

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

МАТУЛЕВСЬКИЙ КОСТЯНТИН МИКОЛАЙОВИЧ

УДК 159.9:355.233

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні ресурси військовослужбовців в умовах пермакризи

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ К. М. Матулевський

Керівник роботи
Можаровська Т. В.
к.п.н., доцент

Житомир – 2025

Висновок кафедри

за результатами попереднього захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від «___» _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(Прізвище ім'я по-батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Матулевський Костянтин Миколайович захистив кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Матулевський К. М. Психологічні ресурси військовослужбовців в умовах пермакризи. - Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - Психологія, освітньо-професійна програма «Практична психологія». - Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Магістерська робота присвячена вивченню психологічних ресурсів військовослужбовців в умовах пермакризи. У теоретичному розділі проаналізовано сучасні підходи до розуміння феномену пермакризи та розкрито сутність психологічних ресурсів особистості, зокрема резильєнтності, копінг-стратегій і соціальної підтримки, в умовах тривалого стресу та воєнної нестабільності.

Емпіричний розділ ґрунтується на результатах психодіагностичного дослідження військовослужбовців, у межах якого вивчено особливості копінг-стратегій, рівень резильєнтності, компоненти життєстійкості та сприйнятої соціальної підтримки. Встановлено переважання середнього рівня психологічних ресурсів із поєднанням активних і захисних стратегій подолання труднощів, а також виявлено складну структуру їх взаємозв'язків. Робота також містить психокорекційну програму, спрямовану на розвиток психологічних ресурсів і підвищення адаптаційних можливостей військовослужбовців.

Ключові слова: психологічні ресурси, резильєнтність, копінг-стратегії, соціальна підтримка, життєстійкість, військовослужбовці, пермакриза.

ABSTRACT

Matulevskyi K. M. Psychological resources of military personnel in conditions of permacrisis. – Qualification thesis manuscript.

Qualification thesis for obtaining the Master's degree in specialty 053 – Psychology, educational and professional program “Practical Psychology”. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The master's thesis is devoted to the study of psychological resources of military personnel in conditions of permacrisis. The theoretical section analyses contemporary approaches to understanding the phenomenon of permacrisis and reveals the essence of psychological resources of the individual, in particular resilience, coping strategies, and social support, under conditions of prolonged stress and military instability.

The empirical section is based on the results of a psychodiagnostic study of military personnel, which examined the characteristics of coping strategies, the level of resilience, components of hardiness, and perceived social support. The findings indicate a predominance of a moderate level of psychological resources with a combination of active and defensive coping strategies, as well as a complex structure of interrelations among these resources. The thesis also presents a psychocorrectional program aimed at developing psychological resources and enhancing the adaptive capacities of military personnel.

Keywords: psychological resources, resilience, coping strategies, social support, hardiness, military personnel, permacrisis.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1_ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ	9
1.1. Поняття пермакризи та її вплив на психологічні ресурси військовослужбовців.....	9
1.2. Психологічні ресурси особистості: теоретичні підходи	12
1.3. Основні компоненти психологічних ресурсів військовослужбовців .	14
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2_МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ	17
2.1. Емпірична база дослідження та обґрунтування вибору вибірки	17
2.2. Описання та обґрунтування методик дослідження	18
2.3. Обґрунтування вибору методик дослідження	24
Висновки до розділу 2.....	26
РОЗДІЛ 3_ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ	27
3.1. Статистичний і кореляційний аналіз показників психологічних ресурсів	27
3.1.1. Частотний аналіз показників психологічних ресурсів військовослужбовців.....	29
3.1.2. Структура кореляційних зв'язків психологічних ресурсів військовослужбовців.....	36
3.2 Психокорекційна програма розвитку психологічних ресурсів.....	40
Висновки до 3 розділу.....	46
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ перебуває в умовах пермакризи – стану, за якого суспільство стикається з безперервними кризовими ситуаціями, що охоплюють економічну, політичну, екологічну та соціальну сфери. Постійний вплив кризових чинників спричиняє виснаження психологічних ресурсів особистості, знижує рівень адаптивності та підвищує ризик виникнення стресових і депресивних станів. Дослідження психологічних ресурсів у таких умовах є важливим для розуміння механізмів психологічної стійкості та розробки ефективних стратегій підтримки ментального здоров'я.

Актуальність проблеми підтверджується сучасними дослідженнями у сфері психології стресу, психологічної стійкості та копінг – стратегій (Р. Лазарус, С. Гобфол, Б. Фредріксон). Зокрема, значну увагу приділяють питанням ролі особистісних ресурсів, соціальної підтримки та когнітивних стратегій у збереженні психологічного благополуччя в кризових умовах.

Науковий аналіз психологічних ресурсів дозволить визначити ключові фактори, що сприяють адаптації особистості до умов пермакризи, а також сприятиме розробці методів підвищення психологічної стійкості та ефективних інтервенцій у сфері психосоціальної підтримки.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування ролі психологічних ресурсів у збереженні психологічної стійкості в умовах пермакризи, а також розробка рекомендацій щодо їхньої підтримки та розвитку.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до розуміння психологічних ресурсів особистості та їх ролі в умовах кризових і тривалих стресових ситуацій.
2. Проаналізувати механізми формування, підтримання та збереження психологічної стійкості військовослужбовців в умовах пермакризи.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних ресурсів військовослужбовців, зокрема копінг-стратегій, резильєнтності, компонентів

життєстійкості та сприйнятої соціальної підтримки.

4. Розробити психокорекційну програму, спрямовану на розвиток психологічних ресурсів і покращення психоемоційного стану військовослужбовців в умовах пермакризи.

Об'єкт: психологічні ресурси особистості.

Предмет: дослідження психологічних ресурсів в умовах пермакризи.

Гіпотеза дослідження. Психологічні ресурси військовослужбовців в умовах пермакризи формуються резильєнтністю та життєстійкістю як інтегративними властивостями особистості. Їх ефективне функціонування забезпечується взаємодією з соціальною підтримкою та конструктивними копінг-стратегіями. Передбачається, що узгодженість цих компонентів сприяє адаптації до тривалого стресу, тоді як їхній дефіцит пов'язаний із підвищеною емоційною вразливістю.

Теоретико-методологічною основою дослідження є теорії психологічної стійкості (С. Мадді, А. Антонівські), концепція ресурсного підходу до стресу (С. Гобфол), когнітивно-поведінкові моделі подолання стресу (Р. Лазарус, А. Бек).

Методи дослідження: Теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел. Емпіричні (психодіагностичні) методики дослідження: Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS); Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса і Фолкман; Тест життєстійкості С. Мадді; Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC).

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь військовослужбовці, які проходять фізичну та психосоціальну реабілітацію на базі Федерації кунгфу м. Києва. Загальна вибірка становила 47 осіб. Вік респондентів коливався від 30 до 63 років, середній вік учасників дослідження – близько 45 років.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному дослідженні психологічних ресурсів військовослужбовців в умовах пермакризи, що дало змогу уточнити їх структуру та функціональні

взаємозв'язки в ситуації тривалого воєнного стресу. Уперше в межах одного емпіричного дослідження проаналізовано поєднання соціальної підтримки, копінг-стратегій, резильєнтності та компонентів життєстійкості як єдиної системи психологічної адаптації. Розширено уявлення про нелінійний характер взаємозв'язків між окремими психологічними ресурсами, а також про їхню компенсаторну роль у підтриманні психологічної стійкості військовослужбовців в умовах пермакризи.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості застосування отриманих емпіричних даних для вдосконалення психологічного супроводу військовослужбовців у процесі служби та реабілітації. Розроблена психокорекційна програма може бути використана у діяльності військових психологів, практичних психологів і фахівців кризового консультування з метою розвитку психологічних ресурсів, підвищення рівня резильєнтності, формування конструктивних копінг-стратегій і профілактики емоційного виснаження. Матеріали роботи також можуть бути корисними у навчальних курсах з практичної та військової психології.

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ

1.1. Поняття пермакризи та її вплив на психологічні ресурси військовослужбовців

Пермакриза (перманентна, або постійна криза) розглядається як стан тривалої соціальної, економічної та безпекової нестабільності, що супроводжується відчуттям постійної загрози, невизначеності майбутнього та порушенням звичних життєвих орієнтирів. Для військовослужбовців пермакриза є особливо значущим феноменом, оскільки поєднує вплив воєнних дій, підвищену відповідальність за виконання службових завдань, загрозу життю та здоров'ю, а також тривалу психоемоційну напругу.

На відміну від короточасних кризових ситуацій, пермакриза характеризується хронічністю та комплексним впливом на психіку військовослужбовців, що ускладнює процеси адаптації, відновлення та підтримання психологічного благополуччя. Перебування в умовах тривалої небезпеки та невизначеності потребує від військових постійної мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів для збереження професійної ефективності та психічної стійкості.

Сучасні дослідження розглядають пермакризу як нову соціально-психологічну реальність, у межах якої традиційні стратегії подолання стресу можуть виявлятися недостатніми. Для військовослужбовців це проявляється у виснаженні адаптаційних можливостей, підвищеному ризику розвитку тривожних, депресивних та посттравматичних реакцій, а також у зниженні здатності до емоційної саморегуляції. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває вивчення психологічних ресурсів військовослужбовців як чинників збереження їх психічного здоров'я в умовах пермакризи.

Пермакриза створює низку специфічних викликів для військовослужбовців, що підтверджують сучасні наукові дослідження. По-

перше, тривалі умови стресу, пов'язані з небезпекою та високою відповідальністю, можуть призводити до хронічного стресу та емоційного вигорання, що, як показано в низці робіт, є поширеним явищем серед військових осіб [13]. Систематичний огляд літератури свідчить про те, що емоційне виснаження є одним із ключових компонентів вигорання у військовому середовищі і пов'язане з тривалим впливом психологічних навантажень, що може негативно впливати на міжособистісні навички та професійну ефективність служби.

По-друге, у військових умовах перманентної загрози відсутність стабільності та невизначеність майбутнього сприяють збільшенню рівня тривожності, внутрішньої напруги та психологічної вразливості. Сучасні дослідження у військовій психології підтверджують, що тривожність є однією з провідних реакцій на хронічний стрес, пов'язаний із умовами постійної небезпеки для життя і здоров'я, що у свою чергу може знижувати адаптаційні можливості та якість прийняття рішень.

По-третє, для військовослужбовців характерні значні зміни у соціальних зв'язках та системах підтримки, що є наслідком служби в бойових або стресових умовах. Емпіричні дані показують, що несвоєчасна або недостатня соціальна підтримка, а також труднощі у взаємодії з рідними після повернення з бойових дій сприяють відчуттю ізоляції та порушенню міжособистісних стосунків, що може посилювати психологічний дискомфорт та складнощі адаптації.

Нарешті, сучасні дослідження підкреслюють, що служба в умовах нестабільності вимагає постійної адаптації до змінюваних умов служби, що передбачає розвиток гнучких когнітивних і поведінкових стратегій подолання складних ситуацій. Військові діяльності часто включають довготривалі періоди невизначеності щодо умов служби, бойових завдань, місця перебування та життєвих перспектив, що посилює потребу в адаптаційних механізмах і механізмах подолання стресу [7].

У цьому контексті психологічні ресурси військовослужбовців

виступають ключовим фактором їх здатності протистояти тривалим стресовим навантаженням та зберігати психічну рівновагу. Сучасні дослідження підкреслюють взаємозв'язок таких ресурсів із показниками адаптації та стійкості в армійському середовищі. Зокрема:

Психологічна стійкість як здатність ефективно функціонувати в умовах небезпеки і відновлюватися після психотравмувальних подій відзначається як центральна характеристика військових, причому її розвиток пов'язують із якісним виконанням службових завдань та адаптацією до бойових умов. Це підтверджують як теоретичні, так і емпіричні дослідження в галузі військової психології, де нервово-психічну стійкість розглядають як умовну основу для успішної діяльності в умовах бойового стресу.

Емоційний інтелект і здатність до регуляції емоцій розглядаються як важливі чинники зниження негативних реакцій на стрес та підвищення здатності до адаптації в складних ситуаціях. У військовому середовищі дослідження показують, що ефективні стратегії регуляції емоцій сприяють не лише психічній рівновазі, а й підтримці когнітивних функцій у високонавантажених і ризикованих умовах.

Когнітивна гнучкість дозволяє військовослужбовцям адаптувати способи мислення та прийняття рішень відповідно до швидко змінюваних умов бойової та післябойової діяльності. Наукові джерела підкреслюють, що саме гнучкість мислення, навички адаптації та оцінка ризику в умовах бойового стресу є ключовими для ефективного функціонування особового складу, оскільки вони впливають на стратегічну поведінку та адаптивні.

Соціальна підтримка, зокрема підтримка з боку побратимів, родини та професійного оточення, відіграє важливу роль у відновленні відчуття безпеки та психологічної стабільності. Військові програми розвитку стійкості та соціальної підтримки (наприклад, Comprehensive Soldier and Family Fitness) демонструють, що соціальні ресурси зміцнюють психологічний стан військових і сприяють кращому подоланню стресу [21].

Здатність до саморефлексії та саморегуляції сприяє усвідомленню

власних психологічних станів, контролю поведінки та формуванню адаптивних стратегій подолання стресу. У міжнародних дослідженнях резильєнтності підкреслюється, що самоусвідомлення і здатність до самоконтролю є важливими психологічними компетенціями, що впливають на загальну здатність військовослужбовців долати складні ситуації й підтримувати психічну рівновагу

Дослідження психологічних ресурсів військовослужбовців в умовах пермакризи є одним із пріоритетних напрямів сучасної психологічної науки, оскільки дозволяє визначити ефективні механізми підтримки психічного здоров'я, розробити цілеспрямовані програми психологічної допомоги та сприяти підвищенню рівня психологічної стійкості військових у тривалих кризових умовах.

1.2. Психологічні ресурси особистості: теоретичні підходи

Психологічні ресурси особистості – це сукупність внутрішніх та зовнішніх факторів, які допомагають людині долати труднощі, підтримувати психічне здоров'я та зберігати особистісний розвиток. Вони охоплюють когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти, що сприяють адаптації до мінливих умов життя, особливо в період пермакризи – тривалого стану нестабільності та невизначеності.

У науковій літературі існує декілька підходів до визначення та аналізу психологічних ресурсів, кожен із яких підкреслює різні аспекти їхнього формування та функціонування.

Гуманістичний підхід. У межах гуманістичного підходу психологічні ресурси розглядаються як внутрішній потенціал особистості, що забезпечує її здатність до зростання, самореалізації та збереження цілісності в умовах життєвих труднощів. Представники цього напрямку (К. Роджерс, А. Маслоу) підкреслюють активну природу людини, її прагнення до розвитку та пошуку смислу навіть у складних обставинах. Психологічні ресурси, з цієї позиції, формуються не лише як індивідуальні властивості, а й як результат взаємодії

з підтримувальним соціальним середовищем і досвідом прийняття власних переживань [17]. У структурі ресурсного потенціалу особистості гуманістичний підхід акцентує увагу на автономії, внутрішній мотивації, здатності до самоактуалізації та позитивному ставленні до себе як до суб'єкта життєдіяльності.

Когнітивний підхід. Когнітивний підхід зосереджується на ролі мисленнєвих процесів у формуванні психологічних ресурсів особистості. У працях А. Бека та А. Елліса підкреслюється, що сприйняття й інтерпретація подій визначають емоційні реакції та поведінкові стратегії людини. З цієї точки зору психологічні ресурси пов'язані з адаптивними когнітивними схемами, здатністю до раціонального осмислення досвіду та гнучкого переосмислення складних ситуацій [31]. Когнітивна гнучкість, рефлексія та конструктивний стиль пояснення подій виступають важливими чинниками подолання стресу, оскільки дозволяють знижувати дезадаптивні реакції й підтримувати контроль над власним психічним станом.

Позитивна психологія. У межах позитивної психології психологічні ресурси розглядаються як сукупність сильних сторін особистості, що забезпечують її стійкість до стресу та сприяють збереженню суб'єктивного благополуччя. Дослідження М. Селігмана та К. Петерсона акцентують увагу на таких ресурсах, як резильєнтність, оптимізм, віра у власні можливості та здатність підтримувати позитивні соціальні взаємини. Представники цього напрямку підкреслюють, що розвиток позитивних особистісних характеристик не лише знижує негативні наслідки кризових подій, а й створює умови для особистісного зростання в умовах тривалого стресу [2].

Біопсихосоціальний підхід. Підхід запропонований Дж. Енгелем, розглядає психологічні ресурси як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. У цьому контексті здатність особистості до подолання стресу визначається не лише індивідуальними психологічними механізмами, а й фізіологічним станом організму, рівнем соціальної підтримки та впливом соціокультурного середовища. Такий підхід дозволяє

розглядати психологічні ресурси як динамічну систему, що змінюється залежно від умов життєдіяльності та доступних зовнішніх і внутрішніх опор.

Таким чином, різні підходи до розуміння психологічних ресурсів дають змогу комплексно оцінювати їхню роль у житті особистості, особливо в умовах пермакризи. У межах даного дослідження ці теоретичні положення розглядаються як підґрунтя для аналізу психологічних ресурсів військовослужбовців, чия діяльність пов'язана з тривалими стресовими та кризовими навантаженнями.

1.3. Основні компоненти психологічних ресурсів військовослужбовців

Психологічні ресурси військовослужбовців – це сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують здатність адаптуватися до змінюваних умов служби, долати кризові ситуації та зберігати психічне благополуччя. В умовах пермакризи, що характеризується тривалою небезпекою, невизначеністю та високим рівнем стресу, ці ресурси відіграють ключову роль у підтриманні психологічної стійкості та професійної ефективності військових. Основні компоненти психологічних ресурсів охоплюють когнітивні, емоційні, мотиваційні, соціальні та духовні аспекти.

Когнітивні ресурси визначають здатність військовослужбовців аналізувати інформацію, приймати обґрунтовані рішення та адаптуватися до динамічних і небезпечних умов діяльності [11]. Вони включають гнучкість мислення, що дозволяє оперативно змінювати стратегії дій залежно від ситуації, критичне осмислення подій, необхідне для оцінювання ризиків і наслідків прийнятих рішень, а також стратегічне планування, важливе для виконання як короткострокових, так і довгострокових завдань у нестабільних умовах. Креативність сприяє пошуку нестандартних рішень, а саморефлексія дозволяє усвідомлювати власні сильні та вразливі сторони з метою професійного й особистісного розвитку.

Емоційні ресурси відіграють важливу роль у протидії хронічному стресу

та психоемоційному виснаженню. До них належать емоційний інтелект, що забезпечує здатність розпізнавати та регулювати власні емоційні стани, а також розуміти емоції інших. Регуляція емоцій сприяє зниженню рівня тривожності та напруги, самовладання допомагає зберігати спокій і контроль у кризових ситуаціях, а психологічна стійкість забезпечує здатність відновлюватися після психотравмувальних подій. Оптимізм як емоційний ресурс підтримує віру у можливість подолання труднощів навіть у складних умовах служби [23].

Мотиваційні ресурси виступають рушійною силою діяльності військовослужбовців. Внутрішня мотивація сприяє усвідомленому виконанню службових обов'язків, прагнення до розвитку стимулює професійне вдосконалення, а цілепокладання забезпечує визначення чітких орієнтирів діяльності. Автономність у прийнятті рішень підвищує відповідальність за власні дії, тоді як витривалість дозволяє долати труднощі та зберігати спрямованість на виконання завдань навіть за умов тривалого стресу.

Соціальні ресурси є одним із ключових чинників психологічного благополуччя військовослужбовців. Підтримка з боку родини та близьких сприяє збереженню емоційної стабільності, тоді як побратимська та професійна підтримка в межах підрозділу формує відчуття згуртованості та взаємної довіри. Розвинені комунікативні навички полегшують взаємодію, знижують рівень конфліктності та сприяють ефективній командній роботі. Альтруїстична спрямованість і готовність допомагати іншим підвищують відчуття власної значущості та соціальної включеності [42].

Духовні ресурси сприяють збереженню сенсу життя та внутрішньої рівноваги в умовах пермакризи. До них належать ціннісні орієнтації, що визначають життєві пріоритети військовослужбовців, усвідомленість як здатність концентруватися на теперішньому моменті, а також екзистенційна стійкість – уміння знаходити сенс навіть у ситуаціях втрати й невизначеності. Релігійні або філософські переконання можуть виступати важливим джерелом внутрішньої підтримки та стабільності.

Гармонійний розвиток когнітивних, емоційних, мотиваційних, соціальних і духовних ресурсів забезпечує здатність військовослужбовців ефективно реагувати на виклики пермакризи, зберігати психічне здоров'я та підтримувати професійну готовність у тривалих кризових умовах.

Окреслені компоненти психологічних ресурсів становлять теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей їх розвитку та прояву у військовослужбовців в умовах пермакризи.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз психологічних ресурсів військовослужбовців в умовах пермакризи. Розкрито сутність поняття «пермакриза» та охарактеризовано її вплив на психічний стан військових, зокрема через хронічний стрес, підвищену тривожність, виснаження адаптаційних можливостей і необхідність постійної мобілізації внутрішніх ресурсів.

Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння психологічних ресурсів особистості, зокрема гуманістичний, когнітивний, позитивний і біопсихосоціальний. Визначено, що психологічні ресурси військовослужбовців включають когнітивні, емоційні, мотиваційні, соціальні та духовні компоненти, які відіграють провідну роль у процесах адаптації до тривалих кризових умов.

Теоретичний аналіз підтвердив, що розвинені психологічні ресурси є ключовим чинником збереження психічного благополуччя та стійкості військовослужбовців в умовах пермакризи. Отримані теоретичні положення слугуватимуть методологічною основою для подальшого емпіричного дослідження особливостей розвитку та мобілізації психологічних ресурсів військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ

2.1. Емпірична база дослідження та обґрунтування вибору вибірки

Емпіричну базу дослідження становили військовослужбовці, які проходять фізичну та психосоціальну реабілітацію на базі Федерації кунгфу м. Києва. Загальна вибірка склала 47 осіб. Вік респондентів коливався від 30 до 63 років, середній вік учасників дослідження становив близько 45 років. Вибір саме цієї вибірки є обґрунтованим з огляду на специфіку теми магістерської роботи – «Психологічні ресурси військовослужбовців в умовах пермакризи», адже військовослужбовці є однією з найбільш вразливих до хронічних стресогенних впливів соціальних груп і водночас демонструють значний потенціал ресурсної мобілізації.

По-перше, обрані респонденти функціонують у контексті тривалого кризового навантаження, характерного для пермакризи, що поєднує повторювані стресові події, невизначеність майбутнього, постійну напруженість та потребу в адаптації до змін. Саме у таких умовах психологічні ресурси (резильєнтність, життєстійкість, соціальна підтримка, копінг-стратегії) набувають особливої значущості як чинники збереження психічного здоров'я та ефективного відновлення.

По-друге, участь у дослідженні військовослужбовців, які перебувають у процесі фізичної та психосоціальної реабілітації, є методологічно доцільною, оскільки цей період характеризується активною переоцінкою життєвого досвіду, відновленням функціональної спроможності та пошуком нових механізмів адаптації. У таких умовах найбільш виразно проявляються як дефіцити ресурсів (виснаження, емоційне напруження, зниження мотивації), так і їхні компенсаторні прояви (активізація підтримки, розвиток нових копінг-настанов, формування стійкості).

По-третє, база Федерації кунгфу м. Києва як реабілітаційний простір забезпечує поєднання фізичного відновлення, групової взаємодії та елементів соціальної підтримки, що створює сприятливі умови для дослідження психологічних ресурсів у реальних, а не штучно змодельованих умовах. Включеність респондентів у систематичну діяльність та взаємодію з фахівцями й групою сприяє більшій стабільності участі та підвищує якість отриманих даних.

По-четверте, віковий діапазон вибірки (30–63 роки) дозволяє розглядати психологічні ресурси військовослужбовців у ширшій перспективі, враховуючи можливі відмінності у життєвому досвіді, сформованості стратегій подолання, особливостях сприйняття соціальної підтримки та механізмах стійкості у різних вікових групах. Це підсилює аналітичний потенціал дослідження та дозволяє отримати більш обґрунтовані висновки.

Таким чином, сформована вибірка є емпірично та контекстуально релевантною меті дослідження, оскільки репрезентує військовослужбовців, які перебувають у ситуації тривалого стресового впливу та водночас проходять етап відновлення. Це створює оптимальні умови для вивчення структури психологічних ресурсів, механізмів їх мобілізації та ролі соціальної підтримки й копінг-стратегій у забезпеченні життєстійкості в умовах пермакризи.

2.2 Описання та обґрунтування методик дослідження

Для досягнення мети дослідження та реалізації поставлених завдань обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно дослідити рівень соціальної підтримки, особливості копінг-поведінки та життєстійкість особистості. До переліку використаних методик увійшли:

1. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS);
2. Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса і Фолкман;
3. Тест життєстійкості С. Мадді;
4. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC).

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки була розроблена Г. Зіметом та співавторами з метою оцінювання суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки, яку особистість отримує з найближчого соціального оточення. Методика спрямована не на об'єктивну кількість соціальних контактів, а на те, наскільки людина відчуває себе підтриманою, що має ключове значення для психологічної адаптації та благополуччя.

Опитувальник складається з 12 тверджень, які об'єднані у три субшкали:

- підтримка з боку сім'ї;
- підтримка з боку друзів;
- підтримка з боку значущої іншої людини.

Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою Лайкерта – від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за кожною субшкалою та визначення загального показника сприйнятої соціальної підтримки: чим вищий бал, тим вищий рівень суб'єктивно переживаної підтримки.

Застосування даної методики є доцільним, оскільки соціальна підтримка виступає одним із провідних психологічних ресурсів, що забезпечують відчуття безпеки, зниження рівня стресу та підвищення адаптивних можливостей особистості. Високий рівень сприйнятої підтримки пов'язаний зі зниженням тривожності, більш ефективними копінг-стратегіями та вищими показниками життєстійкості.

Особливу цінність методика має для досліджень у кризових і стресових умовах, оскільки дозволяє простежити, які саме джерела підтримки відіграють ключову роль у подоланні труднощів. Використання MSPSS у межах даного дослідження дає змогу проаналізувати зв'язок між рівнем соціальної підтримки, копінг-стратегіями та життєстійкістю особистості.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса і Фолкман

Опитувальник «Копінг-стратегії» розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкман у межах транзакційної теорії стресу та копіngu. Методика спрямована на виявлення когнітивних і поведінкових способів подолання стресових ситуацій, які використовує особистість у відповідь на складні життєві обставини. Копінг у даній концепції розглядається як динамічний процес, що залежить від суб'єктивної оцінки ситуації та доступних психологічних ресурсів. Опитувальник дозволяє визначити, які стратегії переважають – проблемно-орієнтовані чи емоційно-орієнтовані.

Методика містить низку тверджень, що описують можливі реакції на стресову ситуацію. Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто вони використовують кожну із запропонованих стратегій. За результатами опитування виділяються такі основні копіng-стратегії:

Планове вирішення проблем – характеризується активним, раціональним підходом до подолання стресової ситуації, що передбачає аналіз проблеми, постановку конкретних цілей та послідовне планування дій для її вирішення. Особи, які використовують дану стратегію, схильні зосереджуватися на контрольованих аспектах ситуації та шукати практичні шляхи виходу зі складних обставин. У військовослужбовців ця стратегія відображає здатність до збереження цілеспрямованості, організованості та ефективного функціонування навіть в умовах підвищеного стресу.

Пошук соціальної підтримки полягає у зверненні до інших людей з метою отримання емоційної, інформаційної або практичної допомоги. Дана стратегія передбачає активне залучення соціального оточення та використання міжособистісних ресурсів для зниження напруги й подолання труднощів. Для військовослужбовців в умовах пермакризи пошук підтримки від побратимів, родини або фахівців є важливим чинником психологічної стабілізації та відновлення внутрішніх ресурсів.

Самоконтроль відображає прагнення особистості регулювати власні емоційні реакції та поведінкові прояви у стресовій ситуації. Особи, які віддають перевагу цій стратегії, намагаються стримувати емоції, зберігати

зовнішній спокій і не демонструвати внутрішню напругу. У військовому середовищі самоконтроль часто виступає адаптивним механізмом, однак його надмірне використання може призводити до накопичення емоційного виснаження.

Позитивна переоцінка полягає у переосмисленні стресової ситуації з акцентом на її можливі позитивні наслідки або особистісне зростання. Дана стратегія передбачає пошук смислу у складних обставинах та сприйняття труднощів як життєвого виклику. Для військовослужбовців позитивна переоцінка може сприяти формуванню стійкості, збереженню мотивації та інтеграції травматичного досвіду у власну життєву історію.

Прийняття відповідальності характеризується усвідомленням власної ролі у виникненні або розвитку стресової ситуації та готовністю брати відповідальність за її наслідки. Особи, які використовують цю стратегію, схильні до саморефлексії та прагнуть змінити власну поведінку з метою поліпшення ситуації. У контексті військової діяльності дана стратегія може виступати як ресурсом особистісного зростання, так і фактором підвищеного внутрішнього тиску.

Дистанціювання полягає у психологічному віддаленні від стресової ситуації шляхом знецінення її значущості або емоційного відсторонення. Ця стратегія дозволяє тимчасово знизити рівень напруги та зберегти емоційну рівновагу. У військовослужбовців дистанціювання може виконувати захисну функцію, однак при тривалому використанні воно здатне ускладнювати процес емоційного опрацювання пережитого досвіду.

Уникнення характеризується прагненням уникнути стресової ситуації або пов'язаних із нею переживань шляхом відволікання, ігнорування проблеми чи втечі від неприємних думок. Дана стратегія може забезпечувати короточасне зниження емоційної напруги, проте в довготривалій перспективі вона, як правило, є малоефективною та може сприяти накопиченню нерозв'язаних внутрішніх конфліктів.

Конфронтація передбачає активне, інколи імпульсивне протистояння стресовій ситуації або джерелу напруги. Особи, які використовують цю стратегію, схильні відкрито висловлювати негативні емоції, відстоювати власну позицію та вступати у конфлікт. У військовослужбовців конфронтація може проявлятися як спосіб зняття напруги, однак її надмірна вираженість здатна ускладнювати міжособистісну взаємодію та знижувати ефективність адаптації.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною шкалою, що дозволяє визначити індивідуальний профіль копінг-поведінки.

Застосування методики є обґрунтованим, оскільки ефективність подолання стресу безпосередньо пов'язана з рівнем життєстійкості та соціальної підтримки. Адаптивні копінг-стратегії сприяють зниженню психологічної напруги, тоді як домінування уникнення або емоційного реагування може ускладнювати процес адаптації. Використання опитувальника Лазаруса і Фолкман у даному дослідженні дозволяє проаналізувати, як різні способи подолання стресу пов'язані з рівнем життєстійкості та сприйняттям соціальної підтримки, що є важливим для розуміння механізмів психологічної безпеки особистості.

Тест життєстійкості С. Мадді

Тест життєстійкості розроблений С. Мадді та ґрунтується на концепції *hardiness*, яка розглядається як інтегральна особистісна характеристика, що визначає здатність людини ефективно протистояти стресу, зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до складних і тривалих кризових умов.

У межах концепції С. Мадді життєстійкість складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

- залученість (*commitment*) – активна включеність у життєві процеси, відчуття смислу та значущості власної діяльності;

- контроль (*control*) – переконаність у здатності впливати на події та відповідати за власні рішення;

– прийняття виклику (challenge) – готовність сприймати зміни, труднощі й невизначеність як можливості для особистісного зростання.

Методика містить систему тверджень, що відображають ставлення респондента до життєвих подій, стресових ситуацій і змін. Оцінювання здійснюється за стандартизованою шкалою з подальшим підрахунком балів за кожним компонентом життєстійкості та загального показника.

Високі значення за шкалою життєстійкості свідчать про сформовану здатність до адаптації, внутрішню стійкість, активну життєву позицію та ефективне подолання стресу. Низькі показники можуть вказувати на підвищену вразливість до стресових впливів, схильність до відчуття безпорадності та труднощі у подоланні кризових ситуацій.

Застосування тесту С. Мадді у межах даного дослідження є обґрунтованим, оскільки він дозволяє оцінити глибинні особистісні ресурси військовослужбовців, що лежать в основі психологічної стійкості, адаптації та збереження психічного благополуччя в умовах пермакризи.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC)

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона була розроблена К. Коннором і Дж. Девідсоном для оцінювання рівня резильєнтності – здатності особистості адаптуватися до стресу, відновлюватися після травматичних подій та зберігати психологічне функціонування в умовах невизначеності.

Методика містить 25 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою, де респонденти визначають, наскільки кожне твердження відповідає їхньому досвіду. Загальний бал відображає рівень життєстійкості: чим він вищий, тим більша здатність до адаптації та психологічного відновлення.

Шкала охоплює такі аспекти резильєнтності, як: наполегливість і цілеспрямованість; здатність справлятися з труднощами; гнучкість мислення; впевненість у власних силах; толерантність до невизначеності. Застосування CD-RISC є обґрунтованим, оскільки дана методика дозволяє кількісно оцінити рівень психологічної стійкості як інтегративної характеристики, що формується під впливом соціальної підтримки та копінг-стратегій.

Використання шкали Коннора-Девідсона у дослідженні створює можливість комплексного аналізу взаємозв'язків між життестійкістю, соціальними ресурсами та способами подолання стресу, що є необхідним для розуміння механізмів психологічної безпеки особистості.

2.3. Обґрунтування вибору методик дослідження

Вибір психодіагностичного інструментарію зумовлений необхідністю комплексного вивчення психологічних ресурсів військовослужбовців, які функціонують в умовах пермакризи – тривалого, багаторазово повторюваного стресового впливу, що поєднує бойовий досвід, невизначеність, фізичне та емоційне виснаження, а також необхідність постійної адаптації. У таких умовах особливої значущості набувають внутрішні та зовнішні ресурси особистості, які забезпечують психологічну стійкість, збереження функціональності та здатність до відновлення.

З огляду на це, у дослідженні використано методики, що дозволяють охопити ключові компоненти ресурсного потенціалу військовослужбовців: соціальну підтримку, індивідуальні стратегії подолання стресу та життестійкість як інтегративну характеристику адаптації.

Першою обраною методикою є Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), яка дає змогу оцінити суб'єктивне відчуття підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших. Соціальна підтримка виступає одним із провідних зовнішніх психологічних ресурсів військовослужбовців, що сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, підвищенню відчуття безпеки та формуванню довіри до соціального оточення. В умовах пермакризи саме сприйнята, а не формальна підтримка відіграє вирішальну роль у збереженні психологічної рівноваги, тому застосування даної методики є методологічно виправданим.

Другим діагностичним інструментом обрано опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса і Фолкман, спрямований на вивчення когнітивних і поведінкових способів подолання стресових ситуацій. Копінг-стратегії

відображають активні механізми мобілізації психологічних ресурсів та визначають, наскільки ефективно особистість справляється з тривалим навантаженням. Для військовослужбовців в умовах пермакризи характерна необхідність постійного вибору між проблемно-орієнтованими та емоційно-орієнтованими стратегіями подолання, що робить дану методику надзвичайно інформативною для аналізу адаптаційних процесів.

Для оцінювання особистісного рівня стійкості до стресу використано тест життєстійкості С. Мадді, який дозволяє дослідити такі базові компоненти психологічної стійкості, як залученість, контроль і прийняття виклику. У межах даного дослідження життєстійкість розглядається як внутрішній ресурс, що забезпечує активну життєву позицію, здатність знаходити сенс у складних обставинах та трансформувати кризовий досвід у джерело особистісного зростання. Методика С. Мадді є особливо доцільною для військовослужбовців, оскільки дозволяє виявити глибинні механізми адаптації до хронічного стресу.

З метою додаткового аналізу резильєнтності як інтегративної характеристики психологічного відновлення застосовано Шкалу життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC). Дана методика дає можливість кількісно оцінити здатність особистості адаптуватися до травматичних подій, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після кризових переживань. Використання CD-RISC доповнює концепцію життєстійкості С. Мадді та дозволяє розширити аналіз за рахунок оцінки гнучкості, наполегливості та толерантності до невизначеності.

Таким чином, застосування комплексу взаємодоповнювальних методик забезпечує системний підхід до вивчення психологічних ресурсів військовослужбовців в умовах пермакризи. Поєднання показників соціальної підтримки, копінг-стратегій та життєстійкості дозволяє не лише описати рівень адаптаційних можливостей, а й виявити ключові ресурси, що сприяють психологічній безпеці, відновленню та збереженню ефективного функціонування в умовах тривалого кризового впливу.

Висновки до розділу 2

У другому розділі окреслено методологічні засади емпіричного дослідження психологічних ресурсів військовослужбовців в умовах пермакризи. Зокрема, визначено емпіричну базу дослідження, обґрунтовано вибір вибірки та підібрано адекватний психодіагностичний інструментарій відповідно до поставленої мети й завдань роботи.

Емпіричну базу дослідження склали військовослужбовці, які проходять фізичну та психосоціальну реабілітацію на базі Федерації кунгфу м. Києва. Сформована вибірка у кількості 47 осіб є релевантною темі дослідження, оскільки респонденти перебувають у ситуації тривалого стресового впливу та одночасно на етапі відновлення, що створює сприятливі умови для вивчення структури та рівня психологічних ресурсів.

Обґрунтовано вибір комплексу психодіагностичних методик, який дозволяє всебічно дослідити як зовнішні, так і внутрішні ресурси особистості. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки забезпечує оцінювання суб'єктивно переживаної підтримки як одного з провідних ресурсів психологічної безпеки. Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман дає змогу проаналізувати способи подолання стресу та механізми адаптації в умовах пермакризи. Тест життестійкості С. Мадді та шкала життестійкості Коннора–Девідсона дозволяють оцінити рівень психологічної стійкості, резильєнтності та здатності до відновлення після тривалих кризових впливів.

Застосування взаємодоповнювальних методик створює можливість комплексного аналізу психологічних ресурсів військовослужбовців, виявлення їх взаємозв'язків та визначення чинників, що сприяють збереженню психологічної стабільності в умовах пермакризи. Таким чином, методичний апарат дослідження є достатньо валідним, надійним і адекватним для подальшого аналізу емпіричних даних та формулювання обґрунтованих наукових висновків.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ

3.1. Статистичний і кореляційний аналіз показників психологічних ресурсів

Для перевірки гіпотез дослідження та виявлення взаємозв'язків між основними показниками психологічних ресурсів військовослужбовців було здійснено статистичну обробку емпіричних даних. На першому етапі проведено описовий статистичний аналіз, який включав розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, медіани, моди, діапазону та дисперсії. Зазначений підхід дозволив охарактеризувати загальний рівень сформованості досліджуваних психологічних ресурсів і ступінь варіативності показників.

У таблиці 3.1 подано середні значення, медіани, моди, а також показники варіативності за шкалами копінг-стратегій, життєстійкості та сприйнятої соціальної підтримки.

Таблиця 3.1

**Описові статистики показників копінг-стратегій, життєстійкості та
сприйнятої соціальної підтримки у військовослужбовців**

	Середнє	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія
Підтримка сім'ї	3,53	3,64	2,66 ^a	0,827	0,684
Підтримка друзів	4,03	3,94	3,01 ^a	0,672	0,452
Підтримка значущої іншої	4,37	4,31	4,02 ^a	0,632	0,399
Конфронтація	54,7	52,5	51,9	11,8	139
Дистанціювання	52,4	53,2	45,3 ^a	7,91	62,5
Самоконтроль	64	62,7	77,4	11,7	136
Пошук соц, підтримки	75,4	75,3	61,2 ^a	15,6	243
Прийняття відповідальності	56,5	54,4	69,8	15,6	243

Продовження таблиці 3.1.

Уникнення	68,1	69,4	64,8 ^a	9,24	85,3
Планування рішення	71,5	72,3	59,5 ^a	13,3	176
Позитивна переоцінка	69,6	71,4	87,2	11,6	135
Залученість	10,8	11	9,00 ^a	2,88	8,27
Контроль	8,62	8	6	2,45	5,98
Прийняття ризику	4,55	4	4	1,16	1,34
Резильєнтність	26,4	26	26	6,68	44,6

Аналіз описових статистик дозволяє охарактеризувати загальний рівень психологічних ресурсів, копінг-стратегій та сприйняття соціальної підтримки у вибірці військовослужбовців.

Показники сприйняття соціальної підтримки свідчать про те, що найбільш відчутною для респондентів є підтримка значущої іншої ($M = 4,37$), де також спостерігається найменше стандартне відхилення ($SD = 0,632$). Це вказує на відносну однорідність відповідей та стабільне відчуття емоційної опори з боку близької людини. Підтримка друзів ($M = 4,03$) та підтримка сім'ї ($M = 3,53$) перебувають на дещо нижчому рівні, при цьому більша варіативність відповідей щодо сімейної підтримки може свідчити про різний досвід сімейних стосунків у військовослужбовців. Наявність нижчої моди за всіма трьома шкалами вказує на те, що частина респондентів оцінює соціальну підтримку як помірну або недостатню.

Серед копінг-стратегій найбільш вираженими є пошук соціальної підтримки ($M = 75,4$), планування рішення проблеми ($M = 71,5$), позитивна переоцінка ($M = 69,6$) та уникнення ($M = 68,1$). Це може свідчити про поєднання активних і відносно пасивних стратегій подолання труднощів, що є типовим для умов тривалого стресу. Високі значення стандартного відхилення за шкалами пошуку соціальної підтримки та прийняття відповідальності вказують на значні індивідуальні відмінності у способах реагування на складні життєві ситуації. Нижчі значення за шкалами конфронтації ($M = 54,7$) та дистанціювання ($M = 52,4$) свідчать про те, що відкрито конфліктні або

емоційно відсторонені стратегії не є домінуючими для більшості респондентів.

Показники життєстійкості за С. Мадді демонструють помірний рівень сформованості її компонентів. Залученість ($M = 10,8$) є відносно збереженою, що може свідчити про прагнення залишатися включеними в життя та діяльність навіть за умов виснаження. Контроль ($M = 8,62$) та прийняття ризику ($M = 4,55$) мають нижчі значення, що може відображати зниження відчуття впливу на події та обережніше ставлення до змін у ситуації тривалої пермакризи.

Загальний показник резильєнтності ($M = 26,4$) відповідає середньому рівню, при цьому стандартне відхилення ($SD = 6,68$) свідчить про суттєву індивідуальну варіативність. Це означає, що поряд із військовослужбовцями, які зберігають достатній рівень психологічної стійкості, у вибірці присутні й особи з вираженими ознаками виснаження ресурсів.

У цілому отримані результати відображають реалістичну картину психологічного стану військовослужбовців в умовах тривалої пермакризи, де поєднуються збережені адаптаційні можливості з проявами напруження, втоми та неоднорідності особистісних ресурсів.

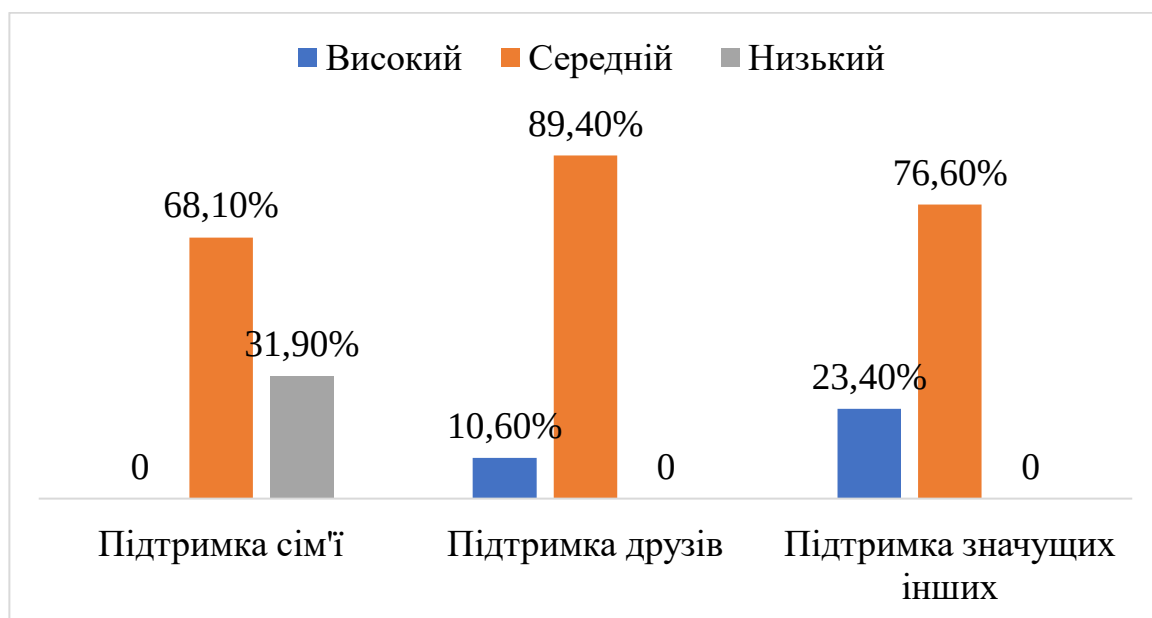
3.1.1. Частотний аналіз показників психологічних ресурсів військовослужбовців

З метою глибшого розуміння особливостей сформованості психологічних ресурсів військовослужбовців було здійснено частотний аналіз отриманих показників. Такий підхід дозволяє не лише оцінити середні тенденції у вибірці, але й визначити розподіл респондентів за рівнями вираженості основних психологічних характеристик – низьким, середнім та високим. Розподіл за рівнями є особливо важливим у контексті дослідження умов пермакризи, оскільки дає змогу виявити групи підвищеного психологічного ризику, а також осіб, у яких наявні відносно збережені або компенсаторні ресурси. На відміну від описової статистики, частотний аналіз дозволяє побачити не лише «середній портрет» вибірки, а й внутрішню

неоднорідність психологічного стану військовослужбовців.

Отримані результати частотного аналізу подано у вигляді розподілу респондентів за рівнями вираженості психологічних ресурсів, що створює підґрунтя для подальшої інтерпретації та зіставлення з даними кореляційного аналізу.

На рисунку 3.1 подано результати частотного аналізу показників сприйнятої соціальної підтримки військовослужбовців за основними джерелами – сім'єю, друзями та значущою іншою.



3.1. Частотний аналіз показників сприйнятої підтримки у військовослужбовців

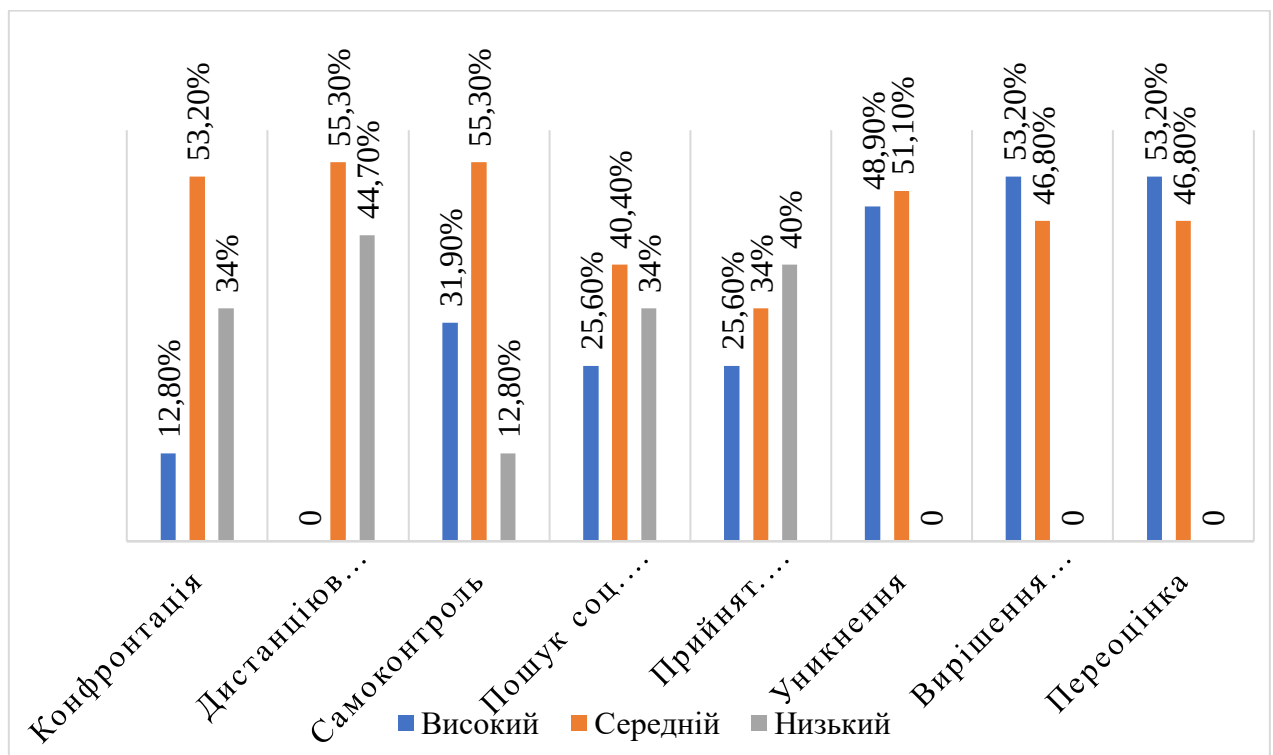
Результати частотного аналізу показали, що для більшості військовослужбовців характерне середнє сприйняття підтримки з боку сім'ї – такий рівень зафіксовано у 68,1 % респондентів. Це свідчить про наявність емоційного зв'язку з родиною, однак без відчуття повної та стабільної опори. Водночас у 31,9 % опитаних виявлено низький рівень сімейної підтримки, що може бути пов'язано з тривалою розлукою, обмеженим спілкуванням та накопиченим напруженням у сімейних стосунках в умовах війни. Високі показники за цією шкалою у вибірці відсутні, що вказує на вразливість сімейного ресурсу в умовах пермакризи.

Щодо підтримки друзів, то у переважної більшості військовослужбовців

вона перебуває на середньому рівні (89,4 %). У 10,6 % респондентів зафіксовано високий рівень, що свідчить про наявність тісних, довірливих побратимських стосунків. Низький рівень підтримки друзів у вибірці не виявлено, що підкреслює особливу роль горизонтальних зв'язків у військовому середовищі як стабільного джерела психологічної підтримки.

Аналіз підтримки значущої іншої показав, що у 76,6 % опитаних вона сприймається на середньому рівні, а у 23,4 % – на високому. Низькі показники також відсутні. Це свідчить про збережену потребу у близьких емоційних стосунках та їхню важливу компенсаторну роль в умовах тривалого стресу. Саме підтримка значущої іншої виступає одним із найбільш стійких психологічних ресурсів у вибірці. Найбільш вразливою сферою соціальної підтримки для військовослужбовців є підтримка сім'ї, тоді як підтримка друзів і значущої іншої частіше виконує стабілізуючу та компенсаторну функцію в умовах пермакризи

На рисунку 3.2 представлено частотний розподіл рівнів основних копінг-стратегій, які використовують військовослужбовці для подолання стресових ситуацій.



3.2. Частотний аналіз копінг-стратегій у військовослужбовців

Результати частотного аналізу копінг-стратегій дозволяють детально охарактеризувати способи психологічного реагування військовослужбовців на стресові ситуації в умовах пермакризи.

Для стратегії конфронтації переважає середній рівень вираженості, який зафіксовано у 25 осіб (53,2 %). Низький рівень спостерігається у 16 військовослужбовців (34,0 %), тоді як високий рівень виявлено лише у 6 осіб (12,8 %). Це свідчить про те, що відкрито наступальні, жорсткі або конфліктні способи реагування не є домінуючими у більшості вибірки, що може бути пов'язано з необхідністю контролю емоцій та поведінки у військовому середовищі.

Щодо дистанціювання, то у більшості респондентів зафіксовано середній рівень цієї стратегії – 26 осіб (55,3 %). Водночас частина військовослужбовців демонструє низький рівень дистанціювання – 21 особа (44,7 %), а високі показники у вибірці відсутні. Це вказує на те, що емоційне відсторонення використовується як помірний, а не крайній спосіб зниження напруження.

Самоконтроль у вибірці характеризується переважанням середнього та високого рівнів. Середній рівень виявлено у 26 осіб (55,3 %), високий – у 15 військовослужбовців (31,9 %), тоді як низький рівень зафіксовано лише у 6 осіб (12,8 %). Такий розподіл свідчить про сформовану здатність більшості респондентів стримувати емоції та контролювати власну поведінку, що є типовим для професійної діяльності у військовій сфері.

Аналіз пошуку соціальної підтримки показав достатньо рівномірний розподіл рівнів. Низький рівень цієї стратегії виявлено у 16 осіб (34,0 %), середній – у 19 осіб (40,4 %), високий – у 12 осіб (25,6 %). Це свідчить про те, що хоча звернення по допомогу та підтримку є значущим ресурсом для частини військовослужбовців, для інших воно залишається обмеженим або ситуативним.

Для прийняття відповідальності характерна виражена неоднорідність. Низький рівень зафіксовано у 19 осіб (40,4 %), середній – у 16 осіб (34,0 %),

високий – у 12 осіб (25,6 %). Такий розподіл може свідчити про різний ступінь готовності брати відповідальність за події та власні рішення, що в умовах війни часто ускладнюється домінуванням зовнішніх обставин та обмеженою можливістю впливу.

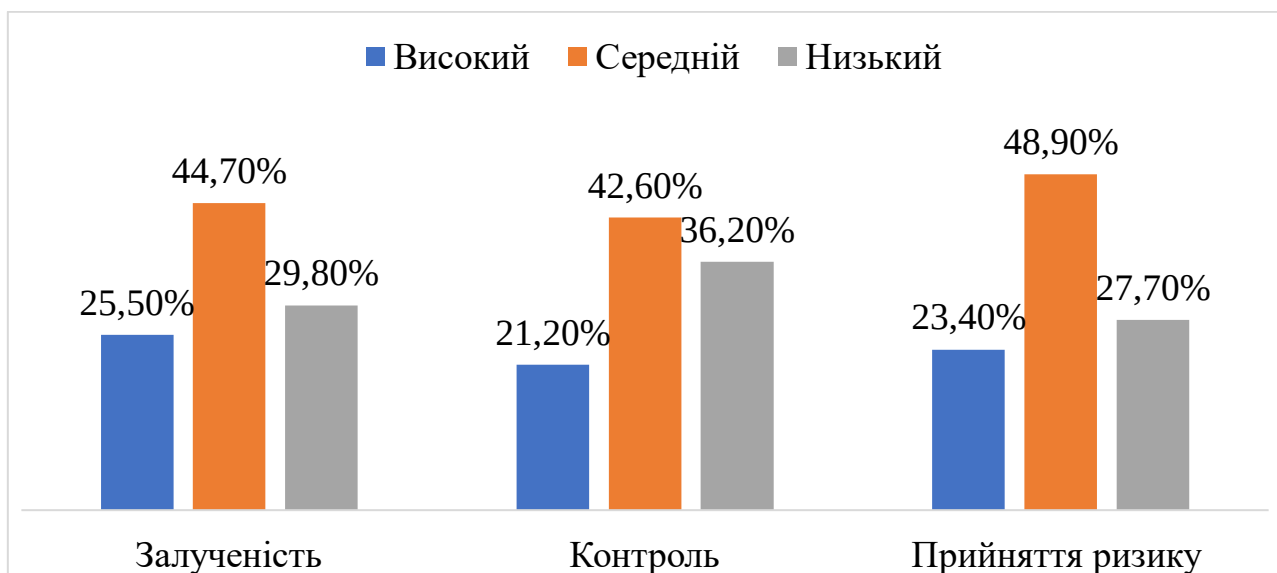
Особливої уваги заслуговує стратегія втечі-уникнення. У вибірці не виявлено осіб із низьким рівнем цієї стратегії. Середній рівень спостерігається у 24 військовослужбовців (51,1 %), а високий – у 23 осіб (48,9 %). Це вказує на широке використання уникнення як способу психологічного захисту, що в умовах тривалого стресу може виконувати короткочасну адаптивну функцію, але водночас несе ризик виснаження ресурсів.

Стратегія планування вирішення проблеми має переважно високий рівень вираженості: у 25 осіб (53,2 %) зафіксовано високий рівень, у 22 осіб (46,8 %) – середній. Низькі показники відсутні. Це свідчить про орієнтацію більшості військовослужбовців на раціональний аналіз ситуації, пошук конкретних рішень і збереження контролю над діями.

Схожий розподіл спостерігається і для позитивної переоцінки. Високий рівень цієї стратегії виявлено у 25 осіб (53,2 %), середній – у 22 осіб (46,8 %), низький рівень відсутній. Це свідчить про намагання значної частини респондентів знаходити сенс у складних подіях, переосмислювати пережитий досвід і підтримувати внутрішню психологічну стійкість.

Копінг-профіль військовослужбовців характеризується поєднанням активних стратегій та захисних механізмів. Такий змішаний характер реагування є типовим для умов пермакризи й відображає спробу одночасно зберігати контроль над ситуацією та знижувати емоційне перевантаження в умовах тривалого стресу.

Рисунок 3.3 відображає результати частотного аналізу основних компонентів життестійкості за моделлю С. Мадді – залученості, контролю та прийняття ризику. Подані дані дають можливість оцінити ступінь сформованості окремих складових життестійкості та виявити найбільш уразливі й відносно збережені психологічні ресурси військовослужбовців.



3.3. Частотний аналіз компонентів життєстійкості у військовослужбовців

Аналіз показників залученості свідчить, що у більшості військовослужбовців вона перебуває на середньому рівні (44,7 %). Це означає, що респонденти загалом зберігають інтерес до життя та діяльності, однак не завжди відчують повну включеність у події, що з ними відбуваються. Високий рівень залученості зафіксовано у чверті вибірки, тоді як майже третина респондентів демонструє знижене відчуття включеності, що може бути наслідком емоційного виснаження в умовах тривалого стресу.

Щодо компонента контролю, то найбільша частка військовослужбовців має середній рівень (42,6 %), однак звертає на себе увагу значна кількість осіб із низьким рівнем контролю (36,2 %). Це може свідчити про переживання обмеженого впливу на події власного життя, що є типовим для умов війни, де багато рішень визначаються зовнішніми обставинами.

Компонент прийняття ризику також характеризується переважанням середнього рівня (48,9 %). Це вказує на помірну готовність військовослужбовців сприймати зміни та невизначеність як частину життєвого досвіду. Водночас майже третина респондентів має низький рівень прийняття ризику, що може відображати накопичену втому та зниження готовності до додаткових викликів у ситуації пермакризи.

Отримані результати свідчать, що структура життєстійкості

військовослужбовців є нерівномірною: за відносно збереженої залученості спостерігається зниження відчуття контролю та обережне ставлення до ризику. Такий профіль можна розглядати як адаптаційний у короткостроковій перспективі, проте він водночас вказує на потребу у відновленні внутрішніх ресурсів та підтримці стійкості в умовах тривалого воєнного стресу.

На рисунку 3.4 представлено розподіл військовослужбовців за рівнями загальної життєстійкості відповідно до шкали Коннора–Девідсона.

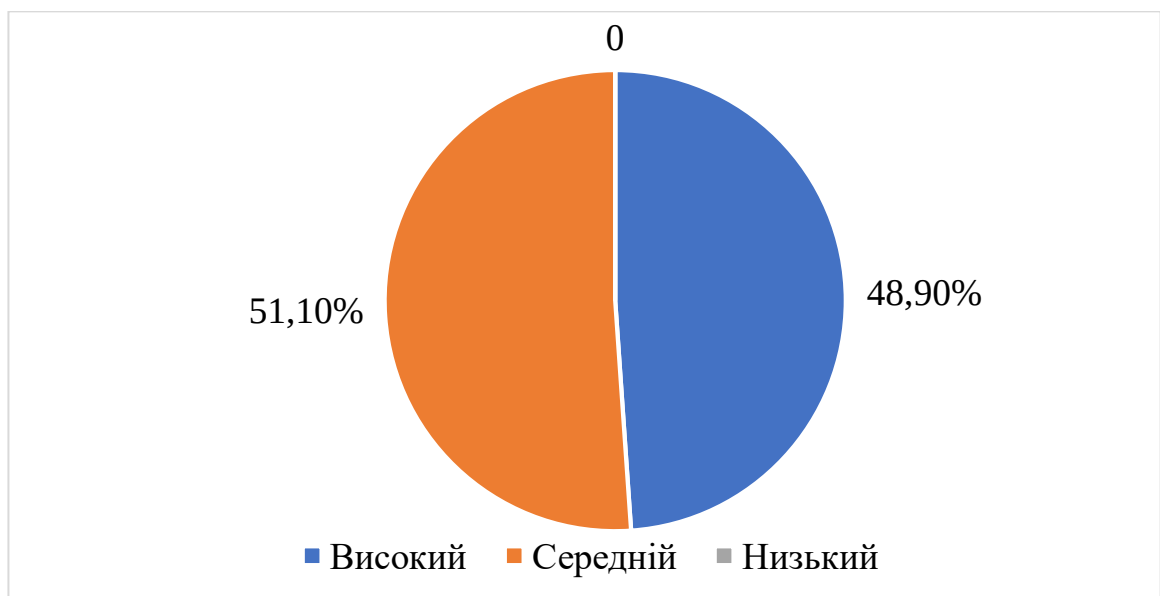


Рис. 3.4 Розподіл рівнів життєстійкості військовослужбовців

Результати частотного аналізу за шкалою CD-RISC-10 показали, що низький рівень життєстійкості у вибірці не виявлено, що свідчить про загальну збереженість базових адаптаційних ресурсів у військовослужбовців.

Майже половина респондентів – 23 особи (48,9 %) – має середній рівень життєстійкості. Це вказує на здатність справлятися зі складними життєвими обставинами, однак без відчуття повної внутрішньої стабільності. Для цієї групи характерне чергування періодів мобілізації ресурсів і втоми, що є типовим в умовах тривалого воєнного стресу.

Водночас у 24 військовослужбовців (51,1 %) зафіксовано високий рівень життєстійкості. Це свідчить про виражену здатність адаптуватися до змін, відновлюватися після труднощів і зберігати психологічну стійкість навіть за умов пермакризи.

Дана вибірка характеризується домінуванням середнього та високого рівнів життєстійкості, що узгоджується з професійною специфікою військової служби. Водночас наявність значної частки середніх показників вказує на потенційні ризики виснаження ресурсів у разі відсутності належної психологічної підтримки.

3.1.2. Структура кореляційних зв'язків психологічних ресурсів військовослужбовців

Для виявлення взаємозв'язків між показниками психологічних ресурсів, копінг-стратегій та компонентами життєстійкості військовослужбовців було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. У результаті аналізу отримано розгорнуту кореляційну матрицю, що відображає взаємозв'язки між усіма досліджуваними змінними. З огляду на значний обсяг показників та з метою уникнення перевантаження основного тексту числовими даними, повну кореляційну матрицю винесено в додаток А. У подальшому викладі подано інтерпретацію лише статистично значущих та теоретично змістовних кореляційних зв'язків, які дозволяють глибше розкрити особливості психологічної адаптації військовослужбовців в умовах пермакризи.

Проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона дозволив виявити окремі статистично значущі взаємозв'язки між показниками соціальної підтримки, копінг-стратегій та компонентами життєстійкості військовослужбовців. Загалом більшість кореляцій мають слабкий або помірний характер, що свідчить про багатовимірність психологічних ресурсів та відсутність жорстких лінійних залежностей між ними в умовах пермакризи.

Виявлено статистично значущий негативний зв'язок між пошуком соціальної підтримки та конфронтаційною стратегією копіngu ($r = -0,308$; $p < 0,05$). Це означає, що військовослужбовці, які частіше звертаються по допомогу до оточення, рідше використовують наступальні, конфліктні способи реагування. Такий результат може свідчити про компенсаторну роль соціальної підтримки, яка знижує потребу у жорстких формах поведінки.

Також встановлено негативний зв'язок між втечею-уникненням та позитивною переоцінкою ($r = -0,303$; $p < 0,05$). Це вказує на те, що орієнтація на переосмислення ситуації та пошук сенсу зменшує схильність до уникання проблеми, що можна розглядати як більш адаптивний стиль подолання стресу.

Виявлено негативні кореляції між підтримкою сім'ї та такими компонентами життєстійкості, як залученість ($r = -0,301$; $p < 0,05$) і контроль ($r = -0,329$; $p < 0,05$). Це може свідчити про те, що за умов війни та тривалої фізичної дистанції від родини підвищення внутрішньої автономії, відповідальності та самоконтролю відбувається частково за рахунок зниження суб'єктивної значущості сімейної підтримки.

Зафіксований негативний зв'язок між конфронтаційним копінгом і прийняттям ризику ($r = -0,351$; $p < 0,05$) свідчить про те, що військовослужбовці, які мають вищу готовність приймати зміни, невизначеність і нові виклики, рідше використовують жорсткі, наступальні або агресивні форми реагування на складні ситуації. Інакше кажучи, схильність до прийняття ризику пов'язана не з імпульсивною боротьбою, а з більш зваженим і гнучким підходом до подолання труднощів.

Такий результат можна пояснити тим, що прийняття ризику як компонент життєстійкості передбачає внутрішню готовність діяти в умовах нестабільності без потреби постійно «продавлювати» ситуацію силовими або конфліктними способами. Для військовослужбовців це може означати здатність адаптуватися до змін обстановки, приймати невизначені рішення та брати відповідальність за дії без підвищеної емоційної напруги або агресії.

Водночас між основними компонентами життєстійкості виявлено сильні позитивні кореляційні зв'язки. Зокрема, встановлено тісний зв'язок між залученістю та контролем ($r = 0,750$; $p < 0,001$), що вказує на те, що відчуття включеності у власне життя та діяльність тісно пов'язане з переконанням у можливості впливати на події. Чим більше військовослужбовець залучений у те, що з ним відбувається, тим вищим є його суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією.

Також зафіксовано сильний позитивний зв'язок між залученістю та прийняттям ризику ($r = 0,634$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що активна життєва позиція та інтерес до того, що відбувається, поєднуються з готовністю приймати зміни й невизначеність як частину життєвого досвіду. Аналогічно, позитивний зв'язок між контролем і прийняттям ризику ($r = 0,545$; $p < 0,001$) вказує на те, що впевненість у власних можливостях впливати на події поєднується з більш спокійним ставленням до ризику та нових викликів.

У сукупності ці результати підтверджують цілісність конструкта життєстійкості та узгодженість його компонентів у вибірці військовослужбовців. Життєстійкість постає як інтегрований ресурс, у якому залученість, контроль і прийняття ризику взаємно підсилюють одне одного, формуючи психологічну основу адаптації до тривалих стресових умов пермакризи.

Отримані результати свідчать про те, що психологічні ресурси військовослужбовців формують складну, нелінійну систему взаємозв'язків. Соціальна підтримка, копінг-стратегії та життєстійкість не завжди прямо підсилюють одна одну, а в окремих випадках можуть виконувати взаємозамінні або компенсаторні функції. Такий характер взаємодії є типовим для умов тривалої пермакризи, коли адаптація потребує одночасного поєднання внутрішніх ресурсів і зовнішньої опори.

Проведений кореляційний аналіз показав, що між більшістю показників психологічних ресурсів військовослужбовців відсутні статистично значущі зв'язки. На перший погляд, така картина може здаватися недостатньо інформативною, однак у контексті дослідження психологічних ресурсів в умовах пермакризи вона має важливе теоретичне та практичне значення.

Відсутність жорстких кореляцій між копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та резильєнтністю свідчить про те, що психологічна адаптація військовослужбовців не ґрунтується на домінуванні одного ресурсу або універсального механізму подолання стресу. Натомість ресурси функціонують як відносно автономні компоненти, які можуть активізуватися

вибірково залежно від ситуації, рівня навантаження та суб'єктивного стану особистості. Така структура є характерною саме для умов пермакризи, коли стрес має тривалий, хронічний характер і вимагає гнучкого розподілу внутрішніх сил.

Зокрема, слабкі або відсутні кореляції між показниками соціальної підтримки та більшістю копінг-стратегій вказують на те, що наявність підтримки з боку сім'ї, друзів або значущої іншої не завжди безпосередньо трансформується у активні способи подолання труднощів. Це може означати, що соціальна підтримка у військовослужбовців виконує передусім функцію емоційного фону або психологічної «точки опори», але не обов'язково визначає конкретні поведінкові реакції у стресових ситуаціях. В умовах війни та фізичної дистанції від близьких така підтримка часто має символічний або відкладений характер і не завжди включається у щоденну регуляцію поведінки.

Аналогічно, відсутність виражених кореляцій між резильєнтністю та копінг-стратегіями дозволяє розглядати резильєнтність не як набір конкретних дій, а як фоновий особистісний ресурс. Резильєнтність у цьому випадку виступає внутрішньою здатністю зберігати психологічну цілісність і функціональність у складних умовах, не визначаючи жорстко, яким саме способом особистість буде реагувати на стрес. Це означає, що військовослужбовці з подібним рівнем резильєнтності можуть використовувати різні копінг-стратегії залежно від контексту, що підкреслює індивідуальний характер адаптації.

Важливим є й те, що відсутність масових статистично значущих зв'язків може свідчити про адаптаційний механізм економного використання психологічних ресурсів. В умовах пермакризи ресурси не накопичуються і не посилюють один одного лінійно, а витрачаються дозовано, без перевантаження окремих механізмів. Такий режим функціонування дозволяє уникати швидкого виснаження та підтримувати відносну стабільність навіть за тривалого стресового впливу.

Отже, відсутність статистично значущих кореляцій між більшістю показників не є свідченням слабкості психологічних ресурсів, а навпаки відображає їх гнучку, нелінійну організацію. Психологічні ресурси військовослужбовців у пермакризових умовах формують складну систему взаємодії, у якій соціальна підтримка, копінг-стратегії та резильєнтність можуть виконувати компенсаторні або взаємозамінні функції. Такий характер взаємодії забезпечує адаптацію до тривалих кризових обставин без втрати функціональності та психологічної цілісності особистості.

3.2 Психокорекційна програма розвитку психологічних ресурсів

Сучасні умови воєнного часу, що характеризуються тривалою нестабільністю, високим рівнем загрози та постійною невизначеністю, формують стан пермакризи – ситуації, за якої стрес стає не тимчасовою реакцією, а хронічним фоном життєдіяльності. Для військовослужбовців це означає необхідність тривалого функціонування в умовах підвищеного психологічного навантаження, що потребує значних внутрішніх ресурсів адаптації, саморегуляції та стійкості.

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що більшість військовослужбовців характеризується середнім рівнем життєстійкості та помірним рівнем сприйнятого стресу. Водночас у частини респондентів виявлено схильність до стратегій емоційного реагування та уникання, а також нерівномірність сформованості окремих компонентів психологічних ресурсів. Це свідчить про наявність базового адаптаційного потенціалу, який, однак, потребує цілеспрямованого розвитку та підтримки в умовах тривалого впливу стресових чинників.

У цьому контексті розробка психокорекційної програми набуває особливої практичної значущості, оскільки вона спрямована не на усунення стресу як такого, а на посилення внутрішніх психологічних ресурсів військовослужбовців, формування навичок ефективного подолання труднощів та підтримання функціональної стабільності в умовах пермакризи.

Психокорекційна програма побудована на поєднанні когнітивно-поведінкових, тілесно-орієнтованих та групових методів, що забезпечує її гнучкість і адаптованість до потреб військовослужбовців. Практична спрямованість програми дозволяє використовувати запропоновані техніки як у процесі служби, так і в повсякденному житті. Зокрема, дихальні та тілесні вправи сприяють зниженню рівня психофізіологічного напруження; когнітивні техніки допомагають працювати з почуттям неконтрольованості та безпорадності; вправи на усвідомлення власних ресурсів і рефлексію посилюють відчуття внутрішньої опори та контролю.

Системне впровадження програми сприяє не лише зниженню рівня сприйнятого стресу, а й формуванню стійких компонентів життестійкості – залученості, контролю та готовності до прийняття викликів. Розвиток цих якостей є ключовим для збереження психологічного здоров'я, попередження емоційного виснаження та підтримання ефективного функціонування військовослужбовців у довготривалих кризових умовах.

Таким чином, психокорекційна програма розвитку психологічних ресурсів може розглядатися як важливий елемент психологічного супроводу військовослужбовців в умовах пермакризи, спрямований на підвищення їх адаптаційного потенціалу, стійкості до стресу та здатності до відновлення.

Психокорекційна програма розвитку психологічних ресурсів військовослужбовців

Психокорекційна програма спрямована на розвиток життестійкості, формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних психологічних ресурсів та опанування конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців. Її структура ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, яке виявило середній рівень життестійкості, помірний рівень сприйнятого стресу та наявність як адаптивних, так і захисних стратегій подолання труднощів.

Програма включає шість тематичних занять тривалістю 60–90 хвилин, що проводяться у груповому форматі (8–12 осіб) із використанням

інтерактивних, когнітивно-поведінкових, тілесно-орієнтованих та елементів арт-терапевтичних технік.

Заняття 1. Усвідомлення стресу та власних ресурсів

Мета: сприяти усвідомленню власних реакцій на стрес у складних умовах служби, а також визначенню внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які підтримують військовослужбовців у стані підвищеного напруження.

Вправа «Мій стресометр». Учасникам пропонується шкала від 0 до 10, де 0 означає стан повного спокою, а 10 – максимально можливий рівень напруження. Кожен учасник визначає свій поточний рівень стресу та пригадує ситуації, у яких напруження зазвичай зростає (чергування, невизначеність, відповідальність, очікування). Далі результати коротко обговорюються в парах. Психолог підводить учасників до висновку, що усвідомлення власного стану є першим кроком до його регуляції.

Вправа «Мої ресурси». Учасники малюють коло, у центрі якого записують «Я», а навколо – слова або символи, що означають усе, що допомагає їм відновлювати сили: людей, переконання, заняття, досвід, цінності. Під час групового обговорення визначається, які ресурси є спільними, а які – індивідуальними. Психолог акцентує увагу на важливості не лише зовнішніх, а й внутрішніх ресурсів (витривалість, відповідальність, самодисципліна, віра у власні можливості).

Заняття 2. Емоційна грамотність і саморегуляція

Мета: навчити учасників розпізнавати власні емоційні стани, приймати їх і регулювати без придушення або уникання.

Вправа «Емоційна карта тіла». Учасникам пропонується контур людського тіла, який необхідно зафарбувати відповідно до того, де в тілі найчастіше відчуються різні емоції (наприклад, тривога – у грудях, напруження – у плечах, гнів – у руках). Після виконання проводиться обговорення того, як тіло реагує на стресові ситуації служби. Вправа допомагає встановити зв'язок між психічними й тілесними проявами напруження та вчасно розпізнавати ознаки перевтоми.

Техніка «Дихання квадратом». Учасники виконують дихання за схемою $4 \times 4 \times 4 \times 4$ (вдих – 4 секунди, затримка – 4, видих – 4, затримка – 4). Після вправи обговорюються суб'єктивні відчуття. Психолог пояснює можливість використання техніки у ситуаціях підвищеного напруження (перед відповідальними завданнями, у стані тривоги).

Вправа «Мої емоції сьогодні». На початку та наприкінці заняття учасники позначають свій емоційний стан зі списку базових емоцій. Аналіз змін дозволяє усвідомити ефект саморегуляції.

Заняття 3. Розвиток резильєнтності та когнітивної гнучкості

Мета: сформувати уявлення про резильєнтність як здатність відновлювати психологічну рівновагу після труднощів та розвинути гнучкість мислення.

Вправа «Три виходи з ситуації». Психолог пропонує типові для військовослужбовців стресові ситуації (виснаження, конфлікти, відчуття втрати контролю, тривале очікування). Учасники мають запропонувати три варіанти реагування: імпульсивний, унікальний і конструктивний. У груповому обговоренні аналізуються наслідки кожного варіанту, що допомагає усвідомити власні поведінкові шаблони та замінити неадаптивні реакції більш ефективними.

Вправа «Мій досвід подолання». Кожен учасник згадує ситуацію, у якій йому вдалося впоратися з труднощами, та визначає внутрішні якості, які цьому сприяли. Обмін досвідом у групі підсилює почуття самоефективності й довіри.

Заняття 4. Формування конструктивних копінг-стратегій

Мета: навчити учасників ефективно діяти у складних обставинах, зосереджуючись на контрольованих аспектах ситуації.

Вправа «Коло впливу». Учасники розмежовують те, що вони можуть контролювати (власні дії, ставлення, рішення), і те, що не залежить від них (зовнішні обставини, дії інших). Психолог підкреслює, що фокус на зоні контролю знижує відчуття безсилля та сприяє збереженню внутрішнього балансу.

Вправа «Розклади проблему». Учасники аналізують актуальну складну ситуацію за трьома компонентами: проблема, можливі дії, ресурси підтримки. Робота в парах сприяє зниженню тенденції до уникання та пошуку реальних рішень.

Заняття 5. Соціальна підтримка і взаємодія

Мета: посилити відчуття підтримки, згуртованості та взаємної довіри в групі.

Вправа «Коло підтримки». Учасники створюють власну схему джерел підтримки (сім'я, побратими, значущі особи, внутрішні переконання). Обговорюється роль різних типів підтримки та можливість взаємної допомоги.

Вправа «Міст довіри». Один з учасників із заплющеними очима рухається, орієнтуючись на голоси інших. Обговорюються переживання довіри та відповідальності, що сприяє зміцненню групової згуртованості.

Заняття 6. Інтеграція досвіду та внутрішня стабільність

Мета: узагальнити набутий досвід і сформулювати індивідуальні способи самопідтримки.

Вправа «Мій центр спокою». Учасники виконують візуалізацію безпечного внутрішнього простору та створюють символ цього стану. Психолог підкреслює можливість свідомого повернення до цього образу у стресових ситуаціях.

Вправа «Лист самому собі». Учасники пишуть підтримувальне послання собі на майбутнє, що зміцнює навички внутрішнього діалогу та самопідтримки.

Підсумкове коло. Учасники діляться отриманими інсайтами та змінами у власному стані. Психолог підкреслює значущість пройденого шляху.

3.2.1 Очікувані результати реалізації психокорекційної програми

Реалізація психокорекційної програми спрямована на комплексне зміцнення психологічних ресурсів військовослужбовців та підвищення їхніх адаптаційних можливостей в умовах пермакризи. Очікується, що внаслідок

участі у програмі військовослужбовці краще усвідомлюватимуть власні реакції на стрес, типові джерела напруження та індивідуальні способи реагування на складні й невизначені ситуації служби. Це сприятиме формуванню більш гнучкого та реалістичного сприйняття стресових подій, а також зниженню відчуття безсилля перед зовнішніми обставинами.

На емоційному рівні програма має забезпечити зниження хронічного напруження, тривожності та емоційного виснаження, а також розвиток навичок розпізнавання й прийняття власних емоцій без їх придушення або уникання. Засвоєння технік саморегуляції дозволить військовослужбовцям ефективніше стабілізувати емоційний стан у ситуаціях підвищеного навантаження та відповідальності.

На поведінковому рівні очікується зменшення схильності до неадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникання та імпульсивного реагування, і водночас зростання використання конструктивних, проблемно-орієнтованих способів подолання труднощів. Учасники програми навчатимуться зосереджуватися на контрольованих аспектах ситуації, більш усвідомлено приймати рішення та діяти в умовах невизначеності.

Важливим результатом програми є підвищення загального рівня резильєнтності та зміцнення компонентів життєстійкості – залученості, контролю та прийняття виклику. Це проявлятиметься у більш активній життєвій позиції, відчутті впливу на власне життя та готовності сприймати труднощі як частину досвіду, а не як загрозу. Одночасно актуалізуються внутрішні особистісні ресурси, такі як витривалість, відповідальність, самодисципліна та віра у власні можливості.

На рівні соціальної взаємодії очікується посилення суб'єктивного відчуття соціальної підтримки, зростання довіри між побратимами та підвищення згуртованості групи. Формування установки на взаємну допомогу та підтримку сприятиме збереженню психологічної стійкості в умовах тривалого стресу та обмеженості сімейних контактів.

У цілому реалізація програми має сприяти зниженню негативного

впливу пермакризи на психологічний стан військовослужбовців, підвищенню їхньої здатності до відновлення після стресу та формуванню стійких навичок психологічної самопідтримки. Отримані в процесі програми навички можуть використовуватися як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті, забезпечуючи довготривалий позитивний ефект для психологічного благополуччя військовослужбовців.

Висновки до 3 розділу

Результати частотного аналізу свідчать, що у більшості військовослужбовців, які перебувають у процесі фізичної та психосоціальної реабілітації, психологічні ресурси сформовані на середньому рівні, що є характерним для функціонування в умовах тривалої пермакризи.

Переважання середніх показників проблемно-орієнтованого копінгу свідчить про орієнтацію респондентів на раціональне подолання труднощів і збереження контролю над ситуацією. Водночас наявність середніх і підвищених рівнів емоційно-орієнтованого копінгу та уникання відображає варіативність адаптаційних реакцій і чергування активної мобілізації з потребою у психологічному «перепочинку». Середній рівень резильєнтності вказує на збереження базової психологічної стійкості без надлишку ресурсів, що характерно для функціонування в умовах пермакризи. Помірний рівень сприйнятого стресу свідчить про хронічне, але загалом контрольоване стресове навантаження, яке потребує постійної саморегуляції.

Загалом частотний аналіз підтверджує, що психологічні ресурси військовослужбовців в умовах пермакризи мають компенсаторний характер: вони достатні для підтримання функціонування та адаптації, але залишаються вразливими до тривалого виснаження. Це обґрунтовує доцільність подальших психологічних інтервенцій, спрямованих не лише на подолання стресу, а й на посилення та відновлення ресурсного потенціалу.

Кореляційний аналіз показав, що більшість взаємозв'язків між психологічними ресурсами військовослужбовців мають слабкий або помірний

характер, що свідчить про складну та нелінійну структуру адаптації в умовах пермакризи. Водночас виявлено низку статистично значущих зв'язків.

Зокрема, встановлено негативний зв'язок між пошуком соціальної підтримки та конфронтаційною копінг-стратегією ($r = -0,308$; $p < 0,05$), а також між втечею-уникненням і позитивною переоцінкою ($r = -0,303$; $p < 0,05$), що вказує на перевагу більш адаптивних способів подолання стресу. Зафіксовано також негативний зв'язок між конфронтаційним копінгом і прийняттям ризику ($r = -0,351$; $p < 0,05$), що свідчить про зниження потреби в жорстких формах реагування за умови готовності приймати невизначеність.

Виявлено негативні кореляції між підтримкою сім'ї та компонентами життєстійкості – залученістю ($r = -0,301$; $p < 0,05$) і контролем ($r = -0,329$; $p < 0,05$), що може відображати зростання внутрішньої автономії військовослужбовців в умовах війни. Водночас між компонентами життєстійкості зафіксовано сильні позитивні зв'язки: між залученістю та контролем ($r = 0,750$; $p < 0,001$), між залученістю та прийняттям ризику ($r = 0,634$; $p < 0,001$), а також між контролем і прийняттям ризику ($r = 0,545$; $p < 0,001$), що підтверджує цілісність конструкта життєстійкості.

Психокорекційна програма спрямована на розвиток і зміцнення психологічних ресурсів військовослужбовців шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, конструктивного копіngu та підвищення рівня життєстійкості. Її впровадження сприяє зниженню впливу хронічного стресу та підсиленню адаптаційних можливостей в умовах пермакризи.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних ресурсів військовослужбовців в умовах пермакризи, що дозволило узагальнити сучасні наукові підходи до проблеми, проаналізувати емпіричні дані та запропонувати практичні шляхи психологічної підтримки.

1. У ході теоретичного аналізу встановлено, що пермакриза як стан тривалого соціального, воєнного та екзистенційного напруження суттєво змінює умови психологічної адаптації особистості. Психологічні ресурси військовослужбовців розглядаються як багатовимірна система, що включає соціальну підтримку, копінг-стратегії та життєстійкість. З'ясовано, що саме поєднання внутрішніх ресурсів (залученість, контроль, прийняття ризику) та зовнішніх чинників (соціальна підтримка) забезпечує відносну стабільність психічного функціонування в умовах хронічного стресу.

2. Для емпіричного вивчення психологічних ресурсів було обрано валідні та надійні психодіагностичні методики, які комплексно охоплюють різні аспекти адаптації: багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман, тест життєстійкості С. Мадді та шкалу життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10). Обраний інструментарій дозволив здійснити кількісний аналіз ресурсів, виявити їх структуру та взаємозв'язки, що відповідає поставленій меті дослідження.

3. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що для більшості військовослужбовців характерний середній рівень психологічних ресурсів. Сприйнята соціальна підтримка найчастіше має помірний характер, при цьому найбільш стабільними джерелами виступають друзі та значуща інша особа, тоді як сімейна підтримка виявляється більш уразливою в умовах війни. Аналіз копінг-стратегій показав переважання активних та проблемно-орієнтованих способів подолання стресу (планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка), які поєднуються з використанням захисних

стратегій (уникнення, дистанціювання). Такий змішаний профіль відображає адаптацію до умов пермакризи, коли необхідно одночасно діяти та знижувати емоційне перевантаження.

Компоненти життєстійкості загалом мають середній рівень розвитку, що свідчить про збережену, але не повністю реалізовану здатність до відновлення. Кореляційний аналіз підтвердив цілісність конструкта життєстійкості та виявив складну систему взаємозв'язків між копінгом, соціальною підтримкою і внутрішніми ресурсами, які часто виконують компенсаторну функцію.

4. На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму розвитку психологічних ресурсів військовослужбовців, спрямовану на підвищення життєстійкості, розвиток конструктивних копінг-стратегій та навичок саморегуляції. Програма має практичну спрямованість, відповідає умовам пермакризи та може бути використана в роботі військових психологів як інструмент профілактики емоційного виснаження і підтримки психологічної адаптації.

Отримані результати підтверджують, що психологічні ресурси військовослужбовців в умовах пермакризи є динамічними, взаємопов'язаними та потребують цілеспрямованої підтримки. Поєднання емпіричного аналізу та психокорекційної програми дозволяє не лише описати стан ресурсів, а й окреслити практичні шляхи їх розвитку та збереження в умовах тривалого стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева С. В. Психологічна ресурсність особистості як засіб допомоги та відновлення в умовах сучасної пермакризи. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму. Харків : ХНУВС, 2024. С. 18–21.
2. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Розвиток резильєнтності першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ, 2023. С. 5–8.
3. Блінов О. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження. *Psychological journal*. 2018. Т. 12, № 2. С. 9–22.
4. Борисенко В. Психологічна витривалість vs. психологічна стійкість та психологічна життєстійкість. *Scientific bulletin of kherson state university series psychological sciences*. 2025. № 1. С. 5–11.
5. Бурлуцька С. В., Бурлуцький С. В. Копінг-стратегії в контексті кризового управління. *Time description of economic reforms*. 2024. № 3. С. 51–59.
6. Васильєва О. С. Копінг-стратегії особистості: діагностика та корекція. Харків : Основа, 2020. 210 с.
7. Васиньова Н., Іванов Є. Соціально-психологічна реабілітація і адаптація військовослужбовців до цивільного життя: виклики та шляхи їх подолання. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 8(8).
8. Волков М. С. Вплив спеціальної фізичної підготовки на психологічну стійкість військовослужбовців. *Академічні візії*. 2023. № 21. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8220880>

9. Вплив сім'ї на резильєнтність особистості у кризові періоди життя / Ю. Завацький та ін. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 3(56)Т2. С. 404–410. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-404-410>

10. Джигун Л., Берегова Н., Ігумнова О. Соціальна підтримка соціально-психологічних служб військовозобов'язаної молоді, форми роботи. Psychology travelogs. 2022. № 1. С. 117–133. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2022-1-8>

11. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку в освітньому середовищі. Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук. 2024. С. 30–33. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-9>

12. Жогло О., Руденко І., Жогло В. Резильєнтність особистості в умовах війни: теоретичні засади формування. Disaster and crisis psychology problems. 2025. № 2(10)-2025. С. 46. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.2.4>

13. Карпенко О. В. Методологія дослідження психологічної адаптації в умовах кризи. Київ : Наукова думка, 2021. 280 с.

14. Карпенко Ю. М. Психічне здоров'я особистості в контексті глобальних викликів. Харків : Ранок, 2023. 188 с.

15. Коваленко М. С. Психологічна адаптація особистості в умовах соціальних трансформацій. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 248 с.

16. Корчинська Л. Ф., Можаровська Т. В. Психологічні чинники адаптації особистості в умовах пермакризи. Theoretical and Applied Foundations of Innovation in Modern Science: scientific multidisciplinary monograph. 2024. С. 84–94.

17. Леженко С. О. Реабілітація військовослужбовців як соціально-психологічна проблема. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в

умовах невизначеності. 2025. С. 40–43. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-9>

18. Литвиненко О. М. Психологія адаптації в умовах суспільних трансформацій. Одеса : Астропринт, 2023. 288 с.

19. Литвиненко С. О. Глобальна компетентність особистості в контексті пермакризи. Київ : Знання, 2023. 195 с.

20. Литвиненко Т. М. Психологічні особливості адаптації особистості в умовах соціальних змін. Харків : Факт, 2020. 224 с.

21. Мартиненко О. В. Резильєнтність особистості в умовах постійних змін. Дніпро : Нова ідея, 2022. 228 с.

22. Мельник О. А. Резильєнтність як наслідок ресурсності особистості. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності. 2025. С. 238–240. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-68>

23. Можаровська Т. В., Корчинська Л. Ф. Розвиток адаптаційного потенціалу особистості в умовах пермакризи. Студентські наукові читання – 2024: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (12 грудня 2024 р., м. Житомир). Житомир, 2024.

24. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Шкала психологічної пружності»: адаптація україномовної версії. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія: Психологія. 2018. Вип. 24. С. 65–72.

25. Петренко О. В. Розвиток адаптаційного потенціалу особистості: теорія і практика. Київ : Наукова думка, 2021. 312 с.

26. Петрук І. М. Духовний розвиток особистості як відповідь на виклики пермакризи. Київ : Академвидав, 2023. 205 с.

27. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. Медянова та ін. Перспективи та інновації науки. 2023. № 10(28). URL: [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. Психологічний стан як слово року. Що таке пермакриза? URL: <https://www.village.com.ua/village/life/questions/332907-permakriza-explainer-2022>

29. Родченкова І. Комплексна програма соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців постраждалих на бойовий стрес. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2023. № 3(62)Т.2. С. 157–172. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-157-172>

30. Романенко Т. М. Психологічні інтервенції в умовах пермакризи: емпіричне дослідження. Харків : Фоліо, 2022. 276 с.

31. Савченко О. В. Часова перспектива особистості в умовах невизначеності. Київ : Каравела, 2021. 210 с.

32. Сундукова І. В., Голуб О. В. Адаптивні копінг-стратегії поведінки в умовах змагальної діяльності. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 17. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15315196>

33. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 7 (184). С. 43–48.

34. Томак О. О. Вплив резильєнтності на прийняття управлінських рішень медичною службою ЗСУ в умовах ризику та невизначеності здоров'я збережувального простору. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування. 2023. № 7. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-5746-2023-7-02-05>

35. Чорний В. та ін., Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень НУОУ імені Івана Черняхівського*. 2024. С. 139–145. URL: <https://doi.org/10.33099/2304-2745/2024-2-81/139-145>

36. Military resilience. The first world war and health. 2020. P. 10–15. URL: https://doi.org/10.1163/9789004428744_003

37. Simmons A., Yoder L. Military resilience: a concept analysis. Nursing forum. 2013. Vol. 48, no. 1. P. 17–25. URL: <https://doi.org/10.1111/nuf.12007>

38. Social support. Resilience. 3rd ed. 2023. P. 105–122. URL: <https://doi.org/10.1017/9781009299725.006>

39. Southwick S. M., Charney D. S. Social support. Resilience. Cambridge. P. 85–97. URL: <https://doi.org/10.1017/cbo9781139013857.006>

40. Wiebe D. J., Williams P. G. Hardiness and health: a social psychophysiological perspective on stress and adaptation. Journal of social and clinical psychology. 1992. Vol. 11, no. 3. P. 238–262. URL: <https://doi.org/10.1521/jscp.1992.11.3.238> .