

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра
Довженка

Кафедра педагогіки, психології,
соціальної роботи та менеджменту

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:
ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Виконала:

студентка 10-32 П групи

Крочак Інеса Анатоліївна

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

Науковий керівник:

доц. Ільїна Н.М.

Допущено до захисту

"___" _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Дата захисту: «___» _____ 2024 р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____

Оцінка: ECTS _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	6
1.1. Проблема резильєнтності в психологічній науці.....	6
1.2. Загальні психологічні особливості військовослужбовців.....	15
1.3. Чинники резильєнтності військовослужбовців.....	27
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	34
2.1. Програма емпіричного дослідження.....	34
2.2. Аналіз результатів вивчення гендерних відмінностей резильєнтності військовослужбовців.....	36
2.3. Загальна стратегія підвищення резильєнтності військовослужбовців.....	43
Висновки до другого розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. Україна наразі переживає один із найбільш драматичних періодів історії Незалежності, що пов'язано з військовою агресією російської федерації. У такий час значно посилюється необхідність уваги різних державних установ і суспільних сфер до захисту і підтримки військовослужбовців, оскільки саме ця категорія громадян несе основний тягар війни. У цьому контексті, зростає увага до психологічних проблем військових і розроблення ефективних систем їх психологічної підтримки. Тривалість і масштаб трагедії війни вимагає її ґрунтовного наукового вивчення, оскільки отримані дослідницькі результати стануть основою для підвищення продуктивності роботи центрів соціальної, психологічної і медичної допомоги. Ситуація діяльності військовослужбовців пов'язана з постійним впливом стресових чинників, що визначає актуальність формування резильєнтності особистості в умовах невизначеності й постійної загрози життю.

Питання сутності, механізмів, особливостей прояву стресу є дуже актуальними в психологічній науці (Г. Сельє, Р. Лазарус, Дж. Еверлі, Р. Розенфельд та ін.). Науковці пропонують поділяти види стресів і вивчати їх за змістом чинника, що його викликає – бойовий, навчальний, авіаційний, медичний спортивний. У цьому контексті, популярним є вивчення явища резильєнтності як у вітчизняній науці (С. Бойко, Е. Гришин, Н. Гусак, Ю. Гонтар, З. Киреева, С. Кравчук, А. Максименко, О. Хамінич, В. Чернобровкін та ін.), так і в зарубіжній (Дж. Боннано, Дж. Девідсон, К. Коннор, Е. Мастен, М. Руттер, Р. Сміт та ін.). Зазначимо, що вивчення резильєнтності має зміст лише в площині конкретної професійної діяльності й соціальної сфери.

Психологічні особливості військовослужбовців, зокрема, в бойовій обстановці, активно вивчалися різними науковцями (Н. Агаєв, Л. Железняк, С. Захарик, О. Кокур, Н. Лозінська, І. Пішко, Н. Феденко, В. Ягупов, С. Яковенко та ін.). Водночас, у вивченні специфіки резильєнтності військових залишаються недостатньо з'ясовані моменти пов'язані з аналізом гендерних відмінностей досліджуваного явища. З огляду на це, вивчення цієї проблематики є теоретично значущим. Практична актуальність теми дослідження полягає в обґрунтуванні створення ефективних програм розвитку резильєнтності військовослужбовців в умовах війни.

Отже, з огляду на теоретичну й практичну значущість проблеми нами обрано тему дослідження: «Гендерні відмінності резильєнтності військовослужбовців».

Мета дослідження: дослідити гендерні відмінності резильєнтності військовослужбовців.

Для досягнення мети та перевірки наукового припущення були поставлені такі **завдання:**

1. Проаналізувати стан розроблення проблеми резильєнтності військовослужбовців у теоретичних джерелах.
2. Емпірично з'ясувати показники резильєнтності військовослужбовців ЗСУ.
3. Встановити гендерні відмінності резильєнтності військовослужбовців ЗСУ.
4. Визначити оптимальні умови формування резильєнтності військовослужбовців.

Об'єкт дослідження: резильєнтність військовослужбовців.

Предмет дослідження: особливості резильєнтності військовослужбовців.

Методи дослідження:

- теоретичні – аналіз, синтез, систематизація й узагальнення теоретичних даних;

- психодіагностичні засоби – тест стійкості до стресів Дженкесона; опитувальник «Способи опановуючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана (адаптація Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

- статистичні методи обробки даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні даних щодо проявів резильєнтності військовослужбовців.

Практична значущість роботи полягає у визначенні умов формування резильєнтності військовослужбовців.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Проблема резильєнтності в психологічній науці

Сучасні обставини російсько-української війни стимулюють зацікавленість провідних науковців гуманітарної сфери до вивчення психічної витривалості військових. Війна ставить жорсткі вимоги не лише до стратегії й тактики бою, а й до психічних ресурсів особового складу, оскільки людський фактор залишається одним з базових у досягненні оперативних цілей і реалізації задач у напружених соціальних і фізичних обставинах. Саме тому доцільно звернути увагу на явище стресу і резильєнтності як теоретичні конструкти важливі для галузевих досліджень.

Одним з піонерів вивчення стресу є Г. Сельє, оскільки цей вчений вперше запропонував використовувати у наукових дослідженнях поняття «емоційний стрес» [53]. Дослідник вживав поняття для інтерпретації процесів адаптації організму до негативних умов середовища. Р. Лазарус першим здійснив спробу диференціації фізіологічного і психологічного стресу. Сучасні науковці дотримуються думки щодо умовності такого поділу, оскільки у напруга проявляється як у фізіологічній, так і психологічній площинах. Загалом, стрес розуміють як форму переживання емоцій внаслідок напружених обставин, що відображається в емоційному збудженні [37]. Тому стійкість до стресу пояснюється у таких аспектах [43]:

1) стабільність психіки в обставинах стресогенного чинників різного характеру (військового, учбового, фахового, медичного тощо);

2) як інтегральна психічна чи емоційна стабільність.

Поняття резильєнтності розглядається у межах цілісного процесу адаптації та емоційної стабільності. Першість у дослідженні механізмів цього явища належить психофізіологам та диференційним психологам, оскільки важливо з'ясувати індивідуальні характеристики явища. Також звертається увага на полярність складових резильєнтності: нейро-психологічна резильєнтність (чутливість); здатність людини активно протидіяти (вразливість) нейрогенним факторам; толерантність (інтолерантність) до несприятливих умов.

Також популярними є підходи до резильєнтності, що передбачають такі теоретичні позиції [25]:

- 1) особистісна риса, що забезпечує можливість подолання труднощів;
- 2) психічний феномен, що забезпечує поведінку подолання стресу й підтримки;
- 3) адаптаційно-захисний механізм до складних умов життєдіяльності.

Історично поняття резильєнтності з'явилося у фізичній науці як властивість матерії відновлювати попередню форму після діє факторів навколишнього середовища [50]. У цьому контексті, визначає досліджуване поняття як здатність людини чи соціальної спільноти реалізовувати повноцінне існування, не зважаючи на несприятливі життєві обставини. Проте автор зазначає, що концепт резильєнтності більш широкий і передбачає такі ідейні складові [11]:

- 1) досягнення бажаного результату в умовах стресогенних чинників;
- 2) збереження базових, фундаментальних властивостей особистості у ситуації потенційної травми;
- 3) ефективне відновлення після травмогенної події та досягнення успіху протягом певного часу.

Багато науковців розглядають резильєнтність не лише як можливість відновлення форми (повернення до колишнього стану психологічної стабільності), а й набуття активного впливу на дійсність, що передбачає

посттравматичне зростання [1]. З огляду на це, К. Барет стверджує, що резильєнтною є людина, яка після перебування у травматичних обставинах демонструє високі показники адаптивності та психологічний ріст [41].

Продовжуючи системний теоретичний аналіз проблеми слід зазначити, що науковці Г. Вагнілд і Г. Янг трактують резильєнтність як піндивідуальну характеристику особистості, що дозволяє подолати наслідки дії стресу та сприяє ефективній адаптації [55]. С. Лутхар з колегами [47] розглядають резильєнтність як динамічний механізм, що передбачає успішне пристосування у складних умовах життя. К. Коннор зазначає, що феномен резильєнтності складається з психічних рис, що дають можливість розвитку людини уа екстремальних ситуаціях та забезпечують стійкість до стресу [44]. Г. Боннано підтримує думку про динамічний характер досліджуваного явища, що забезпечує гнучкість психіки у ситуації змін [43]. Резильєнтність не лише акцентує увагу на здатності до адаптування, а й уможливорює успішну реорганізацію особистості, формування конструктивних стратегій поведінки у ситуації стресу [36].

Згідно позиції Американської психологічної асоціації (АРА), резильєнтність – це процес адаптації в умовах виснаження, фізичної травматизації та посттравми психологічного характеру. При цьому до несприятливих умов можна віднести: проблеми в родині або романтичних стосунках, професійне напруження, фінансові проблеми, природні катаклізми, військові конфлікти тощо) [46]. В основі феномену знаходиться комплекс захисних чинників, що визначає стійкість до дезадаптації у складних умовах. А. Мастен з одного боку зазначає здатність динамічної системи ефективно пристосовуватися до обставин дезорганізації діяльності, а з іншого – говорить про розвиток в умовах негативних чинників [49]. Г. Лазос вказує на необхідність розділення понять резилієнс та резильєнтності, оскільки перший термін використовують для визначення особистісної характеристики, а другий

передбачає наявність копінгів, адаптаційного захисту, особистісного загартування, ефективного життя та можливості розвитку у ситуації травми [21].

К. Маннапова зазначає, що резильєнтність можна ототожнити з феноменом життєстійкості, що дозволяє зберегти психічну стабільність [23]. Л. Березовська описує життєздатність як інтегральну характеристику збереження цілісності, що дозволяє стимулювати потенціал індивідуальності для розв'язання життєвих завдань, соціалізацію особистості й усвідомлене ставлення до життя [3]. Таким чином, життєстійкість у аналізується у термінах стабільності, відповідності та опірності життєвим впливам. При цьому дослідники акцентують увагу на великій кількості життєвих ситуацій, що вимагають стійкості, але не передбачають вираженого стресу. Водночас, О. Хамініч говорить про недоцільність синонімічного використання термінів резильєнтність і життєстійкість, оскільки життєздатність є ширшим поняттям, що не лише фіксуються на загрозах життю й здоров'ю [34]. Феномен життєстійкості відображає цілісний характер взаємодії людини з реальністю. Також О. Хамініч вважає перспективним аналіз резильєнтності у межах феноменів адаптації й саморегуляції особистості як складових подолання стресових переживань [34].

Заслужують на увагу спроби вивчення резильєнтності як властивості психіки протидіяти тривожності, депресії, вигоранню після тяжких життєвих обставин у нейрофізіологічному контексті роботи головного мозку та організму в цілому. Довготривале перебування в обставинах загрози життю спричиняє підвищення активності залоз гормональної секреції [51]. Саме через гормональні піки реалізується пригнічення нейронів, порушується нейроархітектура на рівні медіаторів та швидкості передавання сигналу по нервам. Як наслідок, зменшується обсяг тканини лімбічної системи, що відповідають за навчання, пам'ять та емоції [9].

Існує теоретична модель, що передбачає комплексний біо-психосоціальний підхід до резильєнтності, що аналізує зв'язки між генетичною схильністю, особистісними характеристиками й навколишнім середовищем [16]. Відповідно до означеної моделі відмінності резильєнтності спричинені біологічною схильністю, що проявляється під впливом стресового досвіду з пренатального періоду і протягом інших вікових проміжків. Специфіка вікового розвитку визначає когнітивні, емоційні й конативні реакції на стрес [39]. Однак, низькі показники резильєнтності не обов'язково визначають розвитку психопатологічних рис у складних життєвих умовах. Найбільш актуальними чинниками формування адаптивних розладів є військові дії, природні катаклізми, фізичне та психологічне насильство. Посттравматичні наслідки кризових умов суттєво детерміновані суб'єктивною інтерпретацією актуальної реальності людиною [4].

У сучасній науці, виділяють кілька підходів до вивчення стресу й резильєнтності. Проаналізуємо деякі провідні методологічні позиції

У психодинамічній моделі З. Фрейда термін «ситуація конфлікту» використовується як аналог концепту «стресова ситуація» Г. Сельє. Отже, З. Фрейд фактично ототожнював стресостійкість з стабільністю реагування на конфлікти. З психоаналітичної позиції, високі показники резильєнтності розглядаються як чинник позитивного самопочуття, а низькі як фактор формування істерії, невротизму, тривожності. При цьому причинами невротизму вважається пригнічення природних потягів сексуального чи агресивного характеру [33]. Пригнічення таких бажань здійснюється внаслідок соціокультурного впливу – виховання, формування почуття провини чи реакцій сорому, системного соціального осуду. Такі процеси визначають переживання невпевненості й психічного дискомфорту. Внутрішні переживання орієнтовані на соціальну взаємодію, що викликає дезадаптацію у стресових умовах і відсутність позитивних переживань.

3. Фрейд стверджував, що у процесі стресу активізуються несвідомі психологічні захисти, що блокують провину, сором, страх, різноманітні амбівалентні емоції і почуття. Стабілізуючи самоповагу психологічні захисти трансформують реальність, що може викликати новий стрес у подальшому. Людина поступово втрачає психічну енергію у блокуванні травмуючого чинника, що викликає емоційну напругу. Оскільки психіка фокусується на витісненні хворобливих переживань у несвідоме – резильєнтність суттєво знижується. Явище психологічних захистів є суперечливим: з одного боку, стимулюють зростання резильєнтності й блокування хворобливого емоційного переживання, а з іншого боку, перманентна деформація реальності спричиняє поглиблення проблеми і знижує емоційну стабільність [33].

Людина потенційно може досягнути деякого рівня стабільності через активізацію захистів, але несвідома, автоматична, інстинктивна реакція завжди негативно впливає на саморегуляцію. Тоді резильєнтність трансформується стресовразливістю, що може сприяти появі неврозів і психосоматичних розладів [33]. Коли витіснені емоційні моменти нарешті усвідомлюються, психічна енергія може бути використана для досягнення поставлених цілей і підвищення резильєнтності.

Якщо трактувати психологічний захист як механізм подолання стресової ситуації, то найбільш ефективним є сублимація, що передбачає трансформацію негативних переживань у соціально прийнятну, креативну форму. Таким чином підвищується стійкість до стресів. Отже, у психоаналітичній традиції, психологічні захисти забезпечують подолання стресових впливів, а резильєнтність розглядається як наслідок роботи цих механізмів.

А. Адлер у межах теорії індивідуальної психології описував причини вразливості до стресу як пригнічення біологічних і соціальних потреб [54]. У контексті згаданої теорії, важливими соціальними аспектами є бажання влади, що актуалізується з раннього віку, але трансформується у дорослому віці. В

індивідуальній психології використовується поняття «шкідлива компенсація», що визначає появу невротичних феноменів, а також розвиток стабільного комплексу неповноцінності у структурі характеру. У дитинстві комплекс неповноцінності розвивається внаслідок системного переживання невдач та дефіциту підтримки у первинних групах. А. Адлер вважав, що вроджені дефекти організму стимулюють компенсацію та досягнення надфективності у різних соціальних сферах [54]. Такі процеси викликають підвищення рівня резильєнтності особистості.

У межах мети і завдань нашої роботи привертає увагу проблема гендерних відмінностей резильєнтності. Зокрема, К. Хорні причиною вразливості до стресу вважала гальмування жіночого «Я» у світі чоловіків [45]. Цей висновок виник на основі вивчення жіночих неврозів. Актуальність жорсткої конкуренції визначає виникнення стресу у жінок. Саме тому, жінки більш емоційно нестабільні, порівняно з чоловіками, а також більше страждають від «емоційних гойдалок» і нестабільності самооцінки, прагнуть до соціального прийняття. На думку К. Хорні суперечності суспільної взаємодії несприятливо впливають на резильєнтність жінок, визначаючи переживання базової тривоги [45].

Актуальними для формування механізмів резильєнтності є різні моменти дитячо-батьківської взаємодії. Ф. Перлз у межах гештальт-терапії вважав причиною зниження емоційної стабільності соціальні умовності й стереотипи. Придушення бажань у межах соціальних вимог і контролю визначає емоційне перенапруження, що руйнує психічну стабільність і соціальну активність.

Отже, у теоретичних підходах глибинної психології резильєнтність розглядається у контексті умінь усвідомлювати й розв'язати внутрішні конфлікти. Якщо суперечність не вирішено, то негативні переживання й події будуть знову проявлятися, поглиблюючи чутливість до стресу. Якщо конфлікт вирішується – резильєнтність підвищується.

У контексті біхевіоризму заснованого на ідеях І. Павлова і Дж. Уотсон, розвиток людини залежить від оточуючого середовища та механізмів навчіння. Якщо адаптивна реакція пов'язана з заохоченням, то індивід використовує її далі, що стимулює резильєнтність. Контрпродуктивна реакція через заохочення знижує психічну стабільність, проте її можна змінювати шляхом дублювання позитивних дій. Отже, зміна зовнішніх чинників й регулювання навчального темпу покращує результати адаптації в середовищі. Порівняно з психоаналізом у поведінковому підході не аналізуються детермінанти стресів, а визначається необхідність трансформації штампів поведінки і цілеспрямованої діяльності [18]. На думку представників біхевіоризму, зміна реакцій автоматично передбачає зміну характеристик резильєнтності.

У роботах А. Маслоу і К. Роджерса людина розглядається як цілісна істота, що відповідає основним принципам гуманістичної психології. У цьому підході, увага акцентується на інтегральних емоційних переживань (щастя, горе, провина) [48]. Основними концептами гуманістичної психології є феномен «Я», сенс життя, ідентичність, самоздійснення, свобода. Усі ці явища регулюють резильєнтність особистості. Фрустрація базових потреб стимулює зниження емоційної стабільності й деструктивні процеси в психіці. Водночас, потенційні можливості психіки і системне задоволення потреб дозволяють покращити резильєнтність та визначають розвиток. Можна сказати, що у межах цього підходу, резильєнтність залежить від гуманістичного переосмислення особистого життєвого досвіду.

Поняття «резильєнтність» аналізується також у контексті теорії сильних сторін, де описується як комплекс компетенцій, що поступово накопичуються у результаті позитивного досвіду подолання труднощів. Отже, в екстремальній ситуації стабілізація емоційного благополуччя визначається актуальними ресурсами і здібностями, що діють за певними усталеними зразками.

Резильєнтність є соціальною характеристикою особистості, що складається з таких елементів:

- 1) здатність до самореалізації й особистісного росту;
- 2) можливість адекватно розв'язувати внутрішні конфлікти;
- 3) здатність до стабілізації емоційного стану;
- 4) навички емоційно-вольового управління;
- 5) здатність до самоспонування;
- 6) оптимальний рівень напругу;
- 7) здатність протидіяти зовнішнім факторам перешкоди.

У якості узагальнення, можна виокремити чотири теоретичні конструкції стосовно поняття резильєнтності [29]:

1. Ототожнення резильєнтності з силою волі, здатністю долати емоційне збудження у процесі складної діяльності. Таким чином, можна виділити кілька типів цього явища: моторна, сенсорна та вольова. Це дозволяє пояснити стресостійкість як стабільність психічних складових діяльності при емоційній напрузі.

2. Резильєнтність як інтегральна характеристика, що проявляється у емоційній регуляції, а також накопиченні нервово-психічних резервів. Це системне явище, що визначається ситуативною та загальною самооцінкою, врівноваженості й низькій тривожності. При цьому умовою емоційної стійкості є емоційне та рефлексивне регулювання .

3. Резильєнтність як властивість темпераменту, що забезпечує продуктивне подолання перешкод і екстремальних умов діяльності.

Актуальним у контексті дослідження резильєнтності є вивчення так званої опановуючої поведінки, тобто специфіки подолання напружених ситуацій [12]. Синонімами цього терміну є адаптивність та копінг-стратегії.

Виділяють три стилі копінг-стратегій:

- 1) проблемно-орієнтований – вирішення задачі через логіко-раціональний аналіз актуальної ситуації;
- 2) емоційно-орієнтований – концентрація переживань на власному внутрішньому світі;
- 3) дистанціювання – здійснення тактики втечі від реальності через вживання психоактивних речовин або ескапізм.

До компонентів копінг-ресурсів відносять інтелект, позитивну соціальну комунікацію, співпереживання, самоконтроль. Відчуття контролю визначає формування емоційної стабільності й адекватного орієнтування у життєвій ситуації. З огляду на це, виділяють такі види опановуючої поведінки як уникнення, вирішення проблеми, орієнтація на підтримку. Призначенням цих стратегій є управління несприятливими емоційними переживаннями [1].

Отже, спільним для всіх визначень резильєнтності є спроможність особистості відновлюватися після дії стресових чинників. Дослідження цього феномену має сенс у контексті аналізу його проявів у різних соціальних ситуаціях і видах діяльності.

1.2. Загальні психологічні особливості військовослужбовців

Проблему психології військовослужбовців вітчизняні науковці системно почали розробляти ще з 90-х років минулого століття у зв'язку з низкою військових конфліктів у СРСР та пострадянському просторі, що актуалізували значущість дослідження питання. Дослідники зазначають, що діяльність бійця в оперативній обстановці характеризується низкою специфічних рис, що детерміновані постійною загрозою для життя і здоров'я людини. Для військової активності також характерна установка на фізичне знищення противника, що підкріплюється актуалізацією самозбереження, ідеями державного блага та

конкретними оперативними чинниками й задачами. Ця тенденція може визначати появу внутрішнього конфлікту.

Колектив дослідників під керівництвом В. Кременя зробив висновок про фіксацію психологічної підготовки військових на механізмах психологічної готовності до бойових дій [28]. У цьому контексті, особлива увага зосереджена на емоційних аспектах психіки військовослужбовців (О. Бойко, М. Корольчук, Г. Ложкін, Є. Потапчук, І. Приходько, А. Романишин, С. Яковенко та ін.).

Досвід бойових дій пов'язаний з ситуацією, що визначає постійний сильний стрес для подолання якого слід докласти вольових зусиль. Це може призвести до того, що майже всі військові, які брали участь у бойових діях обов'язково переживають фізичні й психічні зміни деструктивного характеру. У мотиваційній сфері військових набувають нового значення етичні спонуки, що проявляються у тісному зв'язку з вольовою сферою, зокрема, через сміливість і героїзм. Спрямованість і сила таких моральних мотивів визначається соціальною взаємодією і ставленням людини до суспільних процесів. Тобто, соціально значуще перетворюється в особисто значуще, що передбачає активізацію минулих і появу нових мотиваційних факторів [22]. Також важливим моментом дослідження означеної наукової проблеми є вивчення психофізіологічних характеристик діяльності військового у кризовій ситуації. Саме тому, у процесі профорієнтаційного відбору до силових структур необхідно діагностувати силу, рухливість та врівноваженість нервової системи як основу типу темпераменту й індивідуального стилю діяльності. Діяльність пов'язана з ризиком, втому і напругою здійснюється більш ефективно особами з сильною нервовою системою. Діяльність в умовах часових обмежень, високих показників суперечливості інформації, важливості переключення між різними видами діяльності вимагає високої рухливості нервових процесів [13].

Діяльність військових у воєнний час пов'язана з впливом низки стресових факторів. Тривалість дії цих чинників і їх травмуючий характер визначають

розвиток негативних зрушень у психіці воїна, що знижують можливості під час бою та позначаються на мирній адаптації. Особливо актуальними ці питання в Україні виявилися після завершення війни в Афганістані, коли суспільство опинилося перед викликами допомоги воїнам з посттравматичним стресовим розладом, які повернулися із зони конфлікту. Це вимагало вивчення психологічних проблем ветеранів, формування спеціалізованих центрів психологічної та медичної допомоги колишнім учасникам бойових дій [7]. З новою силою описані проблеми проявилися після 2014 року, а особливо після початку повномасштабної війни 2022 року.

Вітчизняні й закордонні наукові розвідки дають підстави стверджувати, що фізичне повернення солдат до мирного життя не завжди вілновлення психічних ресурсів і налагодження звичного соціального життя. Тому важливою є робота психолога з важкими психоемоційними станами, а також перетворення негативного досвіду у сфері життєвих перспектив [31]. Знову повертаємося до думки, що здатність особистості до продуктивної поведінки в умовах війни передбачає достатні показники емоційно-вольової стабільності.

У бойових умовах у людини суттєво знижується почуття безпеки, у починає переважати емоційна й інстинктивна складова, самокритичність. Частіше виникає страх, тривога, агресія, почуття провини, депресія. Часто постраждала людина проектує емоційні переживання на соціальне оточення. Стан бійця відображає реакцію на пережиті події у формі так званої постреакції. У ситуації актуальної військової небезпеки, більш доцільно аналізувати не емоційні, а інстинктивні, рефлексорні реакції на ситуацію. З часом такі прояви фіксуються вже в емоційній сфері [20].

У поведінці військових майже завжди часто виникають зміни від пережитих подій. Зокрема, у міжособистісних стосунках може проявлятися спонтанна агресивна поведінка, конфліктність у первинних групах, екстернальний локус контролю, неконтрольоване вживання психоактивних

речовин. У цивільному житті, найменші перешкоди у діяльності військових можуть викликати неадекватні реакції, усамітнення, параноїдальні реакції, комплекс «того, хто вижив»; ідентифікацію із загиблими побратимами [20].

В учасників війни можуть проявлятися яскраві сновидіння на сюжети воєнних ситуацій, нав'язливі відтворення травмуючих обставин, що супроводжуються негативними переживаннями. Часто з'являються суїцидальні думки, що можуть завершуватися реалізацією намірів самогубства. Усі описані моменти вимагають більш ретельного аналізу у контексті тематики посттравматичного стресового розладу.

Посттравматичний стресовий синдром – психічне порушення, що викликає функціональні й когнітивні розлади внаслідок травмуючої події. Основні симптоми ПТСР: повторне переживання травматичної події, обсессії, нічні кошмари, спогади, відмежування від реальності, негативна емоційна та фізіологічна реакція. Крім того, у медицині виділяють комплексний посттравматичний синдром, що характеризується більш системним і хронічним впливом травмуючої події. У МКБ-11 зазначається, що комплексний посттравматичний розлад характеризується також труднощами емоційної регуляції, негативному ставленні до себе і проблемами встановлення міжособистісних контактів. Симптоми ПТСР мають проявлятися більше одного місяця, що відрізняє досліджуваний феномен від гострого стресового розладу. Досить часто ПТСР пов'язаний з сексуальним і фізичним насильством [4]. В останні роки, крім психологічних і соціальних показників діагностики ПТСР зростає увага до біологічних індикаторів, таких як гормональні й неврологічні зміни. У випадках посттравматичного стресового синдрому рекомендується систематична психотерапія, що передбачає зосередження на безпеці, активною взаємодією між психологом і пацієнтом, травмофокусованим втручанням і формуванням саморегуляції особистості. Деякі дослідники ставлять під сумнів ефективність використання таких класичних інструментів подолання

посттравматичного стресового синдрому як когнітивно-процесуальної терапії та пролонгованої експозиції у роботі з ветеранами війни, що вимагає окремої уваги саме до категорії військовослужбовців [38].

Виникнення і розвиток посттравматичного стресу військовослужбовців безпосередньо пов'язане з бойовою психічною травмою, що передбачає деформацію саморегуляцію і зниження психічної стійкості в результаті впливу стресорів у період бою. Результати дослідження демонструють кореляцію між розвитком симптомів посттравматичного стресового розладу й ступенем прояву інвалідності під час війни. Приблизно 70 % ветеранів не відчують зниження симптоматики ПТСР після завершення лікування. Особливо це стосується травматичних спогадів про подію [4]. При цьому когнітивна терапія та фармакологічне втручання демонструє більшу ефективність при лікуванні тривожних розладів та депресії, порівняно із застосуванням аналогічних методів у випадку ПТСР. Слід пам'ятати, що підходи до лікування ПТСР військових, порівняно з цивільним населенням відрізняються. Зокрема, травмофокусована терапія, не зважаючи на свою доведену продемонструвала кращі результати у роботі з невійськовими громадянами. Водночас у роботі з військовими рекомендують використовувати пролонговану експозицію, когнітивно-процесуальну терапію, десенсибілізацію і корекцію рухів очей. Ці інструменти сфокусовані на когнітивних механізмах оцінки травми.

Перспективним у сучасних умовах є вивчення можливостей групової психотерапії у допомозі військовим, що передбачає використання технік і методів різних психотерапевтичних підходів у спеціально організованих спільнотах. Така форма впливу є ефективною не лише для корекції емоційної симптоматики – тривоги, депресії, реакції втрати, розладів харчування, а й формування характерологічної структури, а саме – гуманності, раціональності, витримки тощо). Психотерапевтична група пропонує формує в учасників

переживання соціальної приналежності, усвідомлення сенсу життя й спрямованості на взаємодопомогу .

В умовах військової служби найбільш поширеними вважають такі різновиди девіантної поведінки:

- 1) вживання алкогольних та наркотичних речовин;
- 2) порушення статутних форм поведінки;
- 3) суїцидальна поведінка [40].

Розглянемо більш уважно особливості і наслідки цих поведінкових реакцій. Соціологічні дослідження й повсякденні спостереження дозволяють зробити висновок, що найбільш частою формою відхильної поведінки у військовослужбовців є вживання алкогольних напоїв. Соціальні наслідки пияцтва в армії набувають більшої драматичності внаслідок вільного доступу до зброї у військовослужбовців і навичок володіння нею. Також слід пам'ятати, що зловживання алкогольними напоями серед військовослужбовців прямо корелює зі зростанням правопорушень. Багато кримінальних злочинів військові здійснюють у стані сп'яніння або заради отримання алкогольних напоїв.

Можна виокремити такі фактори алкоголізації армійців: соціальні, соціологічні, психологічні, біологічні [35].

До соціальних чинників відносяться:

- 1) неповний склад сім'ї;
- 2) стійкі алкогольні традиції родини;
- 3) низький культурний рівень членів родини;
- 4) домінування конфліктного типу стосунків батьків;
- 5) виражене фізичне й психологічне насилля у сім'ї;
- 6) низький рівень освіти;
- 7) ранній початок трудової діяльності;
- 8) досвід раннього вживання алкогольних напоїв;

9) домінування у неформальній групі (компанії друзів) асоціальних тенденцій;

10) незадовільні соціально-економічні умови життя;

11) відсутність умов для повноцінного відпочинку;

12) висока непередбачуваність умов служби.

Усі ці чинники мають високий стресовий вплив і часто військові прагнуть “розслабитися” за допомогою алкоголю.

Соціологічні чинники визначаються особливостями армійської субкультури. Наявність алкогольних традицій у соціумі та військовій спільноті сприяє алкоголізації особистості. Зокрема, до таких традицій можна віднести святкування підвищення по службі, відпустки, народження дитини, інструмент релаксації після напружених військових навчань або бойових дій тощо.

Психологічні фактори алкоголізації військових передбачають такі позиції:

1) сприятливі акцентуації характеру;

2) отримання відчуття ейфорії й максимальної релаксації після вживання алкоголю;

3) зниження низки комунікативних бар’єрів під час сп’яніння;

4) відчуття впевненості у собі під час сп’яніння;

5) ставлення до алкогольних традицій [26].

Біологічні чинники алкоголізації включають неповноцінність вищих відділів центральної нервової системи внаслідок вроджених дефектів або природжена, черепно-мозкових травм або шкідливого впливу різноманітних токсинів. Також біологічний чинник проявляється в особливостях генеалогічного дерева – присутність у генетичній лінії осіб схильних до алкоголізму [31].

Вживання алкоголю викликає закономірну зміну психічних станів, так ейфорія й веселощі військових можуть швидко змінюватися агресивними проявами. Також після впливу алкоголю військовослужбовець кілька днів може

перебувати у стані, так званої, посталкогольної астенії, що характеризується як субдепресивний стан. Адміністративні каральні дії здійснені до військового у субдепресивний період може потенційно спричинити погіршення психічного самопочуття і, навіть, суїцид. З огляду на це, військовослужбовці, які переживають похмілля потребують ізоляції й контролю [26].

Вживання ПАР може проявлятися у таких формах:

Наркоманія – хвороба, яка виникає внаслідок систематичного вживання наркотиків, характеризується психічною і фізичною залежністю від них, що призводить до деградації особистості.

Токсикоманія – симптоматика схожа до наркоманії, але викликається хімічними речовинами, що офіційно не відносять до наркотиків (мастильні матеріали, фарби, розчинники тощо).

Наркотизм – епізодичне вживання наркотичних і психоактивних речовин, що не передбачає формування адикції. Типові мотиви військових у вживанні наркотиків: інтерес до нових вражень – 60%; імітація – 30%; прагнення подолати сильний стрес – 10%.

Наркоманія і токсикоманія у військовослужбовців з'являються, зазвичай, у початковий період армійської служби. У подальший період у окремих осіб може фіксуватися епізодичне вживання ПАР. Суттєвим чинником наркоманії є патопсихологічні прояви особистості. Найбільш чутливими до наркоманії є військовослужбовці з акцентуаціями характеру нестійкого, демонстративного і педантичного типу. Висока ймовірність появи наркоманії у військових обумовлюється такими аспектами:

- 1) виховання у неблагополучних сім'ях;
- 2) соціальний нігілізм;
- 3) схильність до депресій;
- 4) черепно-мозкові травми та нейроінфекції.

Правопорушення – це недотримання правил поведінки, встановлених законом та іншими нормативними актами. Цей феномен може проявлятися у здійсненні забороненої дії або, навпаки, у невиконанні зафіксованого у законі порядку функціонування соціальної системи. У військовослужбовців такий тип девіантної поведінки часто проявляється в ігноруванні наказів старших за званням і посадою, агресивних діях, зухвалості поведінки, нецензурній лексиці, ухилянні від реалізації посадових обов’язків, пияцтві, вживанні психоактивних речовин тощо.

За тяжкістю правопорушення поділяються на дисциплінарні, адміністративні, кримінальні правопорушення.

Військові правопорушення – порушення визначених військовими статутами вимог і правил, що спричиняють застосування дисциплінарних і суспільних санкцій. За результатами соціологічних досліджень встановлено, що 55 % правопорушників у армії походять з соціально-неблагополучних сімей і лише четверта частина – вихідці з родин, які мають кримінальне минуле.

Мотивація протиправної поведінки військовослужбовців включає:

1) спонуки імпульсивного і ситуаційного характеру; 2) деструктивні способи самоствердження; 3) дії внаслідок групового тиску; 4) матеріальна вигода; 5) помста.

Розрізняють три основних комплекси чинників, які впливають на протиправні (деліквентні) реакції військовослужбовців: мікросоціальні, психологічні, біологічні.

До психологічних чинників формування поведінки військовослужбовця-правопорушника, слід відзначити особливості характеру, конформність, слабку силу волі. Найчастіше правопорушення здійснюють військовослужбовці з епілептоїдним, експлозивним, нестійким, гіпертимічним і шизоїдним типами акцентуаціями характеру [19].

Досить поширеним в армії є такий тип дисциплінарних правопорушень як образа честі і гідності. Образи є неминучими на стадії початкового формування військової групи, оскільки в цей час формуються показники соціально-психологічної сумісності членів спільноти. У психологічно неблагополучному колективі образа є поширеним методом соціального контролю старших службовців над молодшими.

Бійки – це гострі наслідки міжособистісних конфліктів у групі військових. Основні причини бійок: кримінальне минуле армійців, психічна нестійкість особистості, високий рівень стресу, виражена агресивність, високі перевантаження.

Бійки дестабілюють групові процеси і можуть призвести до соціально-психологічної деструкції військового колективу.

Конфлікти між військовослужбовцями можуть проявлятися на основі національних і міжрегіональних суперечностей. Так, чинник “земляцтва” у неформальній структурі військової групи забезпечує солдатам незалежність і відчуття колективної безпеки. Часто саме на базі конфронтації територіальних груп в армії виникають міжнаціональні суперечки. В армійському середовищі образи можуть перетворюватися на цілеспрямоване фізичне й психологічне насильство [17].

Слід пам’ятати, що девіантна поведінка в армії може здійснюватися такими типами людей:

1) психічно здоровим військовослужбовцем; 2) військовослужбовцем з психічними розладами, але потенційно підсудним; 3) військовослужбовцем, який страждає психічною патологією, що обумовлює його недієздатність.

У залежності від характеристики особистості військового його дії можуть мати наслідки у формі медичного лікування, юридичної або кримінальної відповідальності.

Суїцидальна поведінка військовослужбовців обумовлюється низкою чинників серед яких важливе місце має психологічна структура індивідуальності.

Зокрема, можна виокремити такі основні типи суїцидентів у армійському середовищі :

1. Імпульсивний – раптове ухвалення військовим рішення щодо самогубства під час виникнення стресових ситуацій.

2. Компульсивний – перфекціонізм у діяльності військового провокує гостру реакцію на невдачі у професії й особистому житті.

3. Ризиковий – балансування між життям і смертю може викликати приємні емоції військового, що може стимулювати схильність до необґрунтованого ризику.

4. Регресивний – зниження ефективності механізмів психологічної адаптації, недостатня зрілість емоційної сфери, що обумовлює нестійкість військових до екстремальних умов служби.

5. Залежний характеризується безпорадністю, безнадійністю, пасивністю, перманентним пошуком сторонньої підтримки.

6. Амбівалентний – визначається одночасно сильним прагненням до життя і смерті у ситуації військової служби.

7. Заперечувальний – домінування магічного мислення, що викривляє сприймання реальності та стимулює особистість до позбавлення життя в екстремальних умовах.

8. Гнівний – проблеми з адекватним вираженням агресії, що перетворюється на аутоагресію і суїцид.

9. Звинувачувальний – перекладання відповідальності за проблеми на зовнішні чинники й обставини.

10. Утікаючий – запобігання важкій ситуації за допомогою самогубства.

11. Нечутливий – знижені показники емоційного і соціального інтелекту, що обумовлює нездатність зрозуміти цінність власного життя.

12. Покинутий – домінування в емоційній сфері почуття самотності, що є основним джерелом самогубства [39].

Отже, основними формами девіантної поведінки військовослужбовців є хімічні адикції, делінквентна і кримінальна поведінка, суїцидальна поведінка. Такі поведінкові реакції можуть спричиняти негативні наслідки для структури особистості військового і згуртованості армійського середовища.

Вчені виділяють три культурні чинники, що детермінують процес переходу військовослужбовця з армії до «цивільного середовища»: соціалізація, гендер та ідентичність [40]. Основна увага при аналізі соціалізації військових зосереджується на відмінностях набуття соціального досвіду у воєнних діях та в мирний час. Саме тому вчені вивчають такі аспекти проблеми як швидкість соціалізації, її керованість, тоталітарність армії як середовища соціалізації; сильний нормативний контроль; суттєвий вплив атрибутики ЗСУ. У контексті гендерної приналежності повторний початок мирного життя більше обумовлений не дотриманням гендерних ролей, а спрямованістю і відповідністю «воєнним» цінностям (героїзм, фізична та емоційна стійкість, здатність до подолання проблем, самоконтроль). На адаптацію може негативно впливати несприйняття учасниками бойових дій таких поведінкових стандартів як чуйність і демократичність, що на думку військових може свідчити про «слабкість». Слід пам'ятати, що військовий оцінює себе як суб'єкта, а не об'єкта в армії. Важливу роль у цьому контексті відіграє використання символічних атрибутів: зброї, знаків воєнного звання, державних символів. Ці об'єкти характеризують межі впливу та здібності особистості у військових підрозділах [41]. У мирному житті значення символічних атрибутів суттєво відмінне від військового часу і не настільки чітко соціальну ідентифікацію.

І. Черненко та І. Чухно вважають, що обов'язковими чинниками ефективності соціальної допомоги військовим та членам їх родин є такі позиції [35]:

- 1) індивідуальний, адресний підхід;
- 2) орієнтація на комплекс потреб військового у контексті наявної життєвої ситуації;
- 3) актуалізація ресурсів – суб'єктивних і об'єктивних;
- 4) інформаційна підтримка;
- 5) ефективне фінансування системи психологічної допомоги;
- 6) підвищення кваліфікації соціальних та медичних фахівців з урахуванням допомоги військовослужбовцям;
- 7) дотримання гуманістичних принципів психологічної допомоги у роботі з військовими [21].

Отже, основними негативними проявами психіки військовослужбовців у мирному житті є схильність до стресів, тривожність, дратівливість, нестриманість, немотивована агресія, поведінкова нестабільність. Потенційно це може спричинити соціальну ізоляцію, параноїдальні реакції, почуття провини, ідентифікацію із загиблими. Водночас, слід пам'ятати про високі етичні почуття й мотиви характерні для військовослужбовців.

1.3. Чинники резильєнтності військовослужбовців

На думку М. Корольчука, ефективність управління емоціями визначається специфікою вольового регулювання, інтелектом і рефлексією [15]. З огляду на це, емоційно-вольова стійкість складається з таких компонентів:

- 1) емоційний – управління емоціями;
- 2) вольовий регуляція дій відповідно до поставлених цілей і завдань;

3) пізнавально-прогностичний пов'язаний з об'єктивністю оцінки себе та наслідків соціальних ситуацій;

4) мотиваційний – система мотивів у структурі ціннісних орієнтацій [2].

Проблема резильєнтності військовослужбовців набула особливої актуальності з огляду на події повномасштабної війни. Аналізуючи специфіку професійної діяльності військових, можна виокремити низку вимог щодо формування і підтримки резильєнтності:

1) реалістичність уявлень про майбутню службу в оперативній обстановці безпосереднього бою;

2) здатність до адекватної оцінки небезпеки;

3) сформованість прогностичних умінь, що адекватно проявляються в екстремальних умовах;

4) високий рівень адаптованості армійців

5) високий потенціал фізичної і психологічної стійкості;

6) готовність до використання зброї в умовах бою [32].

Ці вимоги пов'язані зі впливом низки стрес-факторів. Тому доцільно охарактеризувати чинники порушення резильєнтності в умовах армії:

1) моменти служби, що регулюються правовими актами;

2) бойові стресори, що відображають ризик для життя та здоров'я в оперативній обстановці;

3) сімейні стресори – ненормований графік роботи, побутові умови, ротація, дитячо-батьківські взаємини, одруження або розлучення, втрата близьких, конфлікти у сімейному середовищі;

4) моральні стресори пов'язані з активізацією морально-етичних почуттів в умовах бою;

5) соціальні стресори – зміна звичного оточення, трансформація актуальних соціальних зв'язків;

б) стресори актуального бою (нетривалі), що пов'язані з поточною оперативною обстановкою;

7) стресори з тривалою дією – це фізичні і психологічні навантаження, що викликають вигорання і хронічну втому: небезпечні чергування; втрата спілкування з близьким оточенням, тривалі бої;

8) стресори сенсорного характеру: візуальні (сприймання смерті, поранень, вибухів, пожеж, руйнування); звукові (постріли, вибухи, крики); нюхові (неприємні і шкідливі запахи); тактильні й температурні пов'язані з безпосередніми відчуттями фізичних змін в умовах бою [43].

Значущим компонентом резильєнтності є когнітивна гнучкість, здатність швидко дистанціюватися від негативних емоцій і стресових станів. Проте найбільш актуальними характеристиками військовослужбовця є психологічна витривалість, самооцінка, сила нервової системи, адаптаційні можливості.

Важливим чинником резильєнтності військових є почуття захищеності, що залежить від низки умов. Професійна захищеність військового базується на правових, службових, психолого-педагогічних моментах, що уможливають збереження життя і здоров'я у контексті стабільності продуктивності фахової діяльності. Професійна захищеність визначає резильєнтність, уміння коректно реагувати на стрес, що передбачає засвоєння безпечних методів військової діяльності, формування лінії виживання та орієнтацією на здоров'я [10].

Резильєнтність військового дозволяє адекватно оцінювати обстановку, вчасно приймати компетентні рішення, зберігати самоконтроль і спокій. Це важливо, оскільки військова сфера пов'язана із загостренням емоційних переживань у бою, коли з'являється висока загроза для життя. У таких ситуаціях використовується зброя, техніка, реалізується вогневий контакт з ворогом, а характер дестабілізації емоційної сфери визначається розвитком резильєнтності. Описані ситуації є екстремальними, але постійно супроводжують воєнні дії. Ефективна військовослужбовця в умовах

оперативної обстановки має базуватися на передбачає засвоєння необхідних засвоєних компетенціях резильєнтності.

Професійну захищеність недоцільно розглядати лише у контексті захищеності від безпосередніх військових факторів, хоча ці явища тісно пов'язані. Проте фахова захищеність військовослужбовців – багатоплановий феномен, що вимагає аналізу за кожним компонентом [39]:

1. Економічна захищеність – характеристика матеріального забезпечення і його відповідності обґрунтованим матеріальним і фізіологічним потребам.

2. Юридична захищеність – відповідність правової бази фахової діяльності військового реальним соціальним і військовим умовам. Ця складова визначає рівень правового забезпечення військової діяльності та ефективність правового захисту армійців.

3. Матеріально-технічна захищеність – відповідність забезпечення військової діяльності об'єктивним умовам реалізації службових обов'язків.

4. Соціальна захищеність – відповідність статусу військовослужбовців їх актуальним обов'язкам

5. Соціально-психологічна захищеність – передбачає позитивне ставлення до військових у суспільстві і рівень відповідності «образу військовослужбовця» домінуючого змісту сприйняття соціуму. Особливим елементом цього виду захищеності є сприятливий емоційний клімат у військових колективах і стиль керівництва, що поєднує спрямованість на підлеглих та виконання робочих завдань.

6. Кадрова захищеність – відповідність моральних, емоційних, розумових, фахових якостей військового актуальним вимогам.

7. Інформаційна захищеність – залежність інформації й інформаційних ресурсів актуальним потребами військових. Цей аспект передбачає можливість постійного підвищення наукових і практичних компетенцій у військовій справі. Специфічною складовою інформаційної захищеності військового є

конфіденційність особистих даних, особливо, у сучасних умовах кіберпростору. За умов розголошення цієї інформації дестабілізується процес розв'язання службово-бойових завдань, знижуються показники резильєнтності та підвищують різноманітні життєві ризики для військового і його оточення.

8. Спеціальна захищеність – наявність бойових алгоритмів спеціального призначення, оперативної та розвідувальної спрямованості орієнтованих на захист військовослужбовців від злочинних елементів соціальної системи.

9. Психолого-педагогічна захищеність – заходи профілактики деструкції особистості військовослужбовця під впливом стресу та підвищених фізичних і психологічних навантажень.

10. Фізична захищеність – наявність комплексних заходів, що забезпечують збереження життя і здоров'я в умовах актуальної соціальної ситуації й оперативної обстановки.

Термін «захищеність» у широкому контексті вживається замість більш поширеного – «забезпечення» (фінансового, юридичного, технічного, матеріального, психологічного тощо) для того, щоб акцентувати увагу на важливості цього феномену для вирішення проблем, що виникають у службовій діяльності [8].

Отже, юридична захищеність дає можливість військовослужбовцю захистити життя і здоров'я через застосування інструментів закону. Матеріально-технічна захищеність спрямована на збереження життя та здоров'я військовослужбовця через реалізацію військових матеріально-технічних засобів (озброєння, екіпірування, техніка тощо). Кадрова захищеність спрямована на надійність військовослужбовців, відповідність їх підготовки вимогам займаної посади та військово-облікової спеціальності. Немає необхідності доводити, що від військово-професійної підготовленості залежить життя, здоров'я та резильєнтність військових у процесі виконання бойових завдань [14]. Відповідність матеріального постачання об'єктивним потребам війська у

матеріальних цінностях фіксує не лише матеріальні можливості, належне харчування, освітню кваліфікацію, відпочинок, а й зберігає резильєнтність. Можна сказати, що усі описані компоненти суттєво впливають на становлення резильєнтності військовослужбовців [5].

Резильєнтність військових залежить від соціального статусу, емоційного фону та психолого-психологічної обстановки у військових групах. У цьому контексті очевидним є актуальність різних видів захищеності (інформаційної, спеціальної, морально-психологічної фізичної) для військово-професійної діяльності. Це обумовлює актуальність комплексного розгляду означеної науково-педагогічної проблеми, оскільки результатом її вирішення є розробка ефективних шляхів формування резильєнтності.

Висновки до першого розділу

Резильєнтність – це соціально значуща характеристика психіки, що передбачає такі складові: здатність до самореалізації й особистісного росту; здатність адекватно розв'язувати внутрішні конфлікти; вміння стабілізувати емоційну сферу й підтримувати позитивний настрій; належну емоційно-вольову регуляцію; здатність до адекватної мотивації діяльності; оптимальну напруженість психіки; можливість протидіяти проблемам у межах своїх намірів і цілей.

Представники психоаналізу вбачали компоненти й джерела резильєнтності у гальмуванні інстинктів та інших елементів несвідомого; біхевіористи акцентували увагу на перетворенні поведінкових стратегій з деструктивних на позитивні; представники гуманістичної психології бачили резильєнтність як запоруку особистісного розвитку; прихильники екзистенціальної психології трактують причину зниження показників резильєнтності через втрату сенсу життя, самотність, бажання свободи.

Основними негативними проявами психіки військовослужбовців у мирному житті є схильність до стресів, тривожність, дратівливість, нестриманість, немотивована агресія, поведінкова нестабільність. Потенційно це може спричинити соціальну ізоляцію, можливі параноїдальні реакції, почуття провини, ідентифікацію із загиблими. Водночас, слід пам'ятати про високі етичні почуття й мотиви характерні для військовослужбовців.

Основними чинниками резильєнтності військовослужбовців є особливості повсякденної служби, юридичні аспекти діяльності, екстремальні умови; сімейне життя; моральні суперечності, соціальна ізоляція, сенсорні стресори. Резильєнтність військових залежить від соціального статусу, емоційного фону та психолого-психологічної обстановки у військових групах. У цьому контексті очевидним є актуальність різних видів захищеності (інформаційної, спеціальної, морально-психологічної фізичної) для військово-професійної діяльності. Це обумовлює актуальність комплексного розгляду означеної науково-педагогічної проблеми, оскільки результатом її вирішення є розробка ефективних шляхів формування резильєнтності.

Перспективним напрямом досліджень проблеми є вивчення гендерних особливостей резильєнтності військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Програма емпіричного дослідження

Етапи дослідження.

Теоретичний етап, що передбачав визначення проблеми, аналіз категоріального апарату й методологічних основ, побудову моделі досліджуваного явища. Зокрема, на цьому етапі вивчалися підходи до пояснення поняття «резильєнтність»; з'ясовувалася структура явища та його особливості у військовому середовищі і воєнний час; аналізувалися способи управління стресом через психологічну допомогу; визначалися умови ефективності управління стресом. Сформульовано гіпотезу про гендерні відмінності резильєнтності військовослужбовців і її залежності від діяльності фахівців підрозділів морально-психологічного забезпечення у контексті психологічного консультування .

Етап планування дослідження – визначення необхідних матеріальних, людських, часових ресурсів та порядку дій, що допоможе досягнути дослідницької мети та завдань. Обрано методичний інструментарій для збору

емпіричних даних. Сформовано дослідницькі вибірки та налагоджено комунікацію з військовими частинами і підрозділами.

Етап первинного збору емпіричного матеріалу, що відбувався, переважно, у режимі онлайн у визначених підрозділах.

Етап повторного збору емпіричного матеріалу для виявлення зрушень у резильєнтності військовослужбовців.

Етап кількісної і якісної обробки даних, що відбувався з використанням методів статистичної обробки даних.

Інтерпретація даних, що передбачала остаточне формулювання висновків дослідження за структурною і порівняльною стратегією.

Інструменти.

Для діагностики особливостей подолання стресу використано низку тестів: тест стійкості до стресів Дженкесона (додаток А); опитувальник «Способи опановуючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана (адаптація Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої) (додаток Б); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (додаток В). Діагностика проводилася офлайн та онлайн залежно від особливостей діяльності військовослужбовця.

Експериментальне дослідження здійснювалося за планом ex-post-facto. Тобто у якості незалежної змінної зафіксовано життєва подія, що безпосередньо не контролювалася дослідником, а саме психологічна допомога фахівців. З огляду на це, вибірки було поділено на контрольну (не відвідували фахівців-психологів) і експериментальну (відвідували фахівців-психологів). Курс психологічної допомоги тривав три місяці.

Вибірка формувалася військовослужбовців Збройних сил України, які мають досвід бойових дій і служать у підрозділах забезпечення. Зважаючи на умови військового часу, ми не будемо зазначати точних даних військових частин, де проводилося дослідження. Було сформовано дві експериментальні та дві контрольні вибірки – чоловічої й жіночої статі. Кількісний склад вибірки

жінок – 71 учасниця експериментальної групи (ЕГ) і 69 учасниць контрольної групи (КГ). Кількісний склад вибірки чоловіків – 75 військових ЕГ і 74 військових КГ. Склад і структура вибірок дозволяє отримати репрезентативні дані, оскільки вибірки формувалися методом рандомізації.

Аналіз даних. Реалізовано відсотковий аналіз, табличне представлення даних. Використано програми, що дозволяло автоматизувати обробку даних і уникнути помилок у процесі підрахунку «сірих балів».

Етичні критерії реалізовувалися через добровільну згоду на участь, де було зафіксовано мету, умови, хід дослідження. У дослідженні не брали участі родичі й друзі експериментаторів, що дозволяло уникнути конфлікту інтересів. Використані методи не принижували гідність учасників.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Результати формувального експерименту спрямованого на розвиток вміння управляти стресом через комунікацію представлені у таблицях. Умовні позначення: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група. Відповідно, цифри 1 і 2 відображають первинний і вторинний емпіричний зрізи.

Таблиця 2.1

Гендерні відмінності формування стресостійкості військовослужбовців

Показники стресостійкості	Вибірки жінок, %				Вибірки чоловіків, %			
	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2
Високий	2,9	4,35	4,24	14,09	6,77	4,06	5,34	4
Середній	65,23	63,78	64,78	83,09	86,47	89,18	88	90,68

Низький	31,87	31,87	30,98	2,82	6,76	6,76	6,66	5,32
---------	-------	-------	-------	------	------	------	------	------

Тенденції динаміки стресостійкості представлені у таблиці 2.1. Первинна діагностика показує, що стресостійкість більш стабільно проявляється у вибірці чоловіків-військовослужбовців. У третини жінок спостерігаються низькі показники цього компоненту. Водночас, у чоловічій статі домінують середні показники – приблизно на рівні 90 %. Також для чоловіків психологічна допомога не продемонструвала ефективності за параметром стресостійкості. В експериментальній групі жінок зафіксовано позитивні зрушення після реалізації програми, зокрема, кількість осіб з низькими показниками стресостійкості знизилася на 28,16 %.

Конфронтація як засіб управління стресом визначається активними діями, орієнтованими на перетворення ситуації (табл. 2.2). За цим параметром фіксуються схожі тенденції в обох досліджуваних групах – домінують особи з середнім рівнем активного управління стресом. Водночас, у військовослужбовців чоловічої статі спостерігається більший зсув показників до центральних значень, а крайні показники представлені несуттєво. Зафіксовані відмінності в обох експериментальних групах не є статистично значущими. Тобто не можна сказати, що психологічна допомога ефективно впливає на означений показник резильєнтності.

Таблиця 2.2

**Гендерні відмінності копінг-стратегії «конфронтація»
військовослужбовців**

Показники копінг-стратегії «конфронтація»	Вибірки жінок, %				Вибірки чоловіків, %			
	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2
Високий	26,09	26,09	28,17	29,58	14,87	14,87	13,34	16,01

Середній	63,78	63,78	61,98	63,39	74,32	74,32	73,33	69,33
Низький	10,13	10,13	9,85	7,03	10,83	10,83	13,33	14,66

Стратегія дистанціювання характеризує управління стресом за рахунок раціоналізації й переключення уваги (табл. 2.3). Описана копінг-стратегія більш характерна для чоловіків-військоволсужбовців – виявлено майже у 40 % досліджуваної вибірки виявлено високі показники компоненту. У жінок переважають середні показники параметру резильєнтності (біля 80 % опитаних). Динаміка результатів первинного й вторинного зрізу вказує на відсутність суттєвого впливу фахової психологічної допомоги для військовослужбовців.

Таблиця 3

**Гендерні відмінності копінг-стратегії «дистанціювання»
військовослужбовців**

Показники копінг-стратегії «дистанціювання»	Вибірki жінок,%				Вибірki чоловіків,%			
	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2
Високий	10,13	8,69	8,44	8,44	40,53	41,88	38,66	36
Середній	78,37	82,62	83,12	83,12	52,72	51,37	53,35	54,69
Низький	11,5	8,69	8,44	8,44	6,75	6,75	7,99	9,31

Таблиця 2.4

**Гендерні відмінності копінг-стратегії «самоконтроль»
військовослужбовців**

Показники	Вибірки жінок,%				Вибірки чоловіків, %			
	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ1=2
копінг-стратегії «самоконтроль»								
Високий	8,71	10,15	4,22	14,07	9,44	9,44	13,31	42,64
Середній	63,75	60,86	66,22	76,07	87,85	87,85	82,69	54,69
Низький	27,54	28,99	29,56	9,86	2,71	2,71	4	2,67

Стратегія самоконтролю передбачає активізацію вольових зусиль до управління проявами стресу (табл. 2.4). У жінок, порівняно з юнаками, суттєво переважають прояви низького рівня цієї стратегії управління стресом. У чоловіків домінує середній самоконтроль стресових проявів. Психологічна допомога стала ефективним інструментом формування цієї стратегії резильєнтності у студентів обох статей. У жінок позитивні зрушення цього компоненту проявилися через зниження частки досліджуваних з низькими показниками, а у чоловіків-військовослужбовців підвищилася кількість осіб з високим рівнем самоконтролю.

Прийняття відповідальності – це прояв інтернального локусу контролю особистості в управлінні стресом (табл. 2.5). Ця стратегія управління стресом не має суттєвих гендерних відмінностей у військовослужбовців за гендерною ознакою. В обох вибірках фіксується переважання осіб з низькими показниками параметру (біля 50 % опитаних). В військовослужбовців чоловічої статі не спостерігається зрушень у генезі компоненту після завершення курсу психологічної допомоги. Частка жінок з низьким рівнем прийняття відповідальності знизилася на 30,98 %. Водночас, кількість досліджуваних з високими показниками підвищилася на 11,26 %.

Таблиця 2.5

підтримки»								
Високий	65,23	65,21	67,61	67,61	35,15	35,15	33,32	57,32
Середній	31,86	29,01	29,56	29,56	56,74	56,74	57,35	36,02
Низький	2,91	5,78	2,83	2,83	8,41	8,41	9,33	6,66

Таблиця 2.7

Гендерні відмінності копінг-стратегії «втеча» військовослужбовців

Показники копінг-стратегії «втеча»	Вибірki жінок, %				Вибірki чоловіків, %			
	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2
Високий	13,03	13,03	9,85	9,85	0	0	0	0
Середній	57,99	60,89	61,99	60,58	94,57	94,59	92	69,33
Низький	28,98	26,08	28,16	29,57	5,43	5,41	8	30,67

Стратегія втечі характеризує заперечення труднощів, що супроводжується зануренням у світ фантазій (табл. 2.7). Низький рівень переважає у вибірці жінок (біля 30 % досліджуваних). Водночас у представників обох статей спостерігається переважання середніх показників параметру. У жінок показники досліджуваної копінг-стратегії практично не змінилися після завершення трьох місяців психологічної допомоги. В експериментальній групі військовослужбовців чоловічої статі після формувального впливу частка осіб низькими проявами схильності до втечі від проблем знизилася на 22 %.

Планування вирішення проблеми є дієвою стратегією управління стресом, але її високі показники можуть вказувати на бідність емоційних переживань (табл. 2.8). Ця стратегія резильєнтності більш виражена у здобувачів освіти жіночої статі – у третини опитаних виявлено високі показники. У чоловіків

виявлено абсолютне переважання середнього рівня схильності до планування вирішення проблеми (приблизно 90 % досліджуваних військовослужбовців). Психологічна допомога фахівців суттєво не вплинула на досліджуваний параметр в обох вибірках.

Таблиця 2.8

Гендерні відмінності копінг-стратегії «планування вирішення проблеми» військовослужбовців

Показники	Вибірки жінок, %				Вибірки чоловіків, %			
	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2
копінг-стратегії «планування вирішення проблеми»								
Високий	30,42	30,42	28,16	28,16	2,68	5,39	5,31	5,31
Середній	55,09	55,09	56,36	56,36	93,26	90,56	90,69	90,69
Низький	14,49	14,29	15,48	15,48	4,05	4,05	4	4

Стратегія позитивної переоцінки передбачає переосмислення ситуації як стимулу особистісного зростання (табл. 2.9). В обох досліджуваних групах виявлено переважання середніх рівнів цієї копінг-стратегії. У жінок більш виражена частка осіб з низьким рівнем (біля 20 %), тоді як серед чоловіків фіксується досить вагома кількість осіб з високими показниками (біля 40 %). Не виявлено впливу розробленого тренінгу на стратегію резильєнтності через позитивну переоцінку реальності військовослужбовців.

Таблиця 2.9

Гендерні відмінності копінг-стратегії «позитивна переоцінка» військовослужбовців

Показники	Вибірки жінок,%				Вибірки чоловіків, %			
	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2
копінг-стратегії «позитивна переоцінка»								
Високий	5,8	7,25	7,03	7,03	39,19	39,19	40	40
Середній	75,38	72,48	71,85	71,85	58,13	58,13	53,35	53,35
Низький	18,82	20,27	21,12	21,12	2,68	2,68	6,66	6,66

Таблиця 10

Гендерні відмінності психологічного благополуччя військовослужбовців

Показники	Вибірки жінок,%				Вибірки чоловіків, %			
	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2
психологічного благополуччя								
Високий	1,44	2,89	2,83	25,36	30,66	30,66	28	28
Середній	65,24	63,79	63,36	63,36	38,68	38,68	40	42,67
Низький	33,32	33,32	33,81	11,28	30,66	30,66	32	29,33

Психологічне благополуччя – загальний, інтегрований показник, що відображає емоційну стійкість особистості (табл. 2.10). У цілому можна говорити, що комунікативний тренінг позитивно вплинув на психологічне благополуччя жінок, тоді як у чоловіків суттєвого впливу не зафіксовано. Первинна діагностика показала, що низький рівень характеристики більш виражений у жінок. У чоловіків показники психологічного благополуччя розподілилися приблизно порівну з незначним переважанням середнього рівня.

Аналіз результатів проведення дослідження підтвердив дослідницьку гіпотезу про гендерні відмінності резильєнтності військовослужбовців.

2.3. Загальна стратегія підвищення резильєнтності військовослужбовців

Підвищення резильєнтності військовослужбовців має базуватися на чіткому визначенні її структури. Для офіцерів структур морально-психологічного забезпечення означене завдання є одним з найбільш актуальних векторів діяльності. Зазначимо, що участь у бойових діях суттєво обмежує командирів і офіцерів структур морально-психологічного забезпечення щодо можливостей реалізації ефективного розвитку стресостійкості.

Зниження резильєнтності характеризується високою частотою конфліктів у військовому і побутовому середовищі явище конфліктів різних видів: військових, сімейних, матеріально-побутових, пов'язаних з асоціальною поведінкою особистості та станом здоров'я військовослужбовця. Особливу увагу слід звертати на наявність конфліктів різних типів у житті армієця. Конфронтаційні тенденції особливо загострюються під час безпосередньої участі у бойових діях.

Крім виявів конфлікту індикаторами зниженої резильєнтності та орієнтирами майбутньої профілактичної роботи є такі особистісні риси військового: неадекватні прояви самооцінки, невпевненість, високу значущість близьких стосунків, труднощі розвитку вольової сфери, зниження рівня оптимізму й активності у нестандартних, екстремальних ситуаціях; виражене почуття провини, відсутність самостійності, високий рівень тривожності, проблеми соціалізації, інфантильність, вживання психоактивних речовин. Ці риси можуть проявлятися у таких зовнішніх поведінкових реакціях: відкрита комунікація щодо бажання й сутності самогубства; наполегливі прохання про переведення з зони бойових дій; прагнення до усамітнення; зростання

інтенсивності конфліктів з колегами по службі; зміна звичних поведінкових стратегій (комунікативність у замкнутих осіб або ізоляція у товариських військових); втрата інтересу до оточуючого життя, відстороненість [15].

Перерахуємо основні фактори, що підвищують резильєнтність військових:

- 1) стабільне позитивне ставлення до життя і негативне ставлення до смерті;
- 2) володіння конструктивними засобами вирішення конфліктів;
- 3) розвинені комунікативні навички;
- 4) емоційна прив'язаність до близьких;
- 5) виражене почуття обов'язку;
- 6) здатність бачити життєві перспективи.

Узагальнюючи вищезазначену інформацію можна виділити кілька категорій військовослужбовців, що мають бути у фокусі формування резильєнтності особистості:

- 1) особи з низькими показниками бойової та спеціальної підготовки;
- 2) недисципліновані, схильні до конфліктів з товаришами по службі;
- 3) військові, що завжди демонструють позитивний настрій (може бути ознакою компенсаторного механізму);
- 4) військові, що постійно демонструють знижений, пригнічений настрій;
- 5) соціально замкнуті особи;
- 6) військові з неповних або неблагополучних сімей;
- 7) раніше засуджені особи;
- 8) військові, що раніше мали відстрочки з різних причин;
- 9) фізично і психологічно слабкі армійці;
- 10) особи з явними порушеннями функціонування нервової системи – регулярні головні болі, сомнамбулізм, порушення координації рухів;
- 11) військові, що мають проблеми у сімейному житті.

З огляду на виділення цих груп, офіцерам з підрозділів морально-психологічного забезпечення доцільно тісно взаємодіяти з рідними та

близькими військовослужбовців. При цьому важливо звертати увагу на такі напрями роботи [13]:

- 1) знання й аналіз актуальних сімейних обставин;
- 2) реалізація заходів щодо залучення членів родин армійців до активної соціальної діяльності, творчості, спорту;
- 3) додаткова робота з неблагополучними родинами військових;
- 4) організація бесід про культуру сімейно-побутових стосунків;
- 5) оптимізація функціонування солдатських клубів.

Проблема розвитку резильєнтності військовослужбовців у зоні бойових дій передбачає розуміння сутності феномену, компетентність у методах діагностики й корекції реакції на стрес. Така робота має системний характер і її організація стосується не лише офіцерів структур морально-психологічного забезпечення, а й інших посадових осіб.

Заходи оптимізації резильєнтності можуть здійснюватися у формі занять, бесід, лекцій з презентаціями, спостережень за проявами емоційної сфери. Заняття на означену тематику доцільно реалізовувати у процесі бойового злагодження, безпосередньо у районі бойових дій, при поверненні до пункту дислокації. До таких занять доцільно залучати осіб зі спеціальною підготовкою – командирів, офіцерів-психологів, представників структур виховної роботи,.

Командири підрозділів мають обов'язково стежити за адаптацією нових військовослужбовців до соціальної групи та забезпечувати наявність у підпорядкованому підрозділі оптимальної кількості підготовлених армійців (наприклад, один досвідчений військовий на взвод). Такі авторитетні особи мають здійснювати постійну комунікацію з іншими членами спільноти на тематику, що викликає емоційний відгук.

Формування резильєнтності у військовослужбовців буде більш ефективним за рахунок постійного інформування армійських підрозділів про сутність явища та вироблення необхідних навичок спостереження за поведінкою у стресовій

ситуації. Важливим напрямом профілактичної роботи є заходи спрямовані на подолання упередженого ставлення до охорони психічного здоров'я, а саме ствердження того факту, що психічне благополуччя поряд з фізичним та соціальним є важливими складовими загального здоров'я людини.

Слід пам'ятати про зв'язок психічного і фізичного здоров'я особистості. Представники медичної служби мають уважно реагувати на сутність скарг щодо стану здоров'я військовослужбовців, зокрема, про порушення сну, депресивні симптоми тощо. Особлива увага медиків має бути до осіб, які мають попередній бойовий досвід і проявляють симптоматику посттравматичних стресових розладів. У разі необхідності фахівець надає рекомендації командирів стосовно заходів зниження ризику для здоров'я військовослужбовців і колективу в цілому. У цьому контексті, варто зазначити, що фахівцям медичної служби необхідно реалізовувати самонавчання з різних аспектів медико-психологічної допомоги.

Командири мають підтримувати відкритість у комунікації, не приховувати від підлеглих армійців інформацію про актуальну військову ситуацію, підбадьорювати власним прикладом. Важливою є діяльність капеланів, які реалізують задоволення релігійних потреб військовослужбовців, проводять освітню роботу, опікуються особовим складом.

Для підсилення можливостей медико-психологічної допомоги у районі бойових дій, на основі рішення старшого медичного начальника мають створюватися позаштатні групи з охорони психічного здоров'я, які функціонують у структурі військових мобільних госпіталів, медичних рот, цивільних лікувальних закладів у місцях базової дислокації.

У період повернення з поля бою знижуються ресурси пристосування адаптаційних резервів внаслідок втому, що обумовлює зростання ризику девіантної поведінки особового складу. Зокрема, основними індикаторами відхильних реакцій учасників бойових дій є тривожність, демонстративність,

агресивність, ізоляція, підозрілість. Тому, з метою зниження резильєнтності, необхідно реалізовувати регулярну оцінку психічного здоров'я та психофізіологічного стану армійців, які повернулися з зони бойових дій.

З огляду на те, що зниження стресостійкості має місце після служби або під час відпустки важливими аспектами роботи є:

1) проведення профілактичних бесід перед відпусткою на тему сімейних цінностей і важливості підтримки здоров'я;

2) направлення до територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки витягу з медичної книжки стосовно порушень психічного здоров'я, що мають враховуватися у процесі повторних медичних оглядів;

3) організація за військовими з нервово-психічною нестабільністю спеціалізованого лікарського нагляду, що включає:

– отримання медичними фахівцями інформації від офіцерів з структур морально-психологічного забезпечення;

– контрольні медичні огляди «проблемних» військовослужбовців;

– отримання додаткової інформації про військового із медичних закладів, місця роботи або навчання;

– надання рекомендацій командирам стосовно зміни режиму служби (наприклад, звільнення від певних обов'язків, зменшення обсягу фізичних навантажень тощо);

– разі підозри психічного розладу спрямовувати на консультацію до лікаря-психіатра з подальшим ухваленням програми дій стосовно конкретного бійця.

Доцільно проаналізувати особливості проведення профілактичних бесід з військовими, які демонструють симптоматику гострого стресу [23]:

1. *Запрошення на бесіду* має бути лише особисте, без свідків, а не через третіх осіб. Фахівцю доцільно спочатку зустрітися з військовим за іншим приводом, а потім озвучити справжню мету зустрічі й запросити на спілкування.

2. *Місце бесіди* принципового значення не має, головне, щоб була можливість усамітнення й дотримання конфіденційності.

3. *Поведінка під час бесіди* має базуватися на максимальній уважності й зацікавленості фахівця. Варто уникати позначок у блокноті (запам'ятовуйте важливі моменти) й поглядів на годинник, оскільки військовий може зробити висновок про відсутність належної уваги до розмови.

4. *Початковий етап бесіди* має сприяти встановленню сприятливого емоційного контакту, стосунків високого рівня довіри. Необхідно переконати підлеглого у розумінні проблеми. Основою встановлення контакту має бути щира увага до співрозмовника. Початковий етап профілактичної бесіди спрямований для уточнення особистих даних військового й попереднього розуміння його психологічних характеристик.

5. *Інформаційний етап бесіди* – встановлення причин і обставин, що призвели до зниження резильєнтності. На цьому етапі важливо подолати відчуття безвихідності, беззмістовності ситуації. Необхідно подолати уявлення про винятковість несприятливої ситуації, але робити це потрібно спокійно і коректно без психологічного тиску. Можна використовувати запитання спрямовані на зміну ставлення військового до власних труднощів. Необхідно тактовно виділити успіхи співрозмовника у подоланні проблеми, формуючи уявлення про силу власної особистості. Такий підхід є дуже ефективним інструментом психологічної допомоги і може регулярно використовуватися протягом бесіди. Встановлення послідовності життєвих подій, їх систематизація може викликати зміну оцінки життєвої ситуації і ставлення до джерела стресу. Слід враховувати, що процес розповіді про подію може сприяти нівелюванню негативних емоцій. Заповнення пауз у бесіді доцільно здійснювати через повторення й уточнення фактів, що вже раніше озвучувалися під час спілкування. Завершення другого етапу бесіди має супроводжуватися чіткою фіксацією узагальнення життєвих обставин військового, що спричинили стрес.

Точність формулювання ситуації полегшує її зрозумілість і відкриває шляхи до розв'язання.

6. *Етап спільного планування подолання кризової ситуації.* Зауважимо, що ефективність запланованих дій буде вищою за умови активної участі співрозмовника у визначенні тактики допомоги. Орієнтуючись на знанні особистості військового, його стосунків з соціальним оточенням, потрібно запропонувати найбільш доцільний варіант виходу з кризової ситуації. Робота з психотравмуючою ситуацією має передбачати дрібні кроки, що становлять між собою взаємопов'язану систему рішень. Фахівець має надавати рекомендації дуже обережно, не звертаючись до власного досвіду. Найбільш прийнятними є поради, що засновані на системі цінностей військового, який має симптоми відхильної поведінки. У випадку пасивної позиції співрозмовника необхідно орієнтувати його до обговорення конкретних планів. У результаті аналізу попередніх рішень формується оптимальний, конструктивний алгоритм подолання несприятливих обставин. Спільний пошук шляхів виходу з кризи створить фундамент для підвищення впевненості у власних силах і зростання самооцінки.

7. *Завершальний етап бесіди* передбачає прийняття рішення, активну психологічну підтримку, посилення впевненості особистості у власних силах і можливостях. Відбувається стимулювання сили волі для досягнення життєвих змін конструктивним шляхом. План дій має бути виражений максимально лаконічно й зрозуміло. Слід окремо зупинитися на сумнівах військового щодо реалізацію плану покращення життя.

8. *Анонімність* профілактичної та психокорекційної бесіди є базовою умовою її ефективності. Конфіденційність проявляється у тому, що повідомлена інформація не може бути передана стороннім особам без згоди військового.

9. *Обов'язкове осмислення й рефлексія результатів бесіди фахівцем, що слугує основою для подальшого професійного розвитку й удосконалення профілактичних заходів.*

Резильєнтність тісно пов'язана з можливим зловживанням військовими алкоголем та наркотичними речовинами. Узагальнюючи інформацію, можна зробити такі висновки щодо заходів стосовно підвищення резильєнтності військовослужбовців у зоні бойових дій [23], [36]:

1) попередження поширення алкогольних напоїв, наркотичних і токсичних речовин на території військової частини цивільними особами й військовослужбовцями;

2) проведення інформаційно-просвітницької роботи щодо негативних наслідків вживання психоактивних речовин;

3) активне виявлення осіб, які вживають алкогольні напої й наркотичні засоби;

4) застосування до «проблемних» осіб заходів виховного, правового, дисциплінарного, медичного впливу;

5) формування суспільної думки та відповідного соціального клімату серед молодших командирів щодо неприпустимості пияцтва, вживання наркотиків, орієнтації на здоровий спосіб життя;

6) забезпечення системності організаційних, виховних, просвітницьких, спортивних, культурних аспектів подолання девіантної поведінки;

7) створення сприятливих умов для задоволення духовних потреб і запитів військовослужбовців;

8) організація належного культурного супроводу особового складу армійських підрозділів;

9) недопущення виключень і «поблажок» стосовно випадків вживання психоактивних речовин під час служби;

10) відображення у службових характеристиках ставлення до вживання спиртних напоїв і наркотиків;

11) оптимізація чинників середовища та життєдіяльності (контроль за умовами життєдіяльності, оптимальна організація місця служби, дотримання базових ергономічних вимог тощо);

12) виховна робота з військовослужбовцями, схильними до вживання алкогольних напоїв, що має враховувати індивідуальну специфіку особистості;

13) вчасне інформування стосовно правових документів щодо стабілізації військової дисципліни та профілактики правопорушень, змісту положень Кримінального кодексу та вимог антикорупційного законодавства України, вироків судів пов'язаних з девіантною поведінкою (алкоголізм, наркоманія, мародерство тощо);

14) систематичне зміцнення військової дисципліни та правопорядку серед підлеглих;

15) регулярне підбиття підсумків оцінки військової дисципліни й правопорядку;

16) реалізація методичних занять із посадовими особами на тему оптимізації форм і методів роботи з девіантними проявами;

17) проведення системної роботи спрямованої на впровадження здорового способу життя, організація дозвілля та культурного відпочинку військовослужбовців та членів їхніх сімей;

18) організація діяльності з батьками та членами родин військових стосовно формування здорового морально-психологічного стану колективів.

Командири мають забезпечувати належний морально-психологічний стан у військовому підрозділі, запобігати проявам нестатутних стосунків, реагувати на соціально-побутові проблеми військових, за допомогою офіцерів структур морально-психологічного забезпечення реалізовувати розміщення в

приміщеннях військового підрозділу наочних інформаційних матеріалів з питань підвищення стресостійкості.

Питання формування резильєнтності тісно пов'язане з наданням конкретних рекомендацій командирам щодо роботи зі стресом військових у зоні бойових дій [23]:

1. *Уважне спостереження за зовнішніми індикаторами стресу.* Здатність вчасно розпізнати небезпеку є запорукою ефективних профілактичних заходів. Особливо це актуально у контексті можливого суїциду військового. Слід використовувати науково перевірену інформацію, а не залишатися в полоні стереотипів і міфів стосовно суїциду військових. Ознаки можливої суїцидальної небезпеки: погрози і спроби самогубства, депресія, зміни стереотипу поведінки, вияв самотності, втрата надії, відчуття безпорадності, прощання й впорядкування своїх справ. Фіксація зовнішніх показників цих проявів є основою для створення подальшої програми поведінки.

2. *Оцінка ступеня ризику можливої неконтрольованої поведінки* має базуватися на критичному осмисленні виявлених поведінкових індикаторів гострого стресу

3. *Організація дружніх стосунків з підлеглими.* Позитивні емоційні стосунки забезпечують довіру й краще пізнання військових. Такі взаємини організуються за рахунок емпатії, розуміння невербальної комунікації, командирської чи товариської підтримки. Особливо доцільною означена підтримка є для тривожних військових, які повернулися з зони бойових дій.

4. *Розвиток навичок рефлексивного слухання,* що передбачає ефективний зворотній зв'язок з військовим. Такий підхід дозволяє людині усвідомити, що її розуміють і оптимізувати подальший контакт. У цьому контексті, не слід очікувати негайних відповідей від людини з симптоматикою стресу – розкриття особистості має бути поступовим. Потрібно продемонструвати повагу до людини й уникати оцінюючих суджень.

5. *Уникнення психологічного тиску на військових й інтенсивних переконань.* Помилкою є директивні висловлювання типу: «тобі пощастило жити – не думай про погане», «викинь дурні думки з голови» тощо. Така позиція блокує подальше обговорення і може викликати зростання пригніченості й зневіри особистості.

6. *Уникати заперечення реальності.* Слова «ти, насправді, так не думаєш», «будь мужиком» обезцінюють переживання військового й можуть викликати ще більшу зневіру в житті й розвиток почуття самотності.

7. *Пропозиції конструктивних шляхів вирішення проблемних ситуацій.* У цьому контексті, варто попросити людини визначити альтернативні рішення життєвої кризи. Орієнтовні запитання для стимулювання пошуку вирішення проблеми: «що сталося за останній час?», «коли погіршився ваш стан?», «з ким із людей пов'язані зміни?» Метою таких запитань є стимулювання відкритості й довіри суб'єкта й усвідомлення можливостей розв'язання проблеми.

8. *Надання надії.* При цьому, надія має бути обґрунтованою, а не абстрактною («все буде добре»). Підстави для реалістичної надії транслиуються чесно, переконливо і максимально коректно з акцентуацією уваги на внутрішніх ресурсах людини.

Отже, ефективність оптимізації роботи з формування резильєнтності залежить від скоординованої роботи сімейних психологів, соціальних робітників та лікарів-реабітологів.

Висновки до другого розділу

Результати реалізації нашого дослідження вказують на помірну ефективність психологічної допомоги для підвищення ефективності управління стресом у студентському віці. Також виявлено суттєві гендерні відмінності у стратегіях резильєнтності військовослужбовців та наслідках впливу системи

психологічної допомоги. Жінки більш спрямовані на стратегію активного подолання проблеми, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки. Чоловіки-військові більш орієнтовані на самоконтроль, дистанціювання, позитивну переоцінку ситуації. Показники психологічного благополуччя більш високі у чоловічої, порівняно з дівчатами. Загалом переважають середні показники компонентів резильєнтності у досліджуваних вибірках.

Психологічна допомога військовослужбовцям має бути спрямована на виконання таких завдань: стабілізація ідентичності і підвищення самооцінки; забезпечення взаємопідтримки учасників; розвиток ефективних комунікативних навичок; стимулювання рефлексії; розвиток соціальної рішучості. При реалізації системи психологічної підтримки військових і формування резильєнтності важливо дотримуватися наступних умов: психологічна безпека, відмова від оцінювального ставлення діяльності та результатів роботи, конфіденційність, партнерська позиція, створення атмосфери довіри і позитиву.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Наше дослідження було спрямоване на вивчення гендерних відмінностей резильєнтності військовослужбовців. Результати наукової розвідки можна узагальнити у таких позиціях:

1. Основними стресогенними чинниками, що впливають на діяльність військових є повсякденні особливості служби, що визначаються наказами та нормативними документами; специфіка екстремальних умов; сімейне життя; моральні переживання, ізоляція від звичного оточення, стресосори сенсорно-перцептивного характеру. Суттєвим чинником, що впливає на стресостійкість військових є переживання різних видів захищеності – економічної, правової, матеріально-технічної, соціальної, соціально-психологічної, кадрової, інформаційної, спеціальної, психолого-педагогічної фізичної.

2. Результати реалізації нашого дослідження вказують на помірну ефективність психологічної допомоги для підвищення ефективності управління стресом у військових. Також переважають середні показники компонентів резильєнтності у досліджуваних вибірках.

3. Виявлено суттєві гендерні відмінності у стратегіях резильєнтності військовослужбовців та наслідках впливу системи психологічної допомоги. Жінки більш спрямовані на стратегію активного подолання проблеми, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки. Чоловіки-військові більш орієнтовані на самоконтроль, дистанціювання, позитивну переоцінку ситуації. Показники психологічного благополуччя більш високі у чоловічої, порівняно з жінками. Загалом переважають середні показники компонентів резильєнтності у досліджуваних вибірках.

4. Психологічна допомога військовослужбовцям має бути орієнтована на виконання таких завдань: зміцнення ідентичності і підвищення самооцінки; забезпечення взаємопідтримки учасників; розвиток ефективних соціальних навичок; стимулювання рефлексії; розвиток соціальної рішучості. При реалізації системи психологічної підтримки військових важливо дотримуватися

таких умов: психологічна безпека, відмова від оцінювального ставлення діяльності та результатів роботи, конфіденційність, партнерська позиція взаємодії учасників й арт-терапевта, свобода вибору у реалізації арт-терапевтичних дій, передача учасникам відповідальності за процес і результати діяльності.

Подальше дослідження проблеми може здійснюватися в контексті вивчення резильєнтності військовослужбовців в умовах бою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусишин Ю.І. Методичні рекомендації щодо психодіагностики емоційно-вольової стійкості особистості. Київ, 2014. 40 с.
2. Бабаян Ю.О. Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. Випуск 2.13 (109). С. 17 – 21.
3. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. № 1 (48). С. 26–30.
4. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми. К., Талком. 2016. <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/40737/1>
5. Бойчук В.А. Структура психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: http://www.rusnauka.com/12_DN_2015/Psihologia/3_191203.doc.htm.
6. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2018. № 1. С. 106-110.
7. Буряк О.О. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил*. 2014. № 4(41). С. 160-166.
8. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
9. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

10. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
11. Загоровський В.В. Особливості психологічної готовності військовослужбовців до миротворчої діяльності. Житомир: Волинь, 2014. 60 с.
12. Кіресва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 1. С. 5–10.
13. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ, 2017. 182 с.
14. Кокун О.М. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
15. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності / Підручник для студентів вищих навч. закладів. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.
16. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98-117.
17. Кравченко О. В. Впровадження соціально-психологічного тренінгу в умовах адаптації військовослужбовця до навколишнього ціннісно-нормативного середовища. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 15. С.104–113.
18. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
19. Красильщиков А.Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). *Демографія та соціальна економіка*. 2005 № 2. С. 117-125.

20. Кремень В.Г. Психологія професійної діяльності офіцера : підручник [для вищих військових навчальних закладів]. Хмельницький: Академія ПВУ, 1999. 488 с.

21. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26–64.

22. Майстренко Т. М. Повернення з зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО. Вид-во Євенок О.О., Житомир. 2015. 32 с.

23. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.

24. Мельничук І. М. Особливості застосування інтерактивних ігор у вищому навчальному закладі [Електронний ресурс] *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. № 4. Режим доступу : https://www.google.com.ua/search?client=firefox-bab&dcr=0&ei=zQvNWq3yCafB6QT_mb

25. Милославський О.В., Богдановський С.О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 197 – 202.

26. Мушкевич М.І. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: колективна монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 260 с.

27. Павлик Н.В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: http://novyn.kpi.ua/2005-1/09_Pavlik.pdf

28. Психологічне забезпечення працівників ОВС та військовослужбовців Національної гвардії – учасників антитерористичної

операції: монографія / Л.А. Кириєнко, С.В. Кушнар'ов. К.: ДНДІ МВС України, 2015. 123 с.

29. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33. С. 73–77.

30. Схильність до стресу (Дженкінсон. Модифікація Фрідмана і Розенмана) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://lektsii.org/8-7697.html>.

31. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2017. Т. XI: Вип. 15. С. 526–533.

32. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич, 2009. 105 с.

33. Фройд З. Невпокій в культурі. Апріорі, 2023.

34. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.

35. Черненко І. І. Медико-соціальне значення та організація психологічної допомоги та соціальної адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей у сучасних умовах. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2017. № 6. С. 127-131.

36. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. № 3. 2020. С. 59–66.

37. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник.

Київ, Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2022. 128 с.

38. Шестопалова Л.Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. *Гуманітарний часопис*. №1. 2005. С. 103–108.

39. Ягупов В. Військова психологія. Підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

40. Яковенко С.І. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. К.: КВГІ, 2008. 265 с.

41. Baruth K.E., Carrol J.J. A formal assessment of resilience: The Baruth Protective factors inventory. *The Journal of individual psychology*, 2002. №58. Pp. 235–244.

42. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*. 2008. S, no. 1. Pp. 101–113.

43. Charney D. S., Southwick S. M. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press, 2018.

44. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. Pp. 76–82.

45. Horney K. Our inner conflicts. A constructive theory of neurosis. N. Y., USA: Norton, 1966, 250 p.

46. Jaycox L., Tanielian T.L. Invisible wounds of war: psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery. RAND Corporation, The, 2008.

47. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. №71. P. 543
48. Maslow A.H. theory of human motivation. *Psychological Review*, 1943. 50(4), P. 370–396.
49. Masten A. S. Ordinary magic: resilience in development. Guilford Publications, 2014
50. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. № 36. P. 227.
51. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*. 2002. Vol. 58, no. 3. P. 307–321.
52. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. 1985. №147. Pp. 598–611.
53. Selye H. The general-adaptation-syndrome. *Annu. Rev. Med.* 1951. 2. P. 327–42.
54. Toal R. A. Review of *Alfred Adler--Superiority and social interest: A collection of later writings* [Review of the book *Alfred adler--Superiority and social interest: A collection of later writings*, by L. Heinz & R. R. Ansbacher, Eds.]. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1966. V. 3(1), P. 43–44.
55. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. №1. P. 165.

ДОДАТКИ

Схильність до стресу (Дж. Дженкінсон, модифікація Фрідмана і Розенмана).

Інструкція. *Дайте відповіді на запропоновані запитання обираючи один з трьох можливих варіантів відповідей: «так», «щось середнє», «ні».*

Тестовий матеріал

1. Чи дуже важка і напружена Ваша робота?
2. Чи часто Ви думаєте про роботу вечорами і у вихідні дні?
3. Чи часто Вам доводиться затримуватися на роботі або удома займатися справами, пов'язаними з роботою?
4. Чи відчуваєте Ви, що Вам постійно не вистачає часу?
5. Чи часто доводиться квапитися, щоб впоратися зі своїми справами?
6. Чи випробовуєте Ви нетерпіння, коли бачите, що хтось виконує роботу повільніше, ніж Ви самі могли б зробити?
7. Чи часто Ви закінчуєте думку співрозмовника до того, як він її закінчив говорити?
8. Якщо Вам доводиться чекати кого-небудь, чи відчуваєте Ви нетерпіння?
9. Якщо Ви відчуваєте нетерпіння при роздратуванні, то чи важко Вам це приховати?
10. Чи часто Вас виводить з себе очікування в чергах?
11. Чи часто у Вас виникає почуття, що час тече занадто швидко?
12. Чи вважаєте за краще Ви піти (поїхати) якнайшвидше, щоб зайнятися важливішими справами?
13. Ви майже завжди ходите і робите усе швидко?
14. Старалися Ви бути в усім першим і кращим, коли були молодші?
15. Чи вважаєте Ви себе людиною дуже енергійною, напористою?

16. Чи вважають Вас енергійними, напористими Ваші близькі?

17. Чи вважають знаючі Вас люди, що Ви відноситеся до своєї роботи занадто серйозно?

18. Чи часто буває, що читаючи або слухаючи співрозмовника, Ви продовжуєте думати про свої справи?

19. Чи часто Ваші близькі просять Вас менше займатись справами і приділити більше уваги собі і сім'ї?

20. Чи докладаете Ви усі зусилля, щоб перемогти в грі, спорті та ін.?

21. Чи вважають знаючі Вас люди, що Ви живете мирним і спокійним життям?

Обробка даних.

За кожну відповідь даються бали: «так» - 2 бали, «щось середнє» - 1 бал, «ні» - 0 балів.

По 21 питанню підрахунок зворотній.

Норма: - 9 балів.

Значення: В – низька піддаваність стресу, А - висока піддаваність стресу.

- 34 – 37 - тип А

- 22 – 25 - перехід до типу А

- 12 – 15 балів – нейтральна зона

- 12 – 9 балів - перехід до типу В

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копинга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой в 2004 році.

Совладание з життєвими труднощами, як стверджують автори методики, є постійно змінні когнітивні і поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання справитись з негативними життєвими обставинами полягає в тому, щоб подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або відкласти їх. Можна визначити совладающе поведінка як цілеспрямоване соціальне поведіння, що дозволяє справитися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, — через усвідомлені стратегії дій. Це свідоме поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні воно важливо для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі і стратегії розглядаються як окремі елементи свідомого соціального поведінки, з допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього.

1. підраховуємо бали, сумирую по кожній субшкале: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто — 3 бали

2. обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання — 2,3,13,21,26,37 і т. д.

Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:

— це і є рівень напруги конфронтаційного копинга.

3. Можна визначити простіше, по сумарному балу:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копинга;

7-12 – середній, адаптаційний патенциал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копинга, свідчить про вираженої дезадаптації.

Ключ

- Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Опис субшкал

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.
- Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:
- Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.
- Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

- Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

Ф. В. О. _____ вік _____

ОПИНИВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував і картав себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше звичайного.
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.

16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до фахівців.
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався або намагався все залагодити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду в цій ситуації.
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.

25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.

26. Ризикував відчайдушно.
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.

28. Знаходив нову віру в щось.
29. Знову відкривав для себе щось важливе.
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.
31. В цілому уникав спілкування з людьми.
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.

33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.

34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.
38. Зганяв це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.

40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.

42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.

43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.

44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.

45. Щось змінював у собі.

46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.

47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.

48. Молився.

49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.

50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.

Додаток В

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

Теоретичні основи.

Під «психологічним благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять *екзистенційно-гуманістичної психології*. Проблема психологічного добробуту особистості мало вивчена, для розуміння психологічного благополуччя виділяють два основні підходи – *гедоністичний* (грецьк. «насолада») та *евдемоністичний* (грец. «щастя, блаженство»). У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення - це не тільки тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значимих цілей. Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності».

В рамках евдемоністичного підходу на основі ранніх досліджень М. Ягоди, К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Методика

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть у розріз із загальноприйнятою думкою.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

54. Я заздрую способу життя багатьох людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших. >

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

