання психологічної функціональності військовослужбовців в екстремальних умовах. Високий рівень резильєнтності пов’язаний зі здатністю до саморегуляції, ефективного використання копінг-стратегій, збереження цілеспрямованості діяльності та швидшого психологічного відновлення після інтенсивних стресових впливів. Таким чином, розгляд впливу бойових і екстремальних ситуацій крізь призму резильєнтності дозволяє інтегрувати патогенетичні та ресурсно-орієнтовані підходи й створює теоретичне підґрунтя для обґрунтування програм психологічної підготовки, профілактики дезадаптивних станів і підтримки психічного здоров’я військовослужбовців у процесі виконання професійних завдань.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Резильєнтність військовослужбовців у воєнний час розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що включає:

- здатність до відновлення після стресу (функціональний рівень),
- внутрішні психологічні ресурси (структурний рівень),
- стійкі особистісні риси, які опосередковують адаптацію до бойових і екстремальних умов (диспозиційний рівень).

Відповідно, для її емпіричного вивчення було обрано комплекс методик, які дозволяють розкрити резильєнтність на різних рівнях психологічної організації:

- Brief Resilience Scale (BRS) як показник функціонального рівня резильєнтності
- Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) як структурна модель психологічних ресурсів
- 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (16PF) як диспозиційний рівень

Методика **Brief Resilience Scale** (Smith et al., 2008) використовується для оцінки здатності особистості швидко відновлюватися після стресових подій, що є ключовим аспектом резильєнтності в умовах війни.

BRS фіксує не ресурси і не копінг-стратегії, а сам результат адаптації — швидкість психічного відновлення. В умовах хронічного бойового стресу саме ця характеристика є критичною для збереження психологічної функціональності військовослужбовців.

BRS застосовується як зовнішній критерій (критеріальна змінна), що дозволяє оцінити загальний рівень резильєнтності та перевірити, які психологічні чинники зумовлюють здатність до відновлення.

Методика **CD-RISC (Connor & Davidson, 2003**) дозволяє оцінити внутрішні психологічні ресурси резильєнтності, не лише вимірює рівень резильєнтності, а й розкриває її внутрішню структуру.

Факторний аналіз шкали дозволяє виділити латентні компоненти, які виконують різні функції в адаптації до бойового стресу.

CD-RISC використовується для виявлення структурних компонентів резильєнтності, які пояснюють індивідуальні відмінності у здатності до відновлення, зафіксованій за допомогою BRS.

Методика 16PF Р. Кеттела застосовується для оцінки стійких особистісних характеристик, що формують психологічне підґрунтя резильєнтності.

Особистісні риси не є безпосередніми компонентами резильєнтності, однак визначають стиль реагування на стрес, рівень саморегуляції, емоційної стабільності та вольової організації. Фактори 16PF (C, G, Q3, E, Q4 тощо) мають теоретичну спорідненість із такими конструктами, як hardiness, grit, самоконтроль та вольова наполегливість.

16PF використовується для аналізу особистісних детермінант резильєнтності, які опосередковують формування її вольових, когнітивних і смислових компонентів.

Комплексне використання методик BRS, CD-RISC та 16PF дозволяє розглянути резильєнтність військовослужбовців як багаторівневу систему, що поєднує функціональні показники відновлення, внутрішні психологічні ресурси та стійкі особистісні риси, які визначають індивідуальні відмінності адаптації в умовах війни.

Методика	**Психодіагнстичне призначення**	**Характеристики в емпіричній моделі**
BRS	дозволяє оцінити загальний рівень резильєнтності та перевірити, які психологічні чинники зумовлюють здатність до відновлення	функціональні показники відновлення

CD-RISC	використовується для виявлення структурних компонентів резильєнтності, які пояснюють індивідуальні відмінності у здатності до відновлення, зафіксованій за допомогою BRS	внутрішні психологічні ресурси резильєтності
16PF Р.Кеттела	використовується для аналізу особистісних детермінант резильєнтності, які опосередковують формування її вольових, когнітивних і смислових компонентів	особистісні риси, які опосередковують адаптацію до екстремальних умов під час війни

Емпіричну базу дослідження становлять результати психологічного обстеження 50 військовослужбовців чоловічої статі віком від 21 до 56 років, які перебували в умовах воєнного часу та мали досвід впливу бойового або хронічного стресу. Вибірка формувалася за принципом доступності та відповідала меті дослідження психологічних чинників резильєнтності військовослужбовців.

Дослідження проводилося у форматі дистанційного опитування з використанням онлайн-платформи Google Forms, що дало змогу забезпечити анонімність, добровільність участі та стандартизовані умови збору даних. Такий формат є доцільним у контексті воєнних умов, оскільки знижує психологічне навантаження на респондентів і сприяє більш відкритому саморозкриттю під час відповідей.

У межах дослідження застосовувався комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення резильєнтності на різних рівнях психологічної організації:

функціональному (здатність до відновлення після стресу),

ресурсному (структурному) (внутрішні психологічні ресурси резильєнтності),

диспозиційному (стійкі особистісні риси, що опосередковують адаптацію до бойового стресу).

Перед початком опитування всі учасники були поінформовані про мету дослідження, добровільний характер участі, право відмови на будь-якому етапі та гарантії конфіденційності. Збір і обробка даних здійснювалися з дотриманням основних етичних принципів психологічних досліджень. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді з науковою метою.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Первинний аналіз показників за методиками CD-RISC і BRS.

За результатами кореляційного аналізу за критерієм Пірсона між показниками резильєнтності за CD-RISC і BRS встановлено високу статистичну узгодженість r=0,53. Це свідчить про те, що, рівень ресурсної резильєнтності (CD-RISC) пов’язаний із швидкістю відновлення після стресу (BRS) та підтверджує конвергентну валідність обох методик. Обидві методики вимірюють резильєнтність, але у різний спосіб:

- BRS вимірює "resilience as bounce-back" — здатність швидко відновлюватися після стресу.
- CD-RISC у нашій моделі вимірює багатовимірну систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують стійкість.

Отриманий статистично значущий позитивний взаємозв’язок узгоджується з сучасними ресурсно-процесними моделями резильєнтності, які розглядають “внутрішні ресурси” як основу “динамічного відновлення”і дає підставу вважати, що CD-RISC і BRS вимірюють споріднені, але не ідентичні конструкції.

Статистично значуща кореляція між інтегральними показниками резильєнтності за CD-RISC та BRS свідчить, що структурні компоненти резильєнтності визначають функціональний рівень здатності до відновлення. Це дозволяє виділити групи з різним рівнем резильєнтності, використовуючи лише показники CD-RISC.

Методом кластерного аналізу інтегральних показників за CD-RISC респондентів було розподілено на три статистично обґрунтовані групи відповідно до рівня психологічної резильєнтності.



Виявлення структурної організації психологічних ресурсів резильєнтності (за методикою CD-RISC).

Рівень резильєнтності за CD-RISC	Кількість, %	Середнє значення сумарної резильєнтності
низький	30	52,9
середній	42	66,7
високий	28	80,4

Для виявлення структурної організації психологічних ресурсів резильєнтності було проведено факторний аналіз показників методики CD-RISC.

З високою сумарною дисперсією 65,76% (що становить більше половини ознак та вважається достатнім результатом) виокремлено 5 факторів.

Перший фактор пояснює 18,9 % дисперсії, а перші два фактори разом — 37,1 %, що свідчить про їх провідну роль у структурі ресурсної резильєнтності. Подальші фактори мають меншу, але змістовно значущу пояснювальну вагу, уточнюючи багатовимірну організацію досліджуваного феномену.

Ці п’ять психологічних компонент становлять п’ять смислових доменів конструкту «ресурсна резильєнтність». (див. табл.2.1)

Змістовний аналіз кожного з факторів показав:

Фактор 1 має інформативність (18,9%) та визначається наступними контекстами:

- «думаю про себе, як про сильну людину» (пит.17);

- « працюю, щоб досягти своїх цілей» (пит.24);
- «горджуся своїми досягненнями» (пит.25);
- «минулий успіх дає впевненість для нових викликів» (пит. 5);
- «маю сильне відчуття мети» (пит.21);
- «контролюю своє життя» (пит.22)

За змістовним контекстом ця група відповідей може бути об'єднана як **«Особистісна самоефективність».**

Фактор 2 – інформативність (18,3 %) , який ми назвали «**Вольова наполегливість та витривалість»** охоплює вислови:

- «коли все виглядає безнадійно, я не здаюся» (пит.12);
- «можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони» (пит.11),
- «докладаю всі зусилля незважаючи ні на що» (пит.10);
- «важко розчарувати невдачею» (пит. 16);

Таблиця 2.1.

Матриця факторних коєфіцієнтів

№ питання	Фактор				
	F1	**F2**	**F3**	**F4**	**F5**
1	0,120	0,550	0,250	-0,009	0,384
2	0,178	0,170	0,038	0,149	**0,789**
3	-0,072	-0,203	0,031	**0,768**	-0,060
4	0,476	0,353	0,270	-0,260	0,216
5	**0,678**	-0,066	0,265	0,001	0,397
6	0,001	0,136	**0,780**	0,000	-0,012
7	0,048	0,098	**0,769**	-0,158	0,018
8	0,398	0,098	0,476	-0,170	0,379
9	0,104	0,093	0,145	0,782	0,257
10	0,478	**0,571**	0,118	-0,095	0,210
11	0,484	**0,781**	0,033	-0,070	0,038
12	0,145	**0,815**	0,109	-0,065	0,064
13	0,080	0,136	-0,145	**0,643**	-0,051
14	0,526	0,515	0,140	0,022	-0,126
15	0,410	0,432	-0,205	0,036	0,496
16	-0,221	**0,668**	0,117	0,259	0,079
17	**0,735**	0,222	0,008	0,140	0,104
18	0,320	0,553	-0,059	0,204	-0,495
19	0,337	0,321	0,376	-0,381	0,146
20	0,127	0,046	0,537	0,273	0,030
21	0,587	0,467	0,260	-0,081	0,087

22	0,554	0,346	0,006	0,073	0,277
23	0,315	0,591	0,179	-0,244	0,408
24	**0,750**	0,325	-0,078	0,139	0,019
25	**0,704**	-0,097	0,116	-0,069	-0,005
Метод виділення факторів: метод головних компонент. Метод обертання: варімакс					

- «здатен приймати непопулярні або важкі рішення» (пит.18);
- «люблю життєві виклики» (пит.23).

Фактор 3 – інформативність 11,11%), розкриває такий елемент резильєнтності як **«Інтуїтивно-оптимістичний копінг»**

- «дивлюся на речі з гумористичного боку» (пит.6);
- «впевнений що подолання стресу зміцнює» (пит.7) ;
- «можу діяти на підставі передчуття» (пит. 20).

Фактор 4 – інформативність (9,2%), вказує на важливість фаталістично - смислових переконань та духовної підтримки.

- «вірю в можливість допомоги Вищих сил» (пит3);
- «вважаю, що в житті нічого не трапляється без причини» (пит.9);
- «знаю, куди звернутися за допомогою» (пит.13).

Цей фактор ми назвали **«Духовно-смислова опора»**

Фактор 5 – інформативність (8,25%) виокремлений під темою питання 2 : «маю близькі та безпечні стосунки», що вказує на такий структурний елемент як **«Підтримка близьких людей».**

Результати факторного аналізу показали, що в українській вибірці резильєнтність структурована ***не як "загальна стійкість", а як комплекс: особистісних, емоційних, вольових, смислових, соціальних ресурсів.*** *Це повністю відповідає сучасним моделям* (Wagnild & Young, Masten, Connor & Davidson). **[27,54,83]**

Фактор 1. **«Особистісна самоефективність** » формується твердженнями, що відображають віру у власну силу, впевненість у контролі над життям, досвід успіху та чіткість життєвих цілей (пит. 17, 24, 25, 5, 21, 22). Він репрезентує центральне ядро резильєнтності — відчуття компетентності та суб'єктності**,** яке

забезпечує здатність діяти ефективно навіть у складних обставинах. Компонент концептуально збігається з поняттями *self-efficacy* (A. Bandura) **[90]** та *purposeful striving* у сучасних моделях позитивної адаптації (Г.Олпорт, В.Франкл, Шелдон, Елліот). **[16, 20, 35,76]**

У сучасній психології термін «purposeful striving» використовується для позначення активного, усвідомленого та тривалого процесу докладання зусиль, спрямованого на реалізацію цілей, що мають особистісний смисл і екзистенційну значущість. Г.Олпорт заклав основи розуміння цілеспрямованого прагнення через концепцію propriate striving – прагнення, що виходить з ядра особистості. **[16]** У логотерапії В.Франкла purposeful striving концептуально пов'язується із волею до смислу. Цілеспрямовані зусилля особистості розглядаються як спосіб реалізації унікального життєвого сенсу, навіть в умовах страждання чи травми. **[35]** Шелдон та Елліот описували purposeful striving як прагнення до цілей, які узгоджуються з внутрішніми цінностями та потребаи особистості. Саме такі цілі асоціюються з вищим психологічним благополуччям та стійкістю до стресу. **[76]**

Фактор 2: «Вольова наполегливість та витривалість». До цього фактору увійшли твердження, що характеризують**ь** наполегливість, незламність перед труднощами, здатність приймати відповідальні рішення, подолання перешкод і готовність зустрічати виклики (пит. 12, 11, 10, 16, 18, 23). Цей компонент відображає вольовий, саморегулюючиц, дієвий аспект резильєнтності**,** заснований на стійкості, витривалості та внутрішній мотивації. Він близький до понять *grit* (A. Duckworth), *hardiness* (S. Maddi) та вказує на активний копінг-стиль.

Поняття «*grit***»** у розумінні А. Дакворт — це стійка особистісна схильність до тривалого наполегливого зусилля та збереження інтересу щодо довгострокових цілей**,** незалежно від труднощів, невдач і відсутності швидких результатів. А. Дакворт підкреслює, що grit не зводиться до здібностей чи інтелекту**, а відображає** темпоральну стійкість мотивації**,** тобто здатність підтримувати цілеспрямовану активність упродовж тривалого часу і є

механізмом підтримки зусиль. **[30]** В концепції Мадді *hardiness виступає глибинною особистісно установкою, що визначає спосіб інтерпретації подій і є когнітивно-емоційним механізмом переробки стресу.* **[53]**

Фактор 3: «Інтуїтивно-оптимістичний копінг». Фактор поєднує твердження, що описують здатність зберігати позитивне ставлення, використовувати гумор, інтуїтивні ресурси та бачити стрес як можливість для зміцнення (пит. 6, 7, 20). Він відображає емоційно-когнітивну гнучкість, оптимізм та здатність знижувати інтенсивність негативного афекту через переінтерпретацію ситуації. Це відповідає концепції *learned optimism* (M. Seligman), який визначав оптимізм як навчену схильність шукати позитивні пояснення подіям і сприймати невдачі як тимчасові та конкретні, а не глобальні або незмінні**. [73]**

Фактор 4: «Духовно-смислова опора та орієнтація на допомогу». Структуру фактору визначають твердження про віру у вищі сили, переконання у смисловості життєвих подій та знання, куди звернутися по допомогу (пит. 3, 9, 13). Компонент відображає **екзистенційну та духовну складову резильєнтності**, що включає фаталістичні або смислотворчі переконання та використання зовнішніх ресурсів підтримки. Подібний зміст узгоджується з теоріями смислоутворення (*meaning-making* за V. Frankl) та моделями духовно-смислової адаптації при стресі. [35]

Фактор 5: «Підтримка близьких людей». Окремий фактор, що сформований твердженням про наявність близьких і безпечних стосунків (пит. 2), підкреслює значення соціальної підтримки як базового відновлювального ресурсу**.** У контексті резильєнтності це свідчить про те, що навіть один стабільний міжособистісний зв’язок може суттєво зменшувати вплив стресу й служити буфером психологічної вразливості. Це узгоджується з моделями *social buffering* та емпіричними даними про роль прив’язаності в адаптації. За визначенням Cohen & Wills (1985), соціальна підтримка виступає буфером, що зменшує інтенсивність стресової реакції, особливо у випадках хронічного або сильного навантаження. **[26]**

Перші два фактора становлять ядро моделі, вони разом пояснюють понад третину всієї дисперсії, тобто є базовими. Наступні фактори виконують диференціювальну та уточнювальну функцію. Вони додають специфічні аспекти резильєнтності (смислові, соціальні, копінгові).



Мал. Емпірична структура ресурсної резильєнтності військослужбовців під час війни

Дослідження впливу механізмів ресурсної резильєнтності на «відновлення після стресу»

Визначена за результатами статистичного аналізу змістовна **структура ресурсної резильєнтності** дозволяє розглядати її как ієрархічно та функціонально організовану систему психологічних ресурсів, які спільно забезпечують здатність військовослужбовців протистояти стресу, зберігати психологічну стабільність і відновлюватись після екстремальних навантажень.

Для оцінки, як саме структурні компоненти ресурсної резильєнтності (за методикою CD-RISC) пов’язані із “функціональним відновленням після стресу”

ми застосували кореляційний аналіз між показниками Brief Resilience Scale (BRS) та п’ятьма факторами CD-RISC. (див. табл 2.2)

Ми розглядали фактори CD-RISC як структурні компоненти резильєнтності, що відображають різні механізми стійкості: самоефективність, вольову регуляцію, оптимістичні установки, смисложиттєві орієнтації та соціальну підтримку, а пункти BRS як індикатори функціональної здатності до психологічного відновлення після стресових впливів.

Отримані результати засвідчують, що змістовні компоненти здатності психологічно відновлюватися після стресових впливів (за *BRS) мають статистично значущі кореляційні зв’язки з механізмами ресурсної резильєнтності.*

Так, можна зазначити, що чим вищий рівень особистісної самоефективності (F1), тим легше людина повертається у ресурсний стан після негативних подій («Мені не становить проблем відновлювати сили після негараздів», за *BRS)*.

Таблиця 2.2.

Кореляційні зв’язки між *BRS та структурними компонентами CD-RISC*

	Головні компоненти резильєнтності за *CD-RISC*				
Шкали за BRS	**F1**	**F2**	**F3**	**F4**	**F5**
1.Я дуже швидко приходжу до тями після важких подій	0.2	**0.35***	**0,42***	**-0.3***	0.03
2.Мені буває дуже важко переживати стрес і негаразди	0.2	**0.42***	0.2	0.2	**-0.3***
3.Мені не становить проблем відновлювати сили після негараздів	***0.4**	0.2	0.2	**-*0.3**	0.04
4.Я легко втрачаю самовладання, якщо несподівано трапляється щось неприємне	0.2	**0.3***	0.04	0.01	-0.02
5.Зазвичай я легко долаю складні періоди життя)	0.1	**0.33***	**0.35***	-0.2	0.1

6.Мені потрібно багато часу, щоб повернутися в форму після серйозної невдачі.	0.2	**0.35***	0.1	-0.2	***0.3**

Між “Вольова наполегливість та витривалість” (F2) виявлено позитивні кореляції з як прямими, так і реверсованими пунктами Brief Resilience Scale. Це свідчить про те, що вольова наполегливість, витривалість, здатність долати перешкоди, стійкість до розчарувань і готовність діяти навіть за несприятливих умов є важливими предикторами функціональної резильєнтності. У реверсивних твердженнях позитивний зв’язок вказує, що більш наполегливі та вольові особи рідше повідомляють про труднощі з емоційним самоконтролем, менш схильні до затяжного стресового виснаження та загалом демонструють більш ефективне відновлення після негативних подій**.**

Виявлена позитивна кореляція між фактором “Інтуїтивно-оптимістичний копінг” (F3) та твердженням “Я дуже швидко приходжу до тями після важких подій” (за BRS) свідчить про те, що емоційна гнучкість, здатність зберігати гумор у складних обставинах, інтуїтивне відчуття можливості подолання стресу та переконання у зміцнюючому ефекті труднощів є значущими механізмами швидкого психологічного відновлення. Такий стиль копінгу виконує функцію захисного фактора, полегшуючи адаптацію та прискорюючи повернення до емоційної рівноваги після негативних подій.

Негативна кореляція між фактором “Духовно-смислова опора та орієнтація на допомогу” (F4) та показниками швидкого відновлення за Brief Resilience Scale свідчить про те, що орієнтація на зовнішні джерела підтримки, релігійно-фаталістичні переконання та пошук глобального смислу подій пов’язані з меншою емоційною мобільністю та повільнішим психологічним «відскоком» після стресу. Такий тип резильєнтності характеризується більшою рефлексивністю, залежністю від зовнішніх сил і схильністю до переживання подій у контексті духовного чи морального сенсу, що може відтерміновувати безпосереднє емоційне відновлення.

Виявлено, що «Підтримка близьких людей» (F5) має негативну кореляціяю з показником «Мені буває дуже важко переживати стрес і негаразди» та позитивну кореляцію з показником «Мені потрібно багато часу, щоб повернутися в форму після серйозної невдачі». Це свідчить про захисний ефект механізму соціальної підтримки: вона знижує суб’єктивні труднощі переживання стресу та сприяє більш усвідомленому та поступовому відновленню після серйозних невдач . Це узгоджується з моделями соціальної підтримки як буфера стресу та підкреслює роль близького оточення у психологічній регуляції та адаптації до стресових подій.

Кореляційний аналіз між показниками BRS та факторами CD-RISC показав, що процес відновлення після стресу по-різному детермінований структурними компонентами ресурсної резильєнтності. Найбільше кореляційних зв’язків виявлено між функціональними стратегіями відновлення після стресу та F2 «Вольова наполегливість та витривалість», найменше для - F1 «Самоефективність». Емоційно-смислові (F3, F4) та соціальні ресурси (F5) демонструють приблизно рівну кількість значущих взаємозв’язків з показниками функціонального відновлення.

Виявлена на основі статистичного аналізу модель резильєнтності має **багатофакторну структуру**, що включає ресурсні механізми внутрішнього характеру (когнітивні, вольові, емоційно-смислові) та зовнішнього (соціальна підтримка).

Виокремлені структурні елементи ресурсної резильєнтності мають неоднакову щільність зв’язків зі стратегіями функціональної резильєнтності. Найбільшу кількість значущих кореляцій має ресурс «вольової наполегливості та витривалості». Дещо меншу кількість взаємозвязків мають емоційно-смислові ресурсні механізми (оптимістичний копінг, духовно-смислова допомога та соціальна підтримка). Найменшу - «особистісна самоефективність», яка відображує **віру у власну силу, впевненість у контролі над життям, досвід успіху та чіткість життєвих цілей.**

Отримані результати свідчать, що інтегральна резильєнтність військовослужбовців має виразно ієрархічну структуру. Її ядром виступає фактор вольової наполегливості та витривалості, який, незважаючи на другу позицію за величиною пояснювальної дисперсії у п’ятифакторній моделі ресурсної резильєнтності, демонструє найтісніший зв’язок із показниками здатності до відновлення після стресу.

Цей фактор відображає дієвий, вольовий механізм резильєнтності, що забезпечує збереження цілеспрямованої активності, стійкість до тривалих навантажень і здатність підтримувати функціонування в умовах хронічного та екстремального стресу. Саме він моделює більшість аспектів функціональної резильєнтності, виступаючи її психологічною основою.

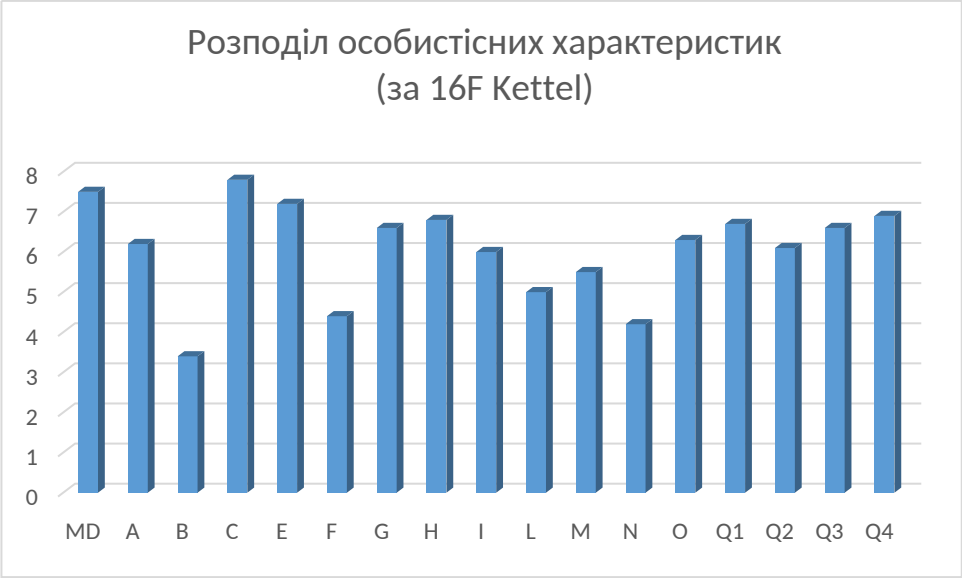
Водночас самоефективність як відчуття компетентності та суб’єктності, яка у структурі ресурсної резильєнтності формує провідний інтегративний фактор за статистичною вагою, виявляється додатковим, опосередкованим компонентом функціональної здатності до відновлення. Це свідчить про те, що когнітивно-рефлексивні ресурси контролю та впевненості у власних можливостях відіграють підтримувальну роль, однак не є визначальними для безпосередньої реалізації відновлювальних процесів в умовах високого стресового навантаження.

Таким чином, емпіричні дані підтверджують, що ресурсна резильєнтність і функціональна резильєнтність не є структурно конгруентними: фактори, які мають найбільшу пояснювальну вагу у внутрішній ресурсній організації

особистості, не завжди виступають ключовими детермінантами здатності до швидкого та ефективного відновлення. У контексті воєнного стресу вирішальне значення набувають вольові та витривалісні механізми, тоді як самоефективність виконує роль фону, що підтримує, але не заміщує дієвий ресурс стійкості.

Дослідження особистісних передумов резильєнтності у військовослужбовців за показниками 16F Кеттела.

За методикою 16PF Р Кеттела ми дослідили загальний профіль вибірки респондентів - військовослужбовців під час війни.



Досліджуваний профіль загалом характеризується переважанням показників вище середнього рівня, що свідчить про достатньо сформовану систему особистісної регуляції та адаптивний потенціал.

Найбільш вираженими є показники, пов’язані з емоційною стабільністю (C=7,8), вольовою регуляцією та домінантністю (E=7,2), соціальною сміливістю (H = 6,8), самоконтролем (Q3 = 6,6) і нормативністю поведінки (G=6,6). Це вказує на стійкість до стресу, внутрішню організованість, відповідальність і здатність до активного подолання труднощів, що є важливими компонентами психологічної адаптації.

Емоційна сфера загалом характеризується врівноваженістю та здатністю до саморегуляції, попри наявність помірно підвищеної внутрішньої напруженості (Q4 = 6,9) та самокритичності (O = 6,3). Ці особливості можуть

розглядатися як мобілізуючі чинники, що підтримують активну життєву позицію, а не як прояви дезадаптації.

Міжособистісна сфера представлена поєднанням доброзичливості та соціальної відкритості (A=6,2; N=4,2) із достатньою автономністю у прийнятті рішень (Q2=6,1), що свідчить про соціальну компетентність без надмірної залежності від зовнішньої оцінки.

Водночас знижений показник за фактором **інтелектуального розвитку (B = 3,4)** може відображати або індивідуальні особливості когнітивної сфери, або вплив ситуаційних чинників під час тестування, що потребує обережності в інтерпретації та врахування в контексті інших результатів дослідження.

Підвищений індекс MD (7,5) вказує на тенденцію до соціально бажаної самопрезентації, що свідчить про високий рівень самоконтролю та орієнтацію на соціальні норми.

Зіставлення отриманої факторної моделі резильєнтності з особистісним профілем за методикою Р. Кеттела свідчить про їх змістовну узгодженість. Ядро резильєнтності, представлене вольовою наполегливістю та витривалістю, має чітке особистісне підґрунтя у вигляді емоційної стабільності (C), самоконтролю (Q3), нормативності (G) та домінантності (E). Водночас самоефективність як додатковий фактор пов’язана з характеристиками суб’єктності, автономності та відкритості до змін (Q2, Q1, H), що підтримують реалізацію вольових зусиль, але не формують їхнього ядра.

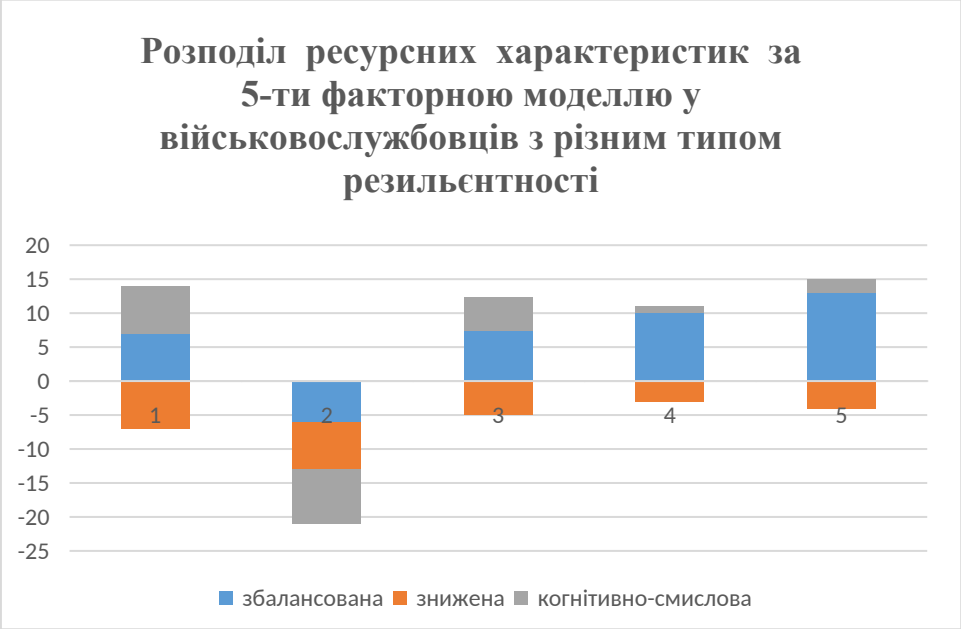
Отже, між моделлю резильєнтності та особистісним профілем військовослужбовців є чіткий смисловий зв’язок: вольова витривалість має особистісну основу в факторах саморегуляції та емоційної стабільності, тоді як самоефективність відображає суб’єктивний ресурс суб’єктності, а не ядро стійкості.

Дослідження відмінностей в групах респондентів з різним рівнем резильєнтності.

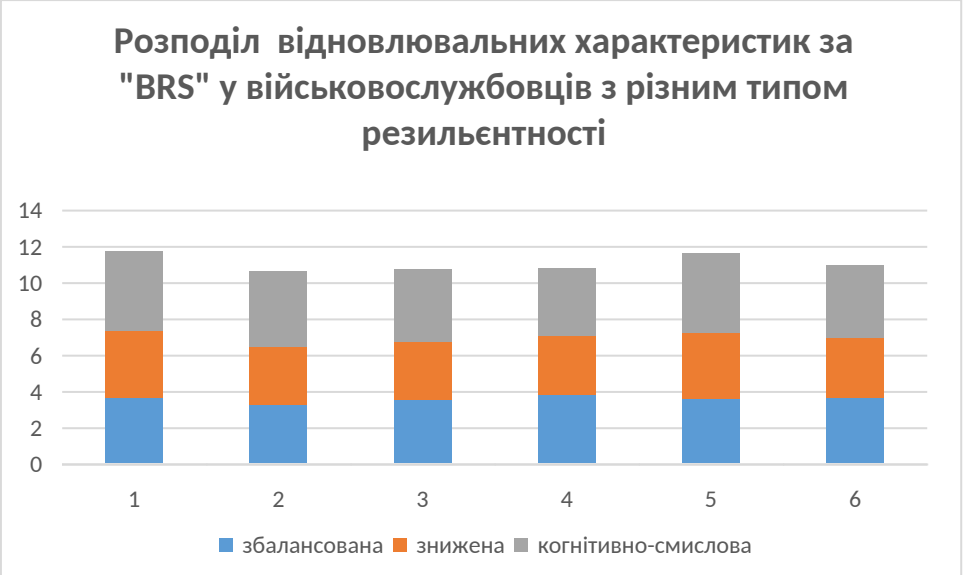
Для виявлення статистично значущих відмінностей між підгрупами респондентів із різним рівнем сумарної резильєнтності за CD-RISC було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA для незалежних вибірок. Цей метод дозволяє оцінити, чи відрізняються групи за показниками функціональної резильєнтності (відновлення після стресу (BRS), структурними компонентами ресурсної резильєнтності (5 факторів CD-RISC) та особистісними характеристиками за методикою Кеттела.

За результатами однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA (для незалежних вибірок) ми отримали статистично значущі відмінності серед трьох груп за

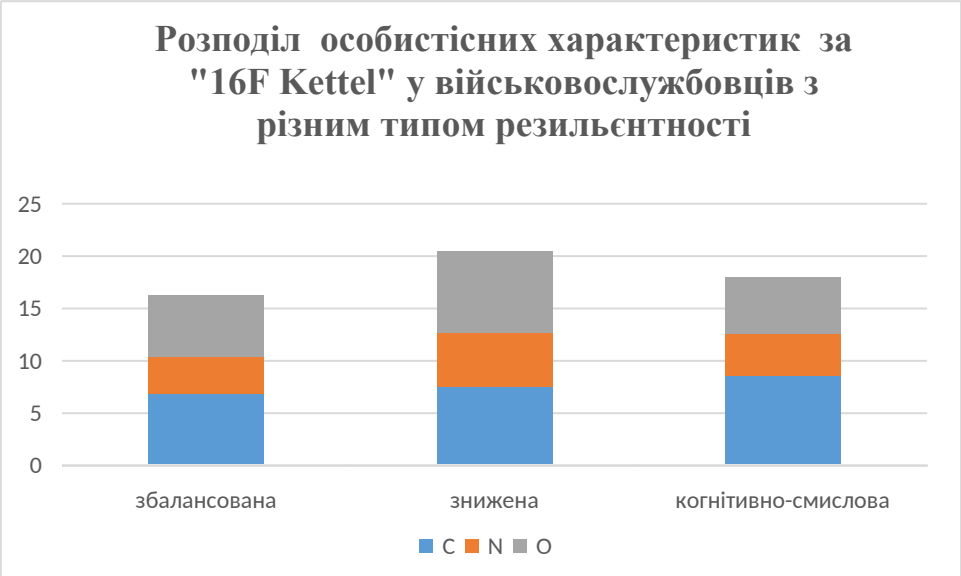
- F1 (особистісна самоефективність), F2 (вольова відновлюваність та витривалість), F3 (інтуїтивно-оптимістичний копінг) за показниками 5-факторної моделі ресурсної резильєнтності;



- характеристиками відновлення від стресу пит.1, пит. 2, пит.3, пит.5 за методикою BRS;



- особистісними факторами C (емоційна стабільність/нестабільність), N (прямолінійність/дипломатичність), O (спокійність/тривожність) за методикою Кеттела



Профіль групи 1 . Збалансована, «помірна» резильєнтність.

Профіль 1 характеризується близьким до середнього рівнем усіх компонентів ресурсної резильєнтності**.** Немає явно вираженого механізму стійкості: ні вольового, ні когнітивно-смислового, ні соціального. Особистість демонструє стійку, але ситуативну резильєнтність**,** адаптуючись до обставин без акценту на конкретний механізм подолання стресу.

Респондентам цього профілю властивий середній рівень функціональної резильєнтності, що проявляється у достатній, але не максимальній здатності до відновлення після стресових і травматичних подій. Вони зазвичай можуть повернутися до звичного психологічного стану після труднощів, однак цей процес потребує певного часу та внутрішніх зусиль.

Для даного профілю характерне помірне переживання стресу: з одного боку, складні події не призводять до тривалої дезадаптації, з іншого — можуть супроводжуватися тимчасовою втратою самовладання та емоційною напругою. Відновлення ресурсів відбувається поступово, без різких коливань, що вказує на відносно стабільну, але не інтенсивну стресостійкість.

Респондентам першого профілю властивий достатній рівень емоційної стабільності, що проявляється у здатності загалом контролювати емоційні реакції та зберігати психологічну рівновагу у складних ситуаціях. Водночас емоційна регуляція не є максимальною, що допускає ситуативні коливання настрою під впливом стресу.

Особливістю цього профілю є відносна прямолінійність та відкритість у міжособистісній взаємодії, що може поєднуватися з меншою схильністю до стратегічної обережності у соціальних контактах. Рівень тривожності та самокритичності перебуває у помірних межах, не набуваючи дезадаптивного характеру, але створюючи внутрішню чутливість до оцінки власних дій.

У цілому цей профіль відображає психологічно стабільний, але не надмірно захищений тип, здатний до адаптації за умови помірного стресового навантаження.

Профіль групи 2. Знижена резильєнтність

У цьому профілі відзначається зниження ключових внутрішніх ресурсів**:** вольової наполегливості, витривалості, відчуття компетентності та оптимістичного копінгу. Водночас духовно-смислова опора і підтримка близьких також нижчі за середнє, що свідчить про загальне послаблення ресурсів резильєнтності**.**

Другий профіль характеризується найнижчими показниками функціональної резильєнтності серед усіх груп. Для цих респондентів типовими є труднощі у переживанні стресу та негараздів**,** уповільнене психологічне відновлення після складних подій і більша вразливість до емоційного виснаження.

Процеси повернення до психологічної рівноваги є менш ефективними, що може супроводжуватися відчуттям перевантаження та зниженням здатності швидко мобілізувати внутрішні ресурси. Загалом цей профіль відображає ризикову зону резильєнтності**,** де стресові впливи мають більш тривалий і дестабілізувальний ефект.

Другий профіль характеризується підвищеною емоційною напруженістю, що поєднується з високою чутливістю до внутрішніх переживань і переживанням власної відповідальності. Хоча загальний рівень емоційної стабільності залишається відносно збереженим, внутрішній фон характеризується вираженою тривожністю та самокритичністю.

Для цього профілю притаманна підвищена соціальна обережність і рефлексивність, схильність до аналізу міжособистісних ситуацій та можливих наслідків власної поведінки. Така комбінація може підсилювати контроль і відповідальність, але водночас збільшує ризик емоційного виснаження в умовах тривалого стресу.

Загалом профіль відображає психологічну вразливість при високій внутрішній відповідальності, що може обмежувати функціональну резильєнтність у екстремальних умовах.

Профіль групи 3. Когнітивно-смислова ресурсна резильєнтність.

Цей профіль вирізняється зниженим вольовим ядром (–0,8), проте високими показниками самоефективності (+0,7) і оптимістичного копінгу (+0,5)**.** Це свідчить, що резильєнтність реалізується через когнітивні та смислові механізми**,** а не через активне, вольове подолання труднощів. Соціальні та

духовні ресурси помірні, що підсилює суб’єктивний, рефлексивний характер стійкості.

Третій профіль вирізняється виразно високим рівнем функціональної резильєнтності**.** Респондентам цієї групи притаманна швидка психологічна мобілізація після важких подій**,** ефективне відновлення внутрішніх ресурсів та здатність зберігати саморегуляцію навіть у стресових і несподіваних ситуаціях.

Складні періоди життя зазвичай долаються відносно легко, без тривалих наслідків для емоційного стану. Відновлення після невдач є швидким, що свідчить про високу адаптаційну гнучкість та сформовані механізми стресорезистентності**.**

За показниками особистісних характеристик високим рівнем емоційної стабільності, що свідчить про сформовану здатність до саморегуляції та збереження психологічної рівноваги навіть за умов значного стресового навантаження. Такі респонденти характеризуються стійкістю до емоційних збурень та низькою реактивністю на фруструючі чинники.

Рівень соціальної проникливості та обережності є помірним, без вираженої тенденції до надмірної настороженості або маніпулятивності. Водночас знижена тривожність і самокритичність сприяють впевненості у власних діях та зниженню внутрішнього напруження.

У сукупності ці характеристики формують ресурсний особистісний профіль, який психологічно узгоджується з високим рівнем резильєнтності та ефективною адаптацією до стресових і бойових умов.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило конкретизувати психологічну структуру резильєнтності військовослужбовців та з’ясувати співвідношення між її ресурсним і функціональним вимірами в умовах воєнного стресу. Отримані результати підтверджують доцільність комплексного підходу до вивчення резильєнтності як багатокомпонентного конструкту, що поєднує

внутрішні психологічні ресурси та здатність до практичного відновлення після стресових впливів.

Кореляційний аналіз між інтегральними показниками резильєнтності за методиками CD-RISC і BRS засвідчив наявність статистично значущого позитивного зв'язку і дозволяє інтерпретувати ресурсну резильєнтність як структурну основу функціональної здатності до психологічного відновлення, а також обґрунтовує можливість використання CD-RISC для диференціації рівнів резильєнтності у військовослужбовців.

Факторний аналіз показників методики CD-RISC дав змогу виокремити п'ятифакторну модель ресурсної резильєнтності, яка пояснює значну частку загальної дисперсії та відображає складну внутрішню організацію психологічних ресурсів. До структури резильєнтності увійшли такі компоненти, як особистісна самоефективність, вольова наполегливість і витривалість, інтуїтивно-оптимістичний копінг, духовно-смислова орієнтація на допомогу та підтримка близьких людей. При цьому перші два фактори утворюють ядро моделі, тоді як інші виконують диференціювальну та уточнювальну функцію, збагачуючи адаптаційний потенціал особистості.

Подальший аналіз взаємозв'язків між структурними компонентами ресурсної резильєнтності та показниками функціонального відновлення після стресу за методикою BRS виявив нерівномірність їхнього впливу. Найбільшу кількість і щільність статистично значущих кореляцій продемонстрував фактор «вольова наполегливість та витривалість», що свідчить про його провідну роль у забезпеченні здатності до відновлення в умовах інтенсивного та тривалого стресового навантаження. Емоційно-смислові та соціальні ресурси відіграють важливу, але допоміжну роль, тоді як особистісна самоефективність, попри її високу структурну значущість у моделі ресурсної резильєнтності, має опосередкований вплив на процеси безпосереднього відновлення.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що інтегральна резильєнтність військовослужбовців має ієрархічну організацію, в якій структурна вага окремих ресурсів не завжди збігається з їхньою функціональною ефективністю. У

контексті воєнного стресу визначальним чинником виступає саме вольовий, дієвий механізм резильєнтності, що забезпечує збереження цілеспрямованої активності, витривалість до хронічного навантаження та підтримання функціональності. Самоефективність у цьому випадку виконує роль фонової когнітивної опори, яка підтримує вольові зусилля, але не заміщує їх.

Зіставлення факторної моделі резильєнтності з особистісним профілем за методикою 16PF Р. Кеттела підтвердило змістовну узгодженість отриманих результатів. Ядро резильєнтності, представлене вольовою наполегливістю та витривалістю, має чітке особистісне підґрунтя у вигляді емоційної стабільності, самоконтролю, нормативності та домінантності. Водночас самоефективність корелює з факторами автономності, суб'єктності та відкритості до змін, що додатково підтримують адаптаційний потенціал, але не визначають його функціонального ядра.

Результати емпіричного дослідження підтверджують багатовимірний характер резильєнтності військовослужбовців і демонструють принципову відмінність між ресурсною та функціональною резильєнтністю. В умовах бойового та екстремального стресу вирішальне значення має не стільки когнітивна впевненість у власних можливостях, скільки здатність до вольової мобілізації та витривалого збереження діяльності.

Вичення особливостей в групах з різним рівнем резильєнтності методом однофакторного дисперсійного аналізу та подальшого профільного аналізу дозволили виокремити три якісно різні типи резильєнтності, що відрізняються як за рівнем функціонального відновлення після стресу, так і за структурою ресурсних та особистісних механізмів стійкості.

Перший профіль репрезентує збалансований, помірний тип резильєнтності, за якого адаптація до стресових впливів відбувається без домінування окремого ресурсу. Така резильєнтність має ситуативний характер і забезпечує відносну психологічну стабільність за умов помірного навантаження, однак не гарантує швидкої мобілізації ресурсів у разі тривалого або інтенсивного

стресу. Цей тип можна розглядати як нормативний адаптаційний варіант, що функціонує за принципом поступового відновлення.

Другий профіль відображає знижену резильєнтність і характеризується дефіцитом як внутрішніх ресурсів (вольових, когнітивних, оптимістичних), так і зовнішніх опор. Поєднання низької функціональної резильєнтності з підвищеною тривожністю та самокритичністю формує вразливу психологічну конфігурацію, у якій стресові події мають тенденцію до пролонгованого та дезорганізуючого впливу. Цей профіль становить групу підвищеного ризику щодо емоційного виснаження та дезадаптації, особливо в умовах хронічного або екстремального стресу.

Третій профіль репрезентує високий рівень резильєнтності, що реалізується переважно через когнітивно-смислові механізми. Висока самоефективність, оптимістичний стиль подолання та емоційна стабільність компенсують знижену роль вольового компонента, забезпечуючи швидке відновлення після стресу та гнучку адаптацію до складних обставин. Цей тип резильєнтності характеризується внутрішньою узгодженістю, низькою тривожністю та високою здатністю до саморегуляції, що робить його найбільш ресурсним у контексті інтенсивних і бойових стресових впливів.

У цілому отримані результати підтверджують, що резильєнтність є багатовимірним феноменом, який не зводиться до загального рівня стійкості, а визначається специфічною конфігурацією функціональних, ресурсних і особистісних чинників. Виявлені профілі демонструють, що ефективність адаптації до стресу залежить не лише від кількості ресурсів, а й від способу їх психологічної організації та інтеграції, що має важливе значення для розробки диференційованих програм психологічної підтримки та інтервенцій.

Отримані дані мають як теоретичне, так і практичне значення та можуть бути використані для обґрунтування програм психологічної підготовки, розвитку резильєнтності та психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного навантаження.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ТА ЗМІЦНЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Теоретичні засади розвитку та зміцнення резільєнтності військовослужбовців

Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати резильєнтність як складний, інтегративний і динамічний феномен, що формується у процесі взаємодії індивідуальних психологічних ресурсів та умов життєдіяльності особистості. Сучасні наукові підходи засвідчують, що резильєнтність не зводиться до стабільної риси характеру або сукупності окремих копінг-стратегій, а постає як багаторівнева система адаптаційних механізмів, яка забезпечує збереження психологічної функціональності, відновлення після стресу та можливість конструктивного переосмислення травматичного досвіду.

Аналіз психологічних чинників резильєнтності показав, що її основою є взаємопов’язана система особистісних, когнітивних, емоційних і мотиваційних компонентів. Особистісні ресурси створюють базову внутрішню опору та визначають загальну стійкість до стресових впливів; когнітивні механізми забезпечують інтерпретацію подій і вибір адаптивних стратегій подолання; емоційні процеси виконують регулятивну функцію, сприяючи підтриманню психологічної рівноваги; мотиваційні та смисложиттєві орієнтації підтримують цілеспрямованість і здатність діяти в умовах невизначеності та фрустрації. Сукупна дія цих чинників формує індивідуальний профіль резильєнтності та зумовлює варіативність психологічних реакцій на стрес і травму

.Розгляд резильєнтності в контексті екстремальних і бойових ситуацій дозволяє уточнити її функціональне значення для психологічних станів військовослужбовців. Екстремальні умови характеризуються поєднанням інтенсивних травматичних подій і тривалого хронічного стресу, що створює підвищене навантаження на адаптаційні ресурси особистості та зумовлює ризик розвитку дезадаптивних станів. Водночас наявні наукові дані свідчать, що психологічні наслідки бойового стресу не є однозначними та значною мірою залежать від рівня сформованості резильєнтності. Високий рівень

резильєнтності пов’язаний зі здатністю до саморегуляції, ефективного використання копінг-стратегій, збереження професійної ефективності та швидшого психологічного відновлення після інтенсивних стресових впливів.

Структура резильєнтності традиційно включає п’ять основних компонентів:

– **когнітивний** (гнучкість мислення, позитивна атрибуція, інтерпретація стресових подій);

– **емоційний** (техніки управління емоціями, толерантність до дистресу);

– **поведінковий** (стратегії копінгу, активні форми реагування на загрозу, самоконтроль);

– **мотиваційний** (професійна мотивація, ціннісні орієнтири, відчуття місії та обов’язку);

– **соціальний** (згуртованість підрозділу, підтримка командирів і побратимів)

В нашому емпіричному дослідженні ми отримали підтвердження структурної багатофакторності резильєнтності Отримана нами і статистично підтверджена емпірична модель резильєнтності військовослужбовців включає такі компоненти, як особистісна самоефективність, вольова наполегливість і витривалість, інтуїтивно-оптимістичний копінг, духовно-смислова орієнтація на допомогу та підтримка близьких людей. При цьому перші два фактори утворюють ядро моделі, тоді як інші виконують диференціювальну та уточнювальну функцію, збагачуючи адаптаційний потенціал особистості.

Наукові підходи підкреслюють, що розвиток резильєнтності можливий лише за умов комплексного впливу на всі її компоненти. Наприклад, когнітивно-поведінкові методики сприяють розвитку гнучкості мислення та конструктивних копінг-стратегій, тоді як групові тренінги та командна взаємодія зміцнюють соціальний компонент життєстійкості [8].

До ключових факторів розвитку резильєнтності належать: психологічна підготовка, соціальна підтримка, індивідуально-психологічні характеристики військовослужбовців, організаційні умови служби, культурно-ціннісний контекст військової організації. Таким чином, резильєнтність

військовослужбовців є результатом взаємодії комплексу чинників, які охоплюють індивідуальні психологічні можливості, особливості соціального середовища та організаційні умови. Її розвиток потребує системного підходу, що інтегрує індивідуальну підготовку, психопрофілактичні заходи, лідерську підтримку та створення сприятливого службового клімату. Саме така інтегративна модель дозволяє максимально зміцнити життєстійкість військовослужбовців і забезпечити їхню ефективність у критичних ситуаціях.

3.2. Психологічні методи, прийоми та техніки розвитку та зміцнення резільєнтності військовослужбовців

Цілеспрямоване формування резильєнтності військовослужбовців здійснюється через комплексні програми підготовки, що поєднують психоедукацію, тренування адаптивних когнітивних стратегій, розвиток емоційної регуляції та зміцнення соціальних зв'язків. Застосування таких методів дозволяє підвищити стресостійкість, бойову готовність, ефективність діяльності в умовах невизначеності, а також знижує ризики виникнення посттравматичних реакцій [10,11].

Одним із центральних напрямів психологічної підготовки військових є **когнітивне переосмислення загрози (рефреймінг)**. Цей метод дозволяє свідомо змінювати оцінку небезпечних або стресогенних ситуацій, трансформуючи деструктивне сприйняття («я не впораюсь») у конструктивне («це задача, яку я можу вирішити, використовуючи наявні ресурси») [10,9]. Рефреймінг сприяє розвитку когнітивної гнучкості, зменшує негативний вплив емоційного стресу та формує внутрішні ресурси для ефективної адаптації в бойових умовах.

Когнітивні оцінки ситуацій безпосередньо впливають на психологічну адаптацію військових. Українські дослідження показують, що свідоме переосмислення загроз підвищує здатність до планування дій, зменшує тривожність, підвищує концентрацію на завданні та формує адаптивні стратегічні рішення [12, 2]. Рефреймінг інтегрується у тренінгові програми

психологічної підготовки і є складовою когнітивно-регуляційних стратегій, що спрямовані на розвиток самоконтролю, внутрішніх ресурсів та здатності до швидкого відновлення після стресу [64].

Ціль застосування рефреймінгу — підвищення психологічної стійкості військовослужбовців через формування конструктивної оцінки загрозових ситуацій. Для досягнення цієї мети метод передбачає реалізацію кількох завдань: виявлення автоматичних негативних оцінок і спотворених когнітивних моделей [6], формування адаптивних альтернативних інтерпретацій ситуацій [2,13], створення алгоритмів поведінки в стресогенних умовах та закріплення адаптивних стратегій реагування через регулярні тренування та практичні вправи.

Основні прийоми рефреймінгу включають аналіз реальності ситуації, що передбачає розділення фактів і суб'єктивних оцінок. Практичним завданням є складання таблиці «ситуація → думка → емоція → поведінка», що дозволяє військовому усвідомити реальний рівень загрози та зменшити вплив ірраціональних очікувань. Перефокусування загрози в задачу передбачає створення чіткого плану дій і визначення необхідних ресурсів для досягнення результату замість пасивного очікування негативних наслідків. Наприклад, замість «Що буде, якщо ми програємо?» військовий формує запитання «Що я можу зробити зараз, щоб покращити ситуацію?» [9]. Використання попереднього досвіду дозволяє аналізувати власні успішні дії в стресових умовах і адаптувати їх до поточної ситуації, що формує впевненість та внутрішній ресурс для адаптивної поведінки [2, 6].

Практичне застосування когнітивних методів включає групові тренінги, на яких військові аналізують бойові сценарії, формують альтернативні інтерпретації подій і відпрацьовують стратегії поведінки через ролеві ігри [12, 9]. Індивідуальні вправи передбачають складання списку автоматичних думок і трансформацію їх у конструктивні, а також створення «карти ресурсів» для актуальної ситуації [6]. Для закріплення навичок застосовується моделювання

реальних ситуацій у безпечному середовищі, де військові тренуються у відпрацюванні когнітивних стратегій у реальному часі [2].

До додаткових когнітивних вправ належать ведення щоденника подій та реакцій, тренування «альтернативних сценаріїв», коли військовий створює 2–3 варіанти конструктивного реагування на одну і ту ж загрозу, а також візуалізація успіху, що дозволяє відтворити в уяві успішне вирішення складної ситуації та зміцнити впевненість [6-2]. Ці методи тісно переплітаються з техніками самоспостереження і самоконтролю, включно з контролем дихання, що підвищує ефективність адаптаційних стратегій.

Одним із ключових компонентів резильєнтності є **емоційна стійкість**. В умовах бойових дій та стресових ситуацій здатність контролювати власні емоції, швидко відновлювати психологічну рівновагу та підтримувати концентрацію на завданні визначає ефективність дій і загальну безпеку особового складу [71, 72].

Дихальні практики є одними з найпоширеніших та найефективніших методик для стабілізації психофізіологічного стану. Діафрагмальне дихання сприяє глибокому розслабленню, покращує оксигенацію організму та знижує рівень тривожності. «Квадратне» дихання синхронізує роботу серцево-судинної та нервової систем, а метод «4-7-8» ефективно знижує психологічне напруження і допомагає швидко відновити емоційний баланс . Дослідження підтверджують, що регулярне практикування дихальних технік знижує рівень тривожності, формує когнітивну гнучкість та сприяє саморегуляції .

Прогресивна м’язова релаксація Джекобсона полягає у поетапному чергуванні напруження та розслаблення м’язів, що зменшує фізіологічні прояви стресу (підвищене серцебиття, м’язову напругу, тремтіння) та підвищує контроль над емоційними реакціями [9,10].

Техніки заземлення (grounding), зокрема метод «5-4-3-2-1», спрямовані на усвідомлення оточення та власного тіла через п’ять відчуттів: бачення, дотик, слух, запах і смак або внутрішнє відчуття [2,9]. Ці методи швидко стабілізують психоемоційний стан, зменшують паніку та відновлюють ясність мислення під час критичних ситуацій.

Інтеграція когнітивних і емоційно-регулятивних методик у комплексні тренінгові програми передбачає:

- групові заняття з відпрацювання дихальних технік та релаксаційних вправ;
- індивідуальні практики самоспостереження та ведення щоденника емоцій;
- моделювання стресових ситуацій для відпрацювання заземлення і саморегуляції у реальному часі.

Регулярне застосування цих методів підвищує стресостійкість, концентрацію, психологічний комфорт та формує навички самодопомоги, що знижує ризик розвитку посттравматичних реакцій. Поєднання когнітивних та емоційно-регулятивних підходів забезпечує максимально ефективний розвиток комплексної резильєнтності військовослужбовців [2-6].

Мотиваційно-ціннісні та соціально-психологічні методи є важливою складовою системи розвитку резильєнтності військовослужбовців, оскільки вони спрямовані на формування внутрішніх психологічних ресурсів особистості, підтримання стійкої мотивації до виконання службово-бойових завдань і забезпечення ефективної взаємодії в підрозділах. Вітчизняні дослідження засвідчують, що психологічна стійкість військовослужбовців значною мірою залежить від особливостей мотиваційної сфери, системи цінностей та соціально-психологічного клімату в колективі [64; 8; 50].

Мотивація військової діяльності розглядається як системоутворювальний чинник професійної готовності, що забезпечує здатність військовослужбовця ефективно діяти в умовах ризику, невизначеності та тривалого психоемоційного навантаження. Усвідомлення значущості проходження служби, відповідальності за виконання бойових завдань і причетності до захисту держави сприяє підвищенню адаптивних можливостей та зниженню негативного впливу бойового стресу [5; 63].

Мотиваційно-ціннісні методи розвитку резильєнтності спрямовані на формування внутрішньої мотивації, професійної ідентичності та ціннісно-

смислових орієнтацій військовослужбовців. У вітчизняній військовій психології підкреслюється, що саме внутрішня мотивація, заснована на усвідомленні соціальної значущості військової служби, є більш стійкою до дії стресогенних чинників порівняно із зовнішніми мотивами [64; 61].

До мотиваційно-ціннісних методів належать психологічні бесіди, рефлексивні практики, індивідуальне консультування та аналіз професійних цілей, спрямовані на усвідомлення власної ролі у виконанні бойових завдань. Такі методи сприяють розвитку самоефективності, відповідальності та готовності до подолання труднощів, що є важливими складовими резильєнтності [70; 5].

Вітчизняні дослідження також засвідчують, що цілеспрямована робота з мотиваційною сферою дозволяє знизити ризик емоційного вигорання та психологічного виснаження військовослужбовців у процесі тривалого виконання службово-бойових завдань [50].

Соціально-психологічні методи розвитку резильєнтності спрямовані на оптимізацію міжособистісних відносин у військових підрозділах, формування довіри, згуртованості та взаємної підтримки. Колективна стійкість розглядається як важливий ресурс, що забезпечує стабільність психічного стану військовослужбовців у бойових умовах та підвищує ефективність спільної діяльності [50; 5].

До соціально-психологічних методів належать групові тренінги згуртованості, розвиток навичок комунікації та спільного прийняття рішень, а також формування відповідальності за психологічний стан товаришів по службі. Застосування таких методів сприяє створенню позитивного соціально-психологічного клімату та зниженню рівня внутрішньогрупової напруги [80].

Важливим елементом соціально-психологічної підтримки є організація взаємодопомоги та психологічного супроводу в межах підрозділу, що дозволяє своєчасно виявляти ознаки психоемоційного перенапруження та запобігати розвитку дезадаптивних станів [50].

Таким чином, мотиваційно-ціннісні та соціально-психологічні методи є ключовими чинниками розвитку резильєнтності військовослужбовців. Поєднання роботи з внутрішньою мотивацією, ціннісними орієнтаціями та міжособистісними відносинами у військовому колективі забезпечує формування цілісної системи психологічної підтримки, що підвищує адаптаційні можливості та бойову ефективність військовослужбовців.

Психофізіологічні та відновлювальні методи є невід'ємною складовою системи розвитку резильєнтності, оскільки вони безпосередньо впливають на відновлення функціонального стану організму, стабілізацію психоемоційної сфери та підвищення адаптаційного потенціалу особистості в умовах бойового стресу. В умовах тривалого впливу екстремальних факторів війни порушення фізіологічної регуляції, емоційного балансу та здатності до самовідновлення суттєво знижують психологічну стійкість і боєздатність військовослужбовців [15; 46].

Вітчизняні наукові дослідження наголошують, що ефективна система психологічного забезпечення військових має поєднувати психотерапевтичні, психофізіологічні та відновлювальні методи, спрямовані не лише на подолання наслідків стресу, а й на формування навичок саморегуляції та підтримання оптимального функціонального стану [47]. Особливе значення такі методи набувають у періоди міжбойового відновлення та психологічної реадаптації.

Дослідження підкреслюють, що систематичне застосування психофізіологічних тренувань підвищує адаптивність організму до тривалих навантажень, сприяє розвитку витривалості та зменшенню проявів психосоматичних розладів. Для військовослужбовців такі методи є особливо цінними, оскільки дозволяють підтримувати контроль над власним станом у ситуаціях підвищеної небезпеки [47].

Сенсомоторні та тілесно-орієнтовані методи спрямовані на відновлення інтеграції психічних і фізіологічних процесів, порушеної внаслідок тривалого стресу або травматичного досвіду. Використання ритмічних рухів, координаційних, дихальних і розслаблювальних вправ сприяє зниженню

м’язової напруги, стабілізації емоційного стану та відновленню відчуття контролю над тілом [5; 13].

У вітчизняній психологічній практиці зазначені методи розглядаються як ефективний інструмент зниження реакцій надмірного збудження та психофізіологічного перенапруження. Регулярне застосування сенсомоторних вправ підвищує тілесну усвідомленість, сприяє формуванню навичок самозаспокоєння та позитивно впливає на загальний рівень резильєнтності [13].

Практики усвідомленості та рефлексії займають важливе місце серед відновлювальних методів, оскільки сприяють формуванню здатності військовослужбовців усвідомлювати власні емоційні стани, думки та поведінкові реакції. Ведення особистих щоденників, фіксація емоційних переживань та аналіз стресових ситуацій дозволяють інтегрувати пережитий досвід і знижувати його деструктивний вплив [15]

Вітчизняні наукові джерела підкреслюють, що рефлексивні практики сприяють розвитку емоційної регуляції, підвищенню психологічної гнучкості та формуванню адаптивних стратегій подолання стресу. Для військовослужбовців це є важливим чинником профілактики емоційного вигорання та вторинної травматизації [47].

Психологічний дебрифінг і відновлювальне консультування застосовуються з метою осмислення пережитого бойового або екстремального досвіду, нормалізації емоційних реакцій та зниження ризику розвитку тривалих негативних психічних станів. У системі психологічного забезпечення військовослужбовців такі методи використовуються як елемент комплексної реабілітації та психологічного супроводу [46].

Вітчизняні дослідження свідчать, що своєчасне відновлювальне втручання сприяє зменшенню рівня тривожності, стабілізації психічного стану та підвищенню готовності до подальшого виконання службових обов’язків. Особливо важливою є системність і поетапність такої роботи, що дозволяє забезпечити стійке відновлення психофізіологічного ресурсу [46; 47].

Психофізіологічні та відновлювальні методи є ключовими для підтримання психологічного здоров’я, адаптаційних можливостей і високої функціональної готовності військовослужбовців. Їх інтеграція у систему психологічного забезпечення дозволяє не лише зменшувати негативні наслідки бойового стресу, а й формувати довготривалу резильєнтність, необхідну для ефективної професійної діяльності в умовах війни.

Резильєнтність військовослужбовців є комплексним психологічним ресурсом, що забезпечує ефективну адаптацію в умовах стресу, кризових та бойових ситуацій. Її формування передбачає розвиток когнітивної гнучкості, емоційної стабільності, саморегуляції, соціальної підтримки та мотиваційної стійкості. Цілеспрямоване застосування когнітивних методик (рефреймінг, самоспостереження, ведення щоденника, аналіз ресурсів), емоційно-регулятивних практик (дихальні техніки, м’язова релаксація, техніки заземлення) та психофізіологічних методів (biofeedback, сенсомоторні вправи) сприяє швидкому відновленню після стресових подій, підвищенню контролю над фізіологічними та емоційними реакціями, зниженню тривожності і психоемоційного навантаження.

Мотиваційно-ціннісні та соціально-психологічні підходи забезпечують внутрішню мотивацію, професійну ідентичність, згуртованість та взаємопідтримку в підрозділах, що підсилює стійкість колективу та індивідуальні адаптаційні можливості. Інтеграція всіх цих методів у комплексні тренінгові та реабілітаційні програми формує довготривалу резильєнтність, підвищує бойову готовність, знижує ризик розвитку посттравматичних реакцій і забезпечує ефективну професійну діяльність військовослужбовців у складних умовах війни.

Таким чином, системне поєднання когнітивних, емоційно-регулятивних, психофізіологічних та соціально-мотиваційних методів є ключовою умовою розвитку комплексної резильєнтності та підтримки психологічного здоров’я військовослужбовців.

3.3. Структура та зміст програми розвитку та зміцнення резільєнтності військовослужбовців

Програма розвитку та зміцнення резильєнтності військовослужбовців розроблена для впровадження в межах базової загальновійськової підготовки (БЗВП) та спрямована на формування психологічної стійкості, навичок саморегуляції та взаємної підтримки в умовах бойового та тривалого стресу. Реалізація програми передбачає групову форму роботи в підрозділах (переважно на рівні взводу) з урахуванням специфіки військової діяльності.

Основною метою програми є формування у військовослужбовців реалістичного розуміння психічних реакцій на бойовий стрес, розвиток навичок саморегуляції, здатності до психологічного відновлення та надання першої психологічної допомоги побратимам. Особливий акцент робиться на нормалізації стресових реакцій, зниженні стигматизації психологічних труднощів та підвищенні функціональної боєздатності в умовах тривалого навантаження.

Програма триває п’ять днів, по чотири години щоденно. Заняття проводяться офіцером-психологом у співпраці з інструкторами з бойовим досвідом, які виступають рольовими моделями та забезпечують зв’язок теоретичного матеріалу з реаліями бойових дій. Такий підхід поєднує психоосвітній компонент із практичним досвідом та сприяє підвищенню довіри до змісту програми.

Використання двомодульної структури в межах окремих навчальних днів програми розвитку та зміцнення резільєнтності зумовлене як психолого-педагогічними, так і прикладними особливостями підготовки військовослужбовців в умовах базової загальновійськової підготовки. Такий підхід дозволяє поєднати когнітивне засвоєння матеріалу з його негайною практичною інтеграцією, що є критично важливим у навчанні дорослих та в умовах підвищеного стресового навантаження.

Перший модуль кожного навчального дня має переважно психоосвітній та пояснювальний характер і спрямований на формування розуміння

психологічних процесів, механізмів стресових реакцій і принципів резільєнтності. Він створює спільне смислове поле для підрозділу, нормалізує переживання військовослужбовців та знижує рівень тривоги, пов’язаної з власними психоемоційними реакціями. Чітке розуміння того, що відбувається з тілом, емоціями та мисленням у бойових умовах, підвищує відчуття контролю та готовність до застосування навичок.

Другий модуль має практично-орієнтований характер і спрямований на відпрацювання конкретних навичок саморегуляції, взаємодії та підтримки побратимів. Перехід від пояснення до дії дозволяє закріпити матеріал на тілесному й поведінковому рівнях, що суттєво підвищує ймовірність використання цих навичок у реальних бойових умовах. Практична частина також сприяє формуванню відчуття спільності, взаємної підтримки та колективної резільєнтності в підрозділі.

День 1. Розуміння бойового стресу та нормалізація реакцій

Перший день курсу спрямований на формування базового уявлення про феномен бойового стресу та усвідомлення нормальності психічних, емоційних і тілесних реакцій в екстремальних умовах. Основною метою цього етапу є зниження тривожності, пов’язаної з власними переживаннями, та формування розуміння захисної функції стресових реакцій.

У межах першого модуля розглядається поняття бойового стресу, його основні прояви та нейробіологічні механізми. На доступних прикладах пояснюється робота мозку в умовах загрози, що дозволяє військовослужбовцям усвідомити, що втрата контролю над тілом або емоціями є автоматичною адаптаційною реакцією, а не ознакою слабкості. Наголошується, що в стресовій ситуації людина діє на рівні сформованих навичок і підготовки, що підкреслює значення психологічного тренування як елемента бойової готовності.

Другий модуль присвячений розмежуванню нормальних стресових реакцій і станів, які потребують додаткової допомоги. Військовослужбовців навчають базовим принципам першої психологічної допомоги, зокрема з використанням протоколів ICOVER та ЯАЛОМ. Підкреслюється важливість

взаємної підтримки в умовах обмеженого доступу до професійної допомоги та безпечного середовища.

Завершення першого дня передбачає інтеграцію матеріалу у форматі обговорення та відповідей на запитання.

День 2. Формування навичок саморегуляції в умовах бойового стресу

Другий день курсу зосереджений на розвитку практичних навичок саморегуляції психоемоційних станів. Ключовою ідеєю є усвідомлення того, що хоча військовослужбовець не завжди може контролювати зовнішні обставини, він здатен впливати на власний стан і рівень збудження.

У першому модулі розкривається поняття саморегуляції та її можливість навіть у бойових умовах. Розглядається взаємозв’язок між тілом, диханням, увагою та емоційним станом, а також роль вегетативної нервової системи. Інструктори з бойовим досвідом доповнюють матеріал прикладами з власної практики.

Другий модуль має практичну спрямованість і включає відпрацювання технік, які можуть бути використані безпосередньо під час виконання бойових завдань: дихальні вправи, техніки заземлення, керування увагою та м’язову релаксацію. Наголошується, що ці навички є не лише інструментами мирного часу, а повноцінним елементом бойової підготовки, який потребує регулярного тренування. Окремо розглядається вплив емоційного стану одного військовослужбовця на підрозділ у цілому та повторюються алгоритми надання першої психологічної допомоги.

День 3. Резильєнтність в умовах тривалого стресу та виснаження

Третій день присвячений розумінню резильєнтності як здатності зберігати боєздатність, приймати рішення та виконувати завдання в умовах хронічного стресу й виснаження. Військовослужбовцям пояснюється, що психологічна стійкість не означає відсутності втоми, а передбачає вміння своєчасно розпізнавати ознаки перевантаження та відновлювати ресурси.

У першому модулі розглядається різниця між гострим і хронічним стресом, а також феномен «звикання до війни» як індикатор перевантаження нервової системи. Наводяться практичні приклади з бойового досвіду.

Другий модуль зосереджений на розпізнаванні ознак психологічного виснаження на тілесному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Військовослужбовців навчають простому алгоритму дій у разі виявлення таких ознак у себе або побратимів. Окрему увагу приділено стратегіям короткого відновлення в умовах обмежених можливостей, ролі стабілізуючих ритуалів, взаємної підтримки, гумору та смислової мотивації служби.

День 4. Колективна резильєнтність та взаємодія в підрозділі

Четвертий день спрямований на формування розуміння резильєнтності як властивості не лише окремого військовослужбовця, а й усього підрозділу. Основний акцент робиться на ролі комунікації, довіри та лідерства в екстремальних умовах.

У першому модулі розкривається поняття колективної резильєнтності та підкреслюється, що підрозділ функціонує як єдина система, у якій стан кожного впливає на загальну ефективність. Окрема увага приділяється ролі командирів і молодших командирів як ключових стабілізуючих фігур.

Другий модуль присвячений практичним аспектам взаємодії в умовах стресу. Розглядаються типові комунікативні труднощі, що виникають у стані перевантаження, та принципи ефективної бойової комунікації: чіткість повідомлень, уникнення емоційної ескалації, фокус на завданні та безпеці, своєчасне запобігання конфліктам.

День 5. Інтеграція навичок та закріплення резильєнтності

П’ятий день курсу має інтеграційний та узагальнювальний характер і спрямований на систематизацію отриманих знань і навичок, їх закріплення та усвідомлення можливостей практичного застосування у реальних бойових умовах. Основною метою цього етапу є формування цілісного уявлення про резильєнтність як динамічний процес, що підтримується через поєднання індивідуальних, міжособистісних і смислових ресурсів.

У першому модулі здійснюється повторення ключових положень курсу: розуміння бойового та хронічного стресу, механізмів стресових реакцій, принципів саморегуляції, ознак виснаження та ролі колективної взаємодії. Матеріал подається у стислому форматі з опорою на практичні приклади та досвід самих військовослужбовців, що дозволяє перевести знання з теоретичного рівня у прикладний.

Другий модуль присвячений відпрацюванню комплексних сценаріїв, які моделюють типові стресові ситуації бойової діяльності. Учасники тренуються:

- розпізнавати власні стресові реакції та стани побратимів;
- застосовувати техніки саморегуляції в умовах обмеженого часу;
- надавати першу психологічну допомогу;
- підтримувати ефективну комунікацію в підрозділі.

Використовується формат групових вправ, коротких рольових сценаріїв та обговорення рішень, що дозволяє інтегрувати індивідуальні та командні аспекти резильєнтності.

Окремий акцент робиться на формуванні індивідуального та групового «плану підтримки резильєнтності», який включає перелік особистих стабілізуючих технік, ознак перевантаження, на які слід звертати увагу, та ресурсів підтримки всередині підрозділу. Це сприяє перенесенню навичок за межі навчального курсу у повсякденну службово-бойову діяльність.

Завершення курсу передбачає підсумкове обговорення, відповіді на запитання, рефлексію отриманого досвіду та підкреслення того, що резильєнтність є навичкою, яка потребує постійного тренування, так само як і фізична чи тактична підготовка.

У результаті проходження програми розвитку та зміцнення резильєнтності військовослужбовці:

- отримують реалістичне та нестигматизуюче розуміння психологічних реакцій на бойовий стрес;
- опановують базові навички саморегуляції, придатні для застосування безпосередньо в бойових умовах;

- навчаються розпізнавати ознаки психологічного виснаження у себе та побратимів і своєчасно реагувати на них;
- підвищують здатність до психологічного відновлення в умовах тривалого стресу;
- зміцнюють навички взаємної підтримки, ефективної комунікації та колективної резильєнтності підрозділу.

Загалом програма спрямована на підвищення психологічної стійкості та функціональної боєздатності військовослужбовців, а також на зниження ризиків дезадаптації та психологічних втрат у процесі виконання бойових завдань.

Висновок до розділу 3

Формування та зміцнення резильєнтності під час війни є комплексним багаторівневим процесом, що охоплює індивідуальні, групові та організаційні чинники. Теоретичний аналіз засвідчив, що резільєнтність не є вродженою особливістю, а розвивається під впливом когнітивних, емоційних, мотиваційно-ціннісних, соціально-психологічних і фізіологічних факторів, які взаємодіють у цілісній системі підготовки.

Психологічні методи розвитку резильєнтності, включно з когнітивними стратегіями, емоційно-регулятивними техніками та психофізіологічними практиками, дозволяють військовослужбовцям ефективно адаптуватися до стресових та бойових ситуацій, зменшують психоемоційне навантаження, підвищують самоконтроль і відновлення після травматичних подій.

Мотиваційно-ціннісні та соціально-психологічні підходи формують внутрішню мотивацію, ціннісну ідентичність та згуртованість підрозділу, що посилює колективну стійкість та забезпечує психологічну підтримку на рівні групи. Таке поєднання індивідуальних і колективних ресурсів створює системну основу для ефективного функціонування військових у критичних умовах та зменшує ризики розвитку посттравматичних реакцій і емоційного вигорання.

Інтеграція всіх методів у комплексні тренінгові та відновлювальні програми забезпечує не лише оперативну стресостійкість, а й довготривалу резильєнтність, що є ключовим фактором підтримки бойової готовності та професійної ефективності військовослужбовців. Таким чином, системний і багатовимірний підхід до розвитку життєстійкості є стратегічно важливим для підвищення ефективності збройних сил у умовах війни.

Курс дозволяє військовослужбовцям усвідомити, що більшість психологічних, емоційних і тілесних реакцій у бойових умовах є нормальною відповіддю психіки на загрозу, а не ознакою слабкості. Це знижує рівень внутрішньої стигматизації, страх втрати контролю та сприяє більш відповідальному ставленню до власного стану та стану побратимів.Резільєнтність розглядається не як вроджений фактор а як процес.

Окремий акцент робиться на практичних навичках саморегуляції, першій психологічній допомозі, розпізнаванні виснаження, підтримці в підрозділі та післябойовій стабілізації а також залученні військовослужбовців з бойовим досвідом. Ці навички безпосередньо впливають на боєздатність, якість прийняття рішень і безпеку підрозділу в умовах сучасної війни, де тривале перебування під загрозою є нормою.

Резільєнтність розглядається як профілактика — спосіб зменшення ризиків розвитку психологічних розладів, деструктивних стратегій поведінки та накопиченого виснаження. Особливий наголос робиться на післябойовому періоді, який визначає, чи буде пережитий досвід інтегрований, чи призведе до подальших ускладнень.

Таким чином, курс підкреслює, що психологічна підготовка є невід’ємною складовою бойової підготовки нарівні з фізичною, тактичною та вогневою. Турбота про власний психічний стан розглядаються як елемент професійної відповідальності військовослужбовця та важливий чинник збереження особового складу й ефективності підрозділу в цілому.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання магістерського дослідження було здійснено комплексний аналіз проблеми психологічної резільєнтності військовослужбовців у контексті війни як одного з ключових ресурсів збереження психічного здоров'я, професійної ефективності та адаптивного потенціалу особистості в умовах тривалого екстремального впливу. Проведене дослідження дозволило узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння резільєнтності, систематизувати її психологічні чинники та окреслити значення цього феномену для військовослужбовців, які перебувають у бойових умовах.

Аналіз теоретичних джерел засвідчив, що резільєнтність у сучасній психології розглядається як складний, багатовимірний і динамічний феномен, що формується у процесі взаємодії особистості з надстресовим середовищем. Вона не зводиться до окремої особистісної риси чи стабільної характеристики, а постає як процес позитивної адаптації, що включає збереження або відновлення психологічного функціонування, мобілізацію внутрішніх ресурсів і здатність до трансформації досвіду в умовах кризи та травми. Такий підхід дозволяє розглядати військовослужбовця не лише як об'єкт впливу бойового стресу, а як активного суб'єкта подолання екстремальних ситуацій.

У межах дослідження було показано, що сучасне розуміння резільєнтності ґрунтується на інтеграції положень теорій стресу та копінгу, салютогенетичного підходу, біопсихосоціальної моделі, концепцій смислотворення та позитивної психології. Це дозволяє розглядати резільєнтність як системний психологічний конструкт, що поєднує біологічні механізми адаптації, когнітивну оцінку ситуації, емоційну регуляцію, мотиваційно-смислові процеси та соціальну підтримку. Такий інтегративний підхід є особливо важливим у контексті війни, де вплив стресорів має тривалий, кумулятивний і багатовекторний характер.

Встановлено, що психологічні чинники резільєнтності військовослужбовців доцільно розглядати як цілісну систему взаємопов'язаних компонентів. Особистісні чинники формують базову внутрішню опору та

включають самооцінку, самоприйняття, оптимізм, психологічну гнучкість і риси особистості, що забезпечують відносну стабільність та готовність до активного подолання труднощів. Когнітивні чинники визначають спосіб інтерпретації бойового досвіду та включають особливості когнітивної оцінки стресових подій, локус контролю, когнітивну гнучкість, атрибутивні стилі, процеси смислотворення та метакогнітивну саморегуляцію. Саме когнітивна сфера відіграє ключову роль у перетворенні травматичного досвіду на керований і психологічно інтегрований.

Емоційні чинники резільєнтності пов’язані зі здатністю військовослужбовців усвідомлювати, регулювати та приймати власні емоційні переживання в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження. Емоційна регуляція, толерантність до дистресу, підтримка позитивного афекту, емпатія та міжособистісна емоційна підтримка забезпечують збереження психологічної цілісності особистості та знижують ризик емоційного виснаження й дезадаптації. Водночас мотиваційні чинники, що включають внутрішню мотивацію, цілепокладання, смисложиттєві орієнтації, надію та ціннісні установки, виступають глибинним джерелом психологічної витривалості, підтримуючи активну життєву позицію та здатність до тривалої адаптації в умовах невизначеності та загрози життю.

Окрему увагу в дослідженні приділено аналізу впливу екстремальних ситуацій на психологічні стани військовослужбовців. Встановлено, що бойові дії спричиняють широкий спектр психічних реакцій — від нормативних гострих стресових відповідей до стійких дезадаптивних станів і посттравматичних розладів. Водночас сучасні наукові дані свідчать, що розвиток психопатологічних проявів не є універсальним і неминучим наслідком участі у бойових діях. Значна частина військовослужбовців демонструє здатність до збереження функціональності або відносно швидкого психологічного відновлення, що підтверджує ключову роль резільєнтності як модератора впливу бойового стресу.

Узагальнення положень вітчизняних і зарубіжних досліджень показало, що рівень психологічних наслідків війни значною мірою залежить від індивідуальних ресурсів особистості, сформованості навичок саморегуляції, якості психологічної підготовки та наявності соціальної підтримки. У цьому контексті резільєнтність постає не лише як індивідуальна характеристика, а як результат цілеспрямованого психологічного впливу, що відкриває можливості для її розвитку та зміцнення в процесі професійної підготовки, психологічного супроводу та реадаптації військовослужбовців.

Отримані результати підтверджують доцільність переходу від виключно патогенетичного підходу до аналізу психічних станів військовослужбовців до ресурсно-орієнтованої парадигми, у межах якої резільєнтність розглядається як ключовий чинник збереження психічного здоров’я та професійної ефективності. Інтегративне розуміння психологічних чинників резільєнтності створює наукове підґрунтя для розробки комплексних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів, когнітивної гнучкості, емоційної регуляції та смислотворення, що має важливе значення для сучасної військової психології та практики психологічної допомоги в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Список використаних джерел

1. **Блінов О. А.** Переживання бойового стресу військовослужбовцями підрозділів і тих, хто лікується в госпіталі. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). С. 85–99.
2. **Дзюба А. І.** Система психологічних заходів розвитку резильєнтності військовослужбовців в умовах війни : дис. … канд. психол. наук. Кривий Ріг, 2025. 54 с.
3. **Кокун О. М.** Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 168 с.
4. **Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М. та ін.** Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ–Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
5. **Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С.** Психологічна стійкість військовослужбовців: теорія і практика. Київ : НУОУ ім. І. Черняховського, 2019. 312 с.
6. **Кокун О. М., Пушкар О. І., Ткаченко Т. В.** Психологічна підготовка військових : монографія. Київ : НУОУ, 2021.
7. **Мішиєв В. Д., Михайлов Б. В., Гриневич Є. Г., Омелянович В. Ю.** Психічне здоров’я військовослужбовців: адаптація та стресостійкість. Київ : Медицина, 2023. 127 с.
8. **Осьодло В. І.** Психологічні основи діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах. Київ : Національний університет оборони України, 2017. 280 с.
9. **Петренко І., Халік Р.** Техніки заземлення та саморегуляції у військовій підготовці. *Психологічний журнал України*. 2024. № 2. С. 33–42.
10. **Салюк О., Меркулов Д.** Прогресивна м’язова релаксація у військовій психології. *Наукові записки Харківського університету. Психологія*. 2024. Т. 5(12). С. 78–88.
11. **Салюк С. М., Меркулов А. В.** Релаксаційні методики у психологічній практиці. Київ : Академвидав, 2024.
12. **Ткалич В.** Емоційна стійкість як фактор психологічної підготовки військовослужбовців. *Вісник психології*. 2022. № 3. С. 45–52.
13. **Ткалич М. Г.** Емоції та резильєнтність особистості. Київ : Видавничий дм «Слово», 2022.
14. **Ульянов К.** Броньований розум: бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій : монографія. Київ : ПП «КП “УкрСІЧ”», 2020. 304 с.
15. **Ягупов В. В.** Військова психологія : підручник. Київ : Либідь, 2020. 560 с.
16. **Allport G. W.** Becoming: Basic considerations for a psychology of personality. New Haven : Yale University Press, 1955. 106 p.

17. **Antonovsky A.** Health, Stress, and Coping. San Francisco : Jossey-Bass, 1979. 255 p.
18. **Antonovsky A.** Unraveling the Mystery of Health. San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 218 p.
19. **Baltes P. B., Staudinger U. M.** Wisdom: A metaheuristic. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 122–136.
20. **Bandura A.** Self-efficacy: The exercise of control. New York : W.H. Freeman, 1997. 604 p.
21. **Bonanno G. A.** Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28.
22. **Bonanno G. A., Kennedy P. et al.** Gender differences in coping and resilience. *Journal of Personality*. 2007. Vol. 75, No. 5. P. 1015–1048.
23. **Carstensen L. L.** Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*. 2010. Vol. 61. P. 383–409.
24. **Carver C. S., Scheier M. F.** On the self-regulation of behavior. Cambridge : Cambridge University Press, 1998. 460 p.
25. **Coan J. A., Maresh E. L.** Social baseline theory and the social regulation of emotion. *Handbook of Emotion Regulation*. New York : Guilford Press, 2014. P. 221–236.
26. **Cohen S., Wills T. A.** Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, No. 2. P. 310–357.
27. **Connor K. M., Davidson J. R. T.** Development of a new resilience scale: CD-RISC. *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82.
28. **Courtenay W. H.** Constructions of masculinity and health. *Social Science & Medicine*. 2000. Vol. 50, No. 10. P. 1385–1401.
29. **Deci E. L., Ryan R. M.** The “what” and “why” of goal pursuits. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268.
30. **Duckworth A. L., Peterson C. et al.** Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 92, No. 6. P. 1087–1101.
31. **Eagly A. H., Wood W.** Social role theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*. 2012. Vol. 2. P. 458–476.
32. **Eriksson M., Lindström B.** Antonovsky’s sense of coherence scale and the relation with health. *Journal of Epidemiology & Community Health*. 2006. Vol. 60, No. 5. P. 376–381.
33. **Folkman S.** Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*. 1997. Vol. 45, No. 8. P. 1207–1221.
34. **Folkman S., Moskowitz J. T.** Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 6. P. 647–654.
35. **Frankl V.** Man’s search for meaning. Boston : Beacon Press, 1963. 160 p.
36. **Fredrickson B. L.** The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 218–226.
37. **Fredrickson B. L., Tugade M. M. et al.** What good are positive emotions in crises? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, No. 2. P. 365–376.

38. **Garmezy N.** Resilience in children's adaptation. *Development and Psychopathology*. 1991. Vol. 3, No. 4. P. 459–466.
39. **Gross J. J.** Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39, No. 3. P. 281–291.
40. **Gross J. J., John O. P.** Individual differences in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85, No. 2. P. 348–362.
41. **Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G.** Acceptance and commitment therapy. New York : Guilford Press, 2006. 416 p.
42. **Hobfoll S. E.** Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.
43. **Hornostai P. P.** Psychological subjectivity of personality in wartime. *Problemy Suchasnoi Psykholohii*. 2023. No. 4. P. 15–27.
44. **Kashdan T. B., Rottenberg J.** Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, No. 7. P. 865–878.
45. **Kobasa S. C.** Stressful life events, personality, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, No. 1. P. 1–11.
46. **Kokun O. M.** Resilience and Human Hardiness in the Modern World. Київ : ІП імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 168 p.
47. **Kokun O. M., Melnychuk T. V.** The Resilience Handbook: a practical manual. Київ : ІП імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023.
48. **Lane R. D., Schwartz G. E.** Levels of emotional awareness. *Cognitive Development*. 1987. Vol. 2, No. 1. P. 1–25.
49. **Lazarus R. S., Folkman S.** Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
50. **Luk'yanchuk N. V.** Psychological support of personality during war in Ukraine. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1(77). С. 513–520.
51. **Lushyn P. V., Sukhenko Ya. V.** Personal adaptation resources in conditions of uncertainty. *Psykholohichni Nauky*. 2025. No. 3. P. 112–124.
52. **Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B.** The construct of resilience: A critical evaluation. *Child Development*. 2000. Vol. 71, No. 3. P. 543–562.
53. **Maddi S. R.** The story of hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 2002. Vol. 54, No. 3. P. 173–185.
54. **Masten A. S.** Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.
55. **Masten A. S.** Ordinary magic: Resilience in development. New York : Guilford Press, 2014. 368 p.
56. **Masten A. S., Coatsworth J. D.** The development of competence. *American Psychologist*. 1998. Vol. 53, No. 2. P. 205–220.
57. **Maurovic I., Liebenberg L., Feric M.** A review of family resilience. *Child & Family Social Work*. 2020. Vol. 25, No. 1. P. 1–12.
58. **McEwen B. S.** Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1998. Vol. 840. P. 33–44.
59. **McEwen B. S.** Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338, No. 3. P. 171–179.

60. **Mittelmark M. B. et al.** The Handbook of Salutogenesis. Cham : Springer, 2017. 464 p.
61. **Osodlo V. I.** Psychological foundations of military motivation. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv*. 2025. Vol. 1, No. 21. P. 86–93.
62. **Peterson C., Steen T. A.** Optimistic explanatory style. *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press, 2002. P. 244–256.
63. **Pinchuk I. O.** Psychological resilience of adolescents and adults in crisis situations. *Visnyk Psykholohii*. 2024. No. 2. P. 63–71.
64. **Raiko V., Huzar I., Strazhnyk Y.** Rezyl'jentnist' yak psykhologichnyi resurs viys'kovosluzhbovtsiv. *Psychology Travelogs*. 2025. № 2. С. 249–258.
65. **Reva O. V., Sergieenkova O. P. et al.** Psychological resilience of personality. Kyiv : Psychologichna Dumka, 2025.
66. **Rotter J. B.** Generalized expectancies for internal versus external control. *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80, No. 1. 28 p.
67. **Rutter M.** Resilience in the face of adversity. *British Journal of Psychiatry*. 1985. Vol. 147. P. 598–611.
68. **Rutter M.** Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57, No. 3. P. 316–331.
69. **Ryan R. M., Deci E. L.** Self-determination theory. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
70. **Rybchuk O.** The diagnostic model of the motivation of military servicemen. *APSI Journal*. 2024. Vol. 10, No. 2.
71. **Ryff C. D.** Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.
72. **Schwartz S. H.** An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2012. Vol. 2, No. 1.
73. **Seligman M. E. P.** Learned optimism. New York : Knopf, 1991. 319 p.
74. **Seligman M. E. P.** Flourish. New York : Free Press, 2011. 368 p.
75. **Selye H.** The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p.
76. **Sheldon K. M., Elliot A. J.** Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 76, No. 3. P. 482–497.
77. **Simons J. S., Gaher R. M.** The Distress Tolerance Scale. *Behavior Therapy*. 2005. Vol. 36, No. 1. P. 83–95.
78. **Snyder C. R., Irving L., Anderson J. R.** Hope and health. *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press, 2002. P. 285–305.
79. **Southwick S. M., Pietrzak R. H. et al.** Resilience: An update. *PTSD Research Quarterly*. 2014. Vol. 25, No. 2. P. 1–10.
80. **Southwick S. M., Bonanno G. A. et al.** Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5.
81. **Taylor G. J., Bagby R. M., Parker J. D. A.** Disorders of affect regulation: Alexithymia. Cambridge : Cambridge University Press, 1997. 384 p.
82. **Tedeschi R. G., Calhoun L. G.** Posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18.

83. **Wagnild G. M., Young H. M.** Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. Vol. 1, No. 2. P. 165–178.
84. **Walsh F.** Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*. 2003. Vol. 42, No. 1. P. 1–18.
85. **Walsh F.** Strengthening family resilience. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2016. 388 p.
86. **Wells A.** Metacognitive therapy for anxiety and depression. New York : Guilford Press, 2009. 316 p.
87. **Werner E. E.** Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. Vol. 4, No. 3. P. 81–85.
88. **Wong P. T. P.** Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2010. Vol. 40, No. 2. P. 85–93.
89. **Yehuda R.** Post-traumatic stress disorder. *New England Journal of Medicine*. 2002. Vol. 346, No. 2. P. 108–114.
90. **Bandura A.** Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1986.

ДОДАТОК А

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-25)

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25) використовується для оцінки рівня психологічної резильєнтності як здатності особистості адаптуватися до стресових та травматичних подій, зберігати внутрішню стійкість і відновлюватися після складних життєвих ситуацій.

Інструкція для респондента

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 25 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	Маю близькі та безпечні стосунки	☐	☐	☐	☐	☐
3	Вірю в можливість допомоги Вищих сил	☐	☐	☐	☐	☐
4	Можу впоратися з усім, що трапиться	☐	☐	☐	☐	☐

№	Твердження	0	1	2	3	4
5	Минулий успіх дає впевненість для нових викликів	☐	☐	☐	☐	☐
6	Дивлюся на речі з гумористичного боку	☐	☐	☐	☐	☐
7	Впевнений(а), що подолання стресу зміцнює	☐	☐	☐	☐	☐
8	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	☐	☐	☐	☐	☐
9	Вважаю, що в житті нічого не трапляється без причини	☐	☐	☐	☐	☐
10	Докладаю всі зусилля, незважаючи ні на що	☐	☐	☐	☐	☐
11	Можу досягти своїх цілей, не зважаючи на перепони	☐	☐	☐	☐	☐
12	Коли все виглядає безнадійно, я не здаюся	☐	☐	☐	☐	☐
13	Знаю, куди звернутися за допомогою	☐	☐	☐	☐	☐
14	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	☐	☐	☐	☐	☐
15	Надаю перевагу прийняттю лідерства у вирішенні проблем	☐	☐	☐	☐	☐
16	Мене важко розчарувати невдачею	☐	☐	☐	☐	☐
17	Думаю про себе як про сильну людину	☐	☐	☐	☐	☐
18	Здатен(на) приймати непопулярні або важкі рішення	☐	☐	☐	☐	☐
19	Можу впоратися з неприємними почуттями	☐	☐	☐	☐	☐
20	Можу діяти на підставі передчуття	☐	☐	☐	☐	☐
21	Маю сильне відчуття мети	☐	☐	☐	☐	☐
22	Контролюю своє життя	☐	☐	☐	☐	☐
23	Люблю життєві виклики	☐	☐	☐	☐	☐
24	Працюю, щоб досягти своїх цілей	☐	☐	☐	☐	☐
25	Горджуся своїми досягненнями	☐	☐	☐	☐	☐

ДОДАТОК В

Коротка шкала резильєнтності (**Brief Resilience Scale, BRS**)

Коротка шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale, BRS) призначена для оцінки **функціональної резильєнтності**, тобто здатності особистості **відновлюватися після стресових, кризових та травматичних подій**. Методика фокусується не на ресурсах чи рисах, а на практичній здатності швидко повертатися до психологічної рівноваги після негативних впливів.

Інструкція для респондента

Ознайомтесь із наведеними твердженнями та оцініть, наскільки кожне з них відповідає Вашому звичному досвіду реагування на стресові події. Оцінювання здійснюється за п’ятибальною шкалою:

1 — категорично не згоден(на)
2 — не згоден(на)
3 — важко відповісти
4 — згоден(на)
5 — повністю згоден(на)

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я схильний(на) швидко приходити в себе після важких часів	☐	☐	☐	☐	☐
2	Мені важко пережити стресові події *(зворотне твердження)*	☐	☐	☐	☐	☐
3	Мені не потрібно багато часу, щоб оговтатися від стресової події	☐	☐	☐	☐	☐
4	Мені важко прийти до тями, коли трапляється щось погане *(зворотне твердження)*	☐	☐	☐	☐	☐
5	Зазвичай я переживаю важкі часи без особливих проблем	☐	☐	☐	☐	☐
6	Зазвичай мені потрібно багато часу, щоб подолати невдачі *(зворотне твердження)*	☐	☐	☐	☐	☐

ДОДАТОК С

Тест Кеттелла (16 RF-опитувальник)
Даний тест універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Він містить 105 запитань. Час дослідження коливається від 20 до 50 хвилин. Методика може застосовуватися як у групі, так і індивідуально, як у блоці з іншими методиками, так і самостійно.

Інструкція. Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути "правильних" чи "неправильних" відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати щиро і точно.
Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці у бланку відповідей поставте "+" (ліва клітинка відповідає відповіді "а", середня - "в", а клітинка справа - відповіді "с").

Відповідаючи на запитання, пам’ятайте такі чотири правила:
1) не потрібно багато часу витрачати на обдумування відповідей. Давайте ту відповідь, яка першою спаде вам на думку;
2) намагайтеся не дуже часто давати проміжні, невизначені відповіді типу "не знаю", "дещо середнє" і т.п.;
3) обов’язково відповідайте на всі запитання по черзі, нічого не пропускаючи;

4) відповідайте чесно і щиро.

Тестовий матеріал

1. Я думаю, що моя пам’ять тепер краща, ніж була раніше,
а) так;
в) важко відповісти;
с) ні.

2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей,
а) так;
в) іноді;
с) ні.

3. Якби я сказав, що небо знаходиться "знизу" і що зимою "спекотно", я мусів би назвати злочинця:
а) бандитом;
в) святим;
с) хмарою.

4. Коли я лягаю спати, я:
а) засинаю швидко;
в) засинаю не дуже швидко;
с) засинаю з труднощами.

5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би:
а) пропустити вперед більшість машин;
в) не знаю;
с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.

6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії,
а) так;
в) іноді;
с) ні.

7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу,
а) вірно;
в) важко сказати;
с) невірно.

8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене бачити.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

9. Я б скоріш за все займався:
а) фехтуванням і танцями;
в) важко сказати;
с) боротьбою і баскетболом.

10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями,
а) завжди;
в) іноді;
с) рідко.

12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.

13. Якщо мені хто-небудь нагрубіянить, я можу швидко забути про це.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.

14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.

15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чиєїсь допомоги.
а) вірно;
в) іноді;
с) ні.

16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей,
а) вірно;
в) важко відповісти;
с) невірно.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення,
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків.
а) так;
в) не знаю;
с) ні.

19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки:
а) моїм хорошим друзям;
в) не знаю;
с) своєму щоденнику.

20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову "неточний", - це:
а) недбалий;
в) старанний;
с) приблизний.

21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно,
а) так;
в) важко сказати;
с) ні.

22. Мене більше дратують люди, які:
а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти;
в) важко відповісти;
с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.

23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.

24. Я думаю, що:
а) не все треба робити однаково ретельно;
в) важко сказати;
с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.

25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання),
а) так;
в) можливо;

с) ні.

26. Мої друзі частіше:
а) радяться зі мною;
в) роблять те й інше порівну;
с) дають мені поради.

27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волію зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

28. Мені подобається товариш:
а) інтереси якого мають діловий і практичний характер;
в) не знаю;
с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.

29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які твердо вірили.
а) вірно;
в) важко відповісти;
с) невірно.

30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки,
а) так;
в) не знаю;
с) ні.

31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу:
а) грі в шахи;
в) важко сказати;
с) грі в городки.

32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди,
а) так;
в) не знаю;
с) ні.

33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.
а) так;
в) важко сказати;
с) ні.

34. Я можу забути про свої турботи і обов’язки, коли це необхідно,
а) так;
в) іноді;
с) ні.

35. Мені буває важко визнати, що я неправий,
а) так;
в) іноді;
с) ні.

36. На підприємстві мені було б цікавіше:
а) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві;
в) важко сказати;
с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.

37. Яке слово не пов’язане з двома іншими?
а) кішка;
в) близько;
с) сонце.

38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:
а) дратує мене;
в) трохи непокоїть;
с) не турбує мене зовсім.

39. Якщо б у мене було багато грошей, то я:
а) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів;
в) не знаю;
с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.

40. Найгірше покарання для мене:
а) важка робота;
в) не знаю;
с) бути закритим на самоті.

41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

42. Мені говорили, що в дитинстві я був:

а) спокійним і любив залишатися один;
в) не знаю;
с) жвавим і непосидючим.

43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами.
а) так;
в) не знаю;
с) ні.

44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них.
а) так;
в) важко сказати;
с) ні.

45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.
а) вірно;
в) важко відповісти;
с) невірно.

46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.

47. Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати,
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.

48. У музиці я насолоджуюся:
а) маршами у виконанні військових оркестрів;
в) не знаю;
с) скрипічним соло.

49. Я б скоріше волів провести два літні місяці:
а) у селі з одним або двома товаришами;
в) важко сказати;
с) очолити групу в туристичному таборі.

50. Зусилля, витрачені на складання планів:

а) ніколи не зайві;
в) важко сказати;
с) не варті цього.

51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.

52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими,
а) завжди;
в) іноді;
с) рідко.

53. Я волів би скоріше працювати:
а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них;
в) важко відповісти;
с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проект.

54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:
а) до лісу;
в) до рослин;
с) до листя.

55. Те, що я роблю, у мене не виходить:
а) рідко;
в) іноді;
с) часто.

56. В більшості справ я:
а) надам перевагу ризику;
в) не знаю;
с) волію діяти напевно.

57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю,
а) скоріше це так;
в) не знаю;
с) думаю, що ні.

58. Мені більше подобається людина:
а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна;
в) важко сказати;

с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.

59. Я приймаю рішення:
а) швидше, ніж інші люди;
в) не знаю;
с) повільніше, ніж більшість людей.

60. На мене велике враження справляють:
а) майстерність та витонченість;
в) важко сказати;
с) сила і міць.

61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва,
а) так;
в) інколи;
с) ні.

62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими, вишуканими, ніж з відвертими і прямолінійними.
а) так;
в) не знаю;
с) ні.

63.Я волію:
а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам;
в) важко відповісти;
с) радитися з моїми друзями.

64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.

65. У шкільні роки я здебільшого отримував знання:
а) на уроках;
в) важко сказати;
с) читаючи книжки.

66. Я уникаю суспільної роботи і пов’язаної з цим відповідальності,
а) вірно;
в) іноді;
с) невірно.

67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся:
а) зайнятися іншим питанням;
в) важко відповісти;
с) ще раз спробую вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. - здавалося б, без будь-якої причини.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди,
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6... - це:
а) 10;
в) 5;
с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини.
а) так;
в) не знаю;
с) ні.

73. Я волію скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди,
а) вірно;
в) важко сказати;
с) невірно.

75. На вечірці мені подобається:
а) брати участь у цікавій розмові;
в) важко відповісти;
с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися з:
а) Колумбом;
в) не знаю;
с) Пушкіним.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи,
а) так;
в) іноді;
с) ні.

79. Працюючи в магазині, я волів би:
а) оформлювати вітрини;
в) не знаю;
с) бути касиром.

80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне:
а) так;
в) важко сказати;
с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай:
а) зразу ж думаю: "У нього поганий настрій";
в) не знаю;
с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.

82. Всі нещастя трапляються через людей:
а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань;
в) не знаю;
с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини,
а) так;
в) іноді;
с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною,
а) вірно;
в) іноді;
с) невірно.

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.

86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною,
а) вірно;
в) іноді;
с) невірно.

87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти,
а) часто;
в) іноді;
с) ніколи.

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв, відміряних на точних годинниках, то цей годинник:
а) відстає;
в) іде правильно;
с) спішить.

89. Мені буває нудно:
а) часто;
в) іноді;
с) рідко.

90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.
а) вірно;
в) іноді;
с) невірно.

91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють.
а) так;

в) іноді;
с) ні.

92. Вдома у вільний час я:
а) розмовляю і відпочиваю;
в) важко відповісти;
с) займаюся цікавими справами.

93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав’язування дружніх стосунків із новими людьми.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою:
а) так;
в) іноді;
с) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною.
а) так, у більшості випадків;
в) іноді;
с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

97. Я думаю, що було б цікавіше стати:
а) натуралістом і працювати з рослинами;
в) не знаю;
с) страховим агентом.

98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ,

а) так;
в) важко сказати;
с) ні.

100. Я надаю перевагу іграм:
а) де потрібно грати в команді або мати партнера;
в) не знаю;
с) де кожний грає за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими?
а) думати;
в) бачити;
с) слухати.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?
а) двоюрідним братом;
в) племінником;
с) дядьком.