

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Осадчук Олександр Петрович

УДК 159.9:355.1

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Соціально-психологічні чинники життєстійкості військовослужбовців
053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Олександр ОСАДЧУК

Керівник роботи
Безручук Світлана Леонідівна,
к.економ.н., доцент, ст. викладач
кафедри психології

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від « ____ » _____ 2025 року

Завідувач кафедри психології _____ к.психол.н., доцент Алла ЛИТВИНЧУК
(підпис)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Осадчук Олександр Петрович 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

Осадчук О. П. Соціально-психологічні чинники життєстійкості військовослужбовців. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У магістерській роботі представлено теоретико-емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості військовослужбовців. Актуальність теми зумовлена потребою у забезпеченні психічного здоров'я та адаптаційної стійкості військових у сучасних умовах війни, коли від їхньої здатності долати стрес і зберігати психологічну рівновагу залежить ефективність виконання службових обов'язків і бойова готовність підрозділів.

Метою дослідження є виявлення особливостей прояву життєстійкості військовослужбовців та визначення взаємозв'язку між її рівнем і провідними соціально-психологічними чинниками – стресостійкістю, емоційною регуляцією, мотивацією досягнення, соціальною підтримкою та адаптацією.

Емпіричне дослідження проведено на базі військової частини за участю 50 військовослужбовців віком від 20 до 45 років. Для діагностики використано комплекс методик: опитувальник життєстійкості М. Мадді (адаптація О. Кокун), шкалу сприйманого стресу (PSS-10), опитувальник емоційної регуляції (ERQ), методику «Мотивація досягнення» Т. Елерса, шкалу соціальної підтримки (MSPSS) та методику оцінки соціально-психологічної адаптації (А. Маклаков).

Результати дослідження засвідчили, що більшість військовослужбовців характеризуються середнім рівнем життєстійкості, адаптивною напругою, адекватними стратегіями емоційної регуляції та високим рівнем соціальної підтримки. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між життєстійкістю та стресостійкістю, емоційною регуляцією, соціальною підтримкою, адаптацією та мотивацією досягнення. Отже, високий рівень життєстійкості зумовлюється розвиненими навичками саморегуляції,

мотиваційною спрямованістю, підтримкою соціального оточення та здатністю до ефективної психологічної адаптації.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності військових психологів, під час розроблення тренінгових програм розвитку життєстійкості, системи психологічного супроводу особового складу та програм післябойової адаптації військовослужбовців.

Ключові слова: життєстійкість, військовослужбовці, соціально-психологічні чинники, емоційна регуляція, стресостійкість, адаптація, соціальна підтримка, мотивація досягнення.

ABSTRACT

Osadchuk O. P. Socio-psychological factors of military personnel's hardiness. – Qualification Thesis (manuscript).

Qualification thesis submitted for the Master's degree in specialty 053 "Psychology". – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The Master's thesis presents a theoretical and empirical study of the socio-psychological factors of hardiness among military personnel. The relevance of the topic is determined by the urgent need to ensure the mental health and adaptive stability of servicemen in the modern context of war, where their ability to cope with stress and maintain psychological balance directly affects the effectiveness of professional performance and the combat readiness of military units.

The purpose of the study is to identify the specific features of hardiness manifestation among military personnel and to determine the relationship between its level and key socio-psychological factors such as stress resistance, emotional regulation, achievement motivation, social support, and psychological adaptation.

The empirical research was conducted at a military unit with the participation of 50 servicemen aged 20 to 45 years. A set of standardized psychodiagnostic tools was applied: the Hardiness Questionnaire by M. Maddi (adapted by O. Kokun), the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), T. Ehlers' Achievement Motivation Test, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and A. Maklakov's method for assessing socio-psychological adaptation.

The results showed that most participants demonstrated a medium level of hardiness, adaptive tension, adequate emotional regulation strategies, and a high level of social support. Correlation analysis revealed statistically significant relationships between hardiness and stress resistance, emotional regulation, social support, adaptation, and achievement motivation. Therefore, a high level of hardiness is determined by well-developed self-regulation skills, strong achievement motivation, sufficient social support, and an effective level of psychological adaptation.

The practical significance of the research lies in the possibility of applying the obtained results in the work of military psychologists, in the development of training programs for strengthening hardiness, in designing systems of psychological support for military personnel, and in post-deployment adaptation programs for servicemen.

Keywords: resilience, military personnel, socio-psychological factors, emotional regulation, stress resistance, adaptation, social support, achievement motivation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	16
1.1. Поняття та структурні компоненти життєстійкості особистості військовослужбовця	16
1.2. Психологічні чинники формування життєстійкості у військовій діяльності	18
1.3. Соціально-психологічні умови розвитку життєстійкості в екстремальних і стресогенних ситуаціях	21
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	26
2.1. Методологічні підходи та принципи вивчення життєстійкості	26
2.2. Зарубіжні та вітчизняні психодіагностичні підходи до вимірювання життєстійкості.....	28
1.3. Обґрунтування вибору методик та параметрів дослідження соціально- психологічних чинників життєстійкості	31
Висновки до розділу 2	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	37
3.1. Організація та методи дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості військовослужбовців.....	37
3.2. Дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості військовослужбовців	39
3.3. Психологічні рекомендації розвитку життєстійкості військовослужбовців	42
Висновки до розділу 3	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні соціально-політичні реалії України, пов'язані з повномасштабною війною, вимагають підвищеної уваги до проблеми психологічного забезпечення військовослужбовців. Умови бойових дій, високе емоційне та фізичне навантаження, тривала розлука з родиною, невизначеність майбутнього, постійна загроза життю формують потужні стресові впливи, що можуть призводити до психоемоційного виснаження, дезадаптації та зниження ефективності професійної діяльності. У таких умовах особливого значення набуває феномен життестійкості – здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу, оптимізм і працездатність, незважаючи на дію стресових факторів.

Проблема життестійкості активно розробляється у сучасній психологічній науці, зокрема у працях С. Мадді, К. Ріфф, А. Маклакова, О. Кокуна, П. Бартоне, Г. Бонанно. Ці автори розглядають життестійкість як інтегральну характеристику особистості, що включає вміння адаптуватися до змін, сприймати труднощі як виклик, зберігати контроль над ситуацією та знаходити сенс навіть у кризових обставинах. Для військовослужбовців ці якості є критично важливими, адже саме вони визначають здатність діяти ефективно в екстремальних ситуаціях, підтримувати бойовий дух, приймати обґрунтовані рішення і зберігати психічне здоров'я.

Актуальність дослідження зумовлена також потребою у глибшому розумінні соціально-психологічних чинників життестійкості, серед яких важливе місце займають емоційна регуляція, стресостійкість, соціальна підтримка, мотивація досягнення та психологічна адаптація. Ці чинники забезпечують формування внутрішніх і зовнішніх ресурсів, необхідних для збереження психологічної рівноваги в умовах постійного ризику та напруги. Дослідження взаємозв'язку між цими параметрами дозволяє виявити психологічні механізми стійкості до стресу та створити підґрунтя для розробки практичних програм розвитку життестійкості у військовому середовищі.

Крім того, у сучасних умовах значення життестійкості виходить за межі

лише професійної ефективності. Вона стає основою для збереження психічного та соціального благополуччя військовослужбовців, їхньої здатності до відновлення після бойових дій, реінтеграції у цивільне життя, підтримання здорових міжособистісних відносин у колективі та сім'ї. Психологічна допомога військовим, орієнтована на розвиток життєстійкості, є сьогодні одним із ключових напрямів діяльності фахівців з військової психології.

Таким чином, дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості військовослужбовців є надзвичайно актуальним як у науковому, так і в практичному аспектах. Воно відповідає сучасним запитам суспільства щодо збереження психологічного здоров'я захисників України, розвитку ефективних стратегій саморегуляції, профілактики професійного вигорання та підвищення адаптаційних можливостей особистості в умовах воєнної діяльності. Результати такого дослідження можуть бути використані у системі морально-психологічного забезпечення військових частин, підготовці офіцерів-психологів, у програмах реабілітації та соціальної адаптації учасників бойових дій.

Мета дослідження: виявлення особливостей прояву життєстійкості військовослужбовців та встановлення взаємозв'язків між її рівнем і провідними соціально-психологічними чинниками, такими як стресостійкість, емоційною регуляцією, мотивацією досягнення, соціальною підтримкою та психологічною адаптацією, які забезпечують ефективне функціонування особистості у стресових і екстремальних умовах військової діяльності.

Об'єкт дослідження – життєстійкість військовослужбовців як інтегральна психологічна характеристика особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники життєстійкості військовослужбовців, зокрема стресостійкість, емоційна регуляція, мотивація досягнення, соціальна підтримка та психологічна адаптація, а також їх взаємозв'язки з рівнем життєстійкості.

З огляду на мету та предмет дослідження визначено **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену життєстійкості та її ролі у забезпеченні психологічної стійкості військовослужбовців.
2. Провести емпіричне дослідження рівня життєстійкості військовослужбовців.
3. Здійснити статистичний аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості та соціально-психологічними чинниками.
4. Розробити практичні психологічні рекомендації щодо розвитку життєстійкості військовослужбовців і підвищення їх адаптивних можливостей у стресогенних умовах служби.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що високий рівень життєстійкості військовослужбовців зумовлений розвиненими навичками емоційної регуляції, високою мотивацією досягнення, наявністю стабільної соціальної підтримки, підвищеною стресостійкістю та здатністю до ефективної психологічної адаптації в екстремальних умовах діяльності.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять сучасні концепції життєстійкості, психології стресу, емоційної регуляції, адаптації та соціальної підтримки, які забезпечують наукове розуміння феномена життєстійкості військовослужбовців як інтегральної соціально-психологічної характеристики особистості.

У межах системного підходу у сучасній українській школі – С. Максименко, Н. Чепелєва, Т. Титаренко, О. Кокун – життєстійкість розглядається як цілісна властивість особистості, що забезпечує її стабільність, гнучкість і цілеспрямованість у процесі взаємодії з екстремальними обставинами. Згідно з цим підходом, життєстійкість є результатом взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних компонентів, які формують внутрішню психологічну готовність до подолання труднощів.

Концептуальне підґрунтя дослідження становить модель життєстійкості М. Мадді, яка визначає три базові компоненти життєстійкої особистості: залученість, контроль та прийняття ризику. Ці риси забезпечують здатність

особистості сприймати складні ситуації як виклик, зберігаючи активну позицію та відчуття сенсу навіть у кризових обставинах. У контексті військової психології ці положення були розвинуті у працях П. Бартоне, який визначив життєстійкість як ключовий чинник стресостійкості, психологічної готовності та бойової надійності військовослужбовців.

З позицій когнітивно-емоційної теорії стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана життєстійкість розглядається як здатність до ефективного когнітивного переосмислення подій і вибору адаптивних стратегій подолання стресу. Їхній підхід дав можливість інтегрувати у дослідження поняття копінг-стратегій як механізмів регуляції поведінки й емоцій у складних умовах служби.

У межах підходу до емоційної регуляції Дж. Гросса визначено два провідні механізми – когнітивну переоцінку та емоційне придушення, які безпосередньо впливають на психологічну стійкість особистості. У військовому контексті ці стратегії виявляють рівень контролю над емоціями, що визначає ефективність адаптації до бойових і стресових ситуацій.

Ресурсна концепція стресу С. Хобфола була використана для обґрунтування того, що життєстійкість є результатом мобілізації внутрішніх (емоційна регуляція, самоконтроль, мотивація) та зовнішніх (соціальна підтримка, групова згуртованість) ресурсів особистості. Відповідно до цього підходу, соціально-психологічні ресурси є визначальними для збереження психологічної стабільності військовослужбовців.

У дослідженні також враховано положення позитивної психології, згідно з якими життєстійкість є складовою психологічного благополуччя та відображає здатність особистості відновлювати рівновагу після травматичних подій. Важливим у цьому контексті є концепт посттравматичного зростання, який підкреслює, що подолання стресу може сприяти особистісному розвитку та зміцненню внутрішніх ресурсів.

Українська психологічна школа значно розвинула дослідження життєстійкості в контексті військової служби. Зокрема, О. Кокун, Т. Титаренко, Н. Пов'якель, С. Яковенко, О. Євтушенко акцентують, що життєстійкість

виступає системоутворювальним чинником адаптації військових до бойових умов, визначає їхню стресостійкість, готовність до дії та здатність підтримувати психічне здоров'я.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез, порівняльний і структурний огляд наукових джерел. Для реалізації поставленої мети та перевірки гіпотези використано комплекс валідних психодіагностичних методик: Шкалу сприйманого стресу (PSS-10, С. Коен, адапт. Н. Водоп'янова) – для оцінки рівня суб'єктивного стресу; Опитувальник резильєнтності (CD-RISC-25, К. Коннор, Д. Девідсон, адапт. І. Гриценко) – для визначення рівня психологічної стійкості; Опитувальник емоційної регуляції (ERQ, Дж. Гросс, О. Джон) – для діагностики стратегій когнітивної переоцінки та емоційного пригнічення; Мультимірну шкалу соціальної підтримки (MSPSS, G. Zimet) – для вимірювання сприйнятої підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих осіб; Шкалу професійного вигорання Маслач (MBI-HSS, С. Maslach, S. Jackson) – для визначення рівнів емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень.

Допоміжним діагностичним інструментом виступила авторська анкета, спрямована на вивчення соціально-демографічних характеристик, бойового досвіду, мотиваційних чинників і самооцінки психологічного стану після ротації. Вона дала змогу уточнити контекстні змінні, що впливають на адаптаційні процеси, та поєднати кількісні й якісні дані.

Емпірична база дослідження. Дослідження проведено у 2024-2025 рр. на базі військової частини Збройних Сил України.

Наукова новизна та теоретичне значення. Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що у межах даного дослідження життестійкість військовослужбовців уперше розглянуто як системний соціально-психологічний феномен, який формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників – емоційної регуляції, стресостійкості, мотивації досягнення, соціальної підтримки та психологічної адаптації.

Уточнено структуру життестійкості військовослужбовців, що включає не

лише когнітивно-поведінкові компоненти (залученість, контроль, прийняття ризику), а й емоційно-регуляційний та соціальний виміри, які забезпечують стабільність психіки у стресових і бойових ситуаціях; емпірично підтверджено наявність статистично значущих взаємозв'язків між життєстійкістю та соціально-психологічними чинниками; вперше для українського військового контингенту проведено комплексне емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості із застосуванням адаптованих міжнародних методик; запропоновано авторську модель розвитку життєстійкості військовослужбовців, що поєднує внутрішні (емоційна регуляція, мотивація, адаптивність) і зовнішні (соціальна підтримка, командна взаємодія) ресурси.

Теоретичне значення роботи полягає у подальшому розвитку сучасних уявлень про механізми формування життєстійкості в умовах військової служби та у збагаченні наукового інструментарію військової психології.

Результати дослідження: поглиблюють теоретичні засади психології стресу, резильєнтності та емоційної регуляції, інтегруючи їх у контекст професійної діяльності військовослужбовців; конкретизують роль соціальної підтримки та адаптивних ресурсів у збереженні психічного здоров'я особистості під час дії екстремальних факторів; сприяють розвитку української наукової школи військової психології, зокрема у напрямі дослідження соціально-психологічних ресурсів особистості в умовах бойової служби; можуть слугувати підґрунтям для створення моделей психологічної готовності, програм профілактики професійного вигорання, тренінгів розвитку життєстійкості та резильєнтності у військових колективах.

Отримані результати мають теоретичну та практичну цінність для подальшого розвитку психологічної науки, а також для вдосконалення системи психологічного забезпечення Збройних Сил України.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості їх використання в системі психологічного забезпечення військовослужбовців для підвищення рівня їх життєстійкості, адаптаційного потенціалу та збереження

психічного здоров'я в умовах підвищених службових навантажень і стресових впливів.

Результати дослідження можуть бути застосовані у практичній діяльності військових психологів, фахівців морально-психологічного забезпечення, командирів підрозділів та викладачів військових освітніх закладів у таких напрямках: розроблення та впровадження тренінгових програм розвитку життєстійкості, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту, когнітивної переоцінки та ефективного подолання труднощів; створення системи психологічної підтримки у військових підрозділах, що включає менторство, групи взаємодопомоги, супервізійні зустрічі, консультативну роботу з питань адаптації військовослужбовців до бойових і тилових умов; використання результатів для діагностики рівня життєстійкості та супровідних соціально-психологічних чинників (стресостійкість, емоційна регуляція, мотивація, соціальна підтримка, адаптація) під час психологічного відбору, атестації та моніторингу стану особового складу; удосконалення реабілітаційних і адаптаційних програм для військовослужбовців, які повертаються з районів бойових дій, із метою профілактики посттравматичних розладів, збереження емоційної рівноваги та відновлення ресурсного потенціалу; інтеграція результатів у підготовку студентів-психологів, які проходять практику у військових частинах, для формування в них практичних компетентностей у сфері кризового консультування та психопрофілактики.

Виявлені закономірності між життєстійкістю та соціально-психологічними чинниками дозволяють цілеспрямовано формувати внутрішні ресурси військовослужбовців через розвиток емоційної регуляції, підтримку мотиваційної сфери, зміцнення соціальної інтегрованості у колективі. Отримані емпіричні дані також можуть бути використані під час моделювання програм психологічної підготовки в системі професійного навчання персоналу Державної прикордонної служби України та інших силових структур.

Практична цінність дослідження полягає у створенні науково

обґрунтованої основи для підвищення ефективності психологічного супроводу військових, розроблення інноваційних методів розвитку життєстійкості та впровадження системи комплексної психопрофілактики у підрозділах Збройних Сил та прикордонних військ України.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені всеукраїнських та студентських конференціях.

Публікації. Основні матеріали кваліфікаційної роботи висвітлені у трьох публікаціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 79 найменувань (з них 17 іноземною мовою). Загальний обсяг складає 57 сторінок. Робота містить 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття та структурні компоненти життєстійкості особистості військовослужбовця

У сучасній психологічній науці поняття «життєстійкість» (англ. *hardiness, resilience*) розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність зберігати психічну рівновагу, ефективність і внутрішню цілісність у стресових, критичних та екстремальних умовах діяльності. Цей феномен має особливе значення для військовослужбовців, які перебувають у постійній готовності до дії в умовах небезпеки, невизначеності, фізичного та емоційного виснаження.

Витоки поняття життєстійкості сягають робіт американських дослідників С. Кобаси [69] та М. Мадді [72], які визначили життєстійкість як особистісну установку, що допомагає людині сприймати складні обставини не як загрозу, а як виклик, який може бути подоланий завдяки внутрішнім ресурсам. Згідно з їхньою концепцією, життєстійкість є системою переконань, яка формує активну життєву позицію, сприяє зниженню негативного впливу стресу та підвищує здатність до адаптації.

В українській психології феномен життєстійкості досліджується у контексті психологічної резильєнтності, адаптації та професійної стійкості особистості [21; 22; 42; 54; 58]. Науковці розглядають життєстійкість як динамічну систему взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових механізмів, що дозволяють особистості долати стрес і зберігати функціональність навіть у надзвичайно складних обставинах.

Для військовослужбовця життєстійкість виступає ядром психологічної готовності до служби, оскільки забезпечує здатність контролювати емоційні реакції, підтримувати мотивацію, діяти злагоджено в колективі та приймати рішення в умовах загрози життю. Вона визначає не лише ефективність

виконання службових завдань, а й здатність до психологічного відновлення після стресу чи бойового досвіду.

Більшість сучасних дослідників [21; 54; 60; 72] виділяють три базові компоненти життєстійкості, які утворюють її психологічний каркас:

1. Залученість (commitment) – відчуття причетності до подій, розуміння власної ролі й значущості діяльності. Для військовослужбовця це означає усвідомлення важливості служби, готовність виконувати обов'язок навіть у складних обставинах, збереження почуття мети та приналежності до команди. Високий рівень залученості сприяє формуванню внутрішньої мотивації, знижує ризик професійного вигорання та підтримує психологічну стабільність під час стресу.

2. Контроль (control) – переконаність у власній здатності впливати на результати діяльності та відповідати за власні дії. Військовослужбовець із розвиненим почуттям контролю не сприймає себе як жертву обставин, а як активного суб'єкта, який здатен приймати рішення та діяти ефективно навіть у кризових умовах. Цей компонент пов'язаний із розвитком саморегуляції, упевненості у власній компетентності та готовності брати відповідальність.

3. Прийняття ризику (challenge) – здатність сприймати зміни, труднощі та невизначеність не як загрозу, а як можливість для розвитку. Цей компонент визначає гнучкість, адаптивність і готовність до дії в нових або небезпечних ситуаціях. Для військовослужбовців це проявляється у психологічній готовності до ризику, здатності швидко приймати рішення та діяти у стресових умовах.

Ці три компоненти взаємодіють між собою, створюючи систему внутрішньої опори, яка дозволяє особистості долати стресові впливи, відновлювати рівновагу та підтримувати ефективність діяльності.

З урахуванням специфіки військової діяльності та результатів сучасних досліджень [22; 58; 60; 68], структуру життєстійкості доцільно доповнити ще кількома компонентами, що забезпечують цілісність цього феномену:

- Емоційно-регуляційний компонент – здатність усвідомлювати, приймати й контролювати власні емоції, знижувати рівень тривоги, агресії,

напруження. Він визначає рівень стресостійкості та адаптивності, забезпечує самоконтроль у бойових і кризових ситуаціях.

- Мотиваційний компонент – внутрішня сила, що спонукає до дії, допомагає долати втому, страх і сумніви. Для військовослужбовців мотивація нерозривно пов'язана з почуттям обов'язку, патріотизмом, потребою в самореалізації та підтримкою моральних цінностей.
- Соціально-підтримувальний компонент – відображає значення міжособистісних зв'язків, командної взаємодії та довіри. Соціальна підтримка є потужним буфером проти стресу, підсилює відчуття безпеки й приналежності до спільноти, що підвищує загальний рівень життєстійкості.
- Адаптаційний компонент – характеризує здатність особистості швидко пристосовуватися до нових або екстремальних умов, змінювати поведінкові стратегії, зберігаючи ефективність і психічну рівновагу.

Отже, життєстійкість військовослужбовця – це багаторівневе утворення, у структурі якого поєднуються когнітивні (контроль, усвідомлення), емоційні (саморегуляція), мотиваційні (внутрішня цілеспрямованість) і соціальні (підтримка, взаємодія) компоненти.

Під життєстійкістю військовослужбовця у даному дослідженні розуміється інтегральна особистісна властивість, що відображає здатність ефективно діяти, адаптуватися й зберігати психічну стабільність у складних, небезпечних та невизначених умовах військової служби завдяки розвитку емоційної регуляції, мотивації, соціальної підтримки та внутрішнього контролю над подіями.

Високий рівень життєстійкості забезпечує не лише стійкість до стресу, а й сприяє посттравматичному зростанню, підвищенню психологічної готовності, лідерських якостей і командної згуртованості, що безпосередньо впливає на ефективність військової діяльності.

1.2. Психологічні чинники формування життєстійкості у військовій діяльності

Формування життєстійкості у військовій діяльності є складним

психологічним процесом, який охоплює взаємодію низки внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають здатність військовослужбовця зберігати психічну рівновагу, ефективність і моральну стійкість у стресових ситуаціях. Життєстійкість не є статичною рисою, а формується внаслідок професійного досвіду, соціальної взаємодії, розвитку саморегуляції та адаптаційних механізмів.

Згідно з класичними теоріями стресу [68; 71], життєстійкість розглядається як здатність до адаптивного реагування на зовнішні подразники через мобілізацію особистісних і соціальних ресурсів. У військових умовах ці ресурси проявляються через емоційну регуляцію, когнітивну переоцінку, стресостійкість, мотивацію та соціальну підтримку.

Дослідження М. Maddi [72] та Р. Bartone [60] показують, що високий рівень життєстійкості у військових пов'язаний із позитивною установкою на подолання труднощів, здатністю бачити сенс у діяльності та внутрішньою переконаністю у власній ефективності. Ці психологічні ресурси дозволяють зменшити вплив стресу, зберегти самоконтроль і мотивацію навіть у ситуаціях небезпеки.

В українській науковій традиції життєстійкість розглядається як багаторівнева система саморегуляції, яка забезпечує психічну стабільність у складних умовах професійної діяльності. О. Кокун [21; 22], Т. Титаренко [54], С. Яковенко [58] підкреслюють, що розвиток життєстійкості військовослужбовців залежить від поєднання індивідуальних особистісних рис (емоційна стабільність, упевненість, мотивація), а також від соціально-психологічних чинників (підтримка колективу, довіра, лідерство, командна взаємодія).

Основні психологічні чинники формування життєстійкості військовослужбовців.

Стресостійкість. Військова діяльність передбачає постійне перебування у стані підвищеної готовності, тому здатність протистояти стресу є ключовою умовою життєстійкості. Стресостійкість визначається рівнем емоційної стабільності, самоконтролю та навичками регулювання внутрішнього

напруження. За результатами досліджень С. Connor і J. Davidson [64], стресостійкість виступає ядром резильєнтності – психологічного механізму, який забезпечує відновлення після пережитих труднощів. Для військовослужбовців це означає здатність адекватно реагувати на загрозу, не втрачати концентрації та мислити раціонально навіть у критичних ситуаціях.

Емоційна регуляція. Високий рівень життєстійкості неможливий без ефективного управління емоційними реакціями. Згідно з моделлю Дж. Гросса [66], емоційна регуляція охоплює стратегії когнітивної переоцінки (рефлексивного переосмислення ситуації) та емоційного пригнічення. Для військових важливо навчитися контролювати емоційні імпульси, уникати деструктивних реакцій (агресія, паніка) й підтримувати оптимальний рівень активації. Дослідження М. Tugade та В. Fredrickson [78] підтверджують, що позитивна емоційна регуляція сприяє стійкості до стресу та швидшому відновленню після емоційного виснаження.

Мотиваційна спрямованість. Внутрішня мотивація до служби, орієнтація на досягнення мети та почуття обов'язку виступають рушійними силами життєстійкості. Згідно з підходом R. Deci та E. Ryan (Self-Determination Theory) [65], саме внутрішня мотивація – прагнення до самореалізації, відчуття компетентності та автономії – підтримує психологічну стабільність у стресових ситуаціях. Для військових мотиваційні ресурси включають патріотичні переконання, колективну відповідальність, віру в справедливість своєї місії, що формує моральну основу життєстійкості.

Соціальна підтримка. За результатами досліджень Cohen & Wills [63], соціальна підтримка виконує буферну функцію, знижуючи негативний вплив стресу на психіку. Для військовослужбовців особливе значення має командна згуртованість, довіра до побратимів і почуття приналежності до спільної мети. Підтримка колег, командирів і сім'ї підсилює внутрішнє відчуття безпеки, формує впевненість і знижує ризик розвитку тривожних або депресивних станів.

Психологічна адаптація. Адаптаційні механізми забезпечують гнучкість поведінки, здатність ефективно діяти в мінливих умовах та зберігати

продуктивність навіть під тиском стресу. Високий рівень адаптації дозволяє військовим швидше входити в бойові умови, взаємодіяти в нових колективах і приймати нестандартні рішення. Дослідження Bonanno [61] показують, що психологічна адаптація є показником зрілої резильєнтності – уміння відновлювати функціональність без втрати внутрішнього балансу.

Формування життєстійкості у військовій діяльності значною мірою зумовлене мікросоціальним середовищем. Ефективна комунікація, взаємна підтримка, спільна ціннісна система підрозділу створюють умови для розвитку довіри й психологічної безпеки. За результатами сучасних українських досліджень [14; 21; 22; 23; 58], життєстійкість формується не лише через індивідуальні риси, а й через групову динаміку – згуртованість, взаємну лояльність, етичні норми служби.

Отже, життєстійкість військовослужбовців формується під впливом комплексу взаємозалежних психологічних чинників, серед яких провідними є стресостійкість, емоційна регуляція, мотивація, соціальна підтримка та психологічна адаптація. Розвинені емоційно-регуляційні й адаптаційні механізми, а також високий рівень соціальної підтримки забезпечують не лише стійкість до стресу, але й здатність до посттравматичного зростання, збереження внутрішньої рівноваги та професійної ефективності у військових умовах.

1.3. Соціально-психологічні умови розвитку життєстійкості в екстремальних і стресогенних ситуаціях

Формування та розвиток життєстійкості військовослужбовців є результатом взаємодії особистісних, соціально-психологічних і професійних чинників, які забезпечують адаптацію особистості до умов підвищеного ризику, стресу та невизначеності. Механізми розвитку життєстійкості визначають, яким чином внутрішні ресурси особистості трансформуються у здатність підтримувати психічну рівновагу, зберігати контроль над поведінкою та діяти ефективно навіть у надзвичайних обставинах. Особливу увагу у межах свого дослідження звертаємо на такі механізми: когнітивно-оцінювальний механізм,

емоційно-регуляційний механізм, мотиваційно-ціннісний механізм, соціально-підтримувальний механізм, адаптаційно-поведінковий механізм.

Згідно з когнітивною теорією стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана [71], сприйняття ситуації як виклику, а не загрози, визначає ефективність подолання стресу. Цей механізм реалізується через когнітивну переоцінку – процес, під час якого військовослужбовець інтерпретує події у конструктивному ключі, зберігаючи впевненість у власній компетентності та здатності впливати на ситуацію. Когнітивно-оцінювальний механізм сприяє формуванню установок оптимізму, внутрішнього локусу контролю та зменшенню рівня дистресу, що підтверджено емпіричними даними М. Maddi [72] та Р. Bartone [60].

Емоційна регуляція є центральним компонентом життестійкості, оскільки забезпечує здатність контролювати власні емоції, знижувати рівень напруження та підтримувати конструктивну поведінку у критичних ситуаціях. Відповідно до моделі J. Gross [67], ефективна регуляція емоцій базується на використанні стратегій когнітивної переоцінки, прийняття, емоційного усвідомлення та релаксаційних технік. Для військовослужбовців цей механізм реалізується через навички самоконтролю, усвідомленості, стрес-менеджменту та підтримку рівноваги між емоційною збудженістю й професійною ефективністю. Дослідження Tugade і Fredrickson [78] доводять, що позитивні емоції підсилюють здатність до відновлення після стресу, формуючи стійку емоційну саморегуляцію.

Цей механізм відображає вплив внутрішніх мотивів, ціннісних орієнтацій і сенсожиттєвих установок на формування життестійкості. Теорія самодетермінації Е. Deci і Р. Ryan [65] підкреслює, що потреба в автономії, компетентності та причетності є базовою умовою психологічної стійкості. У військовій діяльності мотиваційно-ціннісний механізм реалізується через патріотичні переконання, почуття обов'язку, колективну відповідальність і професійну ідентичність. Дослідження О. Kokun [21; 22; 23] свідчать, що військовослужбовці з вираженим почуттям сенсу служби та внутрішньою мотивацією демонструють вищий рівень життестійкості й меншу схильність до

емоційного вигорання.

Життестійкість не формується ізольовано – вона розвивається в умовах соціальної взаємодії. Теорія соціальної підтримки Cohen і Wills [63] визначає її як буфер проти дії стресу, який посилює відчуття безпеки та довіри. У військовому колективі цей механізм проявляється через командну згуртованість, взаємоповагу, підтримку побратимів і ефективне лідерство. Українські дослідження [14; 58] підтверджують, що високий рівень групової взаємодії підвищує морально-психологічний стан військових, зменшує прояви тривожності та сприяє розвитку емоційної стабільності.

Поведінкові стратегії особистості визначають її здатність до реальної дії в умовах стресу. Згідно з підходом G. Bonanno [61], адаптаційна поведінка ґрунтується на гнучкому використанні копінг-стратегій: проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та підтримувальних. Для військовослужбовців це означає уміння швидко змінювати поведінкові тактики, ухвалювати рішення в умовах ризику, застосовувати навички самодопомоги та підтримки колег. Розвиток цього механізму сприяє підвищенню психологічної готовності до служби та професійної надійності.

Системне поєднання когнітивно-оцінювального, емоційно-регуляційного, мотиваційно-ціннісного, соціально-підтримувального та адаптаційно-поведінкового механізмів формує цілісну модель розвитку життестійкості військовослужбовців. Її реалізація передбачає взаємопосилення внутрішніх ресурсів особистості (самоконтроль, мотивація, сенс життя) та зовнішніх соціальних факторів (підтримка, командна взаємодія, позитивне лідерство). Оптимальний баланс між цими компонентами забезпечує не лише ефективне подолання стресу, а й посттравматичне зростання, підвищення рівня професійної зрілості та психологічної готовності до служби.

Отже, розвиток життестійкості військовослужбовців відбувається через взаємодію кількох взаємозалежних психологічних механізмів, які забезпечують стійкість, адаптацію та ефективність у стресових умовах. Ключовими механізмами є когнітивно-оцінювальний (усвідомлення й переоцінка подій),

емоційно-регуляційний (контроль і гармонізація емоцій), мотиваційно-ціннісний (внутрішня мотивація й сенс служби), соціально-підтримувальний (групова згуртованість і довіра) та адаптаційно-поведінковий (гнучкі стратегії дії). Їхня узгоджена робота створює психологічний фундамент життєстійкості, що визначає успішність і психічне благополуччя військовослужбовця.

Висновки до розділу 1

У першому розділі дослідження було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми життєстійкості військовослужбовців у контексті сучасної психологічної науки. На основі узагальнення наукових підходів вітчизняних та зарубіжних дослідників життєстійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує ефективне функціонування, адаптацію та психічну стабільність у складних і стресових умовах військової діяльності.

Життєстійкість військовослужбовця визначає здатність зберігати внутрішню рівновагу, приймати конструктивні рішення в екстремальних ситуаціях, долати труднощі, зберігаючи віру у власні сили та професійний обов'язок. Вона поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціально-поведінкові складові, які формують систему психологічної готовності до дії у стресових умовах.

Структурно життєстійкість охоплює три базові компоненти, визначені в концепції М. Мадді: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття ризику (challenge). Ці складові утворюють ядро особистісної сили, що допомагає військовослужбовцям сприймати труднощі як виклик, а не загрозу. У сучасних психологічних моделях до них додаються додаткові елементи – емоційна регуляція, мотивація досягнення, соціальна підтримка та адаптаційна гнучкість, які забезпечують цілісність феномену життєстійкості.

У процесі аналізу встановлено, що формування життєстійкості зумовлюється комплексом взаємопов'язаних психологічних чинників: стресостійкістю, яка забезпечує стабільність поведінки в умовах тиску; емоційною регуляцією, що дозволяє зберігати контроль над емоційними

реакціями; мотивацією, яка підтримує внутрішню цілеспрямованість і сенс служби; соціальною підтримкою, що формує почуття безпеки та згуртованості; психологічною адаптацією, яка гарантує гнучкість і ефективність дій у мінливому середовищі.

Розвиток життєстійкості військовослужбовців відбувається через реалізацію п'яти ключових механізмів: когнітивно-оцінювального (усвідомлення ситуацій як викликів), емоційно-регуляційного (контроль і гармонізація емоцій), мотиваційно-ціннісного (внутрішня мотивація та сенс служби), соціально-підтримувального (командна згуртованість і довіра) та адаптаційно-поведінкового (гнучке реагування й саморегуляція). Їхня взаємодія формує цілісну систему психологічної стійкості, що забезпечує ефективне функціонування військовослужбовця в умовах стресу, ризику та невизначеності.

Таким чином, узагальнення наукових джерел дає підстави розглядати життєстійкість як динамічну характеристику особистості військовослужбовця, що визначає його психологічну готовність до служби, професійну надійність і здатність до самовідновлення після травматичних подій. Теоретичний аналіз став основою для подальшого емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості, представленого у другому та третьому розділах магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Методологічні підходи та принципи вивчення життєстійкості

Вивчення життєстійкості військовослужбовців ґрунтується на міждисциплінарному підході, який інтегрує положення загальної, військової, соціальної, позитивної та професійної психології. Життєстійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що виявляється у здатності зберігати психічну рівновагу, конструктивно реагувати на труднощі та ефективно виконувати службові завдання в умовах підвищеного стресу й невизначеності. Теоретико-методологічні основи дослідження спираються на поєднання кількох наукових підходів, що забезпечують комплексне розуміння цього феномену.

З позицій системно-структурного підходу життєстійкість розглядається як багаторівнева цілісна система, що об'єднує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та соціально-поведінкові компоненти [21; 22; 23; 72]. Такий підхід дозволяє описати життєстійкість як інтегративну властивість, що забезпечує цілісність і стабільність особистості у стресових умовах, а також визначити взаємозв'язок між її складовими. Військовослужбовець функціонує у складному соціальному середовищі, де поєднуються внутрішні психологічні ресурси та зовнішні впливи середовища, тому системний аналіз дозволяє виявити механізми взаємодії цих рівнів.

Особистісно-орієнтований підхід акцентує увагу на суб'єктності військовослужбовця, його здатності самостійно формувати власну життєву позицію, здійснювати свідомий вибір стратегій подолання труднощів і нести відповідальність за прийняті рішення. У межах цього підходу життєстійкість постає як внутрішній ресурс саморозвитку, що виявляється у цілеспрямованості, автономності, впевненості у власних силах і здатності до рефлексії [42; 54]. Саме особистісна зрілість і усвідомлення сенсу діяльності забезпечують формування

внутрішньої психологічної стійкості навіть за відсутності зовнішньої підтримки.

Позитивно-психологічний підхід, що базується на ідеях М. Селігмана і К. Петерсона [75; 76], розглядає життєстійкість як складову позитивного функціонування людини, тобто як здатність не лише долати стрес, а й перетворювати труднощі на ресурс розвитку. Згідно з концепцією посттравматичного зростання [77], життєстійкість сприяє трансформації негативного досвіду у досвід особистісного зростання, підвищення усвідомленості, емоційної зрілості та духовної сили. Для військовослужбовців це означає здатність зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати позитивне мислення та відновлювати психічні ресурси після бойових або стресових ситуацій.

Когнітивно-біхевіоральний підхід акцентує увагу на тому, що життєстійкість формується через процеси когнітивної переоцінки подій, саморегуляції мислення та навчання адаптивним моделям поведінки [71]. Саме спосіб інтерпретації стресової ситуації визначає її вплив на психологічний стан людини: сприйняття подій як виклику, а не загрози, сприяє активному подоланню труднощів і підтримує внутрішній контроль. Для військових цей підхід є надзвичайно практичним, оскільки передбачає розвиток навичок самоконтролю, критичного мислення, управління емоціями та конструктивного реагування у складних умовах.

Акмеологічний підхід розглядає життєстійкість як показник професійної зрілості особистості військовослужбовця, що формується в процесі професійного становлення та саморозвитку [21; 22; 23; 58]. У цьому контексті життєстійкість трактується як вищий рівень розвитку особистісних якостей – відповідальності, рішучості, моральної надійності, усвідомлення професійного обов'язку. Розвиток життєстійкості розглядається як частина акмеологічного процесу досягнення вершин професійної компетентності, коли військовослужбовець не лише долає труднощі, а й перетворює їх на умови власного зростання.

Методологічні підходи до дослідження життєстійкості реалізуються через

низку загальнонаукових і спеціальних принципів: детермінізму (усі психічні явища зумовлені взаємодією внутрішніх і зовнішніх факторів), розвитку (життєстійкість є динамічним утворенням, яке може цілеспрямовано розвиватися), системності (усі компоненти життєстійкості взаємопов'язані та взаємозумовлені), активності суб'єкта (людина виступає активним творцем власного досвіду), а також гуманізму та етичності, що вимагають дотримання моральних норм, поваги до гідності особистості та психологічної безпеки досліджуваних.

Отже, методологічна основа вивчення життєстійкості військовослужбовців поєднує системно-структурний, особистісно-орієнтований, позитивно-психологічний, когнітивно-біхевіоральний та акмеологічний підходи. Їх синтез дозволяє розглядати життєстійкість як багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові й соціальні аспекти функціонування особистості. Таке методологічне підґрунтя забезпечує цілісність наукового аналізу й створює базу для подальшого емпіричного вивчення психологічних чинників життєстійкості військовослужбовців.

2.2. Зарубіжні та вітчизняні психодіагностичні підходи до вимірювання життєстійкості

Дослідження життєстійкості як наукового феномену зумовило розвиток різноманітних психодіагностичних підходів, спрямованих на кількісне вимірювання здатності особистості долати труднощі, зберігати ефективність і підтримувати психічну рівновагу у стресових умовах. У сучасній психології склалося кілька напрямів оцінювання життєстійкості, що відрізняються за теоретичною основою, структурою, наборами показників та специфікою застосування у військовій сфері.

Перші спроби емпіричного вимірювання життєстійкості пов'язані з працями С. Кобейси та С. Мадді [69; 72], які розробили концепцію *hardiness* – стійкості до стресу, що базується на трьох ключових складових: залученості (*commitment*), контролі (*control*) та прийнятті ризику (*challenge*). Для оцінки цих

показників було створено Hardiness Test (Personal Views Survey – PVS), який і донині є базовим інструментом у зарубіжній практиці. Тест дозволяє кількісно визначити загальний рівень життестійкості та її окремі компоненти, що в подальшому були валідизовані в численних міжнародних дослідженнях [60].

Подальший розвиток цієї концепції в американській військовій психології привів до створення Dispositional Resilience Scale (DRS-15), адаптованої для військового контингенту. Вона дає можливість визначити загальний рівень психологічної готовності до стресу, толерантність до невизначеності, рівень внутрішнього контролю та схильність до конструктивного мислення. Дослідження Bartone [60] показали, що високі показники за шкалою DRS-15 пов'язані з більшою ефективністю виконання службових завдань, нижчим рівнем психоемоційного виснаження та кращими показниками відновлення після травматичних подій.

Серед сучасних зарубіжних підходів до діагностики життестійкості також поширені інструменти, побудовані на засадах моделі психологічної резильєнтності. Зокрема, Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) [64] оцінює такі параметри, як компетентність, толерантність до негативних емоцій, позитивне прийняття змін і духовну складову стійкості. Шкала CD-RISC має високу надійність і валідність та широко використовується у військових, медичних і кризових професіях. Інший інструмент – Resilience Scale for Adults (RSA) – дозволяє виміряти соціальні аспекти життестійкості, включаючи сприйняту соціальну підтримку, сімейну згуртованість і особисту компетентність, що особливо важливо для аналізу військових колективів.

У межах позитивно-психологічного підходу також застосовується Brief Resilience Scale (BRS), що вимірює здатність особистості відновлюватися після стресових подій. Цей інструмент є компактним, містить шість пунктів і використовується як скринінговий засіб для швидкої оцінки життестійкості.

В українській психологічній науці проблема вимірювання життестійкості розвивалася на основі адаптації зарубіжних тестів і створення власних методик. Однією з найпоширеніших є українська адаптація опитувальника життестійкості

М. Мадді, здійснена під керівництвом О. Кокун [21; 22] для військовослужбовців Збройних Сил України. Методика дає змогу оцінити рівень життєстійкості у контексті професійної готовності, моральної надійності та психологічної зрілості.

Також у практиці вітчизняних психологів застосовується Шкала психологічної стійкості (Resilience Scale, RS) у перекладі та адаптації Н. Пов'якель [42], яка охоплює когнітивний, емоційний та соціальний виміри життєстійкості. Її використання у військовому середовищі дозволяє оцінити інтегративні ресурси особистості, а саме – самоконтроль, самоприйняття, позитивне мислення й здатність до конструктивної взаємодії.

Вагомий внесок у розвиток психодіагностики життєстійкості зробили також українські дослідники Т. Титаренко [54], С. Яковенко [58] та О. Євтушенко [14], які пропонують комплексні діагностичні моделі оцінки стійкості особистості у військовій сфері. Ці моделі інтегрують методи кількісного вимірювання (опитувальники, шкали самооцінки, кореляційний аналіз) із якісними підходами (інтерв'ю, спостереження, аналіз життєвих наративів), що дозволяє глибше дослідити індивідуальні прояви життєстійкості та її соціальні детермінанти.

Порівняльний аналіз зарубіжних і вітчизняних психодіагностичних підходів дає змогу зробити висновок, що сучасні інструменти вимірювання життєстійкості мають спільну концептуальну основу – визначення життєстійкості як інтегральної системи когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних і соціальних ресурсів. Зарубіжні методики переважно орієнтовані на кількісну оцінку індивідуальної стійкості до стресу, тоді як українські підходи акцентують увагу на професійній та морально-психологічній готовності військовослужбовців до виконання службових завдань. Оптимальним напрямом сучасних досліджень є інтеграція обох підходів, що дозволяє отримати комплексне уявлення про життєстійкість як динамічну характеристику особистості військового.

Отже, психодіагностика життєстійкості має на меті не лише визначення

рівня особистісної стійкості, а й виявлення чинників, які забезпечують ефективність адаптаційних процесів у військовому середовищі. Поєднання кількісних і якісних методів, використання валідизованих інструментів і врахування культурно-професійних особливостей досліджуваних створюють надійне підґрунтя для емпіричного аналізу життєстійкості військовослужбовців у сучасних умовах.

2.3. Обґрунтування вибору методик та параметрів дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості

Вибір методик для емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості військовослужбовців визначався необхідністю комплексного вимірювання як загального рівня життєстійкості, так і її основних психологічних детермінант, виявлених у теоретичній частині роботи. Оскільки життєстійкість є багатовимірним феноменом, що включає когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні, соціальні та адаптивні складові, застосовано комбінований психодіагностичний підхід, який дозволяє поєднати кількісний аналіз показників із якісною оцінкою психологічних процесів, що зумовлюють стійкість військовослужбовців до стресу.

У процесі формування діагностичної програми було враховано методологічні підходи, окреслені в попередніх параграфах: системно-структурний (який забезпечує комплексне бачення життєстійкості як цілісної властивості), особистісно-орієнтований (що підкреслює роль внутрішніх ресурсів особистості), когнітивно-біхевіоральний (спрямований на дослідження способів подолання стресу та переоцінки ситуацій), а також позитивно-психологічний (орієнтований на виявлення потенціалу розвитку та посттравматичного зростання). Саме тому у виборі інструментарію пріоритет надано методикам, які є надійними, валідними та адаптованими до українського військового контексту.

Для визначення загального рівня життєстійкості застосовано опитувальник

життєстійкості М. Мадді (Hardiness Test, адаптація О. Кокун, 2019), що дозволяє оцінити базові компоненти життєстійкості – залученість, контроль і прийняття ризику. Цей інструмент визнаний одним із найточніших для оцінки стресостійкості в умовах екстремальної діяльності та має високу прогностичну цінність щодо адаптаційного потенціалу військовослужбовців.

Оскільки життєстійкість тісно пов'язана зі здатністю особистості справлятися зі стресом, було обрано Шкалу сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10; Cohen & Williamson, 1988), яка вимірює рівень суб'єктивного напруження, частоту виникнення стресових реакцій і відчуття контролю над життєвими подіями. Використання цього інструмента дало змогу кількісно оцінити ступінь емоційного навантаження та виявити осіб, що мають підвищену вразливість до стресу.

Важливим психологічним чинником життєстійкості є емоційна регуляція, тому у дослідженні застосовано Опитувальник емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire – ERQ; Gross & John, 2003), який вимірює схильність до використання двох стратегій: когнітивної переоцінки та емоційного придушення. Це дозволило визначити, які типи емоційного контролю переважають у військових – конструктивні чи деструктивні – та як вони впливають на їхню життєстійкість.

З метою виявлення мотиваційних аспектів життєстійкості використано методику «Мотивація досягнення» Т. Елерса, що оцінює спрямованість особистості на досягнення мети, подолання труднощів і подолання невдач. Ця методика є інформативною для дослідження внутрішньої сили волі та наполегливості військовослужбовців, які виступають важливою умовою їхнього психічного самозбереження.

Для вимірювання соціальної підтримки, яка виступає провідним зовнішнім ресурсом життєстійкості, застосовано Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS; Zimet et al., 1988). Вона дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття підтримки з боку сім'ї, друзів і колег по службі, що безпосередньо впливає на здатність особистості протистояти стресу та підтримувати

позитивний психологічний стан.

Оскільки однією з ключових умов життєстійкості є здатність до адаптації, до діагностичного комплексу включено Методику визначення рівня соціально-психологічної адаптації особистості (А. Маклаков), адаптовану для використання у військовому середовищі. Вона вимірює здатність військовослужбовця пристосовуватися до змін, ефективно взаємодіяти з колективом, зберігати продуктивність і психологічну рівновагу в умовах підвищених навантажень.

Вибір саме цих методик зумовлений тим, що вони дають змогу комплексно оцінити як внутрішні (когнітивні, емоційні, мотиваційні), так і зовнішні (соціальні, адаптивні) ресурси життєстійкості, що відповідає структурі поняття, визначеній у першому розділі дослідження. Застосований діагностичний інструментарій є взаємодоповнюючим, забезпечує об'єктивність результатів і дозволяє виявити взаємозв'язки між соціально-психологічними чинниками життєстійкості, які були підтверджені у третьому розділі магістерської роботи під час проведення кореляційного аналізу.

Для забезпечення достовірності й валідності результатів обстеження вибірку сформовано за принципом репрезентативності: до дослідження залучено 50 військовослужбовців 9 прикордонного загону імені Січових Стрільців (в/ч 1495), серед яких 60 % мають бойовий досвід, а 40 % виконують службові обов'язки у тилових підрозділах. Така структура вибірки забезпечила можливість порівняння рівнів життєстійкості в групах із різним ступенем екстремальності умов служби. Дослідження проводилося анонімно, із дотриманням етичних принципів психологічної діагностики, добровільної згоди та конфіденційності результатів.

Кожна обрана методика спрямована на вимірювання одного або кількох параметрів життєстійкості: опитувальник Мадді – на визначення базових компонентів життєстійкості; PSS-10 – на оцінку рівня сприйманого стресу; ERQ – на вимірювання емоційної регуляції; тест Елерса – на визначення мотиваційної складової; MSPSS – на оцінку рівня соціальної підтримки; методика Маклакова –

на вимірювання адаптаційного потенціалу. Їхня сукупність дозволила сформулювати узагальнену модель оцінювання життєстійкості військовослужбовців, у межах якої було проведено статистичну обробку за допомогою описових показників, коефіцієнта кореляції Пірсона та t-критерію Стьюдента.

Таким чином, обґрунтований вибір психодіагностичних інструментів і параметрів дослідження забезпечив комплексність і валідність отриманих результатів, а також дозволив емпірично підтвердити гіпотезу про взаємозв'язок життєстійкості військовослужбовців із рівнем емоційної регуляції, мотивацією досягнення, соціальною підтримкою, адаптацією та стресостійкістю. Отримані результати стали надійною емпіричною базою для формулювання висновків і розроблення практичних рекомендацій щодо розвитку життєстійкості у військовому середовищі.

Висновки до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи було визначено та обґрунтовано методологічні основи дослідження життєстійкості військовослужбовців, що включають провідні наукові підходи, принципи, психодіагностичні засоби й параметри емпіричного аналізу соціально-психологічних чинників цього феномена.

Встановлено, що вивчення життєстійкості потребує міждисциплінарного підходу, який інтегрує положення загальної, військової, соціальної та позитивної психології. Методологічну основу дослідження становлять системно-структурний, особистісно-орієнтований, когнітивно-біхевіоральний, позитивно-психологічний та акмеологічний підходи, які в комплексі забезпечують багатовимірне розуміння життєстійкості як інтегральної властивості особистості військовослужбовця. Визначено, що ця характеристика є результатом взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціально-поведінкових компонентів, що зумовлюють здатність людини ефективно діяти в умовах стресу, небезпеки та невизначеності.

Доведено, що дослідження життєстійкості має базуватися на низці принципів – детермінізму, розвитку, системності, активності суб'єкта та гуманізму, які забезпечують наукову обґрунтованість і етичну коректність психологічного дослідження у військовому контексті.

Проведений аналіз зарубіжних і вітчизняних психодіагностичних підходів засвідчив, що сучасні методи вимірювання життєстійкості поєднують кількісні та якісні показники, відображаючи різні сторони адаптаційного потенціалу особистості. Зарубіжні інструменти (PVS, DRS-15, CD-RISC, RSA, BRS) забезпечують вимірювання базових когнітивно-емоційних складових життєстійкості, тоді як українські адаптації (опитувальник М. Мадді у версії О. Кокун, шкала Н. Пов'якель, авторські комплекси Т. Титаренко, С. Яковенка, О. Євтушенка) враховують професійно-моральні й соціальні аспекти військової діяльності. Це дозволяє розглядати життєстійкість не лише як особистісну рису, а й як показник психологічної готовності до служби та професійної зрілості військового.

Обґрунтовано вибір комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання основних соціально-психологічних чинників життєстійкості: опитувальник життєстійкості М. Мадді (адапт. О. Кокун), шкала сприйманого стресу (PSS-10), опитувальник емоційної регуляції (ERQ), методика «Мотивація досягнення» Т. Елерса, шкала соціальної підтримки (MSPSS) та методика соціально-психологічної адаптації (А. Маклаков). Застосування цього інструментарію забезпечує можливість виявлення взаємозв'язків між життєстійкістю та ключовими психологічними характеристиками, що впливають на ефективність служби.

Вибір методик, параметрів і критеріїв оцінювання зумовлений логікою дослідження, яка передбачає виявлення провідних соціально-психологічних ресурсів життєстійкості військовослужбовців. Репрезентативна вибірка (50 осіб 9 прикордонного загону імені Січових Стрільців, м. Житомир) дозволила отримати достовірні результати, що відображають реальний стан психологічної стійкості у військовому середовищі.

Таким чином, методологічна база дослідження забезпечила наукову цілісність, емпіричну достовірність і практичну спрямованість роботи. Використані підходи, принципи та методики створили необхідні передумови для подальшого емпіричного аналізу соціально-психологічних чинників життєстійкості військовослужбовців, результати якого подано у третьому розділі магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Організація та методи дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості військовослужбовців

Організація емпіричного дослідження була спрямована на всебічне вивчення взаємозв'язку між соціально-психологічними чинниками (стресостійкість, емоційна регуляція, мотивація, соціальна підтримка, адаптація) та рівнем життєстійкості військовослужбовців. Вибір теми зумовлений високою актуальністю проблеми забезпечення психологічної стійкості військових у сучасних умовах, коли від їхньої здатності долати стрес, зберігати психічну рівновагу та ефективно виконувати службові обов'язки залежить не лише особисте благополуччя, а й боєздатність підрозділів загалом.

Метою дослідження є виявлення особливостей прояву життєстійкості у військовослужбовців та визначення взаємозв'язку між її рівнем і провідними соціально-психологічними чинниками. Для досягнення поставленої мети було окреслено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення сутності життєстійкості військовослужбовців.
2. Емпірично дослідити рівень життєстійкості військовослужбовців.
3. Визначити провідні соціально-психологічні чинники, що впливають на життєстійкість.
4. Проаналізувати взаємозв'язок між життєстійкістю та психологічними характеристиками особистості військових.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості у військовому середовищі.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що високий рівень життєстійкості військовослужбовців пов'язаний із розвиненими навичками емоційної регуляції, високою мотивацією, наявністю соціальної підтримки та здатністю до

ефективної психологічної адаптації в екстремальних умовах діяльності. Відповідно до поставленої мети та гіпотези було визначено об'єкт, предмет, методи й етапи дослідження.

Дослідження проводилося на базі 9 прикордонного загону імені Січових Стрільців (військова частина 1495), відділ морально-психологічного забезпечення, м. Житомир 2025 року. У вибірку увійшло 50 військовослужбовців віком від 20 до 45 років, серед яких 35 чоловіків (70 %) та 15 жінок (30 %). За службовим статусом 60 % учасників мали досвід участі у бойових діях, тоді як 40 % виконували завдання у тилкових підрозділах. Вибіркова сукупність є репрезентативною для дослідження психологічних особливостей військовослужбовців різних підрозділів. Дослідження проводилося добровільно, із забезпеченням анонімності та дотриманням етичних норм роботи з військовим контингентом.

Для забезпечення комплексного аналізу феномену життестійкості застосовано комбінований психодіагностичний підхід, який дозволяє виміряти як загальний рівень життестійкості, так і ключові соціально-психологічні чинники, що визначають її структуру. У межах дослідження використано такі методики:

1. Опитувальник життестійкості М. Мадді – для визначення загального рівня життестійкості та її основних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки особистість сприймає складні ситуації як такі, що мають сенс і можуть бути подолані власними зусиллями.
2. Шкала сприйманого стресу (PSS-10) С. Коухена та Г. Вільямсона – для оцінювання суб'єктивного рівня напруження та індивідуальної здатності справлятися зі стресом у повсякденних і службових ситуаціях.
3. Опитувальник емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire, Gross & John) – для вимірювання рівня усвідомленого контролю емоцій, а саме використання стратегій когнітивної переоцінки та емоційного придушення.

4. Методика «Мотивація досягнення» Т. Елерса – для оцінювання вираженості мотиваційної складової життестійкості, тобто внутрішньої спрямованості особистості на досягнення цілей і подолання труднощів.
5. Опитувальник соціальної підтримки MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) – для визначення рівня суб'єктивного відчуття підтримки з боку сім'ї, друзів і колег по службі.
6. Методика діагностики рівня адаптивності особистості (А. Маклаков, С. Чермянин) – для дослідження соціально-психологічної адаптації, здатності до пристосування в нових або екстремальних умовах.

Застосування цих методик забезпечило можливість отримати достовірні та комплексні дані про психологічні ресурси військовослужбовців, їхні копінг-механізми, рівень емоційної саморегуляції та соціальної інтегрованості у військовому колективі.

Статистична обробка даних здійснювалася з використанням методів описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, відсоткові частки), кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона для виявлення взаємозв'язків між показниками, а також t-критерію Стьюдента для перевірки статистичної значущості відмінностей між групами військовослужбовців із різним рівнем життестійкості. Усі розрахунки проводилися за допомогою програми IBM SPSS Statistics 23.0.

Такий комплексний підхід дав змогу не лише кількісно визначити рівень життестійкості та супровідних соціально-психологічних характеристик, але й якісно проаналізувати взаємозв'язки між ними, що створює надійну емпіричну базу для подальших висновків і розробки практичних рекомендацій щодо розвитку життестійкості військовослужбовців.

3.2. Дослідження соціально-психологічних чинників життестійкості військовослужбовців

Рівень життестійкості військовослужбовців

За опитувальником М. Мадді середній інтегральний показник

життєстійкості становив $M = 65,4$ бала ($SD = 8,2$), що відповідає середньому рівню. Розподіл рівнів життєстійкості подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Рівень життєстійкості військовослужбовців
(за опитувальником М. Мадді)**

Рівень життєстійкості	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	16	32
Середній	25	50
Низький	9	18
Разом	50	100

Отримані результати свідчать про наявність достатніх адаптивних ресурсів у більшості військовослужбовців, проте наявність осіб із низьким рівнем життєстійкості (18 %) підтверджує потребу в реалізації програм психологічної підтримки та тренінгів розвитку стресостійкості.

Аналіз соціально-психологічних чинників життєстійкості

Дослідження включало оцінювання низки чинників, які розглядаються як предиктори життєстійкості: стресостійкість, емоційна регуляція, мотивація досягнення, соціальна підтримка та психологічна адаптація. Узагальнені статистичні показники подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Середні значення показників соціально-психологічних чинників
життєстійкості військовослужбовців**

Психологічний чинник	Методика / шкала	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Рівень прояву
Сприйманий стрес	PSS-10 (C. Cohen, G. Williamson)	21,5	5,1	Помірний
Емоційна регуляція (когнітивна переоцінка)	ERQ (Gross & John)	4,8 з 7	0,9	Адекватний
Емоційна регуляція (придушення)	ERQ (Gross & John)	3,2 з 7	1,1	Середній

Психологічний чинник	Методика / шкала	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Рівень прояву
емоцій)				
Мотивація досягнення	Т. Елерс	14,8	3,4	Помірна
Соціальна підтримка (загальний індекс)	MSPSS	5,4 з 7	1,0	Висока
Психологічна адаптація	Маклаков	74,2 з 100	8,8	Висока

Аналіз засвідчив, що більшість респондентів характеризуються адаптивною напругою, переважанням конструктивних стратегій емоційної регуляції та високим рівнем соціальної підтримки. Разом ці показники створюють сприятливе підґрунтя для підтримання оптимального рівня життєстійкості.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем життєстійкості та соціально-психологічними чинниками було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Отримані результати подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Кореляційні зв'язки між життєстійкістю та соціально-психологічними чинниками

Показники, що співвідносяться	r	p	Характер взаємозв'язку
Життєстійкість – Сприйманий стрес (PSS-10)	-0,52	< 0,01	Зворотний, середньої сили
Життєстійкість – Емоційна регуляція (когнітивна переоцінка)	0,44	< 0,01	Прямий, середньої сили
Життєстійкість – Соціальна підтримка (MSPSS)	0,49	< 0,01	Прямий, середньої сили
Життєстійкість – Психологічна адаптація	0,57	< 0,001	Прямий, сильний
Життєстійкість – Мотивація досягнення	0,31	< 0,05	Прямий, помірний

Аналіз показав, що підвищення життєстійкості супроводжується

зростанням рівня емоційної регуляції, соціальної підтримки та адаптації. Натомість вищий рівень сприйманого стресу пов'язаний зі зниженням життєстійкості. Найтісніший позитивний зв'язок виявлено між життєстійкістю та показником психологічної адаптації ($r = 0,57$; $p < 0,001$), що підтверджує роль адаптивності як базового механізму підтримання психічної рівноваги в екстремальних умовах.

Отримані результати підтверджують, що життєстійкість військовослужбовців є системним феноменом, який формується під впливом комплексу взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників. Ключову роль у її забезпеченні відіграють:

- **стресостійкість** – як базовий механізм подолання труднощів і збереження самоконтролю;
- **емоційна регуляція** – як умова стабільності психоемоційного стану;
- **мотивація** – як рушій внутрішньої сили та волі до дії;
- **соціальна підтримка** – як зовнішній ресурс психологічного відновлення;
- **адаптація** – як гнучкий механізм поведінкової перебудови відповідно до вимог середовища.

Таким чином, підтверджено гіпотезу про те, що розвинені соціально-психологічні ресурси значно підвищують рівень життєстійкості військовослужбовців, сприяючи збереженню психічного здоров'я, ефективності виконання службових завдань і здатності до відновлення після стресових впливів.

3.3. Психологічні рекомендації розвитку життєстійкості військовослужбовців

Розвиток життєстійкості військовослужбовців є важливим напрямом сучасної військової психології, адже саме цей феномен забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах високого ризику, стресу, інформаційного перевантаження та невизначеності. На основі результатів проведеного емпіричного дослідження, яке засвідчило значущу роль таких чинників, як

стресостійкість, емоційна регуляція, мотивація, соціальна підтримка та адаптація, розроблено комплекс практичних психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості військовослужбовців.

1. Впровадження психологічних тренінгів розвитку життєстійкості

Одним із найефективніших засобів підвищення життєстійкості є системне впровадження психологічних тренінгових програм, орієнтованих на розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями, позитивного мислення та стрес-менеджменту. Зміст таких тренінгів може включати:

- відпрацювання навичок усвідомленого дихання, м'язової релаксації, технік майндфулнесу;
- формування внутрішньої мотивації до служби через роботу з цінностями, сенсом та цілями;
- розвиток командної взаємодії, підтримки, довіри та колективної відповідальності;
- моделювання кризових ситуацій з подальшим аналізом способів реагування.

Рекомендовано впроваджувати подібні тренінги як частину системи психологічної підготовки особового складу та програм післястресової підтримки військових.

2. Організація системи соціальної підтримки у військових підрозділах

Результати дослідження показали, що соціальна підтримка має істотний позитивний вплив на рівень життєстійкості військовослужбовців ($r = 0.49$; $p < 0.01$). Тому доцільним є створення інституційованої системи соціально-психологічної підтримки, що передбачає:

- менторство (наставництво) з боку досвідчених військових для новобранців і мобілізованих;
- функціонування груп взаємодопомоги або “peer-support teams”, де військовослужбовці можуть обговорювати труднощі служби та ділитися ресурсами;
- забезпечення доступу до індивідуальних консультацій військових

психологів або капеланів;

- формування підтримувального командного клімату, у якому заохочується відкритість, емпатія та взаємоповага.

Такі заходи не лише знижують емоційне виснаження, а й сприяють згуртованості колективу, підвищенню морального духу та внутрішньої стійкості кожного військовослужбовця.

3. Проведення профілактичних заходів із формування емоційної грамотності

Одним із ключових напрямів профілактичної роботи є розвиток емоційної грамотності – здатності усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоційні прояви інших людей. У військових підрозділах це може реалізовуватись через:

- тренінги емоційної компетентності (розпізнавання емоцій, прийняття, конструктивне вираження);
- освітні семінари для командирів, спрямовані на розвиток навичок емоційного лідерства та підтримки підлеглих;
- інтерактивні заняття з управління тривогою, в яких поєднуються елементи когнітивно-поведінкової терапії та релаксаційних технік.

Формування емоційної культури сприяє зниженню рівня тривожності, агресії, емоційного виснаження та покращує здатність до адаптації в умовах бойового або тилового стресу.

4. Програми психологічної адаптації демобілізованих військових

Після повернення із зони бойових дій особливої уваги потребує етап психологічної реадaptaції до цивільного життя. На цьому етапі важливим є залучення фахівців-психологів, психотерапевтів та соціальних працівників до реалізації програм, що охоплюють:

- індивідуальне та групове консультування з питань постстресової адаптації;
- психоедукацію сімей військовослужбовців щодо особливостей післястресової поведінки;
- створення центрів підтримки ветеранів, які забезпечують реінтеграцію,

професійну перекваліфікацію та соціальний супровід;

- програми «ветеран-ментор», у межах яких військові, що успішно адаптувалися, допомагають іншим у процесі повернення до мирного життя.

Такі комплексні заходи сприяють не лише психологічному відновленню, але й зміцненню громадянської та соціальної ідентичності колишніх військових. Запропоновані рекомендації мають комплексний характер і можуть бути використані як у межах системи психологічного супроводу військових частин, так і у вищих військових навчальних закладах для підготовки майбутніх офіцерів. Їхнє практичне впровадження сприятиме формуванню культури психологічної стійкості, підвищенню рівня професійної ефективності, зниженню ризику емоційного вигорання та забезпеченню психічного благополуччя військовослужбовців у сучасних умовах війни.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості військовослужбовців дозволило комплексно розкрити структуру, особливості прояву та взаємозв'язки цього феномену в умовах військової служби. Отримані результати підтвердили, що життєстійкість є інтегральною характеристикою особистості, яка формується під впливом поєднання індивідуально-психологічних, соціальних і мотиваційних ресурсів, а також визначається рівнем емоційної саморегуляції та здатністю до адаптації.

Встановлено, що середній рівень життєстійкості ($M = 65,4$ бала) притаманний більшості обстежених військовослужбовців. Близько третини респондентів (32 %) мають високі показники життєстійкості, що свідчить про сформовані адаптивні механізми подолання труднощів, високий рівень контролю та готовність приймати ризик. Водночас у 18 % досліджуваних спостерігається низький рівень життєстійкості, що вимагає посиленої психологічної підтримки.

Аналіз соціально-психологічних чинників показав, що більшість

військовослужбовців характеризуються помірним рівнем суб'єктивного стресу, достатньою мотивацією досягнення, високим рівнем соціальної підтримки та адаптивності. Більшість досліджуваних використовують конструктивні стратегії емоційної регуляції (переоцінку ситуації), що свідчить про ефективні механізми саморегуляції в умовах стресу.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між життестійкістю та основними соціально-психологічними чинниками. Зокрема, виявлено прямі кореляції середньої та сильної сили з емоційною регуляцією ($r = 0,44$; $p < 0,01$), соціальною підтримкою ($r = 0,49$; $p < 0,01$), психологічною адаптацією ($r = 0,57$; $p < 0,001$) і мотивацією досягнення ($r = 0,31$; $p < 0,05$), а також обернений зв'язок зі сприйнятим стресом ($r = -0,52$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що підвищення внутрішніх і зовнішніх ресурсів значно сприяє зміцненню життестійкості, тоді як високий рівень стресу її знижує.

На підставі отриманих даних розроблено комплекс практичних психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення життестійкості військовослужбовців. Основними напрямками психологічної роботи визначено: впровадження тренінгів розвитку життестійкості з акцентом на саморегуляцію, стрес-менеджмент і командну підтримку; створення системи соціально-психологічної підтримки у військових підрозділах; проведення профілактичних заходів із формування емоційної грамотності та зниження тривожності; організацію програм післястресової адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя.

Таким чином, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що життестійкість військовослужбовців є результатом синергії внутрішніх психологічних ресурсів та соціально-підтримувального середовища. Системна реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню психологічної готовності, професійної ефективності та збереженню психічного здоров'я військових у сучасних умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено цілісне теоретико-емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості військовослужбовців, що дало змогу комплексно розкрити зміст, структуру, механізми та детермінанти цього феномена, а також визначити шляхи його розвитку у військовому середовищі.

1. Теоретичний аналіз сучасних наукових підходів дозволив уточнити поняття життєстійкості військовослужбовця як інтегральної особистісної характеристики, що забезпечує здатність ефективно діяти, зберігати психічну рівновагу та конструктивно долати стресові ситуації в екстремальних умовах служби. Життєстійкість визначено як системну властивість, яка охоплює когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та соціально-поведінкові компоненти. Її ключовими складовими є залученість, контроль, прийняття ризику, емоційна регуляція, мотивація досягнення, соціальна підтримка та адаптаційна гнучкість.

2. Уточнено коло провідних соціально-психологічних чинників, що визначають життєстійкість військовослужбовців. До них належать: стресостійкість – як базова здатність підтримувати самоконтроль і стабільність поведінки в умовах загрози; емоційна регуляція – як механізм управління емоціями, що запобігає деструктивним реакціям; мотивація досягнення – як внутрішнє прагнення долати труднощі та досягати цілей; соціальна підтримка – як ресурс колективного згуртування і взаємодопомоги; психологічна адаптація – як здатність ефективно пристосовуватися до змін середовища. Розкрито, що саме поєднання цих чинників формує психологічну основу стійкості військовослужбовця у складних бойових і тилових умовах.

3. Розроблено й апробовано методологічну модель дослідження життєстійкості, що спирається на системно-структурний, когнітивно-біхевіоральний, позитивно-психологічний, особистісно-орієнтований та акмеологічний підходи. Визначено принципи детермінізму, розвитку, системності, активності суб'єкта та гуманізму як методологічну основу дослідження. Обґрунтовано доцільність використання комплексу валідних

психодіагностичних інструментів: опитувальника життестійкості М. Мадді (адаптація О. Кокун); шкали сприйманого стресу (PSS-10); опитувальника емоційної регуляції (ERQ); методики «Мотивація досягнення» Т. Елерса; шкали соціальної підтримки (MSPSS); методики оцінки соціально-психологічної адаптації (А. Маклаков). Використання цього комплексу забезпечило багатовимірне вимірювання досліджуваного феномена та виявлення взаємозв'язків між його компонентами.

4. Емпіричне дослідження, проведене на базі військової частини із вибіркою $N = 50$ військовослужбовців віком 20-45 років, дало змогу отримати узагальнену характеристику рівнів життестійкості: 32 % – високий рівень, 50 % – середній, 18 % – низький. Виявлено, що більшість військовослужбовців характеризуються адаптивною напругою, адекватними стратегіями емоційної регуляції та високим рівнем соціальної підтримки.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих взаємозв'язків між життестійкістю та низкою психологічних чинників: із стресостійкістю – зворотний середньої сили ($r = -0,52$; $p < 0,01$); із емоційною регуляцією – прямий ($r = 0,44$; $p < 0,01$); із соціальною підтримкою – прямий ($r = 0,49$; $p < 0,01$); із психологічною адаптацією – сильний прямий ($r = 0,57$; $p < 0,001$); із мотивацією досягнення – помірний прямий ($r = 0,31$; $p < 0,05$). Це свідчить, що зростання рівня життестійкості супроводжується підвищенням ефективності емоційної саморегуляції, наявністю соціальної підтримки та розвиненою адаптивністю.

5. Практичні результати дослідження стали основою для формування рекомендацій щодо розвитку життестійкості військовослужбовців. Запропоновано впровадження психологічних тренінгів саморегуляції, розвитку навичок стрес-менеджменту, створення системи менторської та групової підтримки у військових підрозділах, а також програм післябойової адаптації. Такі заходи сприятимуть збереженню психічного здоров'я, підвищенню морально-психологічної готовності й ефективності професійної діяльності військових.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що гіпотеза дослідження підтвердилася: високий рівень життєстійкості військовослужбовців зумовлений розвиненими навичками емоційної регуляції, високою мотивацією досягнення, наявністю соціальної підтримки та здатністю до ефективної психологічної адаптації. Отримані результати мають теоретичне значення для подальшого вивчення феномена життєстійкості у професіях ризику та практичне значення для оптимізації системи психологічного супроводу особового складу Збройних Сил України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : метод. рек. / Н. А. Агаєв та ін. Київ : Мін. оборони України, Наук.-дослід. Центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2016. 147 с. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2024/11/алгоритм-дій-психолога.pdf>
2. Бєспєка Г. С. Клініко-психологічні особливості персоніфікації досвіду як ресурсу подолання негативних переживань особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Харків, 2021. 282 с. URL : <https://uacademic.info/ua/document/0421U103056>
3. Блінов, О. А. (2020). Психологія бойового стресу. *Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю, 19(04). 1*
4. Бондарєв Г. В., Круть П. П. Основи військової психології : навч. посіб. Харків : Харків. нац.ун-т внутр. справ, 2020. 272 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1659.pdf
5. Бондарєнко, І. М. (2017). Психологічні ресурси особистості в умовах військової служби. Київ: Видавництво Національного університету. 2
6. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни та повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль). Для освітян та психологів. Вісн. Нац. академії пед. наук України. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–4. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5134>
7. Вовк С., Бадєр А. Багатофакторний вплив війни на українське суспільство та громадян України: системний аналіз політичних, соціальних, психологічних і економічних складових. Політикус. 2024. Вип. 4. С. 30–36. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-9616.2024-4.4>
8. Гончарук, О. П. (2018). Соціальна підтримка як фактор психологічної адаптації військових. Психологія і суспільство, 4(2), 45-53. 3
9. Гульбєс О., Ворона О. Теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми психічного захисту особистості. Психол. журн. 2024. №

12. С. 8–18. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306764>

10. Гундერთайло Ю. Практики психогігієни як частина здорового способу життя особистості під час війни. Проблеми політ. психології. 2022. Вип. 12(26). С. 151–161. DOI: <https://doi:10.33120/popp-Vol26-Year2022-102>

11. Дворник М. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 45. С. 79–87. DOI: [https://doi:10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi:10.33120/ssj.vi45(48).144)

12. Державна цільова соціальна програма з утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2028 р. : затв. Постановою Кабінету Міністрів України від 30.07.2024 р. № 864. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/864-2024-%D0%BF#Text>

13. Дудник Н. Формування національної ідентичності майбутніх педагогів у контексті російсько-української війни. Věda a perspektivy. 2022. № 7(14). С. 178–189. URL: <https://www.academia.edu/93795277>

14. Євтушенко, О. В. (2023). Життестійкість як детермінанта психологічної безпеки військовослужбовців. *Психологічний журнал*, 7(1), 33-41.

15. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін / М. М. Слюсаревський та ін. Київ : Талком, 2020. 318 с. URL: <https://ispp.org.ua/2020/11/17/monografiya-zhittyevij-svit-i-psixologichna-bezpeka-lyudini-v-umovax-suspilnix-zmin/>

16. Захарова, Л. І. (2016). Початковий етап адаптації військовослужбовців: психологічний аспект. *Психологічний журнал*, 8(3), 19-27.

17. Іваненко, В. С. (2018). Стресостійкість та адаптація в умовах бойових дій. *Журнал військової психології*, 12(1), 22-30. 5

18. Кириченко, А., & Качалов, О. (2025). Адаптація як ціль та умова успішного виконання військовослужбовцем бойового завдання у війнах нового типу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, (7), 95-103. 6

19. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут

соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf>

20. Коваленко, Н. В. (2020). Психологічні аспекти повернення військових з бойових зон. *Психологічний вісник*, 7(3), 14-21. 7

21. Кокун, О. М. (2019). Психологічна готовність військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 4(1), 28-34.

22. Кокун, О. М. (2019). Психологічні ресурси життєстійкості військовослужбовців у контексті професійного стресу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 4(1), 28-34.

23. Кокун, О. М., Ключков, В. В., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. 8

24. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підруч. для військ. психологів. Київ : Посольство Великобританії в Україні, Stabilization Support Service, 2017. 184 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf

25. Концепція забезпечення національної системи стійкості : рішення РНБО України від 20.08.2021 р. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/4792021-40181>

26. Коса, Є. С. (2023). Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій.

27. Кузьменко, Л. П. (2019). Резильєнтність особистості в екстремальних умовах. *Психологічні дослідження*, 15(1), 58-66. 10

28. Куценко А.О., Скарбовська Ю.М. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ. «Молодий вчений». № 6 (130). 2024 р. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-6-130-23>

29. Куценко, А., & Скарбовська, Ю. (2024). Формування стресостійкості

та психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях. *Молодий вчений*, (6 (130)), 120-124. 11

30. Литвин, С. О. (2020). Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців: причини і наслідки. *Український журнал клінічної психології*, 3(1), 37-45. 12

31. Лісняк, М. С. (2024). Особливості психологічної адаптації військових до умов бойових дій. 13

32. Лящ, О., & Яцюк, М. (2021). Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. *Psychological Prospects journal*, (37), 128-140. 14

33. Максименко С. Д., Деркач Л. М., Ірхін Ю. Б. Теоретико-психологічні детермінанти та практичні складові російсько-української гібридної війни: наукове дослідження. Київ: Вид-во «Людмила», 2024. 384 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi80/0060516.pdf>

34. Мельник, Д. І. (2021). Постбойова адаптація військових: теоретичний аналіз. *Військова психологія*, 9(2), 5-12. 15

35. Мохнар Л.І., Вовк Н.П. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.28>

36. Павлюк, М., & Овдій, І. (2022). Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*, 134-141. 16

37. Панасюк, А. В. (2022). Соціальні чинники в адаптації військових після бойових дій. *Сучасна психологія*, 18(4), 65-72. 17

38. Петрова, Т. М. (2017). Психологічна мобілізація у військовій службі. *Психологія розвитку*, 10(1), 75-83. 18

39. Пилипчук Я. В., Ростока М. В., Коваленко І. Е. Українська система підготовки військових психологів через призму історіографії. *Вісник Аграрної історії*. 2024. Вип. 47. С. 293–315. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/741891>

40. Пилипчук, Я. В., Ростока, М. Л., & Коваленко, І. Е. (2024).

Українська система підготовки військових психологів: періодизація через призму історіографії. *Вісник аграрної історії*, (47-48), 293-315. 19

41. Пилипчук, Я. В., Ростока, М. Л., & Коваленко, І. Е. (2024). Українська система підготовки військових психологів: періодизація через призму історіографії. *Вісник аграрної історії*, (47-48), 293-315. 20

42. Пов'якель, Н. І. (2018). Психологічна резильєнтність особистості: структура, чинники, шляхи розвитку. *Актуальні проблеми психології*, 12(14), 42-49.

43. Проблеми психології діяльності в особливих умовах : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 23 квіт. 2025 р. Харків : «ФОП Супрун Т.О.», 2025. 309 с. Режим доступу:

http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/24886/1/Збірник_ЧПБ%2023.04.25.pdf

44. Психологічне забезпечення Збройних Сил України : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. В. Ключкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2024. 293 с. URL: https://www.academia.edu/122316834/Психологічне_забезпечення_Збройних_Сил_України

45. Психологічний супровід воєнного та повоєнного періодів України: інформаційно-аналітичний довідник / за наук. ред. О. П. Лучанінової; авт.-упоряд.: О. П. Лучанінова, Я. В. Пилипчук, С. С. Рашидова, Г. В. Міськов, О. В. Углова; НАПН України, Держ. наук.-пед. б-ка України ім. В. О. Сухомлинського. – Вінниця : ТВОРИ, 2025. – 290 с. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745461/1/IAS_Reference-Book_2025.pdf

46. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посіб. / С. Кузікова та ін. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.

47. Психологія військового лідерства : навч. посіб. / І. А. Бурлакова та ін. Житомир : Житомир. політехніка, 2023. 159 с.

48. Романовська Л. І., Новак М. В. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. *Наук. записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. № 17. С. 62–66. URL:

<https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/4024>

49. Сидоренко, М. Г. (2019). Військова психологія: теорія і практика. Харків: Видавництво «Психологічний світ». 21
50. Сингаївська І., Сокур І. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВОЇНІВ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ У ЦИВІЛЬНЕ ЖИТТЯ. Вчені записки Університету «КРОК» №3 (79), 2025. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-79-421-428
51. Синякова В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. Випуск 23. С. 153–159
52. Скориніна-Погребна, О., & Кісуніна, І. (2025). Соціальні фактори психічного здоров'я військовослужбовців. *ББК 88.4 П-78*, 149. 22
53. Стасюк В.В., Федоренко Ю.А. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У ЗБРОЙНОМУ КОНФЛІКТІ. Габітус. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.41>
54. Титаренко, Т. М. (2020). Психологічна стійкість як ресурс подолання життєвих криз. *Психологія і суспільство*, 3(81), 15-24.
55. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги: навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Ун-т «Україна», 2024. 248 с. DOI: <https://doi.org/10.36994/978-966-388-690-9-2024-248>
56. Усик, Д. Б. (2024). Психологічні особливості дезадаптації військовослужбовців–учасників бойових дій. 23
57. Шевченко, Ю. В. (2018). Механізми психологічного захисту у військових. *Журнал прикладної психології*, 11(2), 33-41. 24
58. Яковенко, С. І. (2022). Розвиток життєстійкості військовослужбовців як чинник ефективності професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*, 25(2), 101-110.
59. Aleshchenko, V., & Kokun, O. (2025). Психологічний супровід військовослужбовців у бойових умовах: виклики сучасності. *Psychological*

journal, 11(1), 18-33. 25

60. Bartone, P. T. (2006). *Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness*. *Military Psychology*, 18(Suppl.), 131-148.
61. Bonanno, G. A. (2004). *Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events*. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
62. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
63. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
64. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
65. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
66. Gross J. J., John O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
67. Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
68. Hobfoll, S. E. (1989). *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress*. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
69. Kobasa, S. C. (1979). *Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
70. Kokun, O. M. (2019). Психологічна готовність військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 4(1), 28-34.
71. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

72. Maddi, S. R. (2002). *The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice*. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54(3), 173–185.
73. Maslach C., Jackson S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
74. Mittelmark, Maurice B., Resilience in the Salutogenic Model of Health', in Michael Ungar (ed.), *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change* (New York, 2021; online edn, Oxford Academic, 18 Mar. 2021), <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0009>
75. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
76. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
77. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*. Psychological Inquiry, 15(1), 1-18.
78. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences*. Journal of Personality and Social Psychology, 86(2), 320-333.
79. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.