

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра психології та психотерапії

Магістерська робота

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ:
ПСИХОДИНАМІЧНИЙ ВИМІР**

Виконала: студентка 6 курсу,
групи ЗПП 21/М спеціальності 053

Психологія освітньої програми

«Клінічна психологія з основами
психодинамічної терапії»

(підпис)

(дата)

Сахон В.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник, посада, науковий
ступінь, вчене звання

(підпис)

(дата)

Турецька Х.І.

(прізвище та ініціали)

Рецензент, посада, науковий

(підпис)

ступінь, вчене звання

(дата)

(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Тема дослідження: Психологічні чинники резильєнтності у військовослужбовців Національної гвардії України. Обсяг роботи – 55 сторінок, складається з 3 частин, містить 6 рисунків, 3 додатки та 61 джерело.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: резильєнтність, військовослужбовці, нацгвардія, бойовий досвід, військова служба, безпека, емоційне усвідомлення, психічна еквівалентність, регуляція афекту, тестування реальності, захисні механізми, уникнення, заглиблення в себе, саморефлексія, психодинамічні характеристики.

Для сильної та спроможної армії необхідні міцні та стійкі військовослужбовці, психічне здоров'я яких напряму залежить від рівня їхньої резильєнтності. Особливо важливо це тоді, коли щоденно українські військові піддаються великій кількості стресів та травматичних ситуацій. Оскільки значному відсотку психічних хворіб можна запобігти шляхом розвитку резильєнтності, то і метою даної роботи є визначення психологічних факторів резильєнтності військовослужбовців НГУ, для того, щоб мати змогу зосереджувати увагу офіцерів-психологів та офіцерів по роботі з особовим складом на тому, що дійсно важливо, адже, незважаючи на високу актуальність даної проблематики, все ще дуже мало досліджень на цю тему.

Дизайн дослідження – крос-секційний. Було використано 6 опитувальників та одна анкета власного авторства для збору загальних даних, дані збирались шляхом використання google-форми. У дослідженні взяли участь 894 військовослужбовці Нацгвардії, стать та наявність бойового досвіду не має значення.

Отримані результати підтвердили усі 3 наші гіпотези і те, що явище резильєнтності є дуже об'ємним, багатофакторним та залежить від великої кількості різних психологічних, соціальних та інших чинників.

Також отримані результати є дуже цінними та важливими для покращення роботи служби психологічного забезпечення НГУ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	7
1.1. Поняття про резильєнтність та підходи до її вивчення.....	7
1.2. Соціально-психологічні чинники резильєнтності.....	14
1.3. Резильєнтність як чинник психологічної готовності воїна до виконання завдань за призначенням.....	20
1.4. Резильєнтність у психодинамічному вимірі.....	24
1.5. Теоретична модель чинників резильєнтності військовослужбовців Національної гвардії України.....	27
Висновок до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ II МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1 Етапи дослідження.....	31
2.2 Методи дослідження.....	31
2.3. Група досліджуваних.....	34
2.4. Аналіз даних.....	36
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ.....	37
3.1. Бойовий досвід як чинник резильєнтності військовослужбовців.....	37
3.2. Особливості резильєнтності у військовослужбовців НГУ з бойовим досвідом та без нього.....	42
3.3. Вплив психодинамічних чинників на резильєнтність військовослужбовців НГУ.....	43
3.4. Дискусія результатів.....	45
3.5. Обмеження та перспективи дослідження.....	46
Висновки до третього розділу.....	47
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Сьогодні, в умовах коли народ України відстоює своє право на незалежність та право на вільне життя, особлива увага прикута до тих, хто першим зустрічає ворога, стоїть на захисті держави, забезпечує спокій в тилу – до військових. Зокрема, якщо раніше на військовослужбовців Національної гвардії України (далі – НГУ) було покладено обов'язки з охорони внутрішнього порядку та конвоювання, то зараз вони на рівних беруть участь в активних бойових діях з іншими підрозділами, такими як Збройні сили України, Державна прикордонна служба України, Сили спеціальних операцій та інші. Відповідно, в контексті війни військовослужбовці НГУ часто піддаються високому рівню стресу і травм, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я і загальну ефективність. Однак не всі військові реагують на ці виклики однаково, деякі із них демонструють більшу стійкість та адаптивність, ніж інші і як вирішальний фактор психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням можна вважати резильєнтність.

Резильєнтність - це здатність людини адаптуватися та справлятися зі стресом, негараздами, травмами чи іншим складним життєвим досвідом. Вона передбачає здатність долати труднощі, зберігати відчуття благополуччя та продовжувати функціонувати на високому рівні, незважаючи на несприятливі обставини. Вона не є фіксованою рисою, її можна розвивати і зміцнювати з часом завдяки різним психологічним, соціальним та екологічним факторам. У контексті військової служби резильєнтність має вирішальне значення для того, щоб військовослужбовці могли виконувати поставлені перед ними завдання та підтримувати свою психологічну готовність в складних і стресових умовах.

Численні дослідження вивчали психосоціальні фактори, які сприяють резильєнтності військовослужбовців. Дослідження визначили кілька ключових факторів - в тому числі соціальна підтримка, стратегії подолання труднощів і позитивні емоції. Крім того, деякі дослідження припускають, певні особистісні

риси, такі як самоєфективність, оптимізм і витривалість, також можуть бути пов'язані з підвищеною резильєнтністю військовослужбовців.

Незважаючи на значну, а також зростаючу кількість досліджень, постає актуальним питання, як дані фактори взаємодіють і впливають на резильєнтність військовослужбовців НГУ та чи впливають взагалі, адже більшість досліджень проводились на військовослужбовцях Сполучених Штатів Америки і в силу інших умов, ментальності та інших причин, результати можуть значно відрізнятись. Крім того, існує обмежена кількість досліджень про те, як ці та інші фактори, взаємодіють між собою. Тому розуміння та дослідження факторів, які впливають на резильєнтність військовослужбовців НГУ, є критично важливим для збереження їхнього психічного здоров'я та готовності до виконання завдань у бойових умовах. Таким чином, **метою** даної роботи є визначення психологічних факторів резильєнтності військовослужбовців НГУ у психодинамічному вимірі. **Об'єкт дослідження** – резильєнтність військовослужбовців НГУ. **Предмет дослідження** – психологічні чинники резильєнтності військовослужбовців НГУ.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз уже існуючих робіт на тематику резильєнтності у військовослужбовців.
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій для належного вивчення резильєнтності у військовослужбовців НГУ.
3. Здійснити емпіричне вивчення психологічних чинників резильєнтності військовослужбовців НГУ.
4. Проаналізувати результати вивчення та обґрунтувати можливості їх використання для покращення якості психологічної роботи в НГУ.

Гіпотези дослідження:

1. Існує зв'язок між резильєнтністю та особистісними характеристиками військовослужбовців НГУ.
2. Існує відмінність у рівні резильєнтності у військовослужбовців НГУ з наявністю та без наявності бойового досвіду.

3. Психодинамічні характеристики особистості військовослужбовців НГУ є чинником їх резильєнтності.

Методи дослідження: в роботі було використано кількісні методи вивчення, а саме: шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Connor K.M., Davidson J.R., 2003), шкала резильєнтності (Gail M. Wagnild & Heather M. Young., 1987), шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду (Агаєв Н.А. та ін., 2016), Опитувальник менталізації (MZQ) (Hausberg M., Schulz H., Piegler T., 2012), опитувальник структури особистості (IPO) (Kernberg O., Clarkin J., 1995; Lenzenweger M., Clarkin J., Kernberg O., & Foelsch P., 2001), опитувальник на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities - MAQ), (Carver, 1997).

Група досліджуваних: впродовж весни 2023 року у дослідженні взяло участь 894 військовослужбовців НГУ віком від 18 до 60 років, серед них чоловіків – 850 осіб, жінок – 44 особи. Серед учасників опитування були як військовослужбовці з досвідом бойових дій, так і без наявності такого досвіду.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття про резильєнтність та підходи до її вивчення

На сьогодні поняття резильєнтності в контексті масштабних змін та заворушень набуває все більшого значення в галузі психології. Однією із ключових причин, чому вивчення резильєнтності є важливим, - це те, що воно може допомогти зрозуміти, як люди справляються зі стресом і негараздами. Стрес - це неминуча частина життя, і кожна людина в певний момент стикається із важкими, а часом і непереборними життєвими подіями. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) назвала стрес «епідемією здоров'я 21-го століття» через його значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людей і світову економіку (ВНО, 2013).

ВООЗ також дійшла висновку, що проблеми і розлади, пов'язані зі стресом, широко поширені. Стрес пов'язаний з низкою проблем зі здоров'ям, включаючи серцево-судинні захворювання, діабет, депресію та тривожність (ВНО, 2013, р. 11). Отже, стрес - природна реакція на складні або загрозливі ситуації, і в невеликих дозах він може бути корисним, оскільки допомагає людині залишатися пильною і зосередженою. Однак, коли стрес стає хронічним або непереборним, він може мати значний вплив на фізичне і психічне здоров'я людини, а також на якість її життя.

Тому, вивчення резильєнтності важливе й тому, що вона може допомогти людям зменшити травматичний досвід, та бути більш захищеним від психічних розладів, таких як депресія, тривога, адже люди, які є більш стійкими, з більшою ймовірністю матимуть позитивне психічного здоров'я, також будуть мати нижчі показники депресії та тривоги. Дослідження, проведене Q.G. То, С. Vandelanotte, К. Соре та колегами на меті вивчити взаємозв'язок резильєнтності із депресією, тривогою, стресом, а також фізичною активністю під час пандемії COVID-19 (То, Vandelanotte, Соре, et al., 2022). У дослідженні взяли участь 224 учасники, які пройшли онлайн-опитування, що визначало рівень резильєнтності, депресії, тривоги, стресу, фізичної активності.

Результати дослідження свідчать, що резильєнтність негативно пов'язана з депресією, тривогою, а також стресом, що вказує на те, що люди з вищим її рівнем відчувають менш важкі симптоми цих психічних розладів.

Отже бачимо, що вивчення резильєнтності важливе із багатьох причин. Воно може допомогти зрозуміти, як люди справляються зі стресом і негараздами, відновлюються після травм, та психічних розладів, залишатися наполегливими перед обличчям викликів. Загалом, поняття резильєнтність походить з екології, де воно означає здатність екосистем протистояти і відновлюватися після збурень, таких як стихійні лиха або людська діяльність (Азаров, Задунай, 2020). Проте вивченням даного поняття займалися ще задовго до введення в технічні, а пізніше і в суспільні науки.

У давньогрецькій філософії поняття резильєнтності було тісно пов'язане з ідеєю сили духу, - здатності витримувати і долати важкі, болючі переживання. Дана ідея була центральною у вченнях кількох видатних грецьких філософів, зокрема Аристотеля та стоїків. Аристотель наголошував на важливості розвитку стійкості через практику і звикання, стверджуючи, що люди можуть розвивати силу духу, стикаючись з викликами та долаючи їх. Він також наголошував на важливості поєднання стійкості із іншими чеснотами, такими як співчуття і смирення, щоб не стати черствим (Аристотель, IV століття до н.е.). Стоїки, які перебували під впливом вчення Аристотеля, ще більше розвинули ідею стійкості як ключового компонента чесноти. Вони наголошували на важливості прийняття, а також пристосування до життєвих викликів, а не опору чи уникнення їх. Вони вірили, що людина здатна контролювати власну реакцію на зовнішні події, і що розвиток резильєнтності може допомогти їй досягти стану внутрішнього спокою та незворушності (Голідей, Генсільман, 2022)

Коріння досліджень резильєнтності в психології можна простежити ще на початку 20 століття, коли дослідники почали вивчати фактори, що сприяють позитивній адаптації перед лицем несприятливих обставин. Перше систематичне дослідження резильєнтності в психології було проведено Н. Garmezy, в 1970-х роках, який вивчав резильєнтність дітей, що перебували в групі ризику розвитку

психопатології через різні фактори навколишнього середовища, такі як бідність, жорстоке поводження та занедбаність (Garmezy, Streitman, 1974).

Роботу N. Garmezy продовжили інші дослідники, які вивчали фактори, що сприяють резильєнтності в різних групах населення, включаючи дітей, дорослих та людей похилого віку. Однією із видатних дослідниць у даній галузі була E. Werner, яка провела лонгітюдне дослідження дітей на гавайському острові Кауаї, вивчаючи їхню стійкість перед обличчям різних екологічних стресів (Werner, 1993). Інші дослідники, такі як A. Masten та M. Rutter, зосередилися на ролі захисних факторів у формуванні резильєнтності, таких як соціальна підтримка, адаптивні стратегії подолання труднощів та позитивна Я-концепція. A. Masten, зокрема, підкреслила важливість розуміння резильєнтності як динамічного процесу, що включає в себе кілька рівнів аналізу, в тому числі індивідуальні, сімейні, а також соціальні фактори (Masten, 1994)

Концепція резильєнтності не є набором фіксованих гіпотез або принципів, оскільки резильєнтність - дуже складний, динамічний процес, який передбачає взаємодію між людьми, а також їхнім оточенням. Вона підкреслює важливість розуміння численних факторів, які сприяють підвищенню резильєнтності, та різних шляхів, якими люди можуть її розвивати життєстійкість. На відміну від інших концепцій, які можуть базуватися на обмеженому наборі змінних або припущень, теорія резильєнтності постійно розвивається, оскільки дослідники отримують нові знання про її складну природу. Загалом у психології виділяється чотири хвилі дослідження резильєнтності (Wright, 2013).

Перша хвиля досліджень резильєнтності була зосереджена на визначенні статичних рис (чинників), які сприяли стійкості людей. Цей підхід критикували за спрощення складної природи резильєнтності. Дослідження, проведені в цей час, визначили низку факторів, пов'язаних із резильєнтністю, зокрема генетику, особистісні риси та соціальну підтримку. Однак ці фактори часто розглядалися як фіксовані, а також незмінні, а не як частина динамічного процесу адаптації та зростання. В приклад цих досліджень можна привести вже раніше згадуваних N. Garmezy та E. Werner.

Пізніше, як зазначає S. Luthar (Luthar, 2000) фокус емпіричної роботи змістився із визначення захисних факторів на розуміння саме основних захисних процесів. Замість того, щоб просто вивчати, які фактори дитини, сім'ї або ж середовища впливають на резильєнтність, дослідники все більше прагнули зрозуміти, як такі фактори можуть сприяти позитивним результатам

Друга хвиля досліджень резильєнтності з'явилася в 1990-х і 2000-х роках і ґрунтувалася на критиці статичного підходу. Ця хвиля досліджень зосередилася на динамічному процесі резильєнтності, підкреслюючи важливість її вивчення як процесу, що включає як фактори ризику, так і захисні фактори, та взаємодію між індивідуальними факторами та факторами навколишнього середовища.

Однією із впливових моделей, що з'явилася під час цієї хвилі досліджень, стала «екологічна модель», розроблена U. Bronfenbrenner та його колегами. Ця модель підкреслює важливість розуміння стійкості як складної взаємодії між людиною, її оточенням та культурним і соціальним контекстом (Bronfenbrenner, 1979). Модель припускає, що резильєнтність - не фіксована риса, а скоріше динамічний процес, що розвивається, і на який може впливати низка факторів, включаючи ранній життєвий досвід, соціальна підтримка та культурний і соціальний контекст.

Одним із важливих аспектів екологічної моделі є її акцент на важливості розуміння резильєнтності в конкретному культурному та соціальному контексті. Такі фактори, як соціально-економічний статус, культурні цінності та мережі соціальної підтримки, можуть впливати на резильєнтність. Наприклад, сучасні дослідниці C. Aldwin, H. Igarashi, які продовжують розвивати екологічну модель підкреслили важливість розуміння резильєнтності саме як динамічного, а також багатогранного процесу, на який впливає ряд факторів, включаючи індивідуальні особливості, соціальну підтримку і ресурси навколишнього середовища.

В контексті їх дослідження, вони звертають увагу на важливість соціальної підтримки та обговорюють роль ресурсів навколишнього середовища, таких як доступ до охорони здоров'я, безпечні умови життя та транспорт, у формуванні резильєнтності у людей похилого віку (Aldwin, 2012). Автори також

підкреслюють важливість розуміння процесу старіння як динамічного і безперервного процесу, який може впливати на резильєнтність людини. Вони обговорюють важливість визнання гетерогенності досвіду старіння, потребу в індивідуальних втручаннях, які враховують унікальні потреби і проблеми літніх людей.

Іншими впливовими дослідниками цієї хвилі досліджень резильєнтності були А. Masten та М. Rutter. Вони продовжували наголошувати на динамічній і складній природі стійкості та підкреслювали важливість її вивчення в контексті конкретних культурних і соціальних контекстів. Згідно з визначенням А. Masten, резильєнтність - певна здатність людини позитивно адаптуватися до значних негараздів або стресу. Вона розглядає її як динамічний та багатогранний процес, який включає як індивідуальні, так і контекстуальні фактори (Masten 2002). Робота А. Masten над питанням резильєнтності підкреслює важливість розуміння складності процесів, пов'язаних з нею, також необхідність зосередження уваги як на факторах ризику, так і на захисних факторах. Її дослідження показало, що резильєнтність - це не просто питання індивідуальної сили, на неї впливає низка контекстуальних факторів, таких як соціальна підтримка, доступ до ресурсів і культурні цінності (Masten 2001).

Загалом, внесок А. Masten у розуміння даного поняття був значним, та її роботи допомогла змістити сферу досліджень резильєнтності в бік більш тонкого і контекстуального розуміння процесів. М. Rutter також зробив значний внесок у дослідженні даного поняття (Rutter 1985). У своїх роботах він підкреслював важливість захисних факторів у формуванні резильєнтності, а також запобіганні розвитку психопатології. М. Rutter ще стверджував, що традиційний фокус на вразливості та факторах ризику є неповним, та існує також потреба у визначенні захисних факторів, які можуть сприяти підвищенню резильєнтності людей, які стикаються з несприятливими обставинами. Він визначив низку певних захисних факторів, включаючи індивідуальні фактори (інтелект і позитивна Я-концепція), сімейні фактори (такі як стабільне і сприятливе домашнє середовище) і соціальні

фактори (доступ до соціальної підтримки та позитивні ролєві моделі) (Rutter 1999).

Дослідження резильєнтності як динамічного процесу продовжуються та активно вивчаються й досі. Одним із прикладів продовження даної хвилі є робота «резильєнтність як мультимодальний динамічний процес», що опублікована А. Stainton, а також колегами в 2018 році (Stainton, 2019). Автори припускають, що резильєнтність - це певний динамічний процес, який включає чотири виміри: нейробиологічний, когнітивний, емоційний та соціальний.

Третя хвиля досліджень резильєнтності в психології характеризується зосередженням уваги на комплексній природі даного поняття, також ще більшим акцентом на ролі контексту і культури у її формуванні. Ця хвиля з'явилася у 21 столітті і ґрунтується на попередніх статичних, а також динамічних моделях. Одним із представників хвилі є М. Ungar. Він підкреслює важливість системного та контекстуального підходу та стверджує, що резильєнтність не може бути зведена до індивідуальних рис, характеристик, а скоріше є складною взаємодією між людиною, її оточенням та доступними їй ресурсами. Він вважає, що її найкраще розуміти як процес, що розгортається в часі та у зв'язку з викликами, з якими стикається людина (Ungar, 2011). Дослідник також підкреслює важливість визнання різноманітності та відмінностей у дослідженнях резильєнтності в різних культурах, адже вона формується під впливом культурних, соціальних та історичних факторів. Тому універсальний підхід до стійкості не є доречним (Ungar, 2008).

Ще однією представницею є дослідниця S. Luthar, яка також наголошувала на важливості системного підходу до поняття резильєнтності. Її стаття «стійкість у розвитку: синтез досліджень за п'ять десятиліть» містить широкий огляд та узагальнення досліджень даного поняття, що охоплюють п'ять десятиліть (Luthar, 2006]. Авторка стверджує, що резильєнтність - це динамічний і складний процес, який передбачає взаємодію між особистісними та контекстуальними факторами та може змінюватися з часом. S. Luthar визначає ключові захисні фактори, які сприяють життєстійкості, такі як позитивні стосунки з опікунами,

однолітками та вчителями, саморегуляція, навички вирішення проблем, а також відчуття мети та сенсу життя (Luthar, 2006).

Нарешті четверта хвиля досліджень базується на підході, що звертає увагу на сильних сторонах, підкреслюючи роль позитивних психологічних ресурсів у зміцненні резильєнтності. Цей підхід визнає, що резильєнтність - це не лише подолання негараздів, а й процвітання перед обличчям викликів. Серед видатних дослідників четвертої хвилі досліджень – В. Fredrickson, М. Seligman.

Теорія «розширення і творення» В. Fredrickson припускає, що позитивні емоції, такі як радість, інтерес та задоволення, можуть розширити репертуар мислення і дій людини, розвинути фізичні, інтелектуальні та соціальні ресурси і, зрештою, підвищити її стійкість до стресу, а також несприятливих обставин (Fredrickson, 2013). Дослідження В. Fredrickson показали, люди, які відчують позитивні емоції, краще справляються зі стресом, мають кращі показники фізичного здоров'я та є більш стійкими перед обличчям негараздів. Її теорія підкреслює важливість культивування позитивних емоцій як засобу підвищення життєстійкості (Fredrickson, 2003).

М. Seligman стверджував, резильєнтність - не фіксована риса, а скоріше набір навичок, які можна розвинути за допомогою практики та тренувань (Seligman, 2000). У своїй книзі «Шлях до процвітання», написаній у співавторстві з К. Reivich, і ін., М. Seligman обговорює важливість резильєнтності у подоланні негараздів, а також пропонує практичні стратегії для розвитку життєстійкості (Seligman, 2011). Розвиваючи позитивні переконання та ставлення, люди можуть подолати вивчену безпорадність (тенденцію здаватися та ставати пасивними перед обличчям негараздів після неодноразових невдач, відступів) та розвинути резильєнтність.

Отже, беручи до уваги описані чотири хвилі дослідження резильєнтності та базуючись на підходах згаданих науковців, резильєнтність можна визначити як багатовимірний конструкт, який стосується здатності людини адаптуватися та відновлюватися після несприятливих обставин, значних стресів. Це динамічний

процес, здатність до позитивної адаптації та складне, системне явище, на яке впливають індивідуальні, середовищні та культурні чинники.

Більш конкретно, резильєнтність можна визначити як певну здатність підтримувати або відновлювати психічне здоров'я та благополуччя в умовах несприятливих обставин, таких як травма, жорстоке поводження, бідність, дискримінація та інші життєві стресори. Ця здатність може включати різні виміри, такі як когнітивні, емоційні, соціальні, фізичні, духовні. Резильєнтність не є фіксованою чи вродженою рисою, а радше динамічним процесом, який можна підтримувати, а також розвивати з часом за допомогою різних захисних і стимулюючих факторів.

1.2. Соціально-психологічні чинники резильєнтності

У попередньому розділі дослідження поняття резильєнтності частково вже були згадані деякі соціально-психологічні чинники резильєнтності. У цьому розділі вони будуть розглянуті детальніше. На основі чотирьох хвиль досліджень резильєнтності, фактори, що їй сприяють, можна систематизувати за такими категоріями:

1. Індивідуальні фактори: До них належать біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні фактори, які сприяють здатності адаптуватися та справлятися із труднощами (Wahyudi, 2018). Деякі приклади індивідуальних факторів включають навички вирішення проблем, самооцінку, емоційну регуляцію, також соціальну підтримку та оптимізм.

Наприклад, беручи до уваги навички вирішення проблем, дослідники виявили, що люди, які володіють хорошими навичками вирішення проблем, як правило, більш стійкі перед обличчям несприятливих обставин. Так дослідження А. Masten та ін. (Masten, 1999) показало, що діти, які були здатні генерувати кілька варіантів вирішення проблеми, із більшою ймовірністю демонстрували стійкі результати в умовах стресу. Дослідження М. Shi та колег (Shi, 2015) показало, що студенти-медики, які мали вищий рівень навичок вирішення проблем, із більшою ймовірністю демонстрували стійкість перед обличчям академічного стресу. Результати дослідження S.Z. Almeida та S.A. Benevides

(Almeida, 2018) також показали, значні позитивні кореляції між соціальними навичками, здатністю вирішувати проблеми та резильєнтністю, що свідчить - студенти із кращими соціальними навичками та здібностями до вирішення проблем, як правило, мають вищий рівень резильєнтності.

Результати дослідження О. Friborg (Friborg, 2005) показали, що існує значна позитивна кореляція між резильєнтністю та такими рисами особистості, як екстраверсія, відкритість, доброзичливість. З іншого боку, нейротизм негативно корелює з резильєнтністю. Крім того, дослідження виявило, що інтелект також позитивно пов'язаний з резильєнтністю. Автори припускають, що ці результати підтверджують ідею про те, що резильєнтність - багатогранний конструкт, який включає в себе як особистісні риси, так і когнітивні здібності.

Робота А. Luszczynska, С. Benight та R. Cieslak (Luszczynska, 2009) мала на меті дослідити роль самоефективності у прогнозуванні наслідків, пов'язаних зі здоров'ям, після колективної травми. Автори провели систематичний огляд 40 досліджень, які вивчали зв'язок між самоефективністю і наслідками для здоров'я після колективних травм, таких як стихійні лиха, тероризм і війна. Результати огляду показали, самоефективність позитивно пов'язана з різними результатами, пов'язаними з здоров'ям, наприклад такими як нижчий рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривоги, а також вищий рівень сприйняття якості життя. Автори припустили, що самоефективність відіграє посередницьку роль у взаємозв'язку між впливом травми та наслідками для здоров'я, оскільки вона буферизує негативні наслідки впливу травми на здоров'я. Вони також дійшли висновку, що самоефективність є вирішальним фактором у підвищенні резильєнтності, сприянні відновленню після колективної травми.

Дослідження М. Tugade та В. Fredrickson (Tugade, 2004) мало на меті вивчити роль позитивних емоцій у процесі формування резильєнтності. Дослідники припустили, що люди, які є більш стійкими, більш схильні відчувати позитивні емоції. У дослідженні вчені набрали 42 студенти старших курсів і випадковим чином розподілили їх на групу зі стресовим фактором і контрольну групу. Групу стресового впливу попросили виголосити промову перед колегією

суддів, тоді як контрольну групу попросили переглянути відео. Потім учасники заповнили анкету, щоб оцінити свої емоційні переживання під час виконання завдання. Результати показали, що учасники групи, які зазначили, що відчували більше позитивних емоцій (таких як зацікавленість, ентузіазм та рішучість), повідомили про вищий рівень резильєнтності. Тобто результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що позитивні емоції відіграють певну роль у формуванні резильєнтності.

2. Сімейні фактори: До них відносяться аспекти сімейного середовища, які сприяють резильєнтності, такі як позитивні сімейні стосунки, чітка комунікація та послідовна батьківська практика.

У статті F. Walsh (Walsh, 2003) автор розглядає різні визначення резильєнтності та підкреслює важливість розуміння її як динамічного процесу, що включає в себе подолання та адаптацію перед обличчям несприятливих обставин. У ній ще визначено шість основних факторів сім'ї, які сприяють резильєнтності. Серед них це: системи переконань, які підтримують у сім'ї відчуття сенсу і мети життя; організаційні моделі, які сприяють адаптивності, гнучкості та ефективному вирішенню проблем; комунікаційні процеси, які сприяють відкритому та чіткому вираженню думок і почуттів; згуртованість, що сприяє взаємній підтримці та почуттю приналежності; турбота про себе, що сприяє фізичному, емоційному та духовному благополуччю; зовнішня підтримка з боку соціальних, економічних та культурних ресурсів.

Автор припускає, що ці фактори можуть бути інтегровані в комплексну модель резильєнтності сім'ї, яка може слугувати орієнтиром у клінічній практиці. Ця модель підкреслює важливість розуміння унікальних сильних сторін та проблем кожної сім'ї та адаптації втручань відповідно до них. Загалом, ця стаття підкреслює важливість цілісного підходу до роботи з сім'ями, який визнає та розвиває їх здатність до стійкості перед обличчям несприятливих обставин.

Стаття E. Grotberg (Grotberg, 1995) є посібником з розвитку резильєнтності у дітей, з акцентом на зміцнення їхнього людського духу. Автор стверджує, що резильєнтність - не лише здатність долати труднощі, а й здатність адаптуватися,

вирішувати проблеми та процвітати в складних обставинах. Він окреслює три основні напрямки розвитку резильєнтності у дітей:

Побудова стосунків: резильєнтність формується саме завдяки позитивним стосунками з батьками, вихователями та іншими дорослими, які підтримують дитину. Подібні стосунки забезпечують надійну основу, із якої діти можуть досліджувати світ і розвивати власні навички подолання труднощів.

Виховання автономії: Діти, які мають можливість приймати рішення, розв'язувати проблеми, а також ризикувати, мають більше шансів розвинути резильєнтність. Заохочення незалежності та самодостатності допомагає дітям розвинути почуття активності та контролю над своїм життям.

Розвиток соціальної та емоційної компетентності: Діти, які мають сильні соціальні та емоційні навички, краще вміють керувати своїми почуттями, ефективно спілкуватися та формувати позитивні стосунки з іншими. Навчання дітей регулювати емоції, вирішувати соціальні проблеми, розвивати емпатію та співчуття може допомогти підвищити їхню резильєнтність.

Стаття К. Black та М. Lobo (Black, 2008) «Концептуальний огляд факторів резильєнтності сім'ї» мала на меті надати комплексний огляд факторів, які сприяють резильєнтності. Автори провели огляд літератури та визначили кілька ключових факторів. По-перше, автори зазначили, що позитивні сімейні стосунки є критично важливим фактором резильєнтності. Вони включають в себе якість стосунків між членами сім'ї, наявність емоційної підтримки, а також здатність підтримувати позитивні стосунки в умовах стресу та негараздів.

По-друге, ефективна комунікація також визначена як важливий фактор резильєнтності. Сюди входить здатність ефективно спілкуватися про проблеми, вміння слухати, розуміти різні точки зору, здатність вирішувати конфлікти в позитивний спосіб. По-третє, автори визначили послідовну батьківську практику як ключовий фактор сімейної стійкості. Вона включає встановлення чітких меж та очікувань, забезпечення послідовної дисципліни та створення безпечного і сприятливого середовища для дітей.

Нарешті, автори зазначили, що індивідуальна резильєнтність членів сім'ї також сприяє сімейній резильєнтності. Вона містить здатність справлятися зі стресом, вміння шукати соціальну підтримку, а також здатність адаптуватися до змін і невизначеності.

3. Фактори громади: Сюди належать аспекти спільноти, такі як мережі соціальної підтримки, доступ до ресурсів та послуг, а також можливості для залучення та участі.

У роботі А. Masten (Masten, 2014) розглядаються дослідження резильєнтності дітей та молоді в різних культурах і контекстах, підкреслюється роль підтримуючих спільнот та інституцій у сприянні резильєнтності. Автор вказує, що громади можуть надавати ресурси та можливості, що підтримують позитивний розвиток і захищають від негараздів. Ці ресурси можуть включати стабільні та підтримуючі стосунки, доступ до освіти, а також охорони здоров'я, можливості для розвитку навичок та змістовного залучення, а також почуття приналежності та ідентичності.

Дослідження F. Norris та колег (Norris та ін., 2008) зосереджується на концепції резильєнтності громади в контексті катастроф. Автори описують її як певний динамічний процес, який включає як індивідуальні, так і колективні дії, на який впливає низка контекстуальних чинників, включаючи характер та серйозність катастрофи, ресурси та активи, доступні громаді, а також рівень соціальної згуртованості та довіри в громаді. Тобто це певна сукупність адаптаційних можливостей, які дозволяють громаді підготуватися до лиха, реагувати на нього та відновлюватися після нього. Вони також пропонують модель резильєнтності громади, яка включає чотири ключові компоненти: ресурси та активи громади; мережі та відносини в громаді; лідерство та управління в громаді; комунікаційні та інформаційні системи.

D. Roygardner та K. Hughes (Roygardner, Hughes & Palusci, 2020) представили огляд літератури про вплив сильних сторін сім'ї та громади на зменшення жорстокого поводження з дітьми. У статті описано кілька досліджень, які виявили, що сильні сторони сім'ї та громади, такі як мережі

соціальної підтримки, згуртованість громади та стійкість батьків, пов'язані з нижчими показниками жорстокого поводження з дітьми. Автори стверджують, що, використовуючи ці сильні сторони, органи опіки та піклування можуть сприяти підвищенню резильєнтності та зниженню ризику жорстокого поводження з дітьми. У ній також підкреслюється важливість залучення сімей та громад до профілактики жорстокого поводження з дітьми, а також надання їм ресурсів та підтримки для розвитку їх сильних сторін.

4. Культурні фактори: До них належать культурні переконання, цінності та практики, які сприяють стійкості, такі як почуття ідентичності, спільноти та духовності.

Стаття М. Ungar (Ungar, 2013) містить огляд літератури про взаємозв'язок між резильєнтністю, травмою, та культурою. В ній автор підкреслює важливість врахування культурного контексту, в якому розвивається, а також проявляється резильєнтністю. Він стверджує, що вона не є універсальним явищем, а скоріше формується культурними переконаннями, цінностями та практиками. У статті вказано кілька ключових культурних чинників, які впливають на резильєнтність, зокрема важливість мереж соціальної підтримки, культурні переконання щодо подолання труднощів, роль духовності та релігії. Він зазначає, що культурні фактори можуть взаємодіяти з іншими, такими як соціально-економічний статус, що впливає на результати резильєнтності.

У статті «Культура і резильєнтність» F. Neher, A. Miola, опублікованій у жовтні 2016 року (Neher, Miola, 2016), обговорюється взаємозв'язок між культурою та резильєнтністю. Автори стверджують, що культура впливає на те, як люди та громади переживають і долають стрес і негаразди. Вони аналізують дослідження культурних відмінностей у прояві резильєнтності та підкреслюють важливість врахування культурних факторів при розробці, а також впровадженні заходів з підвищення резильєнтності. Також вони підкреслюють важливість культурних цінностей, переконань і практик у формуванні того, як окремі люди і громади справляються з труднощами. Там наводяться приклади культурних чинників, які впливають на резильєнтність, зокрема важливість соціальної

підтримки, також колективних стратегій подолання. Загалом, автори підкреслюють важливість застосування культурного підходу до розвитку резильєнтності. Визнаючи унікальні культурні чинники, можна розробити такі інтервенції та програми, які краще відповідатимуть потребам, а також досвіду людей з різним культурним походженням.

Важливо зазначити, що ці фактори не є незалежними один від одного, а скоріше взаємодіють та впливають один на одного, сприяючи підвищенню резильєнтності людини. Крім того, резильєнтність - динамічний і безперервний процес, на який можуть впливати як внутрішні, так і зовнішні чинники, і який може змінюватися залежно від конкретного контексту і типу труднощів, з якими стикається людина.

1.3. Резильєнтність як чинник психологічної готовності воїна до виконання завдань за призначенням

У військовому контексті резильєнтність можна визначити як здатність солдатів справлятися зі стресом, негараздами, а також травмами під час служби. Вона виступає важливим фактором підтримки психологічної готовності солдата до виконання завдань за призначенням, особливо в умовах високого стресу та підвищеного ризику, адже військовослужбовці часто піддаються інтенсивним фізичним і психологічним стресам, включаючи бойові дії, розгортання, розлуку з сім'єю і вплив травматичних подій. У статті A. Simmons, L. Yoder (Simmons, Yoder, 2013), яка мала на меті прояснити, а також визначити поняття резильєнтності за допомогою концептуального аналізу, вказано, що військова резильєнтність - це динамічна, а також багатовимірна концепція, на яку впливають індивідуальні, середовищні та організаційні фактори. Інші автори, T. W. Britt, R. R. Sinclair, A. McFadden, (Britt, 2013) зазначають, що військова резильєнтність - це багатовимірний конструкт, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові, а також соціальні компоненти, на які впливають різноманітні індивідуальні та контекстуальні фактори.

Резильєнтність може допомогти солдатам протистояти різним стресам та відновлюватися після них, підтримувати свою власну працездатність та психічне

здоров'я. Під час військових операцій резильєнтність необхідна солдатам, щоб впоратися із фізичними, психологічними та емоційними навантаженнями, пов'язаними з виконанням своїх обов'язків. Стаття G. Bonanno та колег (Bonanno та ін., 2012) мала на меті дослідити траєкторії розвитку симптомів травми і резильєнтності у військовослужбовців США, які перебувають на службі. Автори зібрали дані від понад 3 000 учасників з різних родів військ. Вони оцінювали симптоми травми, рівень резильєнтності учасників до і після розгортання, а потім спостерігали за ними через 3 і 9 місяців після розгортання. Результати показали, що в середньому учасники повідомили про посилення симптомів травми і зниження рівня резильєнтності після розгортання. Однак автори виявили значні індивідуальні відмінності в цих траєкторіях. Деякі учасники демонстрували високий рівень резильєнтності та низький рівень травматичних симптомів протягом усього дослідження, тоді як в інших спостерігалось поступове посилення травматичних симптомів та зниження життєстійкості з часом.

Автори дійшли висновку, що дослідження підтверджує ідею про те, що резильєнтність може виступати захисним фактором від симптомів травми у військовослужбовців. Вони припускають, що зусилля, спрямовані на розвиток резильєнтності за допомогою тренінгів та програм підтримки, можуть бути ефективним способом зниження ризику виникнення проблем із психічним здоров'ям, таких як ПТСР. Крім того, це дослідження підкреслює важливість врахування індивідуальних відмінностей у резильєнтності при розробці та впровадженні таких програм.

Дослідження, проведене S. Sefidan та ін. (Sefidan, 2021), мало на меті з'ясувати роль резильєнтності як захисного фактору від стресу і негативних психологічних наслідків у вибірці новобранців Збройних сил Швейцарії, які проходили базову військову підготовку. Загалом у дослідженні взяли участь 525 рекрутів, у яких оцінювали резильєнтність, рівень стресу на різних тижнях під час навчання. Так, результати показали, що резильєнтність є захисним фактором від стресу та негативних психологічних наслідків у призовників. Зокрема, вищий

рівень резильєнтності був пов'язаний з нижчим рівнем стресу та симптомами депресії і тривоги. Крім того, дослідження виявило, що вона виступає посередником між стресом і негативними психологічними наслідками, вказуючи на те, що більш стійкі люди краще справляються зі стресом і захищають своє психічне здоров'я.

Дослідження R. Pietrzak (Pietrzak та ін., 2020) мало на меті вивчити зв'язок між психосоціальними буферами (такими як резильєнтність, підтримка підрозділу, соціальна підтримка після розгортання) і травматичним стресом, депресивними симптомами, іншими психосоціальними труднощами серед ветеранів операцій «Нескорена свобода» та «Свобода Іраку». Результати показали, що вищий рівень резильєнтності пов'язаний з нижчим рівнем травматичного стресу, депресивних симптомів та психосоціальних труднощів. Крім того, виявлено, що підтримка підрозділу та соціальна підтримка після розгортання є важливими предикторами резильєнтності. Отримані дані свідчать про те, що втручання, які підвищують резильєнтність і соціальну підтримку, можуть бути ефективними для зменшення негативних наслідків травматичного стресу та депресивних симптомів серед ветеранів.

У статті «Перспективи резильєнтності для військової готовності, а також боєздатності: Звіт міжнародного круглого столу з військової фізіології», автором якої є В.С. Nindl (Nindl та ін., 2012), міститься огляд дискусій та висновків міжнародного круглого столу із військової фізіології, який був присвячений важливості резильєнтності для військової готовності та боєздатності. У статті висвітлюється критична роль резильєнтності у військовій діяльності та важливість включення стратегій її розбудови у програми військової підготовки та тренувань.

Автори обговорюють різні фактори, що впливають на резильєнтності, в тому числі генетику, фактори навколишнього середовища, соціальну підтримку, психологічні і когнітивні фактори. Вони також звертають увагу на проблеми вимірювання і оцінки резильєнтності та необхідність розробки стандартизованих

інструментів оцінки для виявлення тих, хто може бути в групі ризику розвитку розладів, пов'язаних зі стресом.

A. Simmons, L. Yoder (Simmons, Yoder, 2013) проаналізували 35 статей, які стосувалися резильєнтності у військовому контексті, і виділили 10 визначальних атрибутів, які сприяють підвищенню резильєнтності. Цими атрибутами є адаптивність, самоефективність, витривалість, оптимізм, саморегуляція, духовність, соціальна підтримка, навички подолання труднощів, самооцінка і навички вирішення проблем.

Дослідження A. Jaeschke (Jaeschke, 2016) ставило перед собою завдання вивчити психосоціальні предиктори життєстійкості у вибірці військовослужбовців. Результати показали, солдати, які повідомили про вищий рівень психологічного дистресу, мали нижчий рівень резильєнтності. І навпаки, солдати, які мали вищий рівень соціальної підтримки та позитивні стратегії подолання стресу, мали вищий рівень резильєнтності. Дослідження також показало, що соціальна підтримка є найсильнішим предиктором резильєнтності, за нею йдуть позитивні стратегії подолання стресу та сприйняття стресу.

Дослідження, проведене R. McGarry, S. Walklate та G. Mythen (McGarry, Walklate, Mythen, 2015) містить соціологічний аналіз військової резильєнтності, який спрямований на відкриття дискусії про значення, наслідки резильєнтності. Автори стверджують, що хоча резильєнтність широко визнана як бажана якість військовослужбовців, існує потреба критично розглянути цю концепцію та її наслідки для військової культури. У дослідженні йдеться про те, що хоча резильєнтність може бути цінним ресурсом для військовослужбовців у подоланні викликів військового життя, вона також може мати негативні наслідки, такі як нормалізація стресу та тиск, спрямований на те, щоб відповідати певному образу «ідеального» військовослужбовця. Автори стверджують, що необхідний критичний підхід до концепції резильєнтності, який визнає її складну і багатогранну природу.

Сьогодні, здатність розвивати, підтримувати резильєнтність розглядається як ключовий компонент програм підготовки, підтримки військовослужбовців із

метою сприяння підвищенню ефективності їхньої роботи, зниження ризику виникнення проблем із психічним здоров'ям, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія. Наприклад, Comprehensive Soldier Fitness (CSF) - це програма, розроблена армією США на основі принципів позитивної психології. Була започаткована у 2009 році з метою покращення психологічного здоров'я та резильєнтності солдатів та їхніх родин (Cornum, 2011).

Програма складається з серії оцінок і навчальних модулів, які фокусуються на п'яти ключових вимірах психологічного здоров'я: емоційному, соціальному, сімейному, духовному, фізичному. Оцінювання покликане допомогти солдатам визначити свої сильні сторони та сфери, які потребують покращення в кожному з цих вимірів, тоді як тренінгові модулі надають науково обґрунтовані стратегії для підвищення резильєнтності та покращення психологічного благополуччя. CSF вважається комплексним підходом до зміцнення психологічного здоров'я військовослужбовців, оскільки охоплює не лише окремих солдатів, але й їхні сім'ї, командирів та загальну військову культуру. Доведено, що програма має позитивний вплив на резильєнтність, ефективність та загальне благополуччя солдатів, і була інтегрована в загальну програму охорони здоров'я і фізичної підготовки армії (Cornum, Lester, Steenkamp, 2011).

Отже, можна зазначити, що резильєнтність важлива для військових, оскільки вона допомагає солдатам справлятися з фізичними та психологічними навантаженнями, особливо під час бойових дій та інших стресових ситуацій. Стійкі солдати краще та швидше адаптуються до мінливих обставин, зберігають концентрацію уваги та ефективно діють під тиском. Крім того, резильєнтність може допомогти зменшити ризик виникнення проблем з психічним здоров'ям, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія і інших розладів, пов'язаних зі стресом, а також покращити загальне самопочуття.

1.4. Резильєнтність у психодинамічному вимірі

З психодинамічної точки зору, резильєнтність можна охарактеризувати як здатність людини адаптуватися та справлятися з несприятливими обставинами

таким чином, щоб зберегти свою психологічну цілісність та працездатність, адже психодинамічна теорія підкреслює роль внутрішніх психічних репрезентацій, несвідомих процесів і раннього життєвого досвіду у формуванні особистості та поведінки людини.

Згідно з психодинамічною теорією, люди, які пережили негаразди, такі як травма або втрата, можуть розвинути захисні механізми, які допомагають їм впоратися з емоційним дистресом, пов'язаним з цим досвідом (Deal, 2008). Однак ці захисні механізми можуть стати дезадаптивними і призвести до психологічних проблем, таких як депресія або тривога. Резильєнтність у психодинамічному вимірі передбачає здатність підтримувати здоровий баланс між адаптивними захисними механізмами та неадаптивними. Крім того, психодинамічна теорія підкреслює роль раннього життєвого досвіду у формуванні здатності людини справлятися з різними негараздами. Наприклад ранній досвід прив'язаності може вплинути на здатність людини формувати підтримуючі стосунки та регулювати емоції, що є важливими складовими резильєнтності.

У психодинамічній теорії особистості резильєнтність може бути пов'язана з поняттям сили еґо. Сила еґо - це здатність людини справлятися з викликами і стресами, не стаючи при цьому пригніченою і не «розпадаючись на частини». Вона розвивається завдяки позитивному досвіду та стосункам у дитинстві та підлітковому віці, особливо з батьками, які надають підтримку (Nixon, Kanak, 2013). Резильєнтність також можна розглядати як здатність людини адаптуватися та процвітати перед обличчям несприятливих обставин або травматичного досвіду. Це поєднання когнітивних, емоційних процесів, а також поведінкових проявів, які дозволяють людині виходити зі складних ситуацій, зберігати позитивний настрій і продовжувати досягати цілей і прагнень, незважаючи на невдачі.

Деякі фактори, що сприяють резильєнтності в структурі особистості, як було встановлено вище включають в себе самосвідомість, емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість, оптимізм, самоефективність і соціальну підтримку. Люди

з високою силою еґо та резильєнтністю із більшою ймовірністю зустрічають виклики та стреси з почуттям впевненості, рішучості та наполегливості, що може допомогти пом'якшити негативний вплив важкого досвіду на психічне здоров'я та благополуччя. Так, дослідження С. Dunkel та ін. (Dunkel та ін., 2021) мало на меті вивчити взаємозв'язок між загальним фактором особистості (GFP) та еґо-стійкістю, яка є складовою резильєнтності. GFP - це концепція в психології особистості, яка припускає існування фактора вищого порядку, що пояснює спільну дисперсію між різними рисами особистості.

Результати показали, що GFP був сильно і позитивно пов'язаний з еґо-стійкістю в обох вибірках. Це свідчить про те, що люди, які володіють широким спектром позитивних особистісних рис, як правило, мають вищий рівень еґо-стійкості, що є важливою складовою психологічної стійкості. Автори також припускають, що GFP можна концептуалізувати як форму когнітивної гнучкості або адаптивності, що є важливим аспектом резильєнтності. Вони припускають, що зв'язок між GFP і еґо-стійкістю може мати важливе значення для розвитку резильєнтності в різних контекстах, включаючи військову підготовку, а також психотерапію.

Також, резильєнтність може бути пов'язана із такою здатністю особистості як менталізація. Менталізація - це здатність розуміти власні психічні стани та стани інших людей, включно з думками, почуттями, бажаннями, переконаннями та намірами, і використовувати цю інформацію, щоб орієнтуватися в соціальних взаємодіях і стосунках. Вона передбачає здатність рефлексувати та осмислювати психологічні переживання свої та інших людей, а також визнавати, що поведінка зумовлена внутрішніми психічними станами, а не зовнішніми обставинами (Турецька, 2020).

Менталізація та резильєнтність - взаємопов'язані поняття в тому сенсі, що менталізація може саме підвищити резильєнтність. У дослідженні Н. Stein (Stein, 2006) вивчався зв'язок між менталізацією та резильєнтністю, а також те, чи може менталізація сприяти підвищенню резильєнтності. Результати в статті показали,

що менталізація, яка передбачає здатність рефлексувати над власним психічним станом та станом інших людей, може сприяти підвищенню резильєнтності, дозволяючи людям краще розуміти емоції та емоції інших людей і справлятися з ними. Автор припускає, що втручання, пов'язані з менталізацією, такі як терапія на основі менталізації, можуть допомогти людям розвинути навички менталізації та підвищити їхню резильєнтність. Загалом, здатність до менталізації може сприяти підвищенню резильєнтності людини, дозволяючи їй орієнтуватися в складних ситуаціях, ефективно регулювати свої емоції та підтримувати здорові стосунки з іншими людьми.

1.5. Теоретична модель чинників резильєнтності військовослужбовців Національної гвардії України

Військовослужбовці регулярно потрапляють у вкрай стресові, а також непередбачувані ситуації, які можуть мати значний вплив на їхнє психічне та емоційне благополуччя. Резильєнтність була визначена як вирішальний фактор у пом'якшенні негативних наслідків такого досвіду та сприянні здатності справлятися з труднощами та відновлюватися після них. Таким чином, важливо визначити фактори, які сприяють резильєнтності у військовому контексті.

Ця модель має на меті дослідити соціальні та психологічні фактори, які сприяють військовій резильєнтності. Вона спирається на існуючі дослідження, з особливим акцентом на військовому контексті. Модель призначена для спрямування емпіричного дослідження для кращого розуміння соціальних та психологічних чинників, які впливають на резильєнтність військовослужбовців.

Розуміння факторів, що сприяють резильєнтності військовослужбовців, є важливим для сприяння їх благополуччя та підвищення ефективності військових операцій. Здатність адаптуватися, а також ефективно функціонувати в умовах несприятливих обставин має вирішальне значення для успіху військових місій, а резильєнтність визначена фактором, що сприяє розвитку цієї здатності.

Незважаючи на важливість резильєнтності, все ще залишається багато невідомого про комплексні фактори, які сприяють її розвитку у військовому

контексті. Тому ця модель пропонує комплексну структуру для дослідження соціальних і психологічних чинників, які сприяють військовій резильєнтності. Визначивши ці фактори, можна розробити інтервенції, а також стратегії, які сприятимуть підвищенню резильєнтності, а також підтримці благополуччя військовослужбовців.

Графічно модель зображена нижче (див. рис. 1.1.)

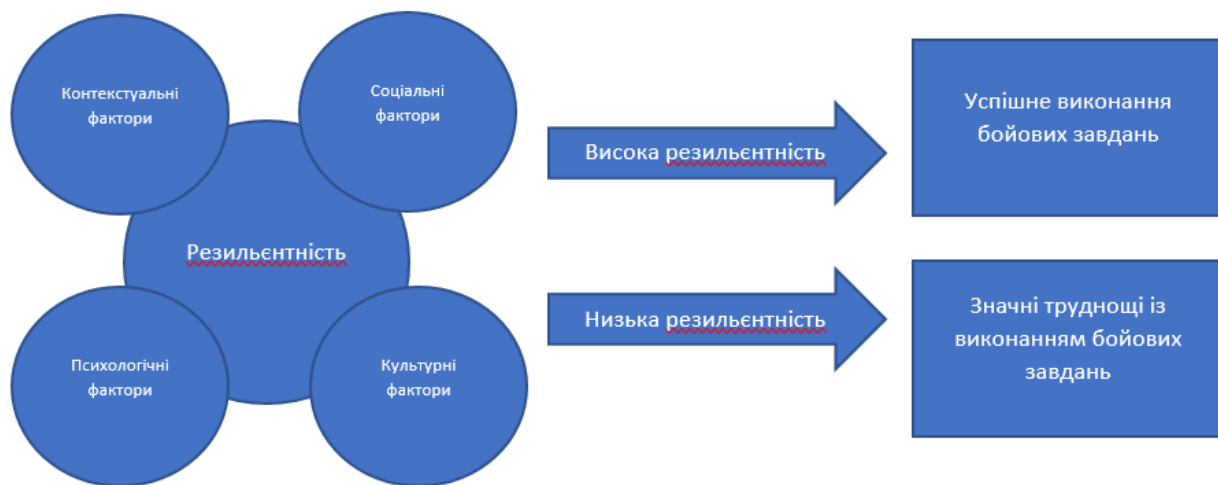


Рис. 1.1. Теоретична модель дослідження чинників резильєнтності військовослужбовців Нацгвардії

Контекстуальні фактори включають в себе: військова підготовка та досвід, попередній травматичний досвід

Психологічні фактори включають в себе: структура особистості, тип прив'язаності, здатність до менталізації, психічна гнучкість та адаптивність, стратегії подолання, позитивні емоції, самоефективність та впевненість, мета в житті, особистісні фактори (его-стійкість, емоційна регуляція, екстраверсія, відкритість до досвіду, сумлінність тощо)

Соціальні фактори: сімейне оточення, мережа соціальної підтримки, підтримка товаришів по службі, соціально-економічний статус, соціальна роль

Культурні фактори: цінності та вірування, звичаї та традиції, соціальні норми та очікування, освіта та знання, етнічна приналежність та раса.

Відповідно, гіпотези дослідження виглядають наступним чином:

1. Існує зв'язок між резильєнтністю та особистісними характеристиками військовослужбовців НГУ.
2. Існує відмінність у рівні резильєнтності у військовослужбовців НГУ з наявністю та без наявності бойового досвіду.
3. Психодинамічні характеристики особистості військовослужбовців НГУ є чинником їх резильєнтності.

Висновок до першого розділу

Резильєнтність - це багатовимірне поняття, яке включає в себе здатність адаптуватися, справлятися та відновлюватися після несприятливих подій, стресів і травм. Резильєнтність - це не фіксована риса, а скоріше динамічний процес, який можна розвивати і зміцнювати за допомогою різних соціальних, а також психологічних факторів, таких як соціальна підтримка, стратегії подолання, емоційна регуляція, менталізація та інтервенції позитивної психології.

Дослідження резильєнтності розвивалися хвилеподібно: від фокусу на ризиках, а також захисних факторах, аж до акценту на позитивній психології, посттравматичному зростанні та динамічному процесі життєстійкості. Сучасні дослідження резильєнтності підкреслюють необхідність багатовимірного та контекстуального підходу, який враховує індивідуальні, соціальні та культурні чинники і визнає складну та динамічну природу резильєнтності.

Резильєнтність має критично важливе значення для людей, особливо для військовослужбовців, які часто стикаються з непередбачуваними і складними ситуаціями, що можуть спричинити психологічний дистрес і погіршити їхню ефективність. Резильєнтність допомагає військовослужбовцям підтримувати їх психологічну готовність, справлятися зі стресами, а також ефективно виконувати поставлені перед ними завдання.

Із психодинамічної точки зору, резильєнтність можна розглядати як здатність протистояти труднощам, а також відновлюватися після них завдяки використанню ресурсів еґо, таких як менталізація, регуляція емоцій і захисні механізми. Розвиваючи дані ресурси, люди можуть краще орієнтуватися в стресових ситуаціях і зберігати стабільне відчуття себе.

РОЗДІЛ II МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Етапи дослідження

Дослідження було проведено в березні 2023 року серед військовослужбовців Національної гвардії України та складалось з 3 етапів: 1) складання анкети, щоб дізнатись базову інформацію про досліджуваних, таку як: стать, вік, сімейний статус, вислуга років тощо та підбір методик (було обрано шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Connor K.M., Davidson J.R., 2003), шкалу резильєнтності (Gail M. Wagnild & Heather M. Young., 1987), шкалу оцінки інтенсивності бойового досвіду (Агаєв Н.А. та ін., 2016), Опитувальник менталізації (MZQ) (Hausberg M., Schulz H., Piegler T., 2012), опитувальник структури особистості (IPO-R) (Kernberg O., Clarkin J., 1995; Lenzenweger M., Clarkin J., Kernberg O., & Foelsch P., 2001), опитувальник на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities - MAQ), (Carver, 1997); 2) отримання дозволів та поширення google-форми серед особового складу військових частин; 3) безпосередній збір даних. Для проведення дослідження було отримано дозвіл вищого командування НГУ, а також локального командування частин. Опитування було добровільним та анонімним про що особовий склад було попереджено.

2.2 Методи дослідження

Для дослідження використовувалось 6 кількісних методик: для вивчення предмету роботи було обрано шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), шкалу резильєнтності та опитувальник менталізації, для вивчення бойового досвіду використано шкалу інтенсивності бойового досвіду, а також для дослідження психодинамічного виміру було обрано опитувальник структури особистості та опитувальник на вивчення якості прив'язаності.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Connor K.M., Davidson J.R., 2003) в україномовній адаптації Н.В. Школіної, І.І.

Шаповал, І.В. Орлової, І.О. Кедик та М.А. Станіславчук (2020). Ця адаптація є затвердженою авторами методики, загалом існує понад 90 перекладів методики різними мовами. Дана шкала є скороченою шкалою від повновимірної шкали, яка складається з 25 запитань та використовується для більш швидкого вимірювання рівня стійкості та здатності людини протидіяти стресу серед дорослого населення, однак, автори зазначають, що були випадки використання шкали для роботи з підлітками віком від 10 до 18 років, а також з людьми старшого віку – понад 65 років. Методика широко застосовується серед певних конкретних груп населення, зокрема, серед військовослужбовців США, як в тилу, так і між ветеранами. CD-RISC-10 складається з 10 тверджень, які респондент має оцінити за шкалою від 0 до 4, де 0 – зовсім не вірно, а 4 – майже завжди вірно. Твердження стосуються здатності людини до адаптації в різних життєвих умовах та її реакцій на стрес. Щоб дізнатись бал, потрібно підсумувати бали, отримані в кожному стовпчику, максимально можливо кількість отриманих балів – 40.

Шкала Резильєнтності Вагнільда та Янга ("The Resilience Scale") (Gail M. Wagnild & Heather M. Young, 1993). Як і попередня методика, дана шкала існує в різних формах, для дослідження було обрано оригінальну шкалу, яка складається з 25 запитань. Запитання охоплюють такі аспекти як: здатність до змін, самоконтроль, впевненість у собі, позитивне мислення, соціальна підтримка та інші, що допомагає оцінити загальний рівень людини стійкості до стресу, здатність протидіяти йому, а також ідентифікувати певні аспекти, на які варто звернути увагу. Кожне із запропонованих тверджень респондент має оцінити від 1 до 7, де 1 – зовсім не погоджуюсь, а 7 – більше, ніж погоджуюсь. Для визначення загального балу потрібно додати усі бали, отримані за кожне запитання. Сума менша за 65 балів свідчить про низьку резильєнтність, між 65 і 81 свідчить про достатній рівень резильєнтності та більше 81 балу можна розглядати як високий рівень резильєнтності.

Шкала інтенсивності бойового досвіду. Опитувальник складається з 10 запитань, які стосуються наявності бойового досвіду, а також характеру та

тривалості перебування військовослужбовця в зоні бойових дій, якщо такий досвід був. З 1 по 7 запитання військовослужбовцю запропоновані твердження про різний бойовий досвід, які потрібно оцінити по шкалі від 0 до 4, де 0 означає, що такого не траплялось жодного разу, а 4 – більше 50 разів. У 8 запитанні подано перелік ситуацій, такі як: потрапляння у засідку, під снайперський/мінометний обстріл тощо, де військовослужбовцю потрібно відзначити, що з цього він переживав, перебуваючи в зоні бойових дій. 9 та 10 запитання стосується поранень під час перебування в зоні бойових дій та наявності інвалідності внаслідок цього, на ці запитання пропонується відповідь «так» і «ні». Також є варіант власної відповіді, де військовослужбовці мають можливість уточнити характер травм та групу інвалідності. Оскільки певні нормативи шкали відсутні і неможливо конкретно обрахувати в балах бойовий досвід, ця методика була використана радше для наявності додаткових шкал наявності бойового досвіду та порівняльної статистики.

Опитувальник менталізації (MZQ) (Hausberg M., Schulz H., Piegler T., 2012) в україномовній адаптації Х. Турецької та Б. Кунікевич (Турецька, Кунікевич, 2020). Використання даної методики допомагає нам вивчити здатність людини до осмислення як власних дій, думок, почуттів, мотивації, так і оточуючих людей. Процес менталізації є необхідною складовою у розумінні себе та у побудові міжособистісних стосунків, що так важливо для військовослужбовців, які повинні мати належний зв'язок з побратимами для кращого виконання службово-бойових завдань. В опитувальнику респондентам запропоновано 15 тверджень, які потрібно оцінити за шкалою від 1 до 5, де 1 – абсолютно не згоден, а 5 – абсолютно згоден. Мінімально можлива кількість отриманих балів – 15, максимальна – 75. Усі питання розділені за чотирма шкалами: відмова від саморефлексії, емоційне усвідомлення, режим психічної еквівалентності та регуляція афекту.

Опитувальник особистісної організації О. Кернберга (IPO-R) в україномовній адаптації Семків І., Турецької Х., Кривенко І., Кечура Р. (IPO-R-UKR) (2022). Дану методику було використано для того, щоб впевнитись у

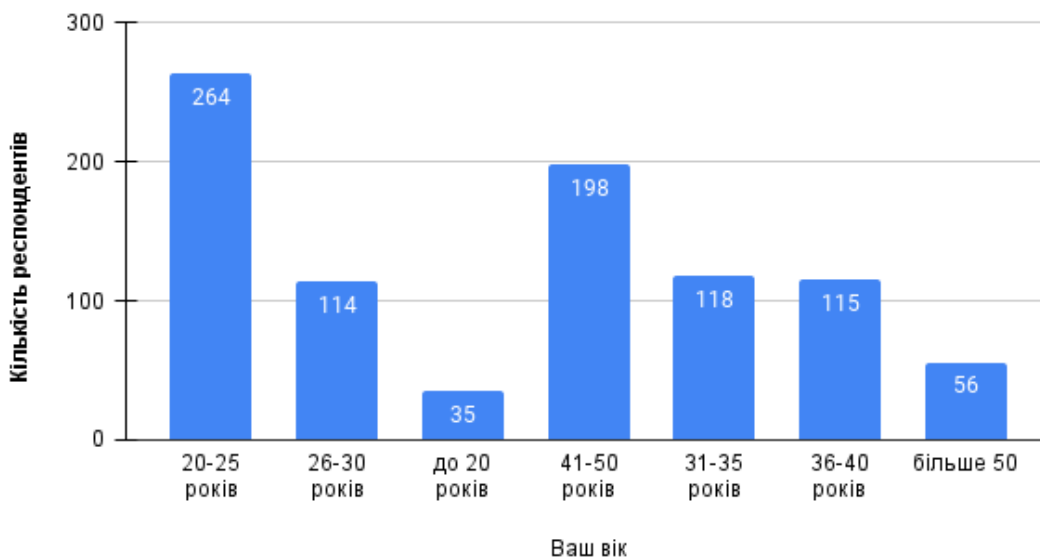
зрілості захисних механізмів респондентів та в їх адекватному тестуванні реальності, адже, на наш погляд, ці фактори є також вирішальними у формуванні резильєнтності особистості. Респондентам запропоновано 41 твердження, яке потрібно оцінити від 1 до 5, де 1 – абсолютно не згоден, а 5 – повністю згоден, усі твердження поділяються за двома шкалами: тестування реальності та дифузність ідентичності/зрілість механізмів психологічного захисту, як і зазначалось вище.

Опитувальник для визначення типу прив'язаності (MAQ) (Carver, 2013). Респондентам запропоновано 14 тверджень, які потрібно оцінити за шкалою від 1 до 4, де 1 – «я більшою мірою не погоджуюсь з твердженням», а 4 – «я більшою мірою погоджуюсь з твердженням». Усі запитання методики розділені між 4 шкалами: «безпека», «уникнення», «амбівалентність занепокоєння» і «амбівалентність заглиблення у себе».

2.3. Група досліджуваних

Дослідження проводилося серед військовослужбовців Національної гвардії України. У ньому взяли участь 900 осіб віком від 18 до 60 років, з них чоловіків – 856 осіб, жінок – 44 особи. Серед учасників опитування були як військовослужбовці з досвідом бойових дій, так і без наявності такого досвіду.

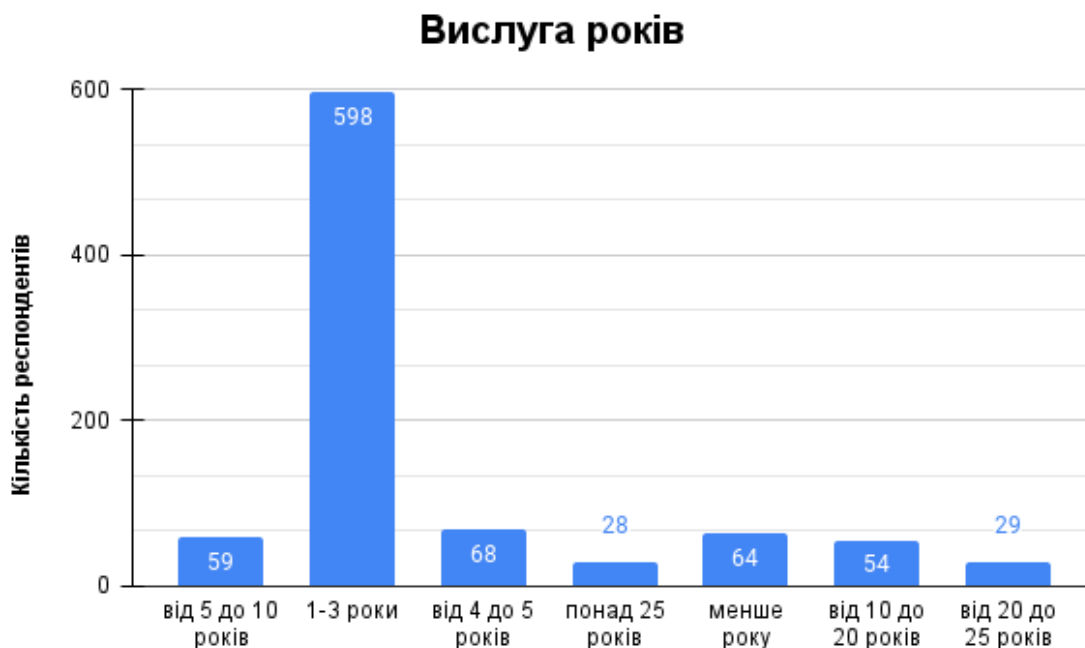
Вік респондентів



Найбільше респондентів виявилось серед вікової категорії 20-25 – 264 особи, трохи менше серед категорії 41-50 років – 198 осіб. Найменше досліджуваних виявилось у віковій категорії до 20 років – всього 35 осіб. З детальнішими даними можна ознайомитись на поданій діаграмі вище.

Зі всіх опитуваних 57,2% (515 ос.) респондентів є військовослужбовцями за мобілізацією і 42,8% (385 ос.) є військовослужбовцями контрактної служби (а тому числі і офіцери), з яких: 63% (567 ос.) – солдати, 25,3% (228 ос.) – сержантський склад, 8,3% (75 ос.) – молодший офіцерський склад, 2,8 % (25 ос.) – старший офіцерський склад та 0,6% (5 ос.) – вищий офіцерський склад. При цьому, лише 3,7 % (33 ос.) мають повну вищу військову освіту.

Важливою для стресостійкості військовослужбовця є вислуга років. З



результатами цього фактору також можна ознайомитись на поданій діаграмі:

Також згідно отриманих результатів було виявлено, що серед усіх опитуваних лише 218 військовослужбовців мали досвід бойових дій, однак, окрім цього 55 військовослужбовців діляться, що були зобов'язані виконувати службово-бойові завдання в умовах підвищеної небезпеки за межами зони бойових дій.

2.4. Аналіз даних

Для обчислення даних та проведення статистичного аналізу використовувалась програма Statistica. Оскільки, розподіл шкал нормальний, то було обрано параметричний критерій для перевірки гіпотез.

Для перевірки першої гіпотези було використано кореляційний аналіз Пірсона, для другої – порівняльний аналіз за допомогою t –критерія Стьюдента і для третьої – регресійний аналіз.

Висновки до другого розділу

Отже, було проведено дослідження на тему психологічних чинників резильєнтності військовослужбовців НГУ у психодинамічному вимірі. В дослідженні взяли участь 894 військовослужбовці обох статей віком від 18 до 60 років.

Для визначення рівня резильєнтності було використано шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Connor K.M., Davidson J.R., 2003) та шкалу резильєнтності (Gail M. Wagnild & Heather M. Young., 1987), Опитувальник менталізації (MZQ) (Hausberg M., Schulz H., Piegler T., 2012); для виміру психодинамічних чинників – опитувальник структури особистості (IPO-R) (Kernberg O., Clarkin J., 1995; Lenzenweger M., Clarkin J., Kernberg O., & Foelsch P., 2001), опитувальник на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities - MAQ), (Carver, 1997), а також додатково було залучено шкалу оцінки інтенсивності бойового досвіду (Агаєв Н.А. та ін., 2016).

Для аналізу даних було використано кореляційний, регресійний та порівняльний аналізи.

РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ

3.1. Бойовий досвід як чинник резильєнтності військовослужбовців.

Гіпотеза 1. Існує зв'язок між резильєнтністю та особистісними характеристиками військовослужбовців НГУ.

Для перевірки цієї гіпотези було здійснено кореляційний аналіз Пірсона і в наслідок цього було отримано такі результати: шкала CD-RISC-10 корелює зі шкалою резильєнтності (RS) ($r=0,82$; $p=0,00$), шкалою інтенсивності бойового досвіду ($r=0,14$; $p=0,00$) та шкалою безпеки ($r=0,3$; $p=0,00$), а також негативно корелює з емоційним усвідомленням ($r=-0,15$; $p=0,000$), режимом психічної еквівалентності ($r=-0,15$; $p=0,000$), регуляцією афекту ($r=-0,26$; $p=0,000$), порушеним тестуванням реальності ($r=-0,23$; $p=0,00$), наявністю примітивних захисних механізмів ($r=-0,29$; $p=0,000$), уникненням ($r=-0,36$; $p=0,00$), амбівалентністю занепокоєння ($r=-0,27$; $p=0,000$) та амбівалентністю заглиблення у себе ($r=-0,19$; $p=0,000$).

Шкала резильєнтності (RS) корелює зі шкалою CD-RISC-10 ($r=0,82$; $p=0,00$), шкалою інтенсивності бойового досвіду ($r=0,13$; $p=0,000$), відмовою від саморефлексії ($r=0,07$; $p=0,042$) та безпекою ($r=0,4$; $p=0,00$), а також негативно корелює з емоційним самоусвідомленням ($r=-0,09$; $p=0,005$), режимом психічної еквівалентності ($r=-0,11$; $p=0,001$), регуляцією афекту ($r=-0,19$; $p=0,000$), порушеним тестуванням реальності ($r=-0,24$; $p=0,000$), примітивними захисними механізмами ($r=-0,26$; $p=0,000$), уникненням ($r=-0,38$; $p=0,00$), амбівалентністю занепокоєння ($r=-0,24$; $p=0,000$) та амбівалентністю заглиблення у себе ($r=-0,18$; $p=0,000$).

Як ми бачимо, шкала CD-RISC-10 та шкала резильєнтності RS між собою корелюють на рівні $r=0,81$, $p=0,00$ і за результатами відрізняються лише за одним показником (шкала відмови від саморефлексії). Це означає, що обидві методики є валідними та вимірюють те саме, тому далі ми не будемо їх розділяти та вживатимемо по відношенню до них загальний термін «резильєнтність». Для

кращого розуміння пропонуємо візуальне зображення усіх кореляційних зв'язків:

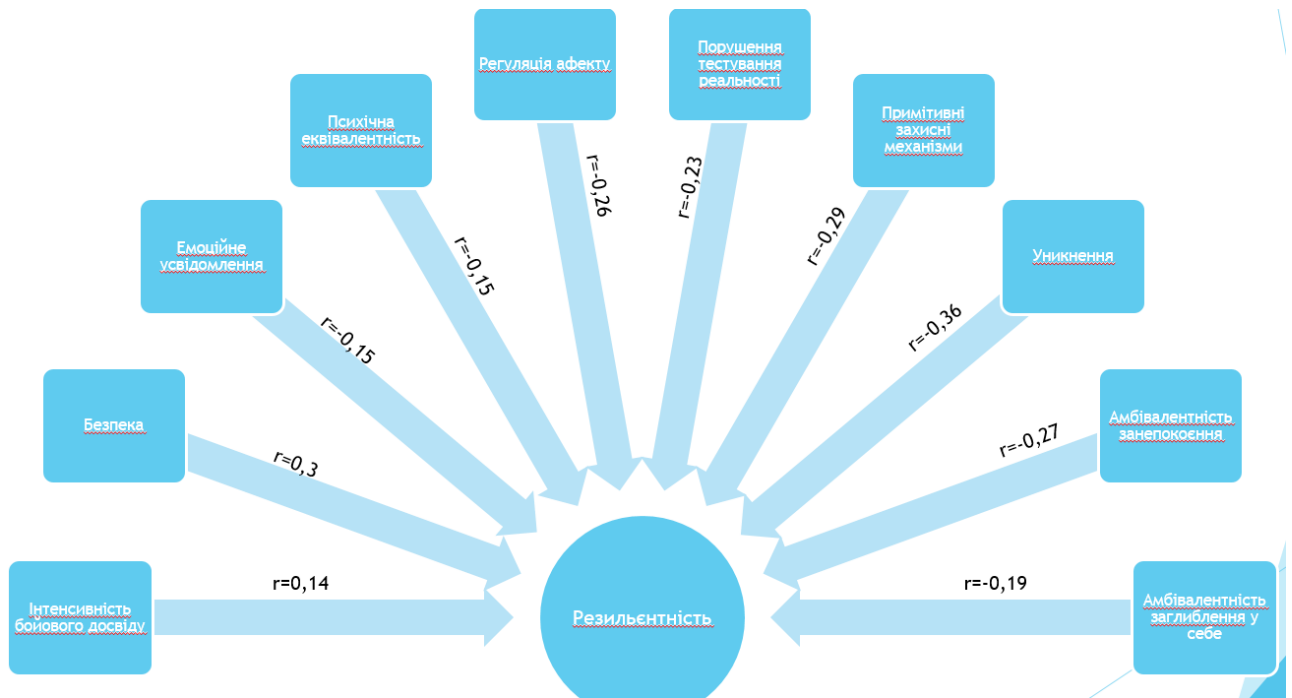


Рис. 3.1. Зв'язок між резильєнтністю та іншими психологічними факторами військовослужбовців НГУ.

А тепер розглянемо детальніше чим можуть бути зумовлені такі результати. Отже, почнемо з першого чинника – інтенсивності бойового досвіду. Зі схеми ми бачимо, що військовослужбовці, які вказали про наявність бойового досвіду, мають високий рівень резильєнтності. Це може бути пов'язано з тим, що військовослужбовці в процесі перебування в зоні бойових дій тренують свою стресостійкість, психологічно загартовуються і з часом бойові чинники та стресові ситуації в цивільному житті не викликають у них велику кількість стресу. З іншого боку важливо врахувати інший фактор – при мобілізації/підписанні контракту/вступі до військової академії, усі бажаючі зобов'язані пройти психологічний відбір за певними методиками і лише при відповідності кандидата усім критеріям, він приймається на військову службу. Звичайно, що на початку мобілізації в лютому-березні 2023 року не було можливості протестувати всіх, тому окрім цього, при відборі кандидатів до батальйонної чи батальйонно-тактичної групи, усі добровольці також проходять

професійно-психологічне вивчення психологами НГУ на здатність до виконання службово-бойових завдань. З цього випливає, що ми не можемо бути впевнені в тому, що бойовий досвід розвиває резильєнтність військовослужбовців, оскільки не проводилось попереднє вивчення на тій же вибірці до участі в бойових діях і існує ймовірність, що їх резильєнтність висока у зв'язку з тим, що вони початково були стійкіші за тих військовослужбовців, які не були відібрані до участі в бойових діях.

Наступний фактор – безпека, а саме чим безпечніше відчувається військовослужбовець і чим надійніша у нього прив'язаність з побратимами, тим вища у нього резильєнтність. Тут усе значно простіше – коли військовослужбовець відчувається безпечно (не важливо, чи він знаходиться у в цілому комфортних умовах в тилу, чи в зоні бойових дій), йому немає за що перейматись і відповідно відчувати стрес. Також, якщо у колективі існують міцні, довірливі стосунки, військовослужбовці відчуваються більш безпечно, адже знають, що не залишаться самі на полі бою, що можуть покладатись на особовий склад чи командування та отримають за потреби всю необхідну допомогу. І навпаки, якщо військовослужбовець не відчувається безпечно, чи не має надійного зв'язку з побратимами, в нього регулярно з'являтимуться переживання різного характеру, що підвищуватиме рівень стресу та знижуватиме резильєнтність.

Третій фактор, який ми розглядаємо – це емоційне усвідомлення. Як можна побачити, він негативно корелює з резильєнтністю, що означає чим менше людина ідентифікує свої емоції та розуміє їх, тим нижча у неї резильєнтність. Відповідно, якщо військовослужбовець відчуває труднощі у розумінні своїх емоцій, це може підвищувати його тривожність, нездатність опанувати свої емоції, що може бути небезпечним в умовах несення військової служби і як наслідок знижувати рівень його стійкості у стресових умовах.

Далі ми спостерігаємо зв'язок між психічною еквівалентністю та резильєнтністю. Оскільки явище психічної еквівалентності менш вживане, ніж інші, то зупинімось на тому, що це таке. Отже, психічна еквівалентність – це

концепція, яка використовується в психології та психіатрії для опису того, як різні культури, мови та соціальні середовища можуть впливати на сприйняття та розуміння ментальних станів, таких як емоції, переживання та інші аспекти психічного життя. У військовому контексті психічна еквівалентність може стосуватися розуміння культурних та мовних відмінностей, а також специфічних психологічних факторів, які можуть впливати на взаємодію з місцевими жителями та партнерами. Це може включати розуміння вірувань, звичаїв та культурних норм, що впливають на сприйняття психічного здоров'я, включаючи психічні розлади. Крім того, психічна еквівалентність може бути важливою для розуміння та вирішення проблем з психічним здоров'ям серед військовослужбовців та місцевого населення. Наявність в колективі жителів різних регіонів країни, помічників з інших країн потребують максимального розвитку даного фактору особистості. Відповідно, при низькому рівні психічної еквівалентності значно погіршується рівень резильєнтності через непорозуміння серед особового складу, з командуванням, сусідніми підрозділами тощо, ускладнює їхню комунікацію, в тому числі з місцевими жителями, до того ж військовослужбовці з низькою психічною еквівалентністю є менш схильними шукати допомогу та підтримку при зіткненні зі стресом чи труднощами.

Регуляція афекту також негативно корелює з резильєнтністю. Низька здатність регуляції афекту провокує надмірні емоційні реакції, інтенсивні переживання або навпаки знижує здатність військовослужбовця емоційно відреагувати на ті чи інші ситуації, також військовослужбовці з недостатньою регуляцією афекту мають схильність до конфліктів, можуть мати труднощі з адаптацією в колективі та комунікацією з побратимами під час виконання службово-бойових завдань. Низька регуляція афекту має вплив на психологічне благополуччя військовослужбовців, знижений настрій, підвищену тривожність, що провокує зниження рівня резильєнтності.

Порушення тестування реальності знижує рівень резильєнтності військовослужбовців НГУ. Зазвичай порушене тестування реальності спостерігається при психічних розладах і характеризується низькою здатністю

розрізняти реальність та фантазії, різноманітними галюцинаціями, деліріями, параноями тощо. Ці симптоми можуть супроводжувати депресивні стани, біполярний афективний розлад, шизофренію та інші психічні розлади, які по замовчуванню знижують резильєнтність людей, зокрема, військовослужбовців.

Примітивні захисні механізми допомагають особі тимчасово уникнути проблеми або зменшити їх вплив на неї. Проте, вони заважають діагностувати реальну проблему та вирішити її, що приводить до накопичення стресу та погіршення загального психологічного стану військовослужбовця. Також примітивні захисні механізми викривляють сприйняття особою себе, що перешкоджає її розвитку, вдосконалення навичок тощо. Через деякий час відсутності росту, погіршення проблем військовослужбовця та збільшення наслідків після цього значно знижується резильєнтність військовослужбовця та його здатність справлятися з труднощами.

При високих балах унікаючого типу прив'язаності у військовослужбовців НГУ спостерігається низька резильєнтність. Це відбувається у зв'язку з тим, що люди з унікаючим типом прив'язаності часто мають труднощі у вираженні емоцій, що сприяє накопиченню стресу. Також унікаючий тип прив'язаності характеризується страхом відкидання і відхилення, що спонукає військовослужбовців уникати конфліктів, самоізолюватись, через що може бути брак соціальної підтримки, труднощі в колективі, які призводять до зниження загального психологічного стану.

Також на зниження резильєнтності впливає амбівалентність занепокоєння – це стан, при якому особа відчуває суперечливі емоції або думки. Зазвичай цей стан супроводжується підвищеною тривогою, частими фантазіями про різні сценарії (переважно негативного характеру), труднощами при прийнятті рішень тощо. Часто з'являються переживання щодо стосунків з іншими людьми, що може викликати багато тривоги та страхів.

Амбівалентність заглиблення у себе супроводжується дуже схожими ознаками: психологічною напругою, дистресом, труднощі з прийняттям рішень, невпевненість в собі, внутрішні конфлікти, які можуть переходити у зовнішні,

відчуття неповноцінності, знижена самооцінка і вона також впливає на резильєнтність військовослужбовця, оскільки, під час несення служби він зіштовхується з великою кількістю зовнішніх стресових факторів, в той час як всі вище перелічені лише підсилюють їхню дію та погіршують стан військового.

3.2. Особливості резильєнтності у військовослужбовців НГУ з бойовим досвідом та без нього

Гіпотеза 2. Існує відмінність у рівні резильєнтності у військовослужбовців НГУ з наявністю та без наявності бойового досвіду.

Для перевірки цієї гіпотези було здійснено порівняльний аналіз між відповідями військовослужбовців з наявністю бойового досвіду та без такого досвіду за допомогою t-критерія Стюдента. Гіпотеза підтвердилась, пропонуємо ознайомитись з даними в таблиці нижче:

	Наявний досвід б/д	Відсутній досвід б/д
CD-RISC-10	33,52	29,33
Шкала <u>резильєнтності</u> (RS)	142,09	129,23
Шкала інтенсивності бойового досвіду	6,06	1,08
Режим психічної еквівалентності	9,5	10,4
Регуляція афекту	6,54	7,31
Порушене тестування реальності	6,75	8,24
Примітивні захисні механізми	25,59	29,94
Безпека	9,02	8,61
Уникнення	7,24	7,9

Рис. 3.2. Порівняльна таблиця резильєнтності військовослужбовців НГУ з бойовим досвідом та без бойового досвіду

Як ми бачимо, за обома шкалами резильєнтності військовослужбовці з наявністю бойового досвіду отримали вищий бал, ніж військовослужбовці без такого досвіду, тому ми впевнено можемо стверджувати, що обидві шкали є ефективними і що результат достовірний. Окрім цього, за іншими шкалами військовослужбовці з наявним бойовим досвідом також демонструють кращі результати. Це пояснюється тим, що бойовий досвід є дуже важливим у становленні військовослужбовця, розвиває його внутрішні якості, підвищує самооцінку та додає впевненості в собі та своїх силах, пройдені труднощі загартовують силу волі та характер бійця. Однак, як було зазначено вище, є інший вагомий фактор – перед відбором до батальйонних та батальйонно-тактичних груп всі військові проходять психологічне вивчення на предмет їх спроможності брати участь в активних бойових діях, тому є ймовірність, що серед людей з бойовим досвідом опинились з самого початку стійкіші, витриваліші та сильніші особистості. До того ж, варто зазначити, що на початку війни у зону ООС виїжджали переважно військовослужбовці контрактної служби, багато з яких мають попередній військовий досвід і стійкіше переносять службові труднощі, що також підтверджено порівняльним аналізом.

3.3. Вплив психодинамічних чинників на резильєнтність військовослужбовців НГУ

Гіпотеза 3. Психодинамічні характеристики військовослужбовців НГУ є чинником їх резильєнтності.

Для перевірки цієї гіпотези було здійснено регресійний аналіз, в якому резильєнтність військовослужбовця є залежною змінною, а психодинамічні характеристики, такі як: особливості менталізації, захисні механізми і тестування реальності, а також характеристики прив'язаності – незалежними змінними. Дослідження психодинамічних чинників є дуже важливим в даному контексті, оскільки психодинамічні фактори можуть впливати на здатність військовослужбовця справлятися зі стресовими ситуаціями, на його самооцінку, впевненість в своїх силах, віру в себе та бойову спроможність. Внутрішні конфлікти на психодинамічному підґрунті можуть підсилювати дії зовнішніх стресових факторів, що може збільшити

ризик виникнення різних психічних розладів, зокрема, пост-травматичного стресового розладу, а також переходити в активні зовнішні конфлікти, що утруднює виконання службово-бойових завдань військовослужбовцем. Отже, які результати ми отримали:



Рис. 3.3. Вплив психодинамічних чинників на резильєнтність військовослужбовців НГУ

Розглядаючи зображену модель, можемо дійти до висновків, що майже усі, крім одного, фактори у нас вже зустрічались в попередніх аналізах, тому не будемо зупинятись на їхньому впливі, оскільки ця інформація вже детально є описана у попередніх підпунктах. Проте, шкала «відмова від саморефлексії» у нас раніше не виділялась. Це може виглядати дивним, оскільки саморефлексія є однією з ключових потреб у психодинамічному підході, але розглянемо цей результат з точки зору військової психології. Під час проходження військової служби військовослужбовець часто може зіштовхуватись з великою кількістю стресових ситуацій, конфліктів з побратимами та керівництвом, образами тощо. Заглиблення у власний внутрішній світ може відволікати військовослужбовця від виконання службово-бойових завдань, де потрібна чіткість, швидкість, конкретика та негайність, а також це може ще більше провокувати та підсилювати негативні стани військового, від усвідомлення своїх емоцій.

3.4. Дискусія результатів

На предмет вивчення резильєнтності було проведено багато досліджень, однак, нас цікавлять ті, які максимально наближені до нашого дослідження, а саме: дослідження резильєнтності у військовослужбовців. Серед найвідоміших таких є: "Резилієнтність та відновлення після бойових дій" (Masten et al., 2011), "Вплив психологічної підготовки на резилієнтність військовослужбовців" (Morgan et al., 2015), "Резилієнтність військовослужбовців у складних місіях" (Cramer et al., 2017), "Роль особистісних рис військовослужбовців у формуванні резилієнтності" (Windle et al., 2011), "Резилієнтність та особистісні риси військовослужбовців" (Bartone et al., 2013). Усі ці дослідження є важливим внеском для розуміння процесу відновлення у військовослужбовців після бойових дій та виконання інших службових місій.

Якщо підсумувати результати усіх досліджень та коротко їх описати, то ми отримуємо такі результати:

- Резильєнтність є одним з ключових факторів успішного виконання службово-бойових завдань та відновлення після них, адже саме резильєнтність допомагає військовослужбовцям адаптуватись до стресу, швидше відновлюватись після травматичних подій та зберігати психічну стійкість;
- Важливість підтримки та соціальних зв'язків. Результати вищезазначених досліджень підтверджують, що підтримка з боку сім'ї, друзів, побратимів є важливою у відновленні психологічного стану військовослужбовця;
- Також дослідження вказують, що важливу роль відіграє внутрішній світ військовослужбовця, а саме його індивідуальні характерологічні особливості, світогляд, впевненість у власних діях, висока здатність до менталізації, самооцінка тощо;
- Небезпечні особливості роботи військовослужбовців, такі як: втрата життя чи здоров'я, загибель побратимів, високий рівень стресу можуть

викликати напругу та погіршувати моральний стан військовослужбовця, зокрема, і резильєнтність.

Загалом, усі ці дослідження наголошують на важливості індивідуальних, соціальних та контекстуальних факторів при розвитку резильєнтності у військовослужбовців і підтверджують що це є складний, комплексний процес, який потребує багато зусиль для розвитку.

Щодо наших результатів, то вони цілком співпадають з дослідженнями закордонних колег з деякими розбіжностями, що можна пояснити різною ментальністю, способом життя, умовами проходження служби та багатьма іншими факторами, які могли бути не враховані у нашому та їхніх вивченнях.

3.5. Обмеження та перспективи дослідження

Серед обмежень цих досліджень ми можемо виділити розбіжності у ментальності, адже через різний менталітет, умови проходження служби та активні бойові дії на територіях нашої країни ми не можемо надто сильно покладатись чи брати за зразок закордонну модель розвитку резильєнтності, так само як закордонним військовослужбовцям буде неактуальна наша модель.

Існує певна обмеженість щодо гендерного питання, адже жінок у лавах НГУ значно менше, порівняно з чоловіками і вивчити їх на предмет резильєнтності є значно важче.

В питанні резильєнтності було б надзвичайно цікаво дослідити все-таки вплив досвіду бойових дій на резильєнтність військовослужбовця, але через сильну зайнятість, санітарні втрати тощо це буде дуже складно реалізувати. До того ж, це може стимулювати людей давати соціально прийнятні відповіді, що впливає на цінність дослідження, тому ми не можемо максимально розкрити усі можливі фактори.

Однак, водночас це можна віднести і до перспектив дослідження. Адже вивчень на тему резильєнтності українських військовослужбовців, зокрема,

нацгвардійців немає, а якщо і є, то дуже невеликі, що дуже розширює поле дослідження.

Висновки до третього розділу

Отже, на початку дослідження ми припустили 3 гіпотези, усі 3 підтвердились.

Першою була гіпотеза про те, що існує зв'язок між резильєнтністю та особистісними характеристиками військовослужбовців НГУ. Щоб перевірити її було здійснено кореляційний аналіз Пірсона і в наслідок цього було отримано такі результати: шкала CD-RISC-10 корелює зі шкалою резильєнтності, шкалою інтенсивності бойового досвіду та шкалою безпеки, а також негативно корелює з емоційним усвідомленням, режимом психічної еквівалентності, регуляцією афекту, порушенням тестування реальності, наявністю примітивних захисних механізмів, уникненням, амбівалентністю занепокоєння та амбівалентністю заглиблення у себе.

Друга гіпотеза про відмінність у рівні резильєнтності у військовослужбовців НГУ з наявністю та без наявності бойового досвіду. Для перевірки цієї гіпотези було здійснено порівняльний аналіз між відповідями військовослужбовців з наявністю бойового досвіду та без такого досвіду за допомогою t-критерія Стюдента. Гіпотеза підтвердилась.

Третя гіпотеза є про те, що психодинамічні характеристики військовослужбовців НГУ є чинником їх резильєнтності. Для цього було виконано регресійний аналіз і було отримано такі результати: на резильєнтність військовослужбовців НГУ впливають такі психодинамічні характеристики їх особистості, як безпечна прив'язаність, наявність примітивних захисних механізмів (негативно), амбівалентність занепокоєння (негативно), відмова від саморефлексії, наявність бойового досвіду, схильність до уникнення (негативно) та регуляція афекту (негативно). Дана гіпотеза також підтвердилась.

ВИСНОВКИ

Отже, було проведено дослідження на тему психологічних чинників резильєнтності військовослужбовців Національної гвардії України. У дослідженні взяло участь 894 військовослужбовці НГУ обох статей віком від 18 до 60 років. Серед досліджуваних були як люди з бойовим досвідом, так і без.

Усі гіпотези підтвердились і було встановлено, що резильєнтність українських нацгвардійців дійсно залежить від великої кількості психологічних, психодинамічних, соціальних, контекстуальних та інших факторів.

Оскільки досліджень з даного питання дуже мало, залишається велике поле для вивчення впливу не охоплених нами факторів, наприклад, впливу сімейного стану військовослужбовців на їхню резильєнтність, резильєнтність у жінок-військовослужбовців (через значно меншу кількість жінок у лавах НГУ складно зробити повноцінний вимір як на чоловіках), резильєнтність військовослужбовців, які пережили полон та тортури (проте, це вже є складніше, адже існує висока загроза повторної травматизації людини). Як зазначалось вище, було б дуже цінними вивчити саме вплив бойового досвіду на резильєнтність військовослужбовців, тож перспектива лонгітюдного дослідження є актуальною.

Отримані результати є важливими для офіцерів-психологів та офіцерів по роботі з особовим складом Національної гвардії України, адже завдяки результатам ми можемо робити нахил на розвиток конкретних факторів у військовослужбовців, щоб підвищити їхню резильєнтність та, відповідно, бойову готовність. Дана інформація уже розглянута вищим керівництвом Нацгвардії для розробки нової та сучасної програми психологічного забезпечення НГУ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aldwin, C., & Igarashi, H. (2012). Chapter 6 An Ecological Model of Resilience in Late Life. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. 32. 115-130. 10.1891/0198-8794.32.115.
2. Almeida Santos, Zeimara & Benevides Soares, Adriana. (2018). Social skills, coping, resilience and problem-solving in psychology university students. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*. 24. 265-276. 10.24265/liberabit.2018.v24n2.07.
3. Black, K., & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of family nursing*, 14(1), 33–55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>
4. Bonanno G. A, Mancini A. D, Horton J. L, Powell T, LeardMann C. A, Boyko E. J, et al. Trajectories of trauma symptoms and resilience in deployed U.S. Military service members: A prospective cohort study. *British Journal of Psychiatry*. 2012;200:317–323
5. Britt, T. W., Sinclair, R. R., & McFadden, A. C. (2013). Introduction: The meaning and importance of military resilience. In R. R. Sinclair & T. W. Britt (Eds.), *Building psychological resilience in military personnel: Theory and practice* (pp. 3–17). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14190-001>
6. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
7. Connor K.M., Davidson J.R. (2003) Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression Anxiety*, 18(2): 76–82.
8. Connor KM, Davidson JRT. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003; 18: 71-82.
9. Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. (2011). Comprehensive soldier fitness: building resilience in a challenging institutional context. *The American psychologist*, 66(1), 4–9. <https://doi.org/10.1037/a0021420>
10. Deal, K. (2008). Psychodynamic Theory. *Advances in Social Work*. 8. 10.18060/140.
11. Dunkel, C. S., van der Linden, D., Kawamoto, T., & Oshio, A. (2021). The General Factor of Personality as Ego-Resiliency. *Frontiers in psychology*, 12, 741462. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741462>

12. Fredrickson B.L. (2013) *Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection* / Fredrickson, B.L. – New York: Plume, 256 p
13. Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.365>
14. Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
15. Garmezy, N., Streitman, S. (1974). Children at risk: the search for the antecedents of schizophrenia. Part I. Conceptual models and research methods. *Schizophrenia bulletin*, (8), 14–90.
16. Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation.
17. Hausberg M., Schulz H., Piegler T. Is a self- rated instrument appropriate to assess mentalization in patients with mental disorders? Development and first validation of the Mentalization Questionnaire (MZQ). *Psychotherapy Research*. 2012. № 22. P. 699–709.
18. Jaeschke, A. C. (2016). *Psychosocial predictors of resilience in a military sample*. Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports, West Virginia University.
19. Lenzenweger, M. F., Clarkin, J. F., Kernberg, O. F., & Foelsch, P. A. (2001). The Inventory of Personality Organization: Psychometric properties, factorial composition, and criterion relations with affect, aggressive dyscontrol, psychosis proneness, and self-domains in a nonclinical sample. *Psychological Assessment*, 13(4), 577–591. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.13.4.577>
20. Lester, P. B., McBride, S., Bliese, P. D., & Adler, A. B. (2011). Bringing science to bear: an empirical assessment of the Comprehensive Soldier Fitness program. *The American psychologist*, 66(1), 77–81. <https://doi.org/10.1037/a0022083>

21. Luszczynska, A., Benight, C. C., & Cieslak, R. (2009). Self-efficacy and health-related outcomes of collective trauma: A systematic review. *European Psychologist*, 14(1), 51-62.
22. Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology*, Vol. 3: Risk, disorder, and adaptation (pp. 739-795). John Wiley & Sons Inc.
23. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
24. Masten A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
25. Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3–25).
26. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
27. Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.
28. McGarry, R., Walklate, S. L., & Mythen, G. (2015). A sociological analysis of military resilience: Opening up the debate. *Armed Forces and Society*, 41(2), 352-378. <https://doi.org/10.1177/0095327X13513452>
29. Neher F., Miola A. (2016) Culture and Resilience; EUR 28314 EN; doi:10.2788/937554
30. Nindl B.C., Billing D.C., Drain J.R., Beckner M.E., Greeves J., Groeller H., Teien H.K., Marcora S., Moffitt A., Reilly T., Taylor N., Young A.J., Friedl K.E. (2018) Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable, *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 21, Issue 11, 2018, Pages 1116-1124, <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.005>.

31. Nixon, S. & Kanak, N. (2013). Ego strength and methods of learning associations. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 19, 205-208. [10.3758/BF03330233](https://doi.org/10.3758/BF03330233).
32. Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American journal of community psychology*, 41(1-2), 127-150.
33. Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., & Southwick, S. M. (2010). Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: the role of resilience, unit support, and postdeployment social support. *Journal of Affective Disorders*, 120(1-3), 188-192.
34. Roygardner, D., Hughes, K. N., & Palusci, V. J. (2020). Leveraging Family and Community Strengths to Reduce Child Maltreatment. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 692(1), 119–139. <https://doi.org/10.1177/0002716220978402>
35. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
36. Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
37. Sefidan, S., Pramstaller, M., La Marca, R., Wyss, T., Sadeghi-Bahmani, D., Annen, H., & Brand, S. (2021). Resilience as a Protective Factor in Basic Military Training, a Longitudinal Study of the Swiss Armed Forces. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 6077. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116077>
38. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
39. Seligman, M. E. P., & Reivich, K. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Paperback.
40. Semkiv, I. ., Turetska, K. ., Kryvenko, I. ., & Kechur , R. . (2022). Linguistic and Psychometric Validation of the Ukrainian Translation of the Inventory of Personality

- Organization-Revised (IPO-R-UKR). *East European Journal of Psycholinguistics*, 9(1).
<https://doi.org/10.29038/eejpl.2022.9.1.sem>
41. Shi, Meng & Wang, XiaoXi & Bian, YuGe & Wang, Lie. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: A cross-sectional study. *BMC medical education*. 15. 297. [10.1186/s12909-015-0297-2](https://doi.org/10.1186/s12909-015-0297-2).
 42. Simmons, A., & Yoder, L. (2013). Military resilience: a concept analysis. *Nursing forum*, 48(1), 17–25. <https://doi.org/10.1111/nuf.12007>
 43. Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., & Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early intervention in psychiatry*, 13(4), 725–732. <https://doi.org/10.1111/eip.12726>
 44. Steenkamp M.M., Nash W.P., Litz B.T. (2013). Post-Traumatic Stress Disorder: Review of the Comprehensive Soldier Fitness Program, *American Journal of Preventive Medicine*, Volume 44, Issue 5, Pages 507-512,
 45. Stein, H. (2006). Does mentalizing promote resilience? In J. G. Allen & P. Fonagy (Eds.), *The handbook of mentalization-based treatment* (pp. 307–326). John Wiley & Sons, Inc.
 46. To, Q.G., Vandelanotte, C., Cope, K. et al. (2022). The association of resilience with depression, anxiety, stress and physical activity during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health* 22, 491 <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12911-9>
 47. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
 48. Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
 49. Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
 50. Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, violence, & abuse*, 14(3), 255-266.

51. Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *J Nurs Meas.* 1993 Winter;1(2):165-78
52. Wahyudi, A., Partini, S. (2018). Factors Affecting Individual Resilience. 10.2991/icei-17.2018.6.
53. Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1-18.
54. Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503–515
55. World Health Organization. Guidelines for the management of conditions specifically related to stress (2013). Geneva: WHO. 273 p.
56. Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15–37). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2
57. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
58. Азаров С.І., Задунай О.С. (2020). Аналіз методичних підходів до оцінювання стійкості екосистем. *Екологічна безпека та природокористування*, 34(2), 99–110.
59. Аристотель. *Метафізика* (2020). пер. з англ. Олександр Юдін. Х., видавництво «Фоліо». 300 с.
60. Голідей Р., Генсільман С. (2022) *Стоїцизм на кожен день. 366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити* / пер. з англ. Антоніна Ящук. К. : Наш Формат. 464 с.
61. Турецька Х. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці / Х. Турецька, Б. Кунікевич // *Габітус*. – 2020. – №17. – С. 131–136. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.23>

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати кореляційного аналізу

Correlations (Spreadsheet1)
Marked correlations are significant at $p < ,05000$
N=893 (Casewise deletion of missing data)

Variable	CD-RISC-10	Шкала резильєнтності (RS)	Шкала інтенсивності бойового досвіду	Відмова від саморефлексії
CD-RISC-10	1,0000	,8198	,1318	-,0157
	$p=---$	$p=0,00$	$p=,000$	$p=,639$
Шкала резильєнтності (RS)	,8198	1,0000	,1261	,0682
	$p=0,00$	$p=---$	$p=,000$	$p=,042$
Шкала інтенсивності бойового досвіду	,1318	,1261	1,0000	-,0152
	$p=,000$	$p=,000$	$p=---$	$p=,650$
Відмова від саморефлексії	-,0157	,0682	-,0152	1,0000
	$p=,639$	$p=,042$	$p=,650$	$p=---$
емоц усвідомл	-,1517	-,0940	,0296	,5671
	$p=,000$	$p=,005$	$p=,376$	$p=0,00$
Режим психічної еквівалентності	-,1494	-,1071	-,0833	,4543
	$p=,000$	$p=,001$	$p=,013$	$p=0,00$
Регуляція афекту	-,2562	-,1914	-,0247	,4281
	$p=,000$	$p=,000$	$p=,461$	$p=0,00$
Порушене тестування реальності	-,2267	-,2441	-,0183	,2365
	$p=,000$	$p=,000$	$p=,585$	$p=,000$
Примітивні захисні механізми/дифузія ідентичності	-,2837	-,2647	,0067	,2987
	$p=,000$	$p=,000$	$p=,843$	$p=0,00$
Безпека	,3015	,3973	,0296	,0825
	$p=0,00$	$p=0,00$	$p=,377$	$p=,014$
Уникнення	-,3576	-,3862	-,0632	,1489
	$p=0,00$	$p=0,00$	$p=,059$	$p=,000$
Амбівалентність занепокоєнн	-,2669	-,2425	-,0370	,1173
	$p=,000$	$p=,000$	$p=,270$	$p=,000$
Амбівалентність заглиблення у себе	-,1872	-,1848	-,0171	,2851
	$p=,000$	$p=,000$	$p=,609$	$p=,000$

Додаток Б

Результати порівняльного аналізу

T-tests; Grouping: Чи є у Вас досвід бойових дій? (Spreadsheet1)
Group 1: так
Group 2: ні

Variable	Mean так	Mean ні	t-value	df	p	Valid N так	Valid N ні	Std.Dev. так	Std.Dev. ні	F-ratio Variances	p
CD-RISC-10	33,5185	29,3323	7,53110	891	0,000000	216	677	5,32040	7,59498	2,037818	0,000000
Шкала резильєнтності (RS)	142,0880	129,2304	5,82160	891	0,000000	216	677	21,38260	30,12307	1,984621	0,000000
Шкала інтенсивності бойового досвіду	6,0648	1,0768	21,67189	891	0,000000	216	677	4,64913	2,13522	4,740849	0,000000
Відмова від саморефлексії	10,7361	10,9778	-0,95032	891	0,342209	216	677	3,00229	3,33146	1,231298	0,068076
емоц усвідомл	10,0000	10,5583	-1,89139	891	0,058897	216	677	3,64851	3,81777	1,094935	0,427789
Режим психічної еквівалентності	9,5046	10,4003	-3,48876	891	0,000509	216	677	3,03315	3,36149	1,228219	0,071430
Регуляція афекту	6,5370	7,3087	-3,29138	891	0,001036	216	677	2,73963	3,07848	1,262663	0,041085
Порушене тестування реальності	6,7454	8,2437	-2,04285	891	0,041361	216	677	9,37612	9,38893	1,002735	0,995580
Примітивні захисні механізми/дифузія ідентичності	25,5926	29,9409	-2,34768	891	0,019109	216	677	22,61242	24,03768	1,130033	0,283521
Безпека	9,0231	8,6086	2,31530	891	0,020823	216	677	2,01954	2,37132	1,378727	0,005154
Уникнення	7,2361	7,9040	-3,69312	891	0,000235	216	677	2,28133	2,32454	1,038243	0,750101
Амбівалентність занепокоєнн	5,7269	6,0148	-1,92419	891	0,054649	216	677	1,80810	1,94748	1,160115	0,192258
Амбівалентність заглиблення у себе	5,2361	5,4047	-0,99930	891	0,317921	216	677	2,13385	2,16723	1,031539	0,794562

Додаток В

Результати регресійного аналізу

		Regression Summary for Dependent Variable: Шкала резильєнтності (RS) (Spreadsheet1)					
		R= .53509996 R ² = .28633197 Adjusted R ² = .27987343					
		F(8,884)=44,334 p<0.0000 Std.Error of estimate: 24,422					
N=893		Beta	Std. Err. of Beta	B	Std. Err. of B	t(884)	p-level
Intercept				116,8966	6,526173	17,91197	0,000000
Безпека		0,305924	0,034700	3,8329	0,434758	8,81620	0,000000
Примітивні захисні механізми/дифузія ідентичності		-0,163341	0,039440	-0,1978	0,047768	-4,14147	0,000038
Амбівалентність занепокоєнн		-0,150762	0,032973	-2,2625	0,494824	-4,57233	0,000006
Відмова від саморефлексії		0,149949	0,031852	1,3258	0,281624	4,70771	0,000003
Шкала інтенсивності бойового досвіду		0,104311	0,028525	0,8252	0,225676	3,65678	0,000270
Уникнення		-0,151877	0,043713	-1,8755	0,539792	-3,47444	0,000537
Регуляція афекту		-0,088214	0,037408	-0,8415	0,356870	-2,35813	0,018584
Амбівалентність заглиблення у себе		0,075288	0,044223	1,0035	0,589420	1,70247	0,089019