

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДАТНОСТІ ДО ВІДНОВЛЕННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24383

номер ІНП

Виконав: студент 2-го курсу, ППМз-23-2



Андрій ШАДУРІН

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник канд. психол. наук, доцент



Олена КУЛЕШОВА

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р. психол. наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

02 грудня 2024 р.

Хмельницький 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Андрія ШАДУРИНА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особистісні детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців»

Керівник кваліфікаційної роботи: Олена КУЛЕШОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 2 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмса, К. Раге), Тест життєстійкості С. Мадді, Методики «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова. та «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз проблеми відновлення військовослужбовців, здатність до відновлення як психологічна проблема, ресурси здатності до відновлення військовослужбовців, особистісні якості як детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження особистісних детермінант здатності до відновлення військовослужбовців, організація та методи емпіричного дослідження, аналіз результатів дослідження, програма розвитку здатності до відновлення військовослужбовців, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

3

рисуноків, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	___ жовтня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	___ грудня 2024 р.	виконано

Здобувач



Андрій ШАДУРІН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи



Олена КУЛЕШОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Особистісні детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців»

Здобувач Андрій ШАДУРІН

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Кваліфікаційна робота включає 76 сторінок, 4 таблиці, 10 рисунків, перелік джерел посилання складає 65 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: здатність до відновлення, резильєнтність, особистісні детермінанти, військовослужбовці, саморегуляція, емоційна стійкість, життєстійкість

Об'єктом дослідження є здатність до відновлення військовослужбовців.

Предметом дослідження є особистісні детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців

За результатами дослідження проаналізовано сутність поняття «здатність до відновлення (резильєнтність)», визначені ресурси, фактори та умови здатності до відновлення військовослужбовців, визначені та досліджені особистісні детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців, розроблено програму її розвитку .

Отримані результати та розроблена програма розвитку здатності до відновлення військовослужбовців можуть бути корисними для широкого кола фахівців, організацій та військових установ, які працюють із військовослужбовцями, сприяючи їхньому фізичному та психоемоційному відновленню, а також зниженню ризику розвитку серйозних психічних розладів.

Дипломник



Андрій ШАДУРІН

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 2 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	11
1.1 Здатність до відновлення як психологічна проблема	11
1.2 Ресурси здатності до відновлення військовослужбовців	21
1.3 Особистісні якості як детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців	27
Висновки до розділу	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЗДАТНОСТІ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	34
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження	34
2.2 Аналіз результатів дослідження	42
2.3. Програма розвитку здатності до відновлення військовослужбовців	57
Висновки до розділу	58
ВИСНОВКИ	74
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	77
ДОДАТКИ	85
Додаток А Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10	85
Додаток Б Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге)	87
Додаток В Тест життєстійкості С. Мадді	91
Додаток Г Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова	96
Додаток Д Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької	103

ВСТУП

Актуальність теми. Військовослужбовці, як учасники бойових операцій та екстремальних ситуацій, постійно стикаються з психоемоційними потрясіннями, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресія та інші стресові реакції, що суттєво впливають на їх здатність до ефективного відновлення. Однак, рівень їх здатності до відновлення після таких переживань залежить не тільки від зовнішніх факторів, таких як фізичні умови або медична допомога, але й від особистісних характеристик, таких як стресостійкість, емоційна регуляція, адаптивність, рівень соціальної підтримки та інші психосоціальні фактори. Тому важливість вивчення цих детермінант полягає в тому, що розуміння індивідуальних психологічних особливостей дозволяє розробити більш персоналізовані й ефективні стратегії реабілітації, які сприяють швидшому і більш глибокому відновленню військовослужбовців. Це дослідження має особливу актуальність в контексті сучасної війни, оскільки дозволяє не лише полегшити процес реабілітації, але й зменшити ризики розвитку тривалих психічних порушень, що можуть негативно вплинути на подальшу службу військових. З огляду на важливість збереження бойової готовності армії та психічної стабільності військових, дослідження особистісних детермінант здатності до відновлення є ключовим елементом у створенні комплексної системи підтримки, яка може запобігати вигоранню, депресії та іншим психічним порушенням серед військових.

Дослідження особистісних детермінант здатності до відновлення військовослужбовців також має стратегічне значення для покращення ефективності військових підрозділів в цілому. Психоемоційна стійкість військових безпосередньо впливає на їх здатність виконувати складні завдання, зберігати професіоналізм у стресових умовах та ефективно взаємодіяти в команді. Врахування індивідуальних особливостей кожного військовослужбовця дозволяє уникнути негативних наслідків, таких як

зниження працездатності, конфлікти у колективі чи навіть відмови від подальшої служби. Тому наукове розуміння того, як особистісні фактори впливають на здатність до відновлення, має безпосередній вплив на створення та впровадження програм психологічної підтримки, які сприяють збереженню здоров'я військових, підвищенню їх бойової готовності і зменшенню ризиків психічних захворювань, що можуть виникати через стрес або травму.

Особливо важливим є те, що вивчення цих детермінант дозволяє не лише здійснювати коригування існуючих програм відновлення, а й формувати нові стратегії, орієнтовані на розвиток конкретних психологічних якостей, які сприяють кращій адаптації в екстремальних умовах. Наприклад, акцент на розвитку емоційної стійкості та навичок саморегуляції може стати основою для формування здорових і стійких психологічних механізмів реагування на стрес у майбутньому. Крім того, ефективне застосування таких знань допомагає запобігти розвитку серйозних психічних розладів, які можуть значно погіршити життя військових і в кінцевому підсумку вплинути на їх професійну діяльність. У цьому контексті дослідження особистісних детермінант є важливим кроком у вдосконаленні системи відновлення та профілактики психічних розладів серед військових, сприяючи їхньому фізичному, психічному та емоційному благополуччю.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що феномен резильєнтності та основні теоретичні концепції цього явища здебільшого вивчалися зарубіжними вченими, такими як A. Master, K. Connor, J. Davidson, R. Newman, G. Bonanno, D. Coult. Основні емпіричні дослідження було проведено S. Southwick та D. Charney. Також розроблено кілька моделей резильєнтності: K. Bolton запропонував процесуальну модель, A. Master – багатовимірну модель, а E. Miller-Karas визначив модель соціальної резильєнтності. Серед українських науковців, які аналізують проблему ментального здоров'я населення під час війни, можна виділити роботи таких авторів: Т. Титаренко, М. Савчин, І. Попович, В. Климчук, Г. Лазос, В.

Федорчук, В. Чернобровкін, О. Хамініч, Н. Хамітов, М. Коновальчук, К. Терещенко, О. Чиханцова, К. Балахтар, О. Хамініч, О. Креденцер та інших.

Об'єкт дослідження: здатність до відновлення військовослужбовців

Предмет дослідження: особистісні детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців.

Мета дослідження: полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особистісних детермінант здатності до відновлення військовослужбовців та розробці програми розвитку резильєнтності військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до визначення здатності до відновлення (резильєнтності) та її ролі у психологічній адаптації військовослужбовців.
2. Визначити ключові особистісні фактори (емоційна стійкість, психологічна гнучкість, саморегуляція, мотивація, копінг-стратегії), що сприяють розвитку здатності до відновлення у військових.
3. Здійснити емпіричне дослідження особистісних детермінант здатності до відновлення військовослужбовців
4. Розробити програму розвитку здатності до відновлення військовослужбовців

Гіпотеза дослідження: здатність до відновлення військовослужбовців зумовлюється сукупністю особистісних детермінант, які визначають рівень їхньої психологічної стійкості та адаптації до стресових умов, врахування яких сприятиме розробці програми, спрямованої на розвиток здатності до відновлення військовослужбовців.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз соціальної, психологічної та військової літератури з проблеми дослідження, класифікація, порівняння, узагальнення;

емпіричні: застосування психодіагностичних інструментів, таких як: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Методика визначення

стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмса, К. Раге), Тест життєстійкості С. Мадді, Методики «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова. та «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької.

методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз.

Практичне значення роботи. Дослідження особистісних детермінант здатності до відновлення військовослужбовців дозволяє розробити персоналізовані програми підтримки, адаптовані до індивідуальних особливостей військових, що сприяє їх ефективному відновленню після стресових ситуацій. Виявлення особистісних характеристик, таких як рівень стресостійкості, емоційна регуляція і адаптивність, дає змогу оптимізувати відновлювальні програми, попереджати розвитку психічних розладів, покращувати командну взаємодію та професійну стійкість. Отримані результати та розроблена програма розвитку здатності до відновлення військовослужбовців можуть бути корисними для широкого кола фахівців, організацій та військових установ, які працюють із військовослужбовцями, сприяючи їхньому фізичному та психоемоційному відновленню, а також зниженню ризику розвитку серйозних психічних розладів.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалася на базі військової частини N... (номер частини та місці розташування в умовах війни не зазначаємо). До вибірки емпіричного дослідження увійшли військовослужбовці військової частини N. В дослідженні взяли участь 38 респондентів, віком від 25 до 48 років, серед яких 29 чоловіків та 9 жінок .

Апробація результатів дослідження. Отримані під час дослідження теоретичні висновки та результати емпіричного дослідження були представлені на: кафедральному науковому семінарі «Актуальні проблеми наукових досліджень здобувачів другого та третього рівнів вищої освіти – 2024», тема доповіді: «Здатність до відновлення військовослужбовців як психологічна проблема», (м. Хмельницький, 18-19 листопада 2024 р.); XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та

молодих науковців «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору», тема доповіді: «Особистісні якості як детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців» (м. Хмельницький, 30.11.2024 р.); в статті «Результати дослідження особистісних детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців» (*Психологічні травелоги*. Науковий журнал. Хмельницький, 2024, № 4).

Структура роботи складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 65 найменувань, 5 додатків. Основний зміст роботи викладений на 76 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Здатність до відновлення як психологічна проблема

Здатність людини до психологічного відновлення після переживання травматичних подій є однією з найактуальніших проблем сучасності, зокрема в умовах зростання кількості кризових ситуацій, таких як війна, природні катаклізми та інші глобальні виклики. Важливо дослідити ключові психологічні механізми, які сприяють зціленню особистості після травматичних переживань. Актуальним є питання про те, які внутрішні та зовнішні фактори активізують ці механізми, забезпечуючи ефективне подолання наслідків травми.

У контексті тривалої воєнної агресії виникає гостра необхідність створення цілісної системи підтримки психологічного здоров'я населення, яка враховуватиме як індивідуальні, так і соціальні аспекти відновлення. З кожним днем зростає потреба у впровадженні ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на підготовку людей до витримки стресових ситуацій, адаптацію до змін та подолання наслідків тривалого впливу травматичних подій. Це особливо важливо в умовах, коли війна впливає на всі сфери життя, породжуючи як індивідуальні, так і колективні форми травматизації.

Проблема соціальної адаптації та відновлення постраждалих від кризових подій передбачає розробку методів, які ґрунтуються на сучасних наукових підходах і враховують специфіку посттравматичних станів. Мова йде про створення інтервенцій, які не лише допомагають відновлювати емоційний і когнітивний баланс, але й запобігають хронічним ускладненням, таким як посттравматичний стресовий розлад, депресія або емоційне виснаження. Важливо також враховувати потребу в навчанні саморегуляції, розвитку стресостійкості та активізації внутрішніх ресурсів особистості для

того, щоб вона могла ефективно функціонувати навіть в умовах нестабільності [59].

Дослідженням психологічного відновлення (або резильєнтності) активно займалися багато зарубіжних науковців, які зробили значний внесок у вивчення цього явища.

Однією з провідних фігур у дослідженні резильєнтності вважається Е. Вернер, оскільки її роботи відкрили нові горизонти у розумінні факторів, які сприяють стійкості особистості до стресу та травматичних подій. Її масштабне «Кауайське дослідження», розпочате в 1955 році, було унікальним як за своєю тривалістю, так і за охопленням соціально-економічних та психологічних аспектів життя учасників. Протягом понад 40 років Е. Вернер разом із колегами спостерігала за розвитком 698 дітей, які народилися на острові Кауай, Гаваї, зокрема за тими, хто виростав у несприятливих соціально-економічних умовах, включаючи бідність, нестабільність сімейного життя та травматичні події.

Одним із найважливіших висновків цього дослідження стало те, що не всі діти, які зростали в несприятливому середовищі, демонстрували негативні наслідки в дорослому житті. Близько третини з них вирости емоційно стійкими, соціально адаптованими та досягли успіху, незважаючи на значні труднощі. Е. Вернер виявила, що ключовими факторами резилієнтності є:

1. Соціальна підтримка, коли значну роль відігравали підтримка з боку хоча б одного дорослого (батька, вчителя, наставника) та стабільні позитивні взаємини, які забезпечували дитині почуття безпеки.

2. Особистісні характеристики: За результатами дослідження було виявлено, що діти з високою резилієнтністю, як правило, мали позитивний світогляд, оптимізм, впевненість у своїх силах і вміння вирішувати проблеми. Вони також проявляли соціальні навички, які допомагали їм встановлювати корисні взаємини з іншими людьми.

3. Внутрішні ресурси, а саме: здатність до саморегуляції, контроль емоцій і зосередження на довгострокових цілях допомагали дітям справлятися зі стресом.

4. Сприятливе середовище: хоча діти могли жити в умовах економічної бідності, їхній успіх часто був пов'язаний із доступом до якісної освіти, громадських ресурсів та підтримуючих інституцій [65].

Робота Е. Вернер стала проривною з кількох причин. По-перше, вона показала, що резилієнтність не є рідкісною характеристикою або вродженою рисою, а є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, що спростувало традиційний підхід, за яким несприятливі умови автоматично вважалися фатальними для особистісного розвитку. По-друге, її дослідження акцентувало увагу на захисних факторах, які можна розвивати та підтримувати. Саме це стало підґрунтям для створення програм раннього втручання, соціальної підтримки, освітніх ініціатив і терапевтичних методик, спрямованих на зміцнення стійкості в дітей, які живуть у складних умовах. По-третє, результати Е. Вернер стали важливими для формування нового погляду на соціальну політику та освіту. Автор довела, що навіть невеликі інвестиції в соціальну підтримку або створення позитивного середовища можуть суттєво вплинути на успішний розвиток особистості.

Дослідження Е. Вернер не лише збагатили теорію резильєнтності, але й стало практичним інструментом для психологів, педагогів та соціальних працівників у їхній роботі з дітьми, що перебувають у складних життєвих обставинах. Її робота підкреслила важливість формування стійкого, підтримуючого середовища, яке може забезпечити можливість подолати життєві труднощі та досягти успіху.

Інший науковець, М. Селігман, відомий як один з основоположників позитивної психології, значно розширив розуміння того, як люди можуть адаптуватися до складних ситуацій і відновлюватися після труднощів. У своїх працях він запропонував концепцію життєстійкості (resilience), яка є дуже близькою до ідеї резильєнтності, але з більш виразним акцентом на активне

використання внутрішніх ресурсів людини для досягнення благополуччя. Психологічна життєстійкість за М. Селігманом визначається як здатність індивіда не тільки пережити труднощі, але й навчитися від них, зміцнити свої психічні й емоційні ресурси, а також знаходити смисл навіть у найбільш стресових ситуаціях.

Одним із основних аспектів концепції М. Селігмана є оптимізм, який він вважає критичним фактором для розвитку життєстійкості. Автор стверджує, що люди, які мають оптимістичний погляд на майбутнє і переконання, що проблеми є тимчасовими і піддаються зміні, демонструють більшу стійкість до стресу та негативних впливів. Оптимізм, за його словами, допомагає знижувати рівень тривожності, підвищує мотивацію та дозволяє ефективніше вирішувати проблеми, оскільки така людина схильна сприймати труднощі як можливість для розвитку [61].

Також важливим, на думку науковця, компонентом здатності до відновлення є навички подолання стресу, які розвиваються через вміння контролювати свої емоції та застосовувати техніки для зниження рівня стресу, що включає техніки релаксації, медитації, фізичні вправи або когнітивно-поведінкові стратегії, які дозволяють людям змінювати своє ставлення до стресових ситуацій. Для М. Селігмана важливим є також розвиток сильних сторін особистості – таких як рішучість, віра в себе, стійкість та емоційна інтелігентність. Саме ці риси дозволяють людині не лише витримувати життєві труднощі, але й перетворювати їх у можливості для особистісного зростання [61].

Дослідження М. Селігмана відкриває нові підходи до психологічного здоров'я, вказуючи на те, що важливо не лише пережити труднощі, а й активно використовувати внутрішні ресурси для подолання кризи. Його концепція життєстійкості стала основою для розвитку терапевтичних і освітніх програм, спрямованих на підвищення рівня психологічної стійкості, благополуччя та задоволення від життя, навіть у складних обставинах.

Одна з провідних дослідниць у галузі психології розвитку та резильєнтності А. Мастен запропонувала термін «звичайна магія» (ordinary magic), щоб описати природний процес адаптації до стресових умов, який відбувається завдяки наявності звичних людських ресурсів і механізмів підтримки. Цей термін підкреслює, що резильєнтність не є чимось екстраординарним або рідкісним, а, навпаки, є природною здатністю, закладеною в кожній людині, яка виявляється через використання доступних соціальних, когнітивних та емоційних ресурсів.

Головна ідея А. Мастен полягає в тому, що стійкість до стресу та травм не є результатом особливих, надзвичайних факторів, а швидше результатом «звичайних» захисних чинників, таких як підтримка сім'ї, міцні соціальні зв'язки, а також когнітивні навички (наприклад, здатність до адаптації, самоконтролю та вирішення проблем). Авторка акцентує увагу на тому, що ці ресурси доступні кожній людині, та їх правильне використання може стати ключовим фактором для подолання труднощів [58]. Наприклад, сімейна підтримка виступає як один з основних захисних факторів: діти, які мають підтримку від батьків або інших важливих дорослих у своєму житті, як правило, краще адаптуються до стресових ситуацій, таких як розлучення батьків, економічні труднощі або навіть травматичні події, такі як насильство чи катастрофи. А. Мастен також підкреслює важливість міцних соціальних зв'язків, таких як дружні стосунки, підтримка однолітків або роль наставника, які можуть забезпечити додаткову емоційну та практичну допомогу у складних ситуаціях. З когнітивного боку, важливими є навички, які дозволяють людині зрозуміти ситуацію, подолати емоційний стрес, зберігати оптимізм і зосереджуватися на досягненні конкретних цілей. Всі ці «звичайні» ресурси допомагають людині не тільки вижити в складних умовах, але й процвітати, адаптуватися до змін та долати труднощі. А. Мастен вважає, що акцент на ці звичайні, але важливі фактори є ключовим для розуміння того, як люди можуть долати труднощі і розвивати свою стійкість, навіть у найскладніших ситуаціях.

В наукових дослідженнях А. Мастен з резильєнтності акцентується увага на тому, що стійкість до стресу та життєві труднощі можна подолати не завдяки надзвичайним обставинам або індивідуальним особливостям, а завдяки тому, як люди використовують доступні їм ресурси та підтримку для адаптації до змін. Термін «звичайна магія» символізує чудо, яке відбувається завдяки простим, але потужним чинникам, що сприяють відновленню та зростанню.

Одним із перших, хто довів, що здатність індивіда долати стресові ситуації та адаптуватися до важких умов значною мірою залежить від індивідуальних відмінностей є М. Рутер, який акцентував увагу на тому, що навіть у найскладніших умовах, таких як бідність, сімейні конфлікти, хронічні захворювання чи психічні травми, деякі діти, здавалося б, незважаючи на свою вразливість, можуть проявляти високу стійкість до стресу та тяжких життєвих ситуацій. Ці діти часто мали внутрішні ресурси, такі як здатність до саморегуляції, оптимізм і почуття власної вартості, що дозволяло їм ефективно долати ці труднощі [60]. Ключовим аспектом у роботах науковця стало усвідомлення того, що несприятливі умови розвитку можна значною мірою компенсувати за рахунок підтримки з боку оточення. Він довів, що наявність хоча б однієї позитивної соціальної зв'язки, будь то родина, друзі, вчителі чи психологічна підтримка з боку професіоналів, може мати вирішальне значення для формування адаптивної поведінки та зменшення впливу стресових факторів. Взаємодія з надійними та підтримуючими людьми дозволяє дітям і дорослим краще справлятися зі стресом, підвищує рівень емоційної стабільності та самовідчуття. М. Рутер вказував на важливість навчання адаптивним стратегіям подолання стресу. Він вважав, що навіть у тяжких ситуаціях люди можуть розвивати нові навички, які допоможуть їм пристосуватися до змін і підтримувати психічне здоров'я, що включає в себе як когнітивні, так і поведінкові стратегії, які дозволяють змінити негативні переконання, підвищити рівень емоційної саморегуляції та впоратися з труднощами без серйозних наслідків для психіки [60].

Дослідження М. Рутера були основою для подальшого розвитку теорії резильєнтності, оскільки він показав, що стійкість – це не просто вроджена риса, а результат взаємодії індивідуальних факторів, соціальних зв'язків і зовнішнього оточення. Його роботи значно змінили підхід до психічного здоров'я, акцентуючи увагу на можливостях для відновлення і розвитку навіть в умовах серйозних життєвих труднощів.

Феномен резилієнтності в психології охоплює три основні аспекти: як рису або навичку особистості, як процес і як адаптаційно-захисний механізм. Розглянемо визначення цього явища в межах зазначених підходів.

Дж. Боннано досліджує резильєнтність у контексті травматичних подій, зокрема після втрати або інших криз. Його роботи показують, що більшість людей мають здатність адаптуватися до травматичних ситуацій, використовуючи гнучкість у поведінкових і когнітивних стратегіях. Резильєнтність визначається як багатогранний, динамічний комплекс особистісних характеристик, що дозволяє людині зберігати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування навіть після впливу потенційно руйнівних подій, таких як втрата близьких чи загроза життю. Водночас людина може відчувати позитивні емоції та отримувати досвід із ситуацій, що сталися [47].

Ця здатність також розглядається Ф. Волкером як механізм, який дозволяє адаптуватися до несприятливих і травматичних обставин [64]. Вона пом'якшує негативні наслідки стресу, сприяючи адаптації до складних умов.

D. Hellerstein пропонує двокомпонентну концепцію резильєнтності: фізична резильєнтність як здатність витримувати стресові навантаження та толерувати негативні обставини та психологічна резильєнтність, що включає розбудову соціальних зв'язків, використання підтримки, пошук смислу у складних подіях, підвищення освіченості та опанування психотехнологій для розвитку та подолання наслідків стресу [54].

На думку D. Coutu, резильєнтні люди мають три ключові риси: реалістичне сприйняття дійсності; глибоку віру в осмисленість життя, яка

базується на міцних цінностях; здатність до імпровізації в умовах змін і невизначеності [49].

Таким чином, резильєнтність є як важливою характеристикою особистості, так і комплексом навичок, що розвиваються через життєвий досвід і допомагають долати труднощі. Науковці зробили значний внесок у розуміння механізмів, які забезпечують психологічну стійкість, і їхні роботи є базою для сучасних методик розвитку цього важливого ресурсу.

Здатність до психологічного відновлення є фундаментальною характеристикою, яка забезпечує адаптацію людини до різноманітних викликів і стресових ситуацій. Вона характеризується поєднанням когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, що дозволяють індивіду не лише витримувати тиск, а й знаходити нові ресурси для подолання труднощів [42]. Психологічне відновлення включає здатність управляти негативними емоціями, перебудовувати мислення з фокусу на проблему на пошук рішень, а також підтримувати оптимальний рівень мотивації для дій. Наприклад, у кризових ситуаціях, таких як втрата роботи, серйозне захворювання або соціальна ізоляція, люди з високим рівнем психологічного відновлення швидше мобілізують свої ресурси, спираючись на внутрішній оптимізм і вміння вибудовувати реалістичні стратегії вирішення проблем [23].

Ключова роль психологічного відновлення також полягає в його здатності до збереження психічного здоров'я. Емоційна стійкість, як важливий компонент цього процесу, дозволяє людині залишатися врівноваженою навіть у періоди інтенсивного стресу, що запобігає розвитку таких психічних розладів, як тривожність або депресія. Важливо, що здатність до психологічного відновлення є не лише статичною характеристикою, а й динамічним процесом, який формується під впливом як генетичних чинників, так і життєвого досвіду, зокрема навчання та соціальної підтримки. У наукових дослідженнях підкреслюється, що люди з високим рівнем психологічного відновлення демонструють не лише швидке відновлення після

травматичних подій, але й здатність отримувати з них нові знання, що сприяє особистісному зростанню [18].

На думку Г. Рурик, здатність до психологічного відновлювання не є вродженою рисою або якоюсь специфічною характеристикою. Це комплекс поведінкових і когнітивних стратегій, які можна розвинути в процесі життя, і майже кожна людина має змогу навчитися відновлюватись після труднощів, які вона пережила. На здатність до відновлення впливають такі ключові фактори:

- здатність встановлювати реалістичні цілі та плани;
- уміння діяти відповідно до плану та гнучко адаптуватися до змін, що виникають у процесі, аби мати змогу досягти бажаних результатів;
- оптимістичний погляд на життя, впевненість у власних силах, вміння довіряти собі і піклуватися про себе;
- здатність встановлювати позитивні взаємини з іншими, підтримувати зв'язки з важливими людьми;
- готовність допомагати іншим і приймати допомогу, здатність піклуватися про себе та інших;
- вміння управляти своїми емоціями, бажаннями та потребами;
- здатність розуміти, що не всі обставини можна змінити, але здатність приймати рішення й діяти в межах можливостей;
- прийняття того, що зміни є невід'ємною частиною життя, і вміння адаптуватися до них;
- самоспостереження та інтерес до власних внутрішніх процесів;
- пошук додаткових ресурсів і способів самозміцнення [36].

На сьогодні не існує єдиного загальноприйнятого визначення терміну «резильєнтність». Зазвичай це поняття розглядається як: здатність до психологічного відновлення; повернення до стабільного стану після пережитих труднощів; психологічна стійкість у відповідь на важкі життєві події; ефективне відновлення після хвороб і травм; позитивний психічний стан, що сприяє адаптації в умовах проблем; нормальне функціонування

організму під час стресових ситуацій; особистісні якості, які допомагають людині зростати в складних обставинах; здатність психіки до гнучкості для адаптації до змін [29].

Усі сучасні визначення здатності до відновлення (резильєнтності) акцентують увагу на здатності особистості відновлюватися після складних чи несприятливих подій у житті. Деякі дослідники, такі як J. R. T. Davidson, V. M. Rayne і K. M. Connor, розглядають резильєнтність як стабільну характеристику особистості, яка може бути притаманна тій чи іншій людині [48]. Натомість інша група вчених, серед яких D. Cicchetti, N. Garmezy, S. S. Luthar і A. Masten, трактує резильєнтність як динамічний процес, що змінюється залежно від обставин («змінний процес») [52; 56].

Прихильники динамічного підходу визначають резильєнтність як багатоступеневий процес, що включає: 1) контакт з несприятливими подіями чи факторами ризику; 2) активацію захисних факторів і їхню взаємодію з факторами уразливості; 3) формування резильєнтності або, у разі неуспіху, розвиток патологічних форм реагування.

На думку К. Bolton, для того щоб особистість могла вважатися резильєнтною, вона повинна після зіткнення з негативними подіями продемонструвати позитивну адаптацію в ключових сферах свого життя. Це передбачає не лише подолання труднощів, але й подальший здоровий психологічний розвиток [46].

Таким чином, здатність до відновлення (резильєнтність) може бути як особистісною характеристикою, так і динамічною здатністю до адаптації, яка формується під впливом взаємодії між внутрішніми ресурсами і зовнішніми умовами. Психологічне відновлення виконує інтегративну функцію, спрямовану на підтримку психічного благополуччя, сприяння соціальній адаптації та формування здатності перетворювати виклики на можливості для розвитку.

1.2 Ресурси здатності до відновлення військовослужбовців

Ресурси здатності до відновлення, фактори, що впливають на її прояви, шляхи розвитку ґрунтовно вивчаються українськими та зарубіжними науковцями протягом останніх років.

Кожна важка життєва ситуація активує відновлювальні ресурси особистості, які допомагають їй подолати труднощі. У періоди найбільших випробувань особливу роль відіграють основні ресурси, зокрема відновлення життєздатності. Модель життєздатності, що включає взаємозалежні стратегії подолання стресу та практики (управління ризиками, ведення діалогу, соціальна підтримка), оптимістичний чи песимістичний підхід до подій, готовність активно брати участь, бажання захищати важливі для себе цінності, перспектива майбутнього та здатність знаходити підтримку у родині, друзях та близьких є важливими аспектами, що визначають процес відновлення [39].

За результатами дослідження К. Балахтара, викладачі закладів вищої освіти визначають ключовими ресурсами резильєнтності такі якості, як цілеспрямованість, орієнтація на досягнення мети, здатність до планування, мотивація успіху, домінування позитивних емоцій та висока духовність особистості [2]. Дослідження Н. Коструби та Л. Ляшко також свідчать, що копінг-стратегії, спрямовані на вирішення завдань, задоволеність міжособистісними стосунками та загальним рівнем життя, позитивно пов'язані з рівнем резильєнтності [15].

Міжнародне дослідження, проведене науковцями з Канади, США та Італії, виявило ключові захисні фактори, які допомагають українській молоді адаптуватися до умов війни. До них відносяться позитивне мислення, відчуття контролю, здатність до усвідомлення та регуляції емоцій, а також наявність близьких міжособистісних зв'язків і підтримка спільноти [53].

С. Кравчук зазначає, що важливими факторами, які сприяють розвитку психологічної пружності та життєстійкості особистості в умовах війни, є релігійність і соціальна підтримка [17]. Аналогічно, значущість соціальної

підтримки у зміцненні психологічної стійкості була підтверджена британським дослідженням, яке вивчало матерів-біженок із Сирії [62].

Серед ключових чинників, які сприяють формуванню особистісної стійкості, дослідники виділяють відновлення почуття безпеки через аналіз конкретних ситуацій, що створюють загрозу життю в умовах воєнних дій. Також акцентується увага на екологічному підході до реагування на емоційні труднощі та врахуванні специфіки функціонування мозку в умовах зовнішньої загрози [27].

Аналіз досліджень резильєнтності, які були проведені Дж. Річардсоном, А. Мастеном та Г. Лазосом дозволив виділити внутрішні та зовнішні фактори здатності до відновлення (резильєнтності): ефективний холдинг у дитинстві; якість виховання; тісні стосунки з дорослим у дитинстві; інтелектуальний розвиток та навички розв'язання проблем; наявність близьких друзів та романтичних партнерів; соціальна підтримка; оптимізм; саморегуляція та самоконтроль емоцій; самоефективність; здатність до планування діяльності; мотивація успіху; активні копінги, що сприяють розв'язанню проблеми; висока й адекватна самооцінка; життестійкість; позитивний настрій; сенс життя, віра та надія; ефективність у стосунках з сусідами, колегами [21]

Досвід ефективного холдингу в ранньому дитинстві є фундаментом для формування базової довіри до світу та закладає основи емоційного й психологічного благополуччя особистості. Коли дитина переживає труднощі або дискомфорт, чуйна реакція дорослого на її потреби формує у неї відчуття безпеки та впевненості, що світ є передбачуваним і надійним. У подальшому житті цей досвід стає внутрішнім ресурсом, який дозволяє краще регулювати власні емоції, зберігати психологічну рівновагу та пристосовуватися до складних обставин. Дитина, яка зростала в середовищі, де її емоційні потреби визнавали й задовольняли, у дорослому віці частіше демонструє здатність до емпатії, розуміння та взаємодії, що є важливими елементами стійкості до життєвих викликів [24].

Виховання, засноване на любові, прийнятті та відкритій комунікації, є важливим чинником формування здатності особистості до адаптації та успішного вирішення життєвих викликів. Такий підхід до виховання забезпечує дитині безпечне емоційне середовище, де вона може відкрито висловлювати свої почуття, отримувати підтримку та відчувати свою цінність. У таких умовах розвивається здорова самооцінка, яка є основою впевненості в собі й мотивації до подолання труднощів. Здорові стосунки з батьками чи опікунами, які виявляють розуміння та підтримку, сприяють формуванню емоційної стійкості, що в подальшому допомагає особистості зберігати психологічну рівновагу навіть у стресових умовах. Позитивна модель виховання закладає фундамент для розвитку резильєнтності, необхідної для успішного функціонування в умовах постійних змін і викликів [30]. Близькі стосунки з дорослим (батьком, наставником чи педагогом) надають дитині відчуття підтримки, захищеності та стабільності. Такі зв'язки сприяють емоційній стабільності, формують у дитини довіру до оточуючого світу та створюють основу для розвитку стійкості до стресу в майбутньому.

Емоційно насичені й підтримуючі стосунки з близькими людьми є важливим ресурсом для відновлення після травматичних подій. Відчуття належності та взаєморозуміння, які забезпечують такі стосунки, допомагають знижувати рівень стресу та сприяють психологічній стабільності.

Високий рівень інтелектуального розвитку та здатність до критичного аналізу допомагають людині знаходити ефективні шляхи вирішення проблем і пристосовуватися до складних обставин. Інтелектуальні навички сприяють швидкій оцінці ситуації та прийняттю зважених рішень навіть у стресових умовах [35].

Не менш важливим є соціальний аспект: підтримка з боку колег по службі, родини та соціальних мереж має вирішальне значення для психологічного відновлення військовослужбовців. Спільна діяльність в армійському колективі, підтримка бойових товаришів та взаємодія з наставниками створюють умови для зміцнення психологічної стійкості.

Колективні переживання під час служби та підвищена взаємодопомога з боку військовослужбовців дозволяють зберігати відчуття єдності та належності до групи, що є важливим фактором для відновлення після стресових подій. Однак навіть у випадку сильного соціального оточення особистісні характеристики, такі як здатність до самоідентифікації в групі, важливі для стійкості до стресу. Військовослужбовці, які мають розвинену здатність до співпраці, комунікації та вирішення конфліктів у групі, часто демонструють більш високий рівень стійкості та менш схильні до розвитку посттравматичних розладів [28].

Позитивний підхід до життя, який включає оптимізм і віру в успіх, також є важливим фактором, що сприяє відновленню. Особи з високим рівнем оптимізму здатні легше подолати труднощі, оскільки вони вірять у можливість позитивних змін навіть у найнесприятливіших ситуаціях. Крім того, такі люди схильні шукати можливості для навчання на основі своїх труднощів, що дозволяє їм зміцнювати свою стійкість і покращувати психоемоційний стан. Оптимістичний погляд на життя допомагає зберігати віру в позитивні зміни навіть у складних ситуаціях. Оптимізм активує внутрішні ресурси людини, сприяючи не лише подоланню труднощів, а й трансформації життєвих викликів у нові можливості [31].

Здатність управляти своїми емоціями та поведінкою є основою для прийняття обґрунтованих рішень у стресових ситуаціях. Саморегуляція допомагає зберігати внутрішню рівновагу, уникати імпульсивних реакцій і діяти раціонально навіть за екстремальних обставин. Для військовослужбовців здатність управляти своїми емоціями та поведінкою є критично важливим чинником для прийняття обґрунтованих і швидких рішень у стресових і бойових умовах. Саморегуляція дозволяє зберігати психологічну стійкість навіть під час сильного тиску, уникати імпульсивних або непродуманих дій, які можуть загрожувати особистій безпеці чи успішному виконанню завдань. Уміння контролювати емоції, такі як страх, гнів чи розгубленість, сприяє раціональному аналізу ситуації, чіткому дотриманню плану дій та ефективній взаємодії з колегами. Це також допомагає уникнути емоційного вигорання та

зберегти бойову готовність, що є ключовим для адаптації та відновлення після стресових чи травматичних подій [43].

Переконання у власній здатності впливати на події й досягати поставлених цілей формує впевненість у своїх можливостях. Самоефективність мотивує людину до активних дій у складних ситуаціях і сприяє збереженню психологічної рівноваги.

Для військовослужбовців уміння ставити чіткі цілі, розробляти стратегії їх досягнення та прогнозувати можливі наслідки є важливими складовими здатності до відновлення. Планування дій дозволяє ефективно використовувати наявні ресурси, орієнтуватися у складних і змінних обставинах бойової чи післявоєнної реальності, а також зберігати концентрацію на виконанні завдань. Прагнення досягти успіху підтримує бойовий дух, зміцнює впевненість у своїх силах і мотивує на подолання труднощів, зокрема в умовах фізичного та психологічного виснаження. Ця цілеспрямованість і рішучість сприяють не лише адаптації до нових викликів, а й швидшому відновленню після стресових або травматичних ситуацій.

Застосування стратегій, спрямованих на вирішення конкретних проблем для військовослужбовців є важливим механізмом підтримки здатності до відновлення. Активні копінг-стратегії допомагають ефективно діяти в складних умовах, аналізувати ситуацію, визначати пріоритети та знаходити дієві рішення. Це дозволяє знизити негативний вплив стресових факторів, уникнути емоційного перевантаження та підтримувати психологічну стабільність навіть у напружених обставинах бойової діяльності або після пережитих травматичних подій. Здатність до конструктивного подолання труднощів також сприяє збереженню концентрації та впевненості у своїх діях [50].

Для військовослужбовців реалістичне сприйняття своїх сильних і слабких сторін є важливим чинником, який сприяє їхній впевненості в собі та здатності до відновлення. Висока і адекватна самооцінка дозволяє військовим об'єктивно оцінювати свої можливості, що важливо для ефективного

виконання завдань у бойових умовах. Вона також допомагає зберігати мотивацію та стійкість у складних ситуаціях, адже, усвідомлюючи свої сильні сторони та ресурси, військовослужбовці здатні більш ефективно адаптуватися до змінюваних умов, долати труднощі та підтримувати високий рівень функціональності навіть у стресових ситуаціях.

Життєстійкі люди демонструють здатність долати труднощі та повертатися до нормального функціонування після кризових ситуацій. Ця риса дозволяє зберігати продуктивність та емоційну стабільність навіть за екстремальних обставин. Життєстійкість військовослужбовців допомагає їм долати труднощі та повертатися до нормального функціонування після кризових ситуацій, таких як бойові дії або інші екстремальні умови, дозволяє зберігати продуктивність і емоційну стабільність, навіть коли обставини максимально стресові. Усвідомлення сенсу своєї місії, віра у власні сили та надія на краще майбутнє стають внутрішньою опорою, яка підтримує військових у складні моменти [44]. Ці фактори допомагають їм зберігати психологічну стійкість, активувати ресурси для адаптації та відновлення після стресових подій, сприяючи їхній здатності відновлюватися й продовжувати виконувати свої обов'язки навіть за екстремальних обставин. Усвідомлення сенсу життя, віра у власні сили та надія на краще майбутнє формують внутрішню опору для подолання стресу.

Отже, здатність військовослужбовців до відновлення залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні якості, наявність професійних навичок, соціальної підтримки, здорового копінгу та емоційного інтелекту. Всі ці аспекти взаємодіють і взаємно посилюють один одного, що сприяє ефективному відновленню після стресових подій та бойових травм. Важливу роль у здатності військовослужбовців до відновлення відіграють такі особистісні якості, як емоційна стійкість, позитивний підхід до життя, психологічна гнучкість та здатність до саморегуляції.

Збереження і відновлення психологічного здоров'я особистостей, які зазнали впливу тривалих воєнних дій, вимагає комплексного підходу, що

охоплює три основні напрями. Перший напрям – це вивчення особливостей психологічного стану постраждалих та механізмів його підтримки й відновлення. Другий – розробка реабілітаційних технологій, спрямованих на допомогу учасникам бойових дій і внутрішньо переміщеним особам. Третій напрям включає пошук і впровадження ефективних способів мобілізації особистісних ресурсів, які сприяють успішній соціально-психологічній реабілітації та адаптації.

1.3 Особистісні якості як детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців

Здатність до відновлення, або психологічна резильєнтність, є важливою характеристикою, що визначає ефективність адаптації індивіда до стресових ситуацій, зокрема після травмуючих подій або у разі значних життєвих труднощів. У випадку військовослужбовців, ці механізми відновлення є критичними, оскільки вони стикаються з екстремальними стресами, такими як участь у бойових діях, переживання насильства, загрози життю, травмування та інші психоемоційні навантаження. Розуміння особистісних характеристик, які можуть сприяти або перешкоджати процесу відновлення, є важливим для розвитку ефективних психосоціальних стратегій підтримки в армії та після демобілізації [55].

Емоційна стійкість є однією з найважливіших характеристик, які допомагають військовослужбовцям зберігати психологічну рівновагу навіть у найскладніших умовах. Ця здатність дозволяє не тільки витримувати стресові ситуації, а й ефективно адаптуватися до змін і швидко відновлюватися після пережитих труднощів. Військовослужбовці, які володіють високим рівнем емоційної стійкості, можуть не лише переживати стрес, але й мати ресурси для відновлення своєї психіки після складних ситуацій, що допомагає їм підтримувати функціональність і зберігати боєздатність навіть в екстремальних умовах [57].

Зокрема, військовослужбовці з високим рівнем емоційної стійкості мають здатність переробляти негативні емоції, не дозволяючи їм стати перешкодою для виконання завдань. Вони здатні сприймати стресові ситуації не як безвихідні, а як можливості для розвитку, що дозволяє швидше адаптуватися до змін і зберігати психологічну стабільність навіть в умовах постійного стресу. Емоційно стійкі особи вміють регулювати своїми емоціями, що дає їм змогу управляти власним психоемоційним станом навіть в умовах бойових дій чи небезпеки. Вони можуть зупиняти або знижувати інтенсивність таких емоцій, як тривога або гнів, що дозволяє зберігати холонокровність і зосередженість на важливих завданнях. Така здатність до саморегуляції допомагає уникати вигорання і залишатися психологічно стійким, навіть якщо стресові умови тривають довгий час. Крім того, військовослужбовці, які володіють емоційною стійкістю, мають значно більший ресурс для відновлення після травм, здатні адаптуватися до наслідків бойових стресів та травм, зберігаючи здатність до конструктивного реагування. Така здатність адаптуватися дає їм змогу не лише ефективно виконувати свої обов'язки, а й зростати як особистість, ставши сильнішими після кожного випробування. Військовослужбовці з високим рівнем емоційної стійкості також володіють добре розвиненими стратегіями подолання стресу і можуть використовувати різноманітні методи для зниження стресу, такі як фізична активність, релаксація або медитація, щоб підтримувати свою працездатність і боєздатність у складних умовах. Крім того, підтримка з боку товаришів по службі та бойових колег є важливим ресурсом для емоційного відновлення, допомагаючи зберігати відчуття єдності та підтримки у складних ситуаціях.

Завдяки такій емоційній стійкості, військовослужбовці можуть ефективно долати труднощі та адаптуватися до змін, зберігаючи свою боєздатність і психологічну стабільність навіть у найекстремальніших умовах, що дає можливість їм швидше відновлюватися після стресових ситуацій і зберігати функціональність навіть в умовах високих ризиків.

Значно впливає на здатність до відновлення, особливо в умовах, які вимагають постійної адаптації та реагування на стресові ситуації, психологічна гнучкість [37]. Військовослужбовці, які демонструють високу психологічну гнучкість, швидше відновлюються після травмуючих подій чи важких випробувань, оскільки здатні ефективно пристосовуватися до нових умов і обставин, що постійно змінюються під час служби. Психологічна гнучкість передбачає не тільки здатність до адаптації, але й уміння змінювати власні стратегії копіngu відповідно до ситуації, яка склалася [51]. Військовослужбовці з високим рівнем психологічної гнучкості можуть швидко змінювати підхід до вирішення проблем, використовувати нові методи для подолання стресу або змінювати свої переконання і ставлення до складних обставин, щоб мінімізувати негативний вплив стресу на їхнє психічне здоров'я. Це дозволяє їм зберігати внутрішній ресурс для ефективної діяльності в умовах бойових дій, постійних загроз та невизначеності. Психологічно гнучкі військовослужбовці є більш відкритими до нових підходів і методів, зокрема до інноваційних стратегій боротьби зі стресом, таких як медитація, когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації та інші. Ці методи не лише допомагають знизити рівень стресу, а й покращують загальну адаптацію до змін, сприяючи психологічному здоров'ю та збереженню боєздатності. Один з важливих аспектів психологічної гнучкості – це здатність приймати невизначеність та зміни у планах або стратегіях без значного психологічного стресу. Військовослужбовці, які володіють цією рисою, здатні швидко відреагувати на зміни ситуації, не знижуючи своєї ефективності. Наприклад, в умовах бойових дій, де ситуація може змінюватися в будь-який момент, здатність до адаптації дозволяє не тільки зберігати працездатність, а й використовувати нові можливості для досягнення цілей. Військовослужбовці, які здатні адаптуватися до змін, зберігають високу продуктивність і боєздатність навіть у складних умовах, що, в свою чергу, підвищує ефективність виконання службових обов'язків та допомагає зберегти психологічне здоров'я.

Здатність до саморегуляції, тобто вміння контролювати свої емоції та поведінку в стресових ситуаціях, є ще одним важливим чинником, що впливає на здатність до відновлення. Це вміння передбачає контроль над емоційними реакціями, поведінковими імпульсами та когнітивними процесами, що дозволяє людині ефективно функціонувати навіть у найскладніших умовах [38]. Військовослужбовці, які здатні регулювати своїм емоційним станом, зберігають здатність мислити раціонально й об'єктивно, що критично важливо у ситуаціях високої напруги, таких як бойові дії. Ефективна саморегуляція дозволяє військовим не тільки знижувати інтенсивність негативних емоцій, таких як страх, тривога чи гнів, але й запобігати їхньому деструктивному впливу на прийняття рішень та взаємодію з оточенням. Це сприяє збереженню внутрішньої рівноваги та підвищенню стресостійкості, що важливо для виконання службових обов'язків. Наприклад, у бойових умовах контроль над емоціями дозволяє військовослужбовцю уникати імпульсивних рішень і зосереджуватися на тактичних завданнях, навіть за умов обмеженого часу та високого ризику. Здатність до саморегуляції сприяє післятравматичному відновленню. Військовослужбовці, які опановують навички управління власним психоемоційним станом, мають більше ресурсів для відновлення після стресових ситуацій чи травматичних подій. Зокрема, методи когнітивно-поведінкової терапії, техніки релаксації, дихальні вправи та майндфулнес сприяють відновленню внутрішнього балансу та допомагають краще справлятися з наслідками психоемоційного напруження.

Особливо важливим аспектом саморегуляції для військовослужбовців є розвиток здатності до швидкого емоційного відновлення після стресових подій [5]. Ця якість дозволяє уникати накопичення негативних емоцій, знижуючи ризик розвитку психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) чи вигорання. Військовослужбовці, які володіють саморегуляцією, часто стають позитивним прикладом для своїх товаришів по службі, що сприяє створенню здорового морального клімату в колективі. Здатність до саморегуляції також тісно

пов'язана з підвищенням ефективності командної роботи [3]. Військовослужбовці здатні підтримувати продуктивну комунікацію з колегами навіть у критичних ситуаціях. Це не тільки допомагає уникати конфліктів, але й сприяє зміцненню довіри та координації дій у групі, що є особливо важливим у бойових умовах.

Розвиток здатності до саморегуляції є одним із ключових напрямів психологічної підготовки військовослужбовців. Опанування цієї якості сприяє не лише збереженню психічного здоров'я, але й підвищенню ефективності виконання службових завдань, зміцненню командної взаємодії та стресостійкості.

Крім основних особистісних якостей, які сприяють здатності до відновлення, існують також інші детермінанти, що визначають психологічну стійкість військовослужбовців. Серед них важливим є мотиваційний аспект, зокрема внутрішня мотивація, що стимулює індивіда до відновлення та подолання труднощів [7]. Мотиви, пов'язані з високими цінностями, такими як захист батьківщини, виконання обов'язку перед родиною чи суспільством, можуть бути потужним джерелом внутрішніх ресурсів, які підтримують на всіх етапах адаптації після стресу або травми. Військовослужбовці, які мають чітке розуміння значення своєї місії та місця у суспільстві, демонструють більшу стійкість у труднощах і швидше відновлюються після важких ситуацій.

Значну роль у відновленні також відіграє професійна підготовленість та навички подолання стресу, які надаються в рамках військової освіти та тренувань. Навчання різним методам зниження стресу, таким як техніки глибокого дихання, медитація або когнітивно-поведінкові стратегії, дозволяє військовослужбовцям більш ефективно справлятися з стресовими ситуаціями та після них. Розвинені вміння справлятися з фізичним та емоційним навантаженням у бойових умовах стають важливими інструментами для подальшого психологічного відновлення.

Важливим фактором здатності до відновлення є стиль копінгу, тобто спосіб, яким людина справляється з труднощами [8]. Військовослужбовці з

активним, продуктивним стилем копіngu, які схильні до аналізу ситуації і пошуку рішень, швидше адаптуються після травмуючих переживань. Вони здатні розглядати стресові ситуації не як безвихідні, а як можливість для особистісного розвитку та вирішення проблем. Однак військовослужбовці, які схильні до пасивних або відмовних стратегій, таких як уникнення або заперечення, можуть мати більше труднощів у процесі відновлення.

На здатність до відновлення впливає емоційний інтелект – здатність розпізнавати й управляти власними емоціями та емоціями інших людей [22]. Військовослужбовці з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще справлятися зі стресовими ситуаціями, оскільки вони можуть більш ефективно регулювати свій емоційний стан, уникати агресії та вчасно звертатися за підтримкою до оточення.

Військовослужбовці, які здатні сприймати зміни як невід’ємну частину життя та служби, більше схильні до адаптації в нових умовах. Вони розглядають виклики як можливість для особистісного зростання та розвитку, а не як безвихідні ситуації. Така психологічна готовність допомагає не лише у процесі адаптації до бойових умов, але і після повернення з військової служби, зменшуючи ризики розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР) [26].

Таким чином, особистісні якості, зокрема емоційна стійкість, психологічна гнучкість, здатність до саморегуляції, емоційний інтелект, мотивація, стиль копіngu, професійна підготовленість та навички подолання стресу визначають рівень здатності військовослужбовців до відновлення після стресових ситуацій. Розвиток та підтримка цих якостей є важливим компонентом психосоціальної підтримки військових, що сприяє їх адаптації та ефективному відновленню після травматичних переживань.

Висновки до розділу

На основі аналізу наукової літератури, з'ясовано, що здатність до відновлення (резильєнтність) може проявлятися як особистісна характеристика, так і динамічна здатність до адаптації, що формується внаслідок взаємодії внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов. Психологічне відновлення виконує інтеграційну функцію, орієнтуючись на підтримку психічного благополуччя, соціальну адаптацію та здатність перетворювати труднощі на можливості для розвитку. Розвиток і формування резильєнтності як уміння протистояти життєвим труднощам, відновлюватися після стресових ситуацій і знаходити сили рухатися вперед, опираючись на власні ресурси, є ключовою навичкою сучасної людини. Резильєнтність особистості посилюється завдяки розвитку когнітивного компонента через здобуття нових знань і усвідомлення власних можливостей; афективного компонента, через підвищення емоційного інтелекту; а також поведінкового компонента, через навички соціальної взаємодії та продуктивні копінг-стратегії. Розвинена резильєнтність є важливою умовою підтримки психологічного здоров'я особистості, забезпечує психологічне благополуччя та здатність швидко відновлюватися в складних життєвих ситуаціях. У випадку військовослужбовців здатність до відновлення залежить від багатьох факторів, таких як особистісні якості, наявність професійних навичок, соціальна підтримка, ефективні стратегії копінгу та емоційний інтелект. Ці фактори взаємодіють і посилюють один одного, забезпечуючи успішне відновлення після стресових подій та бойових травм. Важливу роль у здатності до відновлення відіграють емоційна стійкість, психологічна гнучкість, емоційний інтелект, саморегуляція, здатність до самоконтролю в умовах стресу, позитивне ставлення до життя. Формування та підтримка цих особистісних якостей є необхідною умовою психосоціальної підтримки військових, яка сприяє їхній адаптації та ефективному відновленню після травматичних переживань.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЗДАТНОСТІ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Емпірична частина дослідження включала декілька послідовних етапів: підготовчий, аналітичний та інтерпретаційний (статистична обробка та аналіз отриманих результатів). На першому, підготовчому етапі, визначались логіка та стратегія дослідження, вибірка дослідження. На другому, аналітичному етапі відбиралися психодіагностичні методики, які, відповідають меті дослідження і є валідними та надійними. На третьому, інтерпретаційному етапі проводився збір емпіричних даних з подальшою обробкою та інтерпретацією.

Метою проведення даного етапу дослідження є визначення особистісних детермінант, що впливають на здатність до відновлення військовослужбовців після участі в бойових діях.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел, ми припустили, що здатність до відновлення військовослужбовців зумовлюється сукупністю особистісних детермінант, які визначають рівень їхньої психологічної стійкості та адаптації до стресових умов, врахування яких сприятиме розробці програми, спрямованої на підвищення здатності до відновлення військовослужбовців.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження, нами було визначено такі завдання емпіричного дослідження:

1. Дослідити рівень резильєнтності військовослужбовців, використовуючи шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10).
2. Проаналізувати прояви особистісних характеристик військовослужбовців, таких як рівень емоційної стійкості, психологічної гнучкості, саморегуляції та емоційного інтелекту мотивації.

3. Розробити програму щодо підвищення здатності до відновлення військовослужбовців шляхом психосоціальної підтримки та розвитку конкретних особистісних якостей.

Дослідження проводилось на базі військової частини N... (номер частини та місці розташування в умовах війни не зазначаємо). До вибірки емпіричного дослідження увійшли військовослужбовці військової частини N. В дослідженні взяли участь 38 респондентів, віком від 25 до 48 років, серед яких 29 чоловіків та 9 жінок .

Для досягнення мети та підтвердження гіпотези, нами були використані такі діагностичні інструменти:

- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) (Додаток А).
- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге) (Додаток Б);
- Тест життєстійкості С. Мадді (Додаток В);
- Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова (Додаток Г);
- Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту (В. Зарицької) (Додаток Д).

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) є скороченою версією оригінальної шкали CD-RISC, яка складається з 25 пунктів, метою якої є оцінка рівня психологічної стійкості до стресових ситуацій та несприятливих умов. CD-RISC-10 включає 10 питань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою від 0 до 4.

Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів були використані дані Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», яке проводилось у червні-липні 2022 року серед 1257 респондентів (67,7% жінок та 32,3% чоловіків) віком від 18 років з усіх регіонів України [13].

Загальний бал відображає рівень резильєнтності:

- 0-15 балів – низький рівень;

- 16-20 балів – нижчий за середній рівень
- 21-25 балів – середній рівень;
- 26-30 балів – вищий за середній рівень;
- 31-40 балів – високий рівень.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

(Д. Холмс, К. Раге)

Американські науковці Д. Холмс і К. Раге [40] на основі своїх експериментальних досліджень дійшли висновку, що вплив стресу на людину визначається не лише її індивідуальними особливостями, а й частотою та інтенсивністю стресових факторів. Для оцінки рівня стресового навантаження вони розробили шкалу, яка визначає стресогенність життєвих подій у балах.

Особливістю цього підходу є те, що стресогенними вважаються не лише негативні події (наприклад, розлучення або втрата свободи), але й ті, що є позитивними (як-от одруження чи важливі особисті досягнення). Наприклад, схожа кількість балів присвоюється травмі та вступу в шлюб. Автори методики вважають стресогенними будь-які події, що спричиняють значні життєві зміни та викликають фізіологічну чи емоційну напругу.

Для оцінювання стресостійкості особистості дослідники визначили шкалу, де життєві події оцінюються в межах від 11 до 100 балів залежно від рівня їхнього впливу. Сума балів показує, наскільки людина здатна справлятися зі стресом. Високий результат сигналізує про необхідність вжити заходів для зниження стресу. Загальний рівень стресового навантаження інтерпретується так:

- 50–199 балів – високий рівень стресостійкості;
- 200–299 балів – середній рівень стресостійкості;
- 300 і більше балів – низький рівень стресостійкості, що свідчить про підвищену вразливість до стресу.

Отриманий результат є ключовим індикатором стресового навантаження та показує, наскільки ефективно людина може протистояти стресовим ситуаціям.

Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонт'єва та О. Расказової)

Даний тест спрямований на оцінку здатності людини діяти активно та бути гнучкою в умовах стресу і труднощів, а також визначення ступеня її уразливості до стресових переживань і депресії [14 с. 175-180]. Методика є адаптованою версією опитувальника **Hardiness Survey**, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді, та була адаптована у 2006 році.

Життєстійкість, як особистісна характеристика, відображає здатність зберігати внутрішню рівновагу і підтримувати ефективність діяльності у стресових ситуаціях. Вона базується на системі переконань щодо себе, світу і взаємодії з ним, та складається з трьох ключових компонентів: залученість, контроль і прийняття ризику. Вираженість цих компонентів визначає здатність особистості адаптуватися до стресу та підтримувати активність і працездатність.

Методика підходить для осіб від 18 років, незалежно від їхнього соціального, професійного чи освітнього статусу.

Респондент відповідає на 45 тверджень, обираючи один із варіантів:

- «Ні»,
- «Скоріше ні ніж так»,
- «Скоріше так ніж ні»,
- «Так».

Оцінювання загальної життєстійкості відбувається шляхом визначення рівня її вираженості за відповідною шкалою:

- високий рівень (90 балів і більше): людина активна, впевнена у своїх силах, ефективно справляється зі стресом і зберігає емоційну стабільність.

- середній рівень (72–89 балів): стресостійкість зазвичай виявляється у звичних ситуаціях, але в умовах нових викликів можуть з'явитися втрати енергії та зниження працездатності.

- низький рівень (менше 72 балів): відчувається невпевненість, навіть незначні труднощі можуть викликати серйозний стрес, зниження здоров'я та працездатності.

Цей тест дозволяє всебічно оцінити рівень життєстійкості, що є важливим для виявлення здатності до адаптації у складних умовах та підтримання ефективності діяльності й психоемоційного стану.

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Морсанова

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» [41] спрямована на визначення загального рівня саморегуляції особистості та її основних компонентів, таких як: планування, програмування, моделювання, гнучкість, оцінювання результатів і самостійність.

Ця методика досліджує індивідуальний стиль саморегуляції в контексті активності особистості. Вона дозволяє оцінити, як людина планує та програмує свої дії для досягнення життєвих цілей, враховує зовнішні й внутрішні умови, оцінює результати та коригує свою активність. Індивідуальний стиль саморегуляції відображає особливості регуляторних процесів і включає як основні елементи системи саморегуляції, так і інструментальні чи особистісні характеристики. Завдяки універсальності регуляторної функції у різних видах психічної активності стиль саморегуляції демонструє основи індивідуальної регуляції, визначаючи особливості цілеспрямованої активності та сприяючи формуванню нових характеристик саморегуляції в процесі досягнення нових цілей.

Методика включає твердження, що відповідають шести шкалам, створеним для оцінки ключових регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів) і якостей (гнучкість, самостійність):

Планування: визначає здатність формулювати й утримувати цілі, а також рівень усвідомленого планування. Високі показники свідчать про реалістичність і деталізованість планів, тоді як низькі — про слабку потребу у плануванні та нестабільність цілей.

Моделювання: оцінює готовність до створення сценаріїв досягнення цілей. Люди з високими показниками добре уявляють умови досягнення мети, тоді як низькі показники вказують на недооцінку важливих умов і труднощі у визначенні дій.

Програмування: вимірює здатність до свідомого планування власної поведінки. Високі показники характеризуються адаптивними стратегіями і коригуванням дій, тоді як низькі – імпульсивністю і схильністю до помилок.

Оцінювання результатів: визначає здатність до об'єктивної оцінки власної діяльності. Високі показники свідчать про адекватне оцінювання досягнень, а низькі – про труднощі визнання помилок і нестабільність критеріїв успішності.

Гнучкість: показує здатність адаптувати систему саморегуляції до змін. Високі показники вказують на адаптивність до нових умов, а низькі – на труднощі з адаптацією та вибором ефективних стратегій.

Самостійність: оцінює рівень незалежності у регуляції діяльності. Високі показники характеризуються здатністю самостійно планувати й аналізувати свої дії, а низькі свідчать про залежність від думки інших.

Загальний рівень саморегуляції, визначений за допомогою цієї методики, відображає здатність особистості використовувати усвідомлені стратегії у досягненні цілей. Люди з високим рівнем саморегуляції виявляють самостійність, гнучкість і вміння адаптуватися до змін, навіть за наявності перешкод. Вони демонструють високу мотивацію та здатність удосконалювати свої регуляторні стратегії. Натомість особи з низьким рівнем саморегуляції зазвичай залежать від обставин і сторонніх оцінок, що може обмежувати їхню здатність компенсувати власні недоліки та адаптуватися до вимог нових видів діяльності. Успіх у вирішенні завдань у цьому випадку залежить від відповідності стратегій саморегуляції вимогам конкретної ситуації.

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту

В. Зарицької

Розроблена методика [11] оцінювання рівня емоційного інтелекту базується на результатах діагностування студентів за 15 різними інструментами, кожен з яких давав змогу оцінити окремі аспекти емоційного інтелекту. Ці аспекти визначені як домінантні компоненти структури емоційного інтелекту: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція, розуміння емоцій інших людей, а також здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні. У результаті до тесту були включені судження, які найточніше відображають розвиток зазначених компонентів, доповнені твердженнями, розробленими відповідно до авторської концепції структури емоційного інтелекту.

Методика складається із 76 суджень, що оцінюють рівень розвитку кожного з чотирьох компонентів. Відповідаючи на них, респонденти обирають один із чотирьох варіантів:

- майже завжди – 4 бали (високий рівень),
- часто – 3 бали (достатній рівень),
- частково – 2 бали (середній рівень),
- *майже ніколи – 1 бал (низький рівень).

Отримані бали узагальнюються за кожним компонентом, що дозволяє оцінити рівень розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту, а також визначити загальний рівень.

Самоконтроль і саморегуляція емоцій:

- Високий рівень: здатність ефективно управляти емоціями, швидко відновлювати стабільність і діяти конструктивно у стресових ситуаціях.
- Достатній рівень: контроль більшості емоційних реакцій із незначними труднощами у складних умовах.
- Середній рівень: певна емоційна реактивність, що вимагає вдосконалення управління сильними емоціями.

- Низький рівень: труднощі з контролем емоцій, що можуть впливати на взаємодію та поведінку.

Розуміння емоцій інших людей:

- Високий рівень: виражена емпатія та здатність точно розпізнавати емоції інших, що сприяє ефективній комунікації.

- Достатній рівень: сприйнятливість до емоцій інших із періодичними труднощами в аналізі.

- Середній рівень: деякі труднощі в інтерпретації емоційних сигналів.

- Низький рівень: недостатня здатність розрізнити емоції інших.

Здатність використовувати емоції в діяльності та спілкуванні:

- Високий рівень: застосування емоцій як ресурсу для творчого вирішення завдань.

- Достатній рівень: використання емоцій у певних аспектах, із можливими обмеженнями у складних ситуаціях.

- Середній рівень: обмеженість у використанні емоцій у комунікації чи діяльності.

- Низький рівень: нездатність ефективно використовувати емоції у професійному чи особистому житті.

Розуміння власних емоцій:

- Високий рівень: усвідомлення власних емоцій, їхніх джерел і впливу на поведінку.

- Достатній рівень: загальне усвідомлення емоцій із певними труднощами в їхньому аналізі.

- Середній рівень: потреба у додатковій рефлексії для визначення власних емоцій.

- Низький рівень: нездатність адекватно аналізувати та розуміти власні емоційні стани.

Ця методика дозволяє комплексно оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту, що є важливим для прогнозування ефективності діяльності, особистісного розвитку та адаптації до стресових умов.

Отже, у комплексі ці методики надають інструменти для аналізу індивідуальних ресурсів та бар'єрів, що впливають на здатність військовослужбовців до психологічного відновлення. Це сприятиме розробці цільових програм реабілітації, підвищенню стресостійкості та ефективного відновлення в умовах складних і стресогенних ситуацій.

2.2 Аналіз результатів дослідження.

На етапі емпіричного дослідження особистісних детермінант здатності військовослужбовців до відновлення, ми проаналізували отримані результати за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмса, К. Раге), тестом життєстійкості С. Мадді, методиками «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова. та дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької.

Результати дослідження резильєнтності військових за шкалою Коннора-Девідсона представлені на Рисунку 2.1.

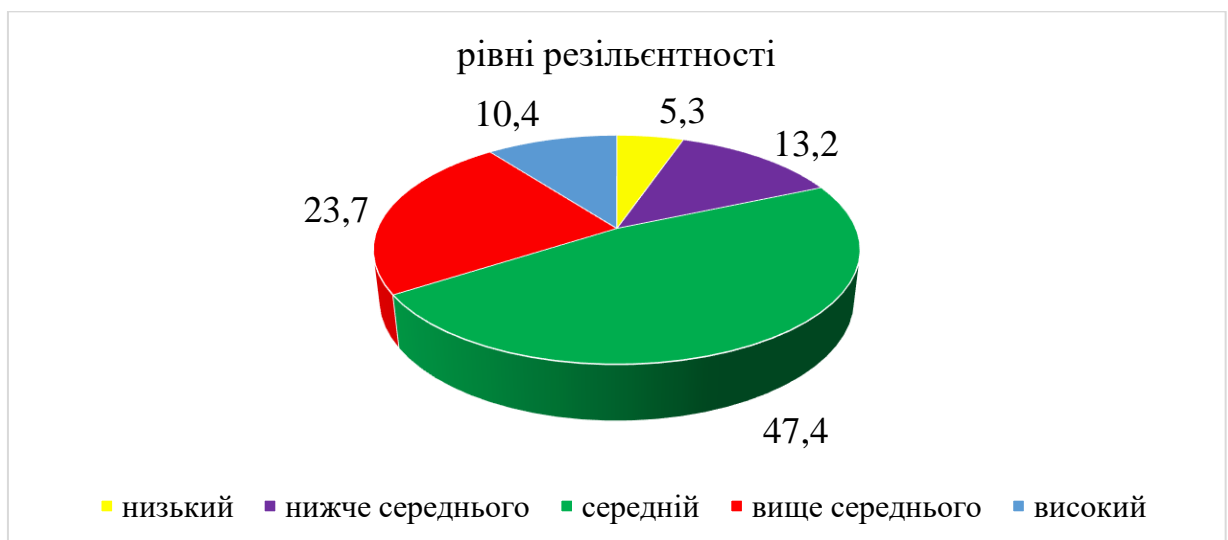


Рисунок 2.1 – Результати дослідження резильєнтності військових, у %

Як показують результати, більшість опитаних демонструють середній або вище середнього рівень здатності до психологічного відновлення, що загалом позитивно характеризує їхню здатність адаптуватися до стресових

умов. Зокрема, 47,4 % військовослужбовців мають середній рівень резильєнтності, що вказує на наявність базових ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій, але також свідчить про потребу у подальшому розвитку їхньої стресостійкості. Показник у 23,7 % з рівнем вище середнього та 10,4 % із високим рівнем резильєнтності демонструє значну групу осіб, які володіють високими адаптивними здібностями, гнучкістю та ефективними стратегіями подолання стресу, що є важливими для військової служби. Водночас 18,5 % військовослужбовців мають низький або нижче середнього рівень резильєнтності, що може вказувати на уразливість до тривалого впливу стресу, підвищену емоційну виснаженість та обмеженість ресурсів для ефективної адаптації. Ця група потребує особливої уваги з боку командування та психологічної служби для зміцнення їхньої здатності до відновлення через цілеспрямовані програми підтримки та розвитку стресостійкості. Таким чином, дослідження не лише висвітлює поточний стан резильєнтності, але й вказує на необхідність комплексної роботи для забезпечення психологічного благополуччя військовослужбовців.

Для оцінки стресового навантаження, була застосована шкала, розроблена Д. Холмсом і К. Раге, що дозволяє кількісно виміряти вплив життєвих подій на психоемоційний стан військовослужбовців та дає змогу оцінити їхню стресостійкість та вразливість до стресу, а також своєчасно ідентифікувати необхідність психологічної підтримки чи втручання.

Отримані результати дослідження за Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге. виявили три групи респондентів за проявом цієї властивості: з високим, межовим та низьким рівнем стійкості до стресу (Рисунок 2.2).

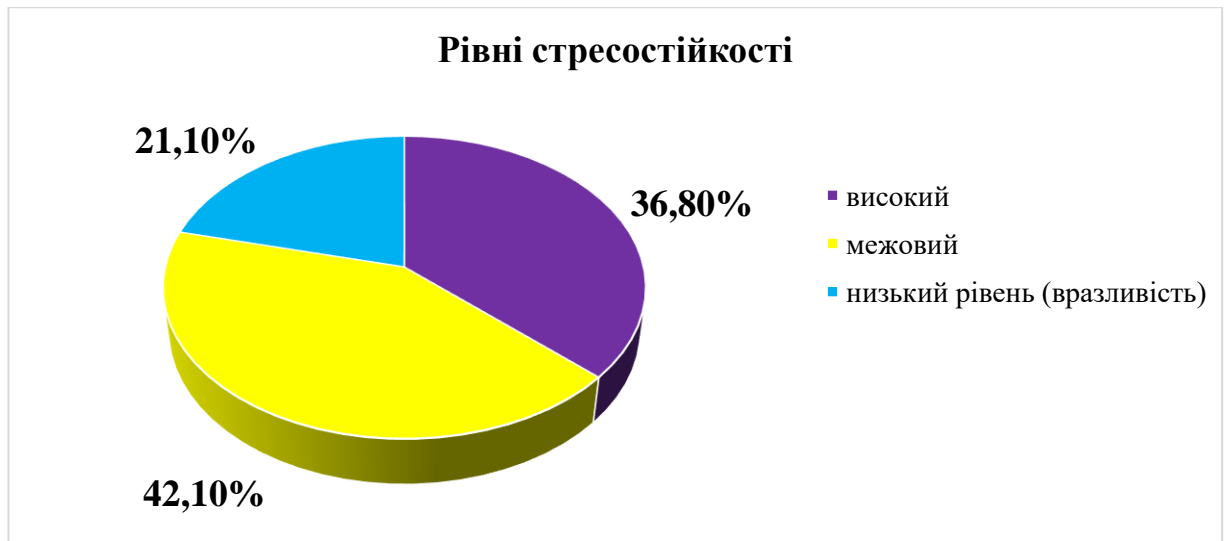


Рисунок 2.2 – Показники вираженості стресостійкості військовослужбовців, у %

Результати дослідження стресостійкості військовослужбовців демонструють значну варіативність у здатності справлятися з психологічним напруженням та адаптуватися до стресових умов. Найбільша частка військовослужбовців (47,4%) має середній рівень стресостійкості, що свідчить про їхню помірну здатність ефективно реагувати на стресові фактори. Такі військовослужбовці здатні долати більшість викликів, проте у критичних ситуаціях можуть потребувати додаткової підтримки чи ресурсів. Водночас 36,8% респондентів демонструють високий рівень стресостійкості, що вказує на їхню значну адаптивність, психологічну гнучкість і здатність ефективно функціонувати навіть у складних умовах. Ця група є важливим ресурсом для військових підрозділів, адже вона здатна швидко відновлюватися після стресу та підтримувати продуктивність під час довготривалих навантажень. Проте викликає занепокоєння той факт, що 21,1% військовослужбовців мають низький рівень стресостійкості, що робить їх вразливими до впливу тривалого чи інтенсивного стресу. Для цієї категорії важливим є своєчасне впровадження психопрофілактичних заходів, програм розвитку стресостійкості та забезпечення належної психологічної підтримки. Загалом, такі результати вказують на необхідність диференційованого підходу до роботи з військовослужбовцями залежно від їхнього рівня стресостійкості, а також

підкреслюють важливість систематичної роботи для зміцнення психологічного ресурсу військових.

Щоб оцінити здатність та готовність військовослужбовців активно й гнучко діяти в ситуації стресу та труднощів, а також ступеню їх уразливості до переживання стресу та депресивності була використана методика «Тест життєстійкості С. Мадді» (адаптація Д. Леонтьєва та О. Расказової). Отримані результати представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за субшкалами життєстійкості військовослужбовців за методикою С. Мадді

субшкали	Рівні					
	високий		середній		низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
залученість	4	10,5	18	47,4	16	42,1
контроль	10	26,3	21	55,3	7	18,4
прийняття ризику	9	23,7	20	52,6	9	23,7
загальна життєстійкість	10	26,3	19	50	9	23,7

Результати дослідження за шкалою «Залученість» серед військовослужбовців показують суттєву поляризацію рівня активної життєвої позиції. Лише 10,5% респондентів демонструють високий рівень залученості, що свідчить про їхню здатність отримувати задоволення від будь-якої діяльності, навіть рутинної, і знаходити в ній сенс та цікавість. Такі військовослужбовці, ймовірно, менш схильні до вигорання і краще адаптуються до різних умов, що робить їх цінним ресурсом у військових колективах. Основна частина учасників дослідження (47,4%) має середній рівень залученості, що вказує на їхню загальну активність і діяльність, однак у стресових умовах вони можуть стати менш мотивованими та пасивними. Ця група потребує періодичної мотиваційної підтримки та роботи над розвитком стресостійкості для збереження їхньої активності в складних ситуаціях. Водночас значна частка військовослужбовців (42,1%) демонструє низький

рівень залученості, що свідчить про їхню схильність до ізоляції, втрату інтересу до діяльності, особливо у напружених або рутинних умовах. Це може негативно впливати на їхню ефективність та загальний психологічний стан, а також спричиняти відчуття самотності й дезадаптації. Така ситуація вимагає цілеспрямованої роботи для покращення рівня залученості, зокрема через залучення військовослужбовців до діяльності, яка відповідає їхнім інтересам, та створення умов для підтримки їхньої мотивації. Загалом ці результати підкреслюють необхідність індивідуалізованого підходу до розвитку життєвої активності й мотивації військовослужбовців, з урахуванням їхніх особливостей і рівня залученості (Рис. 2.3).

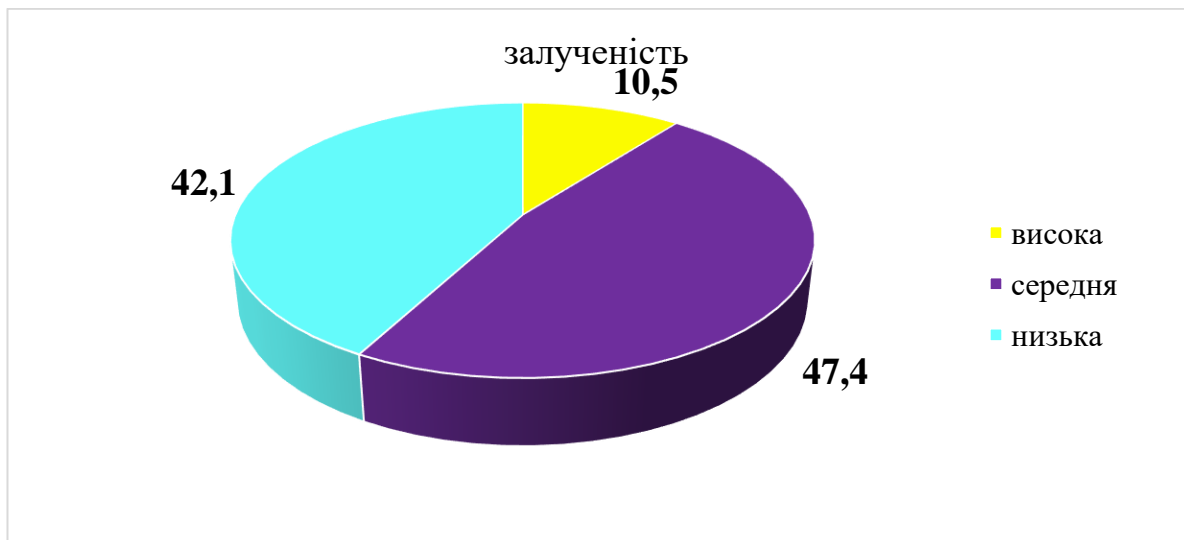


Рисунок 2.3 – Вираженість показників життєстійкості військовослужбовців за шкалою «Залученість», у %

Дослідження за шкалою «Контроль» виявило, що серед військовослужбовців високі показники розвитку цієї якості продемонстрували 26,3 % респондентів, середній рівень – 55,3 %, а низький мають 18,4 % військовослужбовців (Рис. 2.4).

Результати дослідження за шкалою «Контроль» демонструють помірно позитивну картину щодо впевненості військовослужбовців у власній здатності впливати на обставини та долати труднощі. Найбільша частка респондентів (55,3%) має середній рівень контролю, що вказує на їхню здатність активно

протистояти труднощам і намагатися вирішувати проблеми, хоча їхня впевненість у собі не завжди стабільна. У критичних ситуаціях такі військовослужбовці можуть втратити мотивацію й припинити боротьбу, тому вони потребують підтримки для зміцнення впевненості в собі та розвитку навичок стресостійкості. Високий рівень контролю демонструють 26,3% респондентів, що свідчить про їхню здатність зберігати впевненість у своїх силах і активно шукати шляхи вирішення навіть у складних ситуаціях. Ці військовослужбовці, ймовірно, менш схильні до відчуття безпорадності й краще справляються зі стресовими викликами, що робить їх лідерами у складних обставинах. Водночас 18,4% респондентів мають низький рівень контролю, що свідчить про їхню схильність до пасивності, відчуття безпорадності та залежності від зовнішніх обставин. Ця група потребує особливої уваги та втручання, спрямованого на розвиток віри у власні сили та вміння брати відповідальність за своє життя. Загалом, отримані дані свідчать про необхідність систематичної роботи з військовослужбовцями щодо розвитку компонентів контролю, щоб підвищити їхню впевненість у здатності долати труднощі та брати активну участь у власному житті.

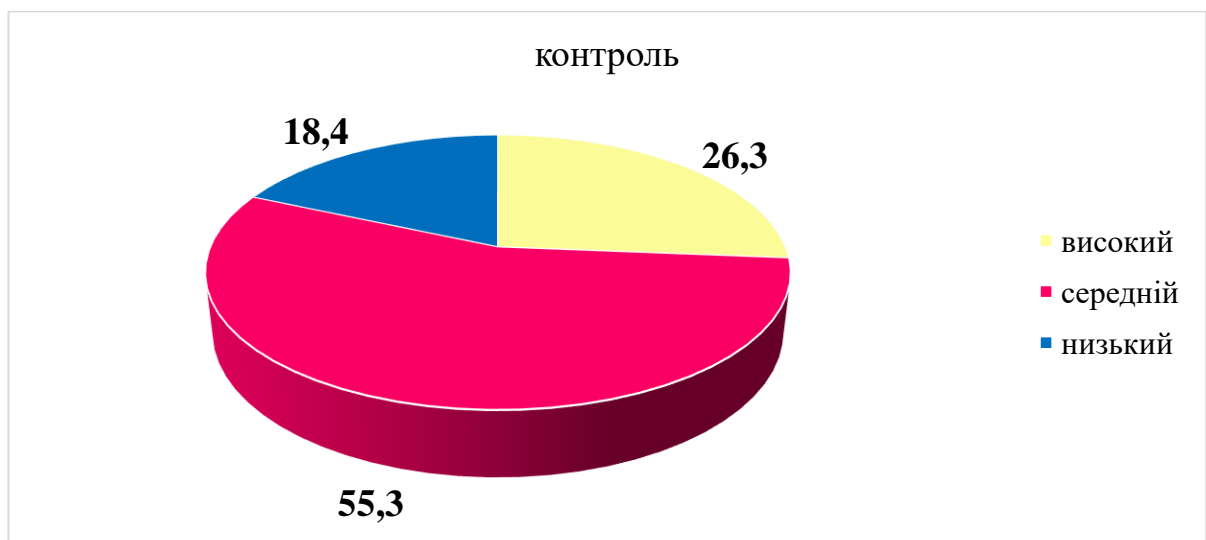


Рисунок 2.4 – Вираженість показників життєстійкості військовослужбовців за шкалою «Контроль», у %

Результати дослідження показника життєстійкості «Прийняття ризику» виявили, що 23,7 % військовослужбовців мають високий рівень, 52,6%

респондентів – середній, 23,7 % - низький рівень готовності ризикувати, а також переконаності у тому, що на помилках можна вчитися (Рис. 2.5).



Рисунок 2.5 – Вираженість показників життєстійкості військовослужбовців за шкалою «Прийняття ризику», у %

Результати за шкалою «Прийняття ризику» серед військовослужбовців демонструють відмінне ставлення до ризику та невизначеності. 52,6% респондентів мають середній рівень прийняття ризику, що вказує на певну готовність діяти в умовах невизначеності й робити помилки, але в межах певних обмежень. Ці військовослужбовці здатні ризикувати, однак їхній авантюризм може бути стримуваний необхідністю оцінювати можливі наслідки та вибирати більш безпечні варіанти дій. Вони можуть піддаватися паніці в екстремальних ситуаціях або відкладати прийняття рішень, що може вказувати на потребу в розвитку навичок адаптації до стресових і нестандартних ситуацій. Високий рівень прийняття ризику виявили 23,7% респондентів, що свідчить про їхню готовність до експериментів і пошуку нових шляхів вирішення проблем навіть за відсутності гарантованого успіху. Ці військовослужбовці схильні до прийняття складних рішень, готові вчитися на своїх помилках і розглядати кожен досвід як можливість для зростання. Однак 23,7% учасників мають низький рівень прийняття ризику, що вказує на їхню потребу в стабільності та безпеці. Ці особи часто бояться робити помилки

і намагаються уникати будь-яких ризиків, що може обмежувати їхню здатність діяти в умовах нестабільності та вимогливих обставин.

У загальному контексті ці результати підкреслюють важливість розвитку у військовослужбовців готовності до ризику, оскільки здатність до адаптації та гнучкості в умовах невизначеності є важливою для ефективного виконання обов'язків у стресових ситуаціях.

Загалом, найбільший потенціал до відновлення виявляють військовослужбовці з високим рівнем залученості, контролю та готовності до ризику, оскільки ці показники сприяють активній адаптації, мотивації та здатності до подолання стресових ситуацій. Водночас, ті, хто демонструє низькі або середні показники за цими шкалами, мають більші труднощі в адаптації та відновленні після стресових подій, що потребує додаткових зусиль для розвитку їхніх адаптаційних стратегій (рис. 2.6).

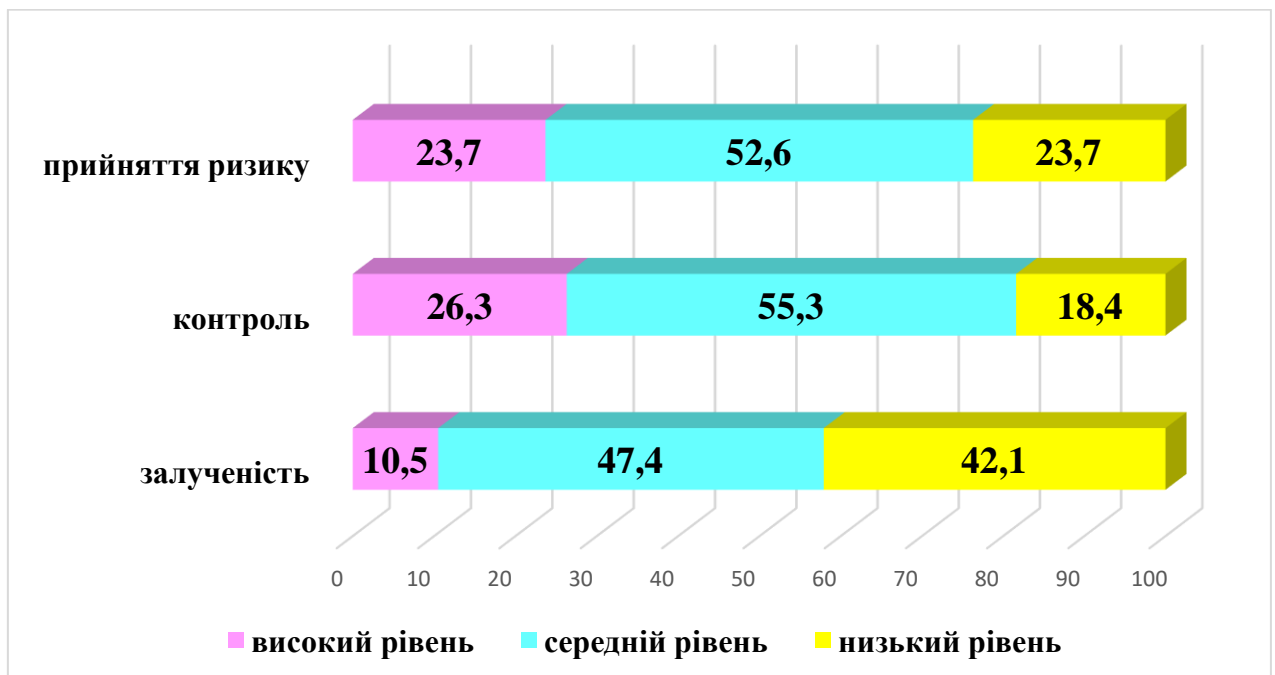


Рисунок 2.6 – Узагальнені результати вираженості показників життєстійкості військовослужбовців, у %

Що стосується вираженості показників загальної життєстійкості військовослужбовців, результати продемонстрували, що 26,3% респондентів мають високі показники життєстійкості, 50,0% – середні, 23,7% – низькі показники (Рис 2.7).



Рисунок 2.7 – Показники загальної життєстійкості військовослужбовців, у %

Високий рівень життєстійкості серед військовослужбовців, що спостерігається у 26,3 % респондентів, характеризує осіб, які активно і впевнено підходять до виконання своїх обов'язків, рідко переживають стрес і здатні справлятися з ним, зберігаючи психологічну рівновагу та ефективність у складних ситуаціях. Ці військовослужбовці мають достатньо ресурсів для подолання труднощів, що є важливою умовою для успішного виконання професійних обов'язків у стресових умовах. Середній рівень життєстійкості, який виявлений у 50 % опитаних, свідчить про здатність залишатися активними і впевненими у звичних обставинах, проте ці військовослужбовці можуть швидко виснажуватись під впливом інтенсивних стресових ситуацій, що може призвести до зниження ефективності та психологічного напруження. Низький рівень життєстійкості, виявлений у 23,7 % респондентів, вказує на труднощі в подоланні стресу та невпевненість у своїх силах. Такі військовослужбовці можуть відчувати серйозні труднощі навіть при незначному стресі, що негативно позначається на їхній працездатності та здоров'ї. Отже, ці результати підкреслюють необхідність розробки програм, спрямованих на підвищення життєстійкості серед військовослужбовців, що дозволить їм краще адаптуватися до вимог служби та ефективно справлятися з викликами у стресових ситуаціях.

Методика оцінки стилю саморегуляції поведінки дозволяє визначити індивідуальні особливості регуляторних процесів, таких як планування, моделювання, програмування, гнучкість, оцінка результатів та самостійність. Це дає змогу виявити, як військовослужбовці адаптуються до нових обставин, долають труднощі та коригують свою діяльність для досягнення цілей, що є критично важливим в умовах військової служби.

Для дослідження саморегуляція, а також її компонентів ми застосували опитувальник В. Моросанова «Стиль саморегуляції поведінки». Результати дослідження подані в таблиці 2.2 та на рисунках 2.8, 2.9.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження саморегуляції поведінки та її компонентів у військовослужбовців, у %

№	Регуляторні шкали	рівень					
		високий		середній		низький	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	Планування	13	34,2	18	47,4	7	18,4
2	Моделювання	10	26,3	20	52,6	8	21,1
3	Програмування	8	21,1	20	52,6	10	26,3
4	Оцінювання результатів	9	23,7	19	50,0	10	26,3
5	Гнучкість	11	28,9	18	47,4	9	23,7
6	Самостійність	10	26,3	21	55,3	7	18,4
7	Загальний рівень саморегуляції	12	31,6	17	44,7	9	23,7

За результатами дослідження стилю саморегуляції поведінки виявлено, що у військовослужбовців переважають такі показники компонентів як «Планування» (34,2 % обстежуваних виявили високий рівень) та «Гнучкість» (високий рівень у 28,9 % військовослужбовців). Тоді як, результати дослідження продемонстрували, що частина військовослужбовців (26,3 %) мають недостатньо розвинуті такі компоненти стилів саморегуляції як «Планування» та «Оцінювання результатів».

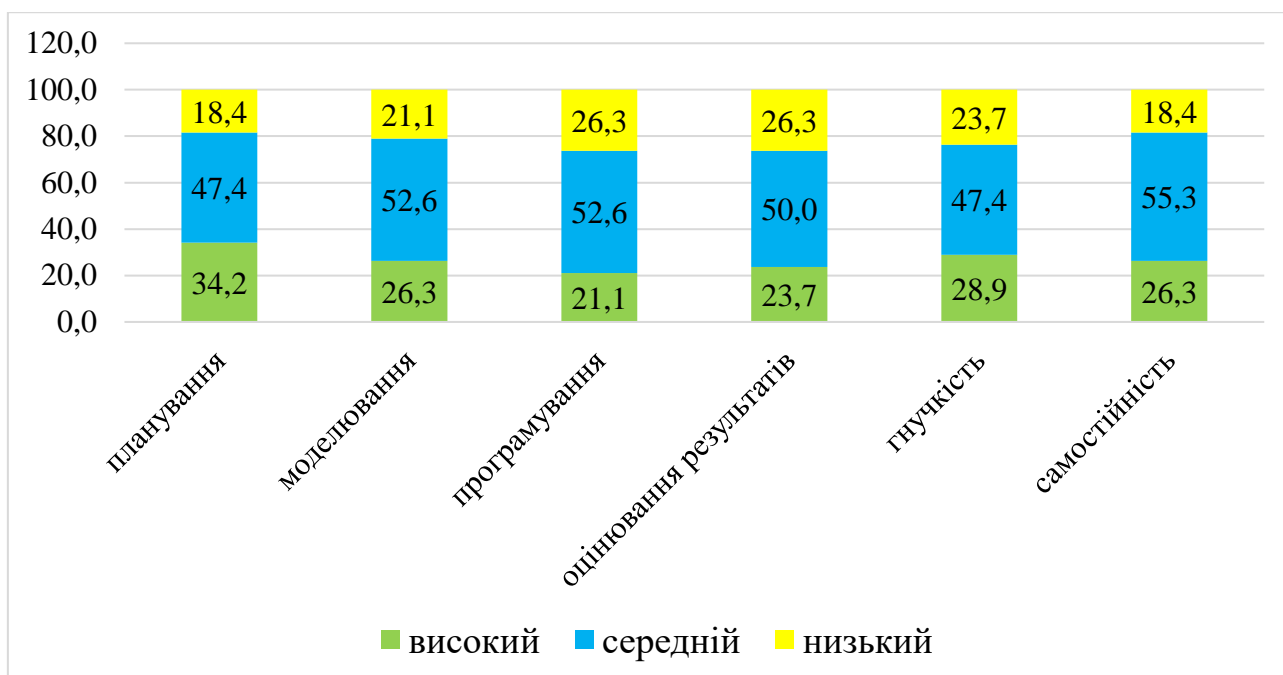


Рисунок 2.8 – Показники компонентів стилю саморегуляції поведінки
військовослужбовців, у %

Результати дослідження стилю саморегуляції поведінки військовослужбовців продемонстрували як позитивні, так і негативні тенденції у розвитку ключових компонентів саморегуляції. Зокрема, висока вираженість компонентів «Планування» та «Гнучкість» у 34,2% та 28,9% респондентів свідчить про наявність у цих військовослужбовців сформованих навичок в організації своєї діяльності, здатності до планування, а також гнучкості у прийнятті рішень у складних або змінних умовах. Це вказує на високий рівень їх здатності адаптуватися до нових викликів, ефективно регулювати свою поведінку в умовах стресу, а також швидко реагувати на зміни зовнішніх умов. Проте, результати також показують, що 26,3% військовослужбовців мають недостатньо розвинуті компоненти «Планування» та «Оцінювання результатів», що свідчить про труднощі у формулюванні реалістичних, довгострокових планів і вміння критично оцінювати досягнуті результати. Військовослужбовці з низькими показниками за цими шкалами мають труднощі в досягненні поставлених цілей, схильні до імпульсивних рішень і менш ефективно адаптуються до змін у навколишньому середовищі. Невміння оцінювати результати своєї діяльності може призводити до

зниження якості виконуваної роботи, ускладнення вирішення завдань і погіршення здатності до самокорекції.

У той же час, високий рівень гнучкості у більшості військовослужбовців вказує на їхню здатність ефективно реагувати на швидко мінливі обставини і коригувати свої дії відповідно до змін у ситуації. Це є важливою рисою для забезпечення адаптації до нових умов та успішного виконання завдань у стресових ситуаціях. Проте, у ряді випадків, нерозвиненість компонентів планування та оцінювання результатів може бути суттєвим обмеженням у забезпеченні стабільності та результативності дій в умовах високого стресу чи непередбачуваних ситуацій.

Таким чином, результати дослідження вказують на необхідність розвитку компонентів саморегуляції, зокрема таких як планування, оцінювання результатів та гнучкості, для покращення здатності військовослужбовців до адаптації в умовах стресу, що є ключовим для їх професійної ефективності та здатності до відновлення.



Рисунок 2.9 – Показники рівня саморегуляції поведінки військовослужбовців, у %

Результати дослідження загального рівня саморегуляції поведінки військовослужбовців, що оцінюють здатність до відновлення, демонструють певну варіативність у розподілі серед респондентів. 31,6 % військовослужбовців мають високий рівень саморегуляції, що свідчить про добре розвинену здатність до усвідомленого планування й адаптації до змінних умов. Ці військовослужбовці можуть самостійно, гнучко та ефективно реагувати на нові обставини, адаптуючи свої дії до вимог ситуації, що є важливим компонентом для підтримки стійкості та здатності до відновлення. Високий рівень саморегуляції дозволяє таким особам впевнено долати труднощі, зберігати мотивацію і досягати цілей навіть в умовах стресу та змін.

Натомість, 44,7 % респондентів мають середній рівень саморегуляції, що свідчить про наявність певної здатності до самоконтролю та усвідомленої організації своєї діяльності, але з обмеженнями. У цих військовослужбовців є тенденція до стійкості в звичних умовах, однак вони можуть мати труднощі з адаптацією до несподіваних чи складних ситуацій, що обмежує їх здатність до відновлення в умовах стресу. Вони можуть втрачати ефективність у моменти високого навантаження чи змін, що потребують швидкої реакції.

У 23,7 % військовослужбовців рівень саморегуляції є низьким, що вказує на недостатньо розвинену здатність до усвідомленого планування і коригування поведінки. Ці військовослужбовці мають схильність до залежності від ситуації та думки оточуючих, що обмежує їх здатність ефективно управляти власними емоціями і поведінкою в стресових умовах. Такі особи можуть мати труднощі з компенсацією особистісних бар'єрів, які заважають досягненню поставлених цілей, і часто виявляють низьку ефективність у нових чи незнайомих ситуаціях. Це може значно впливати на їх здатність до відновлення, оскільки вони менш стабільні в управлінні своїми емоціями та адаптації до змін.

Отже, результати дослідження вказують на важливість розвитку рівня саморегуляції для підтримки здатності до відновлення у військовослужбовців. Ті, хто має високий рівень саморегуляції, мають більшу здатність до

ефективної адаптації в складних умовах, що сприяє збереженню їх психологічного здоров'я та успішному виконанню службових обов'язків.

Наступним етапом емпіричного дослідження особистісних детермінант здатності до відновлення була діагностика рівня розвитку емоційного інтелекту за допомогою методики В. Зарицької, яка дає можливість визначити рівень розвитку таких структурних компонентів ЕІ як: самоконтроль, саморегуляція, розуміння емоцій інших людей та власних емоцій, використання емоцій у діяльності та спілкуванні (Таблиця 2.3, Рисунок 2.10).

Таблиця 2.3 – Показники рівнів розвитку ЕІ військовослужбовців за методикою В. Зарицької, у %

Структурні компоненти ЕІ	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	21,1	39,5	28,9	10,5
Розуміння емоцій інших	15,8	26,3	31,6	26,3
Здатність використовувати емоції в діяльності та спілкуванні	18,4	31,6	26,3	23,7
Розуміння власних емоцій	21,1	34,2	31,6	13,1

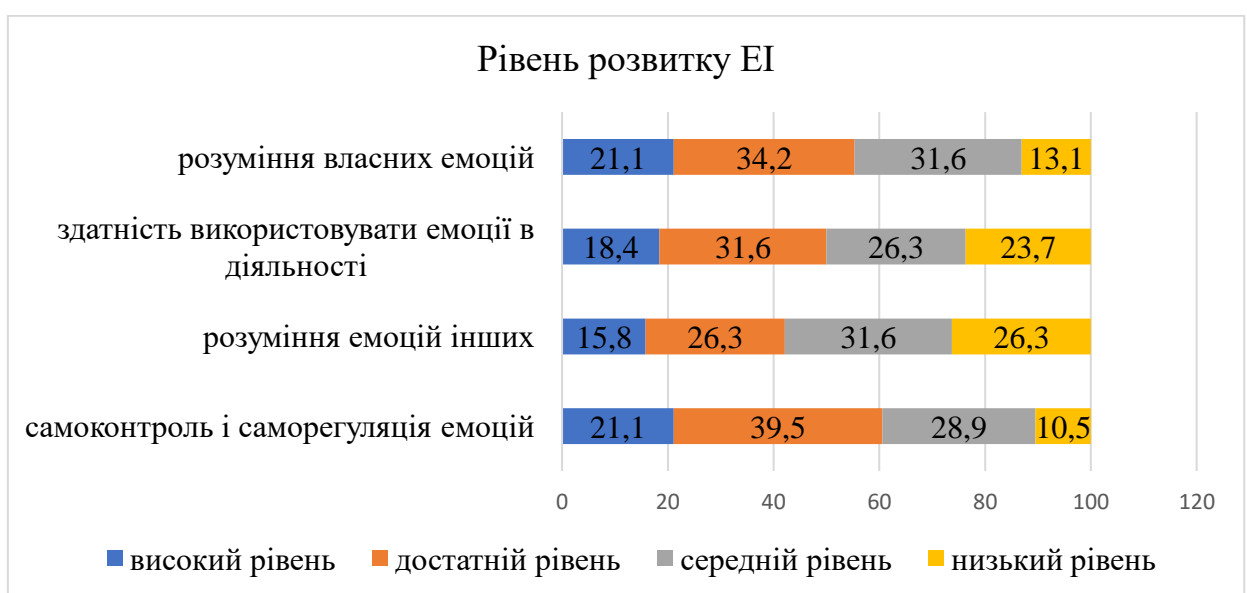


Рисунок 2.10 –Рівень розвитку ЕІ військовослужбовців за методикою В. Зарицької у %

Результати дослідження демонструють, що найбільш вираженим компонентом емоційного інтелекту у військовослужбовців є «Самоконтроль і саморегуляція емоцій», де 39,5 % респондентів мають достатній рівень. Це свідчить про здатність значної частини військовослужбовців ефективно регулювати свої емоції, контролювати імпульсивні реакції та діяти конструктивно в умовах стресу або високої напруги. Така характеристика є критично важливою для військовослужбовців, адже самоконтроль дозволяє зберігати холодний розум у кризових ситуаціях, ухвалювати правильні рішення і підтримувати дисципліну. Водночас 28,9 % мають середній рівень самоконтролю, що свідчить про необхідність удосконалення цієї навички, оскільки недостатній самоконтроль може призводити до помилкових дій у напружених ситуаціях. Високий рівень самоконтролю демонструють 21,1 % респондентів, що є важливим ресурсом у критичних умовах, проте 10,5 % із низьким рівнем саморегуляції потребують окремої уваги, адже їхня емоційна нестабільність може стати джерелом конфліктів або нераціональної поведінки.

Компонент «Розуміння емоцій інших» демонструє рівномірний розподіл рівнів. Лише 15,8 % респондентів мають високий рівень, що свідчить про недостатньо розвинену здатність значної частини військовослужбовців розпізнавати та інтерпретувати емоції інших людей. Така навичка є критично важливою для побудови ефективної комунікації в команді, оскільки розуміння емоційних станів колег може запобігти конфліктам, сприяти довірі та взаємодопомозі. У той час, як 31,6 % демонструють середній рівень, що свідчить про нестабільність у розумінні емоцій оточуючих, а 26,3 % – низький рівень, що вказує на необхідність розвитку емпатії через спеціалізовані навчальні програми. Позитивним є те, що 26,3 % мають достатній рівень, що забезпечує базову здатність до взаємодії у команді.

У компоненті «Здатність використовувати емоції в діяльності» також спостерігається неоднорідність. 18,4 % респондентів продемонстрували високий рівень, що свідчить про їхню здатність трансформувати емоційні переживання у мотивацію для досягнення цілей навіть у складних умовах.

Проте лише 31,6% мають достатній рівень, що говорить про те, що частина військовослужбовців все ж стикається з труднощами у використанні емоцій як ресурсу для продуктивності. Середній рівень у 26,3 % свідчить про нестабільність інтеграції емоцій у діяльність, а 23,7 % із низьким рівнем потребують підтримки у формуванні навичок управління емоціями для забезпечення ефективності в роботі.

Нарешті, компонент «Розуміння власних емоцій» демонструє найбільш збалансований розподіл. 21,1% мають високий рівень, що свідчить про здатність чітко ідентифікувати свої емоції, розуміти їх вплив на поведінку і використовувати це для саморегуляції. 34,2% демонструють достатній рівень, що вказує на відносно високий ступінь емоційної усвідомленості, який, однак, потребує удосконалення для більш стабільної адаптації в умовах стресу. Середній рівень у 31,6% говорить про труднощі з рефлексією у певної частини військовослужбовців, а 13,1% із низьким рівнем вказують на необхідність розвитку цієї навички через тренінги емоційної компетентності.

Дослідження показало, що військовослужбовці в цілому демонструють достатній рівень емоційного інтелекту, особливо у компонентах «Самоконтроль» та «Розуміння власних емоцій». Однак такі аспекти, як «Розуміння емоцій інших» та «Використання емоцій у діяльності», потребують додаткової уваги. Для підвищення емоційної компетентності військовослужбовців доцільно впроваджувати спеціалізовані тренінги з розвитку емпатії, адаптивного використання емоцій та управління міжособистісною комунікацією, що сприятиме покращенню командної роботи та стійкості до стресу.

Отже, аналіз результатів дослідження особистісних детермінант здатності до відновлення військовослужбовців виявив, що високий рівень саморегуляції поведінки, розвинені компоненти емоційного інтелекту (зокрема, самоконтроль, розуміння власних емоцій і здатність використовувати емоції в діяльності), а також показники резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості та соціальної адаптації є ключовими

факторами, які сприяють ефективному відновленню та підвищенню професійної ефективності військовослужбовців. Зокрема, високі рівні резильєнтності та життєстійкості забезпечують здатність зберігати психологічну рівновагу та цілеспрямованість у кризових умовах, а стресостійкість і соціальна адаптація дозволяють ефективно взаємодіяти з оточенням і виконувати завдання в умовах тиску. Водночас середні та низькі рівні окремих характеристик свідчать про наявність прогалин, які потребують уваги. Для вдосконалення цих показників доцільно впроваджувати програми розвитку емоційної компетентності, стрес-менеджменту, навичок адаптації та життєстійкості, спрямовані на підвищення особистісної стійкості, командної взаємодії та загальної ефективності військовослужбовців.

2.3 Програма розвитку здатності до відновлення військовослужбовців

Резильєнтність як здатність ефективно долати життєві труднощі, відновлюватися після стресових подій і знаходити сили для подальшого руху, спираючись на власні ресурси, є однією з ключових навичок сучасної людини. Її розвиток забезпечується гармонійним формуванням трьох основних компонентів: когнітивного, афективного та поведінкового. Когнітивний компонент зміцнюється завдяки набуттю нових знань і усвідомленню власних можливостей; афективний компонент – через розвиток емоційного інтелекту; поведінковий компонент – через удосконалення навичок соціальної взаємодії та формування ефективних копінг-стратегій. Розвинена резильєнтність не лише сприяє підтримці психологічного здоров'я та благополуччя, а й є визначальним чинником здатності протистояти життєвим викликам і швидко відновлюватися навіть у найскладніших умовах.

Військова служба є однією з найстресогенніших видів професійної діяльності, що вимагає високої психологічної готовності, адаптивності та стійкості до екстремальних умов. Здатність до відновлення військовослужбовців визначає не лише їхню індивідуальну ефективність, а й

здатність виконувати колективні завдання, підтримувати дисципліну та забезпечувати безпеку в умовах криз.

Отримані емпіричним шляхом результати дослідження особистісних детермінант здатності до відновлення військовослужбовців обумовили необхідність розробки програми її розвитку. Психологічна здатність до відновлення, яка передбачає швидке й ефективне повернення до оптимального функціонального стану після стресових ситуацій або інтенсивних професійних викликів, є однією з ключових умов для забезпечення високого рівня професійної ефективності військовослужбовців.

Програма розвитку здатності до відновлення у військовослужбовців спрямована на формування наступних ключових компетенцій:

1. Розвиток саморегуляції та самоконтролю, що передбачає навчання навичкам усвідомленого управління емоціями, поведінкою та дозволить підвищити стійкість до стресу й уникнути імпульсивних реакцій.

2. Зміцнення компонентів емоційного інтелекту через включення тренінгів із розуміння та управління емоціями (власними та інших людей), що сприятиме підвищенню рівня взаємодії в команді, розв'язанню конфліктів та мотивації.

3. Підвищення резильєнтності та життєстійкості через застосування практик, які допомагають розвивати здатність до швидкого відновлення після труднощів, і включають когнітивно-поведінкові підходи, вправи на рефлексію та формування позитивного мислення.

4. Соціальна адаптація спрямована на розвиток комунікативних навичок, ефективної співпраці та стратегії підтримки в умовах колективу.

Мета програми розвитку здатності до відновлення військовослужбовців полягає в підвищенні психологічної стійкості та загального благополуччя військових, щоб допомогти їм ефективно справлятися з посттравматичними стресовими розладами (ПТСР), стресами, фізичними та емоційними навантаженнями, а також сприяти їх швидкому відновленню після участі в бойових діях або складних ситуаціях.

Основні завдання програми:

1. Оцінка психологічного стану та потреб військовослужбовців:
 - визначення рівня стресу, тривожності, депресії та інших психологічних симптомів, ідентифікація факторів, що можуть перешкоджати відновленню та психічному здоров'ю.
2. Розвиток навичок стресостійкості:
 - навчання технік з управління стресом, таких як релаксація, дихальні вправи, mindfulness (усвідомленість) для зниження рівня тривожності та стресу.
 - тренування адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій, включаючи когнітивно-поведінкові підходи.
3. Робота з відновленням емоційної та фізичної витривалості:
 - фізичні вправи та тренування, що сприяють загальному відновленню після фізичних і психологічних навантажень;
 - коригування сну, харчування та інших аспектів здорового способу життя для підтримки оптимального рівня енергії.
4. Соціальна підтримка та створення підтримуючого середовища:
 - розвиток навичок ефективної комунікації та підтримки серед військовослужбовців для зниження почуття ізольованості;
 - сприяння формуванню колективної підтримки через групові тренінги та інші соціальні активності.
5. Психологічне консультування та терапія:
 - здійснення індивідуальної психологічної допомоги для тих, хто пережив травматичний досвід.
 - використання різноманітних терапевтичних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) або терапія, орієнтована на переживання травми (PE).
6. Профілактика вигорання та емоційного виснаження:
 - навчання стратегіям профілактики вигорання для запобігання розвитку хронічного стресу та емоційного виснаження.

7. Моніторинг та оцінка результатів:

- постійний моніторинг психоемоційного стану військовослужбовців для визначення ефективності програми та коригування підходів при необхідності.

Програма включає різноманітні форми, методи та техніки для забезпечення індивідуального підходу до відновлення кожного військовослужбовця, з урахуванням його потреб і особливостей:

- психоосвітні семінари, ознайомлення з основами емоційного інтелекту, стрес-менеджменту та резильєнтності.

- практичні тренінги, вправи на розвиток самоконтролю, управління емоціями та адаптації до стресових ситуацій.

- індивідуальні консультації, робота з військовослужбовцями, які мають низькі показники резильєнтності або емоційного інтелекту.

- постійна супервізія, моніторинг та оцінка ефективності програми з метою її адаптації до потреб учасників.

Для забезпечення індивідуального підходу до відновлення кожного військовослужбовця важливо враховувати його психологічний, фізичний та соціальний стан, а також рівень стресу, травм і емоційного виснаження.

Таблиця 2.4 – Елементи програми розвитку здатності до відновлення військовослужбовців

Назва елемента	Форма	Метод	Техніки
Індивідуальні консультації та психологічна підтримка	Індивідуальні зустрічі з психологами або психотерапевтами	Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає змінити негативні автоматичні думки, що	Робота з автоматичними негативними думками (підвищення усвідомлення думок і їх коригування) Техніки перевірки

		сприяють стресу та тривожності, і формувати здоровіші стратегії поведінки	реальності думок і переконань. Вправи з релаксації та заземлення (наприклад, «глибоке дихання» або «заземлення через відчуття»).
Групова терапія та соціальна підтримка	Групи для обміну досвідом та взаємної підтримки	Психотерапія за методом групової підтримки	Групова дискусія Рольові ігри та тренінги Підтримка та зворотний зв'язок
Фізичні тренування та відновлення	Персоналізовані фізичні тренування	Програми фізичних вправ, що включають як аеробні, так і силові тренування для поліпшення фізичної витривалості	Дихальні вправи Вправи на розтягнення та релаксацію Програми для покращення сну
Mindfulness та техніки усвідомленості	Індивідуальні та групові тренінги з mindfulness	Практики усвідомленості (mindfulness)	Медитації на дихання Медитації на сприйняття тіла Діалог з думками
Тренінги з управління	Тренінги і семінари, де	Когнітивно-поведінкова	Розпізнавання та управління емоціями

емоціями та соціальні навички	навчають управлінню емоціями та комунікативним навичкам.	терапія, інтерактивні тренінги	Розв'язання конфліктів та ефективна комунікація
Техніки для зниження ризику вигорання (burnout)	Програми профілактики вигорання	Тренінги та практики, спрямовані на профілактику емоційного виснаження	Час на відпочинок та відновлення Розвиток хобі та інтересів поза службою
Моніторинг та оцінка ефективності програми	Регулярне оцінювання та коригування програми	Оцінка психологічного та фізичного стану військовослужбовців через опитування, тести та особисті консультації	Оцінка прогресу за допомогою тестів стресу, тривожності та депресії Індивідуальні коригування програм відновлення

Робота з автоматичними негативними думками є важливою складовою когнітивно-поведінкової терапії, яка полягає в підвищенні усвідомлення автоматичних думок і коригуванні таких, що є деструктивними або перебільшеними. Ці думки часто виникають без свідомого контролю, особливо у стресових або травматичних ситуаціях, і можуть формувати негативний світогляд або підсилювати тривогу. Техніка передбачає, що людина вчиться виявляти ці думки, оцінювати їх на правдивість і логічність, а також замінювати їх на більш раціональні й оптимістичні. Для цього застосовуються спеціальні питання: «Які є докази цієї думки?», «Чи є інші

можливі інтерпретації ситуації?», «Як би я радив іншій людині поводитись у подібній ситуації?». Такий підхід допомагає знизити рівень тривоги та депресії, покращити самооцінку і створити здоровіші стратегії мислення.

Техніки перевірки реальності думок і переконань спрямовані на те, щоб допомогти людині оцінити, чи є її думки реалістичними або ж вони засновані на перебільшеннях або неправильних припущеннях. Часто такі переконання є результатом поганого досвіду, тривожних переживань або негативних стереотипів. Один із методів перевірки реальності — це записування своїх думок і порівняння їх з реальними фактами або іншими перспективами. Людина може запитати себе: «Що, якщо я помиляюся?», «Як це виглядало б для стороннього спостерігача?», «Що мені можна зробити, щоб змінити ситуацію на краще?». Ці питання дозволяють знизити вплив негативних переконань на емоційний стан.

Вправи з релаксації та заземлення, зокрема «глибоке дихання» та «заземлення через відчуття», є ефективними техніками для зняття стресу, тривоги та емоційної напруги. Глибоке дихання полягає в тому, щоб зосередитися на повільному вдиху та видиху, використовуючи діафрагму, що сприяє активації парасимпатичної нервової системи і зниженню рівня стресу. Вправи заземлення полягають у тому, щоб зосередити увагу на фізичних відчуттях тіла, таким чином повертаючи свідомість до теперішнього моменту. Наприклад, один із методів заземлення – це фокусування на відчуттях стопи, коли людина стоїть або сидить, звертаючи увагу на те, як ноги контактують із землею. Це допомагає заспокоїти розум і зменшити паніку або сильну тривогу, повертаючи людину до більш спокійного і контрольованого стану. Заземлення через відчуття також включає сприйняття інших сенсорних даних, таких як текстура предметів, запахи чи звуки, що допомагає знизити напругу і зосередитися на тому, що відбувається навколо, замість того, щоб заглиблюватися в тривожні думки.

Ці техніки дозволяють знижувати рівень тривоги, покращувати здатність до концентрації та розвивати більш адаптивні способи мислення.

Групова дискусія дозволяє військовослужбовцям ділитися своїми переживаннями та досвідом, що виникли внаслідок служби чи бойових дій. Така дискусія створює безпечне середовище для відкритих розмов про труднощі, страхи, стрес і травми, з якими стикаються учасники. Обговорення особистих історій дозволяє кожному почувти, що він не самотній у своїх переживаннях, а також знижує почуття ізоляції, яке часто супроводжує військових після важких переживань. Крім того, групова дискусія дає можливість оцінити власні почуття та думки з нових перспектив, отримати цінний зворотний зв'язок і підтримку від однодумців, що зміцнює відчуття спільноти та взаємної підтримки. Спільне обговорення дозволяє зрозуміти, що переживання інших є подібними до власних, що сприяє формуванню здорових соціальних зв'язків та відновленню психоемоційного балансу.

Рольові ігри та тренінги допомагають тренувати ефективне спілкування, управління конфліктами та встановлення здорових меж у стосунках. В рамках рольових ігор учасники можуть відтворювати різні соціальні ситуації, з якими вони можуть стикатися в повсякденному житті або на службі, і на практиці випробовувати різні стратегії взаємодії. Це дозволяє краще зрозуміти, як можна конструктивно вирішувати конфлікти, зберігаючи емоційний контроль, або як ефективно спілкуватися в складних ситуаціях, не порушуючи особистих меж. Рольові ігри дозволяють учасникам розвивати важливі навички активного слухання, переконливого вираження своїх думок і відчуттів, а також управління емоціями під час стресових ситуацій. Такі тренінги допомагають зміцнити впевненість у своїх комунікаційних здібностях і знижують рівень соціальної тривожності.

Підтримка та зворотний зв'язок є невід'ємною частиною групової роботи, оскільки вони сприяють глибшому розумінню та усвідомленню власних переживань. Спільна робота над конкретними проблемами дозволяє учасникам отримати допомогу від інших членів групи, обговорити свої проблеми і знайти можливі рішення. Цей процес підкріплюється соціальною підтримкою у вигляді емпатії та уваги, що важливо для зниження емоційного

стресу. Відгуки, які надаються колегами, можуть бути як конструктивними, так і підтримуючими, що дозволяє кожному учаснику побачити свої сильні сторони, а також отримати корисні поради та вказівки для подальшого розвитку. Підтримка в групі допомагає зміцнити емоційну стійкість, оскільки військовослужбовці можуть відчувати, що їх розуміють, цінують і підтримують у процесі відновлення, що, в свою чергу, підвищує рівень довіри та згуртованості в групі. Такий підхід дозволяє створити середовище підтримки і знижує почуття ізольованості.

Дихальні вправи для відновлення після фізичного навантаження, такі як глибоке дихання через діафрагму, є потужним інструментом для прискорення відновлення організму та зниження рівня стресу. Глибоке дихання через діафрагму включає контрольоване дихання, при якому людина активно використовує діафрагму, а не грудну клітку, що дозволяє більш ефективно насичувати організм киснем. Така техніка допомагає знижувати рівень кортизолу (гормону стресу), розслабляти м'язи та відновлювати енергетичний баланс організму після фізичних навантажень. Під час цієї вправи важливо зосередитися на глибоких, повільних вдихах і видихах, що сприяє активації парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за зменшення стресу та заспокоєння. Це дозволяє не тільки відновити фізичну витривалість, а й допомогти нервовій системі повернутися до нормального стану після стресових ситуацій або інтенсивних фізичних навантажень.

Вправи на розтягнення та релаксацію для зняття напруги з м'язів необхідні для відновлення після фізичних вправ. Під час інтенсивної фізичної активності м'язи можуть бути перенапружені, що призводить до болю або спазмів. Вправи на розтягнення допомагають збільшити гнучкість і знизити ризик травм, розслаблюючи м'язи та підвищуючи кровообіг в них. Розтягування може включати статичні вправи (з фіксацією позиції на кілька секунд) та динамічні рухи, які дозволяють поступово розслабити м'язи. Такі вправи є важливими для зняття напруги після тренувань або важких фізичних навантажень, оскільки вони допомагають знизити рівень стомленості,

покращити мобільність суглобів і забезпечити більш швидке відновлення м'язів. Регулярне застосування вправ на розтягнення підвищує загальний тонус м'язової системи і сприяє полегшенню відновлення після стресових навантажень.

Програми для покращення сну через фізичні вправи, що сприяють глибокому сну та відновленню енергії, включають в себе помірковані фізичні навантаження, які стимулюють вироблення ендорфінів і сприяють глибокому сну. Наприклад, аеробні вправи, такі як ходьба, плавання або легкий біг, можуть допомогти знизити рівень стресу і покращити якість сну, особливо коли виконуються за кілька годин до сну. Оскільки фізична активність підвищує рівень енергії протягом дня, а також полегшує фізичне розслаблення вночі, це може допомогти військовослужбовцям, які стикаються з проблемами сну через стрес або фізичне навантаження. Такі вправи також допомагають нормалізувати циркадні ритми організму, що робить сон більш відновлювальним і сприяє покращенню загального фізичного та емоційного стану.

Врахування індивідуальних фізичних можливостей та стану здоров'я є важливим аспектом адаптації програми відновлення під потреби кожного військовослужбовця. Це дозволяє правильно підібрати інтенсивність і тип фізичних навантажень, враховуючи індивідуальні обмеження або особливості організму. Наприклад, для тих, хто має хронічні захворювання або травми, можуть бути рекомендовані більш м'які вправи, такі як йога або плавання, які сприяють відновленню без перевантаження організму. Для військових з вищим рівнем фізичної підготовленості можуть бути запропоновані більш інтенсивні тренування, спрямовані на підвищення сили, витривалості та гнучкості. Такий індивідуальний підхід дозволяє забезпечити максимальну ефективність програми відновлення, знижуючи ризик травм та покращуючи загальний стан здоров'я військовослужбовців.

Практики усвідомленості (mindfulness) є потужними інструментами для військовослужбовців, які прагнуть зберегти внутрішній спокій і концентрацію

в умовах стресу та напруги. Ці практики допомагають зосередитися на поточному моменті, навчитися сприймати думки, емоції та фізичні відчуття без оцінки і без емоційних реакцій. Усвідомленість дає можливість дистанціюватися від автоматичних реакцій і перебувати в стані спокою навіть під час складних ситуацій. Військовослужбовці, які регулярно практикують mindfulness, можуть значно знизити рівень стресу, зменшити тривожність і депресивні прояви, а також покращити здатність до прийняття рішень, зберігаючи концентрацію та увагу в найнапруженіших моментах. Це дозволяє краще управляти емоціями та адекватно реагувати на ситуації, що виникають, зберігаючи внутрішню рівновагу і розуміння того, що відбувається навколо.

Медитації на дихання – одна з основних технік усвідомленості, яка допомагає заспокоїти нервову систему та зменшити рівень стресу. Військовослужбовці можуть використовувати цю техніку для швидкого відновлення після стресових ситуацій або під час напружених моментів. Суть медитації на диханні полягає в тому, щоб зосередити всю увагу на процесі вдиху і видиху, відчуваючи, як повітря входить і виходить з тіла. Це дозволяє не лише заспокоїти розум, а й відновити фізіологічний баланс, сприяючи глибокому розслабленню. Регулярна практика цієї медитації допомагає знизити активність симпатичної нервової системи, яка відповідає за реакцію «бий або тікай», та активує парасимпатичну нервову систему, що відповідає за спокій і відновлення.

Для розслаблення і зняття напруги застосовують техніку медитації на сприйняття тіла. Військовослужбовці можуть використовувати цю медитацію для того, щоб зосередитися на фізичних відчуттях в тілі, поступово скануючи кожну частину – від пальців ніг до голови. Такий підхід допомагає усвідомлювати зони напруги, які накопичуються під час стресу, і свідомо їх розслабляти. Це може бути особливо корисно для тих, хто часто переживає фізичну чи емоційну напругу після важких тренувань або стресових ситуацій. Техніка також допомагає зняти біль, покращити гнучкість і зменшити м'язові спазми, сприяючи загальному відновленню і покращенню самопочуття.

Діалог з думками є технікою, яка дозволяє підвищити усвідомленість власних емоцій і думок. Це передбачає спостереження за своїми думками без оцінки, а також навички конструктивного реагування на них. Військовослужбовці, які практикують цей метод, навчаються не ідентифікувати себе з думками, а спостерігати за ними з певною дистанцією, що дозволяє зменшити їхній емоційний вплив. Наприклад, замість того щоб автоматично реагувати на негативні думки чи тривогу, можна задавати собі питання: «Чи є ці думки реалістичними?» або «Як я можу реагувати на цю ситуацію конструктивно?». Це допомагає знижувати рівень стресу і підвищувати емоційну стійкість, даючи можливість обирати більш адаптивні способи реагування в складних ситуаціях. Ці техніки допомагають зменшити рівень стресу, покращити емоційне самовідчуття та розвинути здатність контролювати свої реакції на стресові ситуації.

Техніка розпізнавання емоцій включає навчання виявляти і називати свої емоції в момент їх виникнення, що є першим кроком до їхнього контролю. За допомогою вправ на усвідомленість і самоспостереження, військові навчаються відстежувати фізіологічні сигнали, які супроводжують емоційні зміни (наприклад, прискорене серцебиття, напруга в тілі), і вчасно реагувати на них. Важливою частиною цієї техніки є також навчання конструктивним способам вираження емоцій, щоб уникнути агресії чи внутрішнього накопичення емоцій, яке може призвести до депресії або емоційних вибухів. Задоволення від здатності управляти емоціями дає військовим можливість зберігати внутрішній спокій навіть у критичних ситуаціях, що допомагає ефективно реагувати та приймати рішення.

Техніки розв'язання конфліктів включають активне слухання, вміння висловлювати свої почуття без звинувачень, а також готовність до компромісів. Однією з важливих стратегій є техніка «Я-повідомлень», коли особа виражає свої емоції без звинувачень: «Я почуваюся тривожно, коли...», замість того щоб сказати «Ти завжди...». Це дозволяє уникати ескалації конфлікту і зберігати конструктивний діалог. Важливо також навчити

військових виявляти емпатію до іншої сторони, розуміти її точку зору та бути готовими до пошуку спільного рішення. Комунікація в стресових ситуаціях вимагає ясності, спокою та вміння контролювати емоції. Техніки, такі як глибоке дихання чи паузи перед відповіді, дозволяють зберігати чіткість думок і уникати імпульсивних реакцій. Всі ці навички сприяють розвитку здорових міжособистісних відносин і покращують взаєморозуміння серед військовослужбовців, а також між ними та їхніми родинами, що є важливим для збереження психоемоційного благополуччя.

Розробка індивідуального графіку відпочинку включає планування часу для повного відновлення, що може включати дні без роботи, коли військовослужбовець повністю відключається від службових обов'язків. Такі дні дають можливість зняти напругу, відновити сили та повернутися до роботи з новими ресурсами. Крім того, важливо включати в графік час для фізичних вправ, відновлювальних процедур (наприклад, масаж, прогулянки на свіжому повітрі) та достатній сон, оскільки всі ці фактори сприяють ефективному відновленню після важкої служби чи стресових ситуацій. Приділення уваги відпочинку дозволяє не тільки покращити фізичний стан, а й підтримувати психічне здоров'я, знижуючи ризик розвитку тривожних розладів, депресії чи інших стресових порушень.

Розвиток хобі та інтересів поза службою є ще однією важливою складовою для підтримки психоемоційного благополуччя військовослужбовців. Зайняття хобі дозволяє відволіктися від щоденних стресових ситуацій, знайти джерела радості та задоволення, що сприяє зниженню рівня тривожності та депресії. Це можуть бути різноманітні види діяльності, такі як спорт, малювання, музика, читання або будь-яке інше захоплення, яке дозволяє людині повністю зануритися у процес і тимчасово вийти з-під впливу негативних емоцій або професійного стресу. Залучення до хобі також дає можливість розвивати нові навички, знаходити нові соціальні зв'язки поза службою та встановлювати баланс між роботою та особистим життям. Це важливо для запобігання вигорання, оскільки дає відчуття

досягнень і позитивних емоцій, що сприяють підвищенню загальної життєвої задоволеності. Хобі допомагають військовим не тільки відновлюватися фізично та емоційно, а й підтримувати здоровий психологічний стан, сприяючи гармонії між службовими та особистими аспектами життя.

Оцінка прогресу за допомогою тестів стресу, тривожності та депресії є важливою складовою моніторингу ефективності програми відновлення для військовослужбовців. Використання спеціалізованих інструментів, таких як анкети, опитувальники або шкали для вимірювання рівня стресу, тривожності та депресії, дозволяє точно оцінити психоемоційний стан військових на різних етапах відновлення. Ці тести дають змогу не тільки визначити наявність або відсутність симптомів стресових розладів, але й виявити їх інтенсивність, що дає змогу створити більш детальну картину стану кожного військовослужбовця. Збір даних через ці інструменти дозволяє своєчасно виявляти потенційні проблеми або ускладнення в процесі відновлення, такі як підвищений рівень тривожності або ознаки депресії, і коригувати програму відновлення відповідно до конкретних потреб кожного військового.

Індивідуальні коригування програм відновлення на основі результатів оцінки дозволяють підвищити ефективність програми, враховуючи індивідуальні потреби і реагуючи на зміни в психоемоційному стані військовослужбовця. Наприклад, якщо результати тестів вказують на високий рівень тривожності або стресу, програма може бути адаптована таким чином, щоб включити більше технік релаксації, медитацій, або інші методи зниження стресу. Якщо, навпаки, з'являються ознаки депресії, можуть бути введені додаткові заходи для покращення психоемоційної підтримки, зокрема, через групову терапію або психоосвітні заняття. Індивідуальні коригування можуть також включати зміну інтенсивності фізичних навантажень, враховуючи фізичний стан особи, або адаптацію графіку відпочинку для забезпечення кращого відновлення. Такий підхід дозволяє створити більш персоналізовану і цілеспрямовану програму, яка максимально відповідає потребам кожного

військовослужбовця, забезпечуючи більш швидке і ефективне відновлення психоемоційного та фізичного стану.

Ці методи та техніки дозволяють створити всебічну підтримку для військовослужбовців, орієнтуючись на їхні індивідуальні потреби та забезпечуючи комплексний підхід до відновлення після складних ситуацій.

Висновки до розділу

Результати дослідження свідчать про те, що лише частина військовослужбовців демонструє високий рівень саморегуляції, яка є важливим компонентом здатності до відновлення. Зокрема, 31,6% респондентів мають високий рівень саморегуляції, тоді як у 44,7% рівень є середнім, а у 23,7% – низьким. Це свідчить про значну частку військовослужбовців, які можуть відчувати труднощі у адаптації до стресових умов, відновленні емоційної рівноваги та мобілізації ресурсів для виконання службових завдань.

Також було виявлено нерівномірний розвиток компонентів емоційного інтелекту. Хоча самоконтроль (21,1% – високий рівень, 39,5% – достатній) і розуміння власних емоцій (34,2% – високий рівень) є відносно сильними сторонами, інші компоненти, такі як розуміння емоцій інших (лише 15,8% з високим рівнем) та здатність використовувати емоції в діяльності (18,4% з високим рівнем), залишаються недостатньо розвиненими. Ці аспекти емоційного інтелекту є критично важливими для формування взаємодії у колективі, запобігання конфліктам і ефективного вирішення службових завдань.

Окрім цього, дослідження виявило недостатньо високі рівні резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості серед частини військовослужбовців. Незважаючи на те, що певна група респондентів демонструє високі показники цих характеристик, значна частина має середні або низькі рівні. Наприклад, знижена стресостійкість спостерігається у

респондентів із низьким рівнем самоконтролю та емоційної саморегуляції, що підвищує ризик розвитку психологічного виснаження, зниження продуктивності та підвищеної чутливості до професійних стресорів.

Програма розвитку здатності до відновлення військовослужбовців є не лише доцільною, а й необхідною. Її реалізація дозволить підвищити рівень психологічної готовності до виконання професійних обов'язків, знизити рівень емоційного виснаження, підвищити ефективність командної роботи та забезпечити стійкість до професійних стресорів. Впровадження такої програми сприятиме підвищенню загальної боєздатності військовослужбовців і зміцненню їх психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу наукової літератури з'ясовано, що здатність до відновлення, або резильєнтність, являє собою не тільки стійку особистісну характеристику, а й динамічний процес адаптації, який формується під впливом взаємодії внутрішніх ресурсів людини та зовнішніх умов. Психологічне відновлення виконує важливу інтеграційну функцію, спрямовану на підтримку психічного благополуччя, ефективну соціальну адаптацію та здатність використовувати труднощі як можливості для особистісного розвитку. Резильєнтність виступає як ключова компетенція, що дозволяє людині протистояти життєвим випробуванням, відновлюватися після стресових ситуацій і знаходити внутрішні ресурси для подальшого руху вперед. Важливими аспектами розвитку резильєнтності є три основні компоненти: когнітивний, афективний і поведінковий. Когнітивний компонент включає здобуття нових знань та усвідомлення власних можливостей, що допомагає людині краще справлятися з труднощами. Афективний компонент полягає у розвитку емоційного інтелекту, здатності розпізнавати і керувати власними емоціями, що є важливим для підтримки стабільного емоційного фону. Поведінковий компонент, у свою чергу, базується на розвитку навичок соціальної взаємодії та ефективних копінг-стратегій, які допомагають успішно адаптуватися до стресових ситуацій і знижують їх негативний вплив на особистість. У військовому контексті здатність до відновлення особливо важлива, оскільки військовослужбовці постійно стикаються з екстремальними умовами та стресовими ситуаціями. Резильєнтність військових залежить від ряду факторів, серед яких можна виділити особистісні якості, рівень професійної підготовки, соціальну підтримку, здатність застосовувати ефективні стратегії копіngu та емоційний інтелект. Ці фактори взаємодіють між собою, посилюючи один одного і створюючи основу для успішного відновлення після стресових подій і бойових травм. Зокрема, емоційна стійкість, психологічна гнучкість, здатність до

саморегуляції і самоконтролю в умовах стресу, а також позитивне ставлення до життя є важливими характеристиками, що сприяють розвитку резильєнтності. Формування і підтримка цих якостей у військовослужбовців є важливою складовою психосоціальної підтримки, яка дозволяє їм успішно адаптуватися до складних життєвих обставин і ефективно відновлюватися після травматичних переживань.

Результати проведеного емпіричного дослідження вказують на те, що лише невелика частина військовослужбовців демонструє високий рівень саморегуляції, що є важливим елементом здатності до відновлення. Зокрема, лише 31,6 % респондентів мають високий рівень саморегуляції, в той час як 44,7 % показують середній рівень, а 23,7 % – низький. Це свідчить про те, що значна частина військових може мати труднощі в адаптації до стресових ситуацій, у відновленні емоційної рівноваги, а також у мобілізації своїх ресурсів для ефективного виконання службових обов'язків. Виявлено також нерівномірний розвиток компонентів емоційного інтелекту серед військовослужбовців. Хоча такі аспекти, як самоконтроль (21,1 % респондентів з високим рівнем) та розуміння власних емоцій (34,2 % з високим рівнем) є відносно сильними сторонами, інші компоненти, зокрема здатність розуміти емоції інших людей (лише 15,8 % з високим рівнем) та використання емоцій у діяльності (18,4 % з високим рівнем), залишаються недостатньо розвиненими. Це має серйозне значення для ефективної взаємодії в колективі, запобігання конфліктам та вирішення службових завдань, адже ці компоненти емоційного інтелекту критично важливі для забезпечення гармонійної та продуктивної роботи в команді.

Результати дослідження виявили, що рівень резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості у значної частини військовослужбовців є недостатньо високим. Це, зокрема, виявляється у зниженій стресостійкості тих респондентів, які мають низький рівень самоконтролю та емоційної саморегуляції, що може підвищити ризик розвитку психологічного

виснаження, зниження продуктивності та підвищеної чутливості до стресових ситуацій у професійній діяльності.

Ураховуючи ці обставини, впровадження програми розвитку здатності до відновлення військовослужбовців є необхідним і доцільним кроком. Така програма дозволить значно підвищити психологічну готовність військових до виконання професійних обов'язків, знизити рівень емоційного виснаження, підвищити ефективність командної роботи та стійкість до професійних стресорів. Втілення програми розвитку здатності до відновлення не лише сприятиме поліпшенню психологічного благополуччя військовослужбовців, а й стане важливим фактором у підвищенні загальної боєздатності та ефективності підрозділів.

Подальші дослідження здатності до відновлення військовослужбовців повинні охоплювати кілька ключових напрямків. По-перше, важливо вивчити, як специфіка військової служби та різні стресові ситуації впливають на формування резильєнтності, а також оцінити ефективність програм розвитку саморегуляції, емоційного інтелекту та стресостійкості в реальних умовах. Наступним напрямком є дослідження впливу соціальної підтримки та міжособистісних стосунків на процес відновлення, а також вивчення гендерних та вікових відмінностей у здатності до відновлення серед військових. Розробка індивідуалізованих програм підтримки, що враховують психологічні особливості, досвід і професійні характеристики, є також важливим етапом. Крім того, необхідно дослідити, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) впливає на здатність до відновлення і які методи відновлення є найбільш ефективними в таких випадках. Всі ці напрямки дозволять створити комплексні та ефективні інструменти підтримки військових у процесі відновлення після стресових і травматичних ситуацій.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Асонов, Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. 2019. 4(4), URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Балахтар К. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: педагогіка, психологія. 2022. № 20. С. 55–62. <https://doi.org/10.18372/2411-264x.20.16917>
3. Біла О. Г., Богдан Т. В., Куліш О. В., Миськів М. І., Олішевська Ж. А., Сіпк, Л. О., ... & Фомич М. В. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.
4. Біскуп В. Абілітація як процес відновлення здатності до повсякденного життя. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 1. 252 с.
5. Бондаренко В. В., Решко С. М., Мартишко А. Ю., & Рябуха, О. С.. Засоби відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України. *Наукові часописи Університету. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Випуск 8(128) 20. С. 23-27
<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/33027/Bondarenko.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Воронова О. Ю., Барчій М. С. Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія : науковий журнал / гол.ред. Кузікова С.Б. - Суми : ВД "Гельветика", 2024. Вип. 1. С. 28-32
<http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/11441>

7. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>.

8. Грішин Е. О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Західноукраїнський національний університет, 2024. 183 с.

9. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти : збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 25 жовт. 2022 р. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики». 2022. С. 227-230

10. Жданюк Л. Резильєнтність як психологічний інструмент відновлення і розвитку особистості. *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. № 168. С. 90-92

11. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 2. С. 27-41

12. Затерта З., & Адамська З. До проблеми визначення резильєнтності особистості в психології. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (May 5, 2023; Sydney, Australia). 2023.. С. 155-157.

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

14. Колесніченко О. С. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

15. Коструба Н., Ляшко, Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023 № 42, С. 86-94. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kos>

16. Костюченко О.В., Бриль М.М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені*

записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т.33(72). №2. С.43-50

17. Кравчук С. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*: Науковий журнал. 2018. № 11, С. 156-164. <https://ena.lpnu.ua/handle/ntb/42191>

18. Краснокутський М. І. Аспекти відновлення психологічного здоров'я від травматичних подій. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків. 2023. С. 128-131

http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17350/1/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8_23.pdf

19. Кулешова О., Шадурін А. Результати дослідження особистісних детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців. *Психологічні травелогі*. Науковий журнал. Хмельницький. 2024. № 4.

20. Лазоренко Б., Кальницька К. Досвід роботи школи психосоціальної допомоги: реадаптація українських ветеранів та їх дружин. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. К. : КиМУ, 2018. Вип. (1). С. 65-69

21. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, 2018. Вип. 14, С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

22. Ларіна Т., Сидоренко Ж. Дослідження ресурсів життєздатності особистості на прикладі Євромайдану 2013-2014 років в Україні. *Наука і освіта* 2018. № 1. С. 139–148.

23. Лозель Ф., Локтіонова А., Мазілов В., Махнач А., Муравйова А., & Олійников О. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління,*

цифровізація, євроінтеграційні аспекти. 2022. С. 227-229 https://iea.gov.ua/wp-content/uploads/2024/03/theses_2022.pdf#page=227

24. Малімон Л., Пархоменко В. Ресурси резильєнтності осіб з травматичним досвідом. *Психологічні перспективи*. 2024. № 43 С. 132-142. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-mal>

25. Малхазов О. Р. Технології емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки. Психологічні науки: проблеми і досягнення*: зб. наук. вул. Київського міжнар. ун-ту Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України. 2018. Вип. 11, С. 132-147

26. Марців М.В. Резильєнтність як запорука адаптації особистості до війни в Україні. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України. 2023. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6028>

27. Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., & Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2023. № 10(28). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)

28. Милославська О.В., Богдановський С.О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : «Психологія». 2023.Т. 34. № 1. С. 197– 202.

29. Мирончак К. В. Стратегія відновлення самоєфективності особистості при переживанні втрати. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 42 (45) С. 62–70

30. Моргоч Є. Д. Психологічні особливості життєстійкості та резильєнтності старших підлітків в умовах воєнного часу. 2023. <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9046>

31. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. № 2, С. 67-70. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13>

32. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82
33. Попович І., Дубчак А. [Резильєнтність осіб в умовах військового стану](http://dSPACE.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/20695/1/Adaptive%20learning%20management%20technologies.pdf#page=29). Адаптивні технології управління навчанням ATL-2024 С. 29-31 <http://dSPACE.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/20695/1/Adaptive%20learning%20management%20technologies.pdf#page=29>
34. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127. URL: <http://dSPACE.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1565>.
35. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : «Психологія». 2022. Том 33. № 2. С. 73–77
36. Рурик Г. Здатність до відновлення у особистості, яка пережила трагічні події. *Простір арт-терапії. Збірник наукових праць*. 2022 .Вип. 1 (31). С. 5-15
37. Савчин М. В., Федорчук В.М, Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 453 С. 302–316*
38. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал*. 2017. №1. С. 140-150.
39. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. № 43. С. 54-62 https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/03/Nsspp_2019_4346.pdf#page=54
40. Титаренко Т. М., Климчук В. О., Лазоренко Б. П., Ларіна Т. О., Дворник М. С., Мирончак К. В., ... & Савінов В. В. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник.

Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

41. Фетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г.М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп. К. 2002. 490 с.]

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

43. Чернобровкін В. М. Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту. 2021. Т. 5, № 1 (29). 16 с.

44. Чернявська М. О. Технології подолання відчуження в учасників бойових дій. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 42 (45) С. 169–178.

45. Шадурін А., Кулешова О. Особистісні якості як детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали ХІУ Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 30 листопада 2024 р.). Хмельницький. С. 74-77

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

47. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? American Psychologist. 2004. V. 59.1. P. 20-28.

48. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety. 2003. № 18. P.76

49. Coutu D. L. How resilience works. Harvard business review. 2002. V. 80.5 P. 46-56.

50. Davidson J., Payne V., Connor K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*. 2005. № 20. P. 43-48
51. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. V. 21. 219–239.
52. Germezy N., Masten A. The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology. *Child development*. 1984. № 55. P. 97 -111.
53. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K. A., & Giammarchi, M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*. 2024. V.15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886>
54. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. 2011. <http://www.psychologyto-day.com/blog/healyour-brain>
55. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84. 116–22.
56. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. №71. P.543-562
57. Maddi S.R., Khoshaba D.M. *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. New York: AMACOM, 1984. 240 p. 7
58. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press, 2014. 396 p.
59. Rossouw P. Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*, 2015, March/May. 31. 3–8.
60. Rutter M. Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. *British Journal of Psychiatry*, 1987. Vol. 147, pp. 598-611

61. Seligman M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books, 1991. 320 p.

62. Sim A., Bowes L., & Gardner, F. The Promotive Effects of Social Support for Parental Resilience in a Refugee Context: a Cross-Sectional Study with Syrian Mothers in Lebanon. *Prevention Science*, 2019. V. 20(5), P. 674–683.
<https://doi.org/10.1007/s11121-019-0983-0>

63. Southwick, S., Pietrzak, P., Tsai, J, Krystal, J., Charney, D. (2015). Resilience: An Update. National Center for PTSD and Yale University School of Medicine & Icahn School of Medicine at Mt. Sinai. *PTSD Research Quarterly*, 25(4), National Center for Post-Traumatic Research

64. Walker F., Pfings, K., Carnevali L., Sgoifo A., Nalivaiko E. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2017. V. 74: P. 310-320

65. Werner E.E. *The Children of Kauai: A Longitudinal Study from the Prenatal Period to Age Ten*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1971. 348 p.