

УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Нормоконтроль проведено _____

Кваліфікаційна робота

другий (магістерський) рівень вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Виконав (-ла):
студентка групи ПС23-1зм
Трипольська А.Ю.

Керівник:
Завідувач випускової кафедри:
к. психол. н., доцент
Панфілова Г.Б.

Завідувач випускової кафедри:
к. психол. н., доцент
Панфілова Г.Б.

2024 рік

АНОТАЦІЯ

Трипольська А. Ю. Взаємозв'язок життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців.

Дипломна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку між життєстійкістю, психологічним благополуччям та тривожними станами військовослужбовців. Під час написання роботи було розглянуто теоретичні засади дослідження взаємозв'язку життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців, підібрано комплекс методик. Було досліджено рівень життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців серед військовослужбовців, які взяли участь у дослідженні.

Дослідження базується на опитуванні 60 військовослужбовців, в результаті якого виявлено, що високий рівень життєстійкості корелює з позитивним психологічним благополуччям і низьким рівнем тривожності. Робота підкреслює важливість психологічної підтримки для військових, спрямованої на підвищення їх життєстійкості та зменшення тривожних станів.

Ключові слова: життєстійкість, психологічне благополуччя, тривожні стани, військовослужбовці.

SUMMARY

Trypolska A. Y. The Relationship Between Resilience, Psychological Well-Being, and Anxiety States of Military Personnel.

The diploma thesis is dedicated to the study of the relationship between resilience, psychological well-being, and anxiety states of military personnel. During the writing of the thesis, the theoretical foundations of the research on the interconnection of resilience, psychological well-being, and anxiety states of military personnel were examined, and a set of methodologies was selected. The

levels of resilience, psychological well-being, and anxiety states among the military personnel who participated in the study were investigated.

The research is based on a survey of 60 military personnel, which revealed that a high level of resilience correlates with positive psychological well-being and a low level of anxiety. The work emphasizes the importance of psychological support for military personnel aimed at enhancing their resilience and reducing anxiety states.

Keywords: resilience, psychological well-being, anxiety states, military personnel.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	
1.1. Уявлення про життєстійкість в сучасній психологічній літературі	
1.2. Категорія психологічного благополуччя в психологічних дослідженнях.....	
1.3. Тривожні стани військовослужбовців.....	
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	
2.1. Структура та процедури емпіричного дослідження.....	

2.2 Методики дослідження життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців.....

РОЗДІЛ III. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, ПСИХОЛО

3.1. Дослідження рівня життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців.....

3.2. Взаємозв'язок життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців.....

ВИСНОВКИ.....

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....

ДОДАТКИ.....

ВСТУП

Актуальність дослідження. Під час війни в Україні, питання психологічного здоров'я військовослужбовців набуває особливого значення. Війна викликає постійний стрес, що може призводити до розвитку тривожності, депресії та інших негативних станів. Дослідження взаємозв'язку між життєстійкістю та психологічним благополуччям дозволяє виявити механізми, які допомагають військовослужбовцям справлятися з цими викликами. На нашу думку, вивчення психологічного благополуччя та життєстійкості військовослужбовців є частиною соціальної відповідальності суспільства, щоб запобігти тривожним станам військовослужбовців, яке може мати катастрофічні наслідки як для них, їх оточення, так і для суспільства в цілому.

Дослідження життєстійкості та психологічного благополуччя також має вагоме значення для розуміння соціальних змін, що відбуваються в суспільстві під час війни. Воно може сприяти розробці стратегій підтримки,

які враховують особливості українського контексту та потреби людей у кризових ситуаціях. Таким чином, вивчення життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів є важливим етапом у збереженні психічного здоров'я українців під час війни та підтримці їхнього відновлення після пережитих випробувань.

Життєстійкість як психологічний феномен в умовах війни була предметом досліджень таких науковців, як С. Максименко, Т. Титаренко, О. Чиханцової, Н. Мілорадової, Л. Перелигіної, С. Кондратюк, В. Предко, С. Кравчук, Т. Ларіної, А. Швалб та інших. Теоретичні основи вивчення життєстійкості як психологічного явища були розроблені зарубіжними науковцями, такими як С. Мадді, С. Кобейса, Р. Делахай, А. Гаїллард, Г. Мосс та інші.

Палкий інтерес науковців до цієї проблематики яскраво проявляється у щорічному збільшенні кількості наукових публікацій на дану тему. Однак, попри значний науковий інтерес, залишаються питання, які потребують подальшого дослідження, зокрема як у теоретичному розумінні життєстійкості, так і у практичних рекомендаціях для її розвитку.

Основи теоретичного осмислення феномену психологічного благополуччя були закладені дослідженнями М. Бредберна, він розглядав його як суб'єктивне сприйняття щастя та загального задоволення життям. Прихильниками гедоністичної теорії психологічного благополуччя були М. Бредберн, Е. Дінер та А. Ватерман. Представниками евдемонічного підходу є К.Ріфф, Е. Десі, Р. Райан. Серед українських науковців психологічне благополуччя досліджували К. Санько, Л. Сердюк, О. Блінов, Б. Пахоль, Ю.Кашлюк, Л. Яворовська, В. Духневич, Т. Титаренко.

Науковці виявляють значний інтерес до дослідження поняття психологічного благополуччя, проте існує різноманіття підходів і принципів у цій сфері, а також нестабільність термінологічного апарату.

Останнім часом у світі збільшився інтерес до досліджень поняття тривожності особистості та її впливу на результативність діяльності людини.

Тривожність, як об'єкт дослідження, розглядається багатьма дослідниками: З. Фройд, А. Адлер, А. Фройд, Ф. Березін, І. Ясточкіна, Є. Калюжна, К. Хорні, К. Юнг, Л. Магдисюк, О. Рубцова, І.Стрілецька, О.Турчак, О. Хаустова, І. Ющенко, С.Молчанова, О. Шнайдер, Р. Білоус, І.Саннікова.

У ході дослідження стало зрозуміло, що немає єдиного визначення поняття тривожності. Узагальнюючи роботи науковців, які займаються дослідженням тривожності, можна стверджувати, що більшість авторів послуговуються цим терміном для опису особистісної якості та властивостей індивіда.

Об'єкт дослідження –життестійкість особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між життестійкістю, психологічним благополуччям та тривожними станами військовослужбовців, а також фактори, що впливають на ці показники.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок життестійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців.

Відповідно до мети досліджень було визначено такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз літератури таких психологічних категорій як життестійкість, психологічне благополуччя та тривожні стани військовослужбовців.

2. Визначити рівень життестійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів у військовослужбовців.

3. Дослідити кореляційні зв'язки між життестійкістю, психологічним благополуччям та тривожними станами.

4. За результатами дослідження зробити висновки.

Для досягнення мети і поставленого завдання було розроблено програму дослідження. Для її реалізації застосовано комплекс методів:

- *теоретичні*: аналіз літературних джерел стосовно життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів.

- *емпіричні*: тестування та опитування для визначення рівня життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців.

- *методи статистичної обробки даних*: Кореляційний аналіз К. Пірсона.

Гіпотеза дослідження:

- Наявність взаємозв'язку між життєстійкістю та психологічним благополуччям військовослужбовців.
- Взаємозв'язок між психологічним благополуччям, життєстійкістю та тривожними станами військовослужбовців.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців від 21 до 57 років, із них 5 жінок та 55 чоловіків.

Теоретичне значення.

- Розширення наукових знань про вплив життєстійкості та психологічного благополуччя на психічний стан військовослужбовців.

- Важливість розуміння механізмів подолання стресу в умовах військового конфлікту.

- Виявлення механізмів, які впливають на життєстійкість і благополуччя.

Практична значущість.

Практичне значення полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки ефективних програм психологічної підтримки військовослужбовців. Виявлені взаємозв'язки між життєстійкістю, психологічним благополуччям і тривожними станами можуть слугувати основою для створення тренінгів та консультацій, спрямованих на

підвищення стійкості до стресу та покращення психічного здоров'я військових.

Апробація результатів дослідження.

Результати теоретичного дослідження поняття життестійкості було представлено на науковій конференції «Економіко-правові та управлінсько-технологічні виміри сьогодення: молодіжний погляд» 8 листопада 2024 року. Назва тези доповіді: «Життестійкість особистості в умовах воєнного стану».

Структура роботи.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (66), додатків (6). Зміст роботи висвітлено на 82 сторінках основного тексту і містить **таблиць**.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТЬ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ, ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Уявлення про життестійкість в сучасній психологічній літературі

Із змінами в країні, викликаними війною, актуальність дослідження життестійкості населення в Україні значно зросла. Військові дії створюють численні стресові обставини, які негативно впливають на психічне здоров'я як цивільних, так і військових, які стоять на захисті нашої держави. Дослідження життестійкості дає можливість зрозуміти механізми, що допомагають людям справлятися зі стресом та пристосовуватися до нових

умов. Це знання може бути використане для розробки дієвих програм психологічної підтримки, спрямованих на збереження психологічного, фізичного та соціального благополуччя українців.

Життєстійкість як психологічний феномен в умовах війни була предметом досліджень таких науковців, як С. Максименко, Т. Титаренко, О. Чиханцової, Н. Мілорадової, Л. Перелигіної, С. Кондратюк, В. Предко, С. Кравчук, Т. Ларіної, А. Швалб та інших. Теоретичні основи вивчення життєстійкості як психологічного явища були розроблені зарубіжними науковцями, такими як С. Мадді, Р. Делахай, А. Гаїллард, Г. Мосс та інші. Вітчизняні дослідники аналізували життєстійкість особистості з різних перспектив: Л. Сердюк вивчав психологічні основи підвищення рівня життєстійкості; дослідники Т. Ларіна та Т. Титаренко аналізували життєстійкість у рамках соціальної необхідності та безпеки; О. Василевська була автором досліджень про збереження життєстійкості під час війни; згідно з дослідженнями С. Кондратюка, життєстійкість є важливим ресурсом для подолання труднощів, що виникають в умовах війни; О. Чиханцова досліджує прояви компонентів життєстійкості, таких як емоційна стабільність, соціальна підтримка та саморегуляція.

Життєстійкість вважається порівняно новим психологічним явищем, яке вивчається в різних сферах [46]. Виникнення терміна «життєстійкість» пов'язують із зростанням інтересу науковців до психологічних аспектів, зокрема в контексті екзистенціальної психології та прикладної психології стресу.

Вперше термін «hardiness» в галузь психології ввела С. Кобейса (S. Kobasa), а основні дослідження цього терміну належать С. Мадді (S. Maddi), опубліковані у кінці 70-х – 90-х роках ХХ століття [54; 55;56].

Отже, новий термін життєстійкість розглядався С. Мадді як особистісна риса. Він вбачає саме життєстійкість детермінантою того, що стресові ситуації та негативний досвід людина сприймає як можливості для

особистісного зростання. «Саме ця риса є основою відкритого і енергійного протистояння стресовим подіям та кризам. Згідно із С. Мадді, життєстійкість являє собою переконання про світ, про відношення зі світом», - С. Кравчук [27 с.56].

Згідно з С. Мадді, ключовими складовими життєстійкості є залученість, здатність до контролю та готовність приймати виклики (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

Включеність (commitment)	Це характеризує вміння особистості бути активною у житті та відчувати сенс свого існування. Активна участь допомагає формувати відчуття мети, розвиток соціальних зв'язків і демонструє відданість особи своїм інтересам та справам.
Контроль (control)	Це стійке переконання в тому, що людина може своїми зусиллями впливати на своє оточення, життєві обставини та події, що відбуваються у її житті, а не почуватися жертвою обставин.
Прийняття виклику проти загрози (challenge)	Сприйняття особистістю стресових ситуацій як можливостей для особистісного зростання. Ця складова допомагає бути гнучким і пристосовуватися до можливих стресових обставин.

На думку деяких науковців, окрім вище зазначених складових, життєстійкість також включає такі цінності, як кооперацію (співробітництво), довіру і креативність.

О. Чиханцова трактує життєстійкість як явище самодетермінації особистості, яке характеризується прагненням до саморозвитку та реалізації власного потенціалу. Це також включає оцінку особистісних ресурсів як достатніх для досягнення успіху, а також цілісне сприйняття

життєвого шляху, що передбачає наявність реалістичних життєвих цілей. [42, 85 с.]

Структура життєстійкості, згідно з О. Чиханцовою, являє собою систему стійких позитивних характеристик особистості, яка сприяє ефективній адаптації індивіда до зовнішнього світу в її прагненні до психологічного благополуччя. Авторка підкреслює не лише основні установки життєстійкості як складові загальної структури, а також показники життєстійкості, які проявляються на різних рівнях, але й додаткові взаємопов'язані компоненти: цілі, цінності, сенси, самоствавлення, автономію та мотивацію до самореалізації [42, с.61].

Структура життєстійкості за О. Чиханцовою включає в себе ряд функцій для адаптації до складних умов (див. таблицю 1.2).

Таблиця 1.2

1. Саморегуляція	Вміння регулювати свої емоції та поведінку в стресових ситуаціях.
2. Адаптація до змін	Вміння пристосовуватися до непередбачуваних обставин, зберігаючи відчуття мети та контролю над життям.
3. Набуття стійкості	Формування внутрішньої сили під впливом складних обставин.
4. Використання стресу	Трансформація стресових ситуацій на можливості для особистісного розвитку.
5. Активація психічних ресурсів	Активізація психічних здібностей для виконання різноманітних завдань.

6. Підтримка продуктивності	Забезпечення оптимального рівня продуктивної діяльності та емоційної гармонії.
7. Готовність до самовизначення	Здатність ухвалювати рішення в складних життєвих ситуаціях, що веде до самовизначення та самореалізації, сприяє психологічному добробуту особистості.

На думку О. Чиханцової, гармонійний розвиток особистості та адаптація до складних умов передбачає оптимальну комбінацію сталих життєвих цінностей, орієнтацій, психофізіологічних властивостей та соціальних елементів [42, с.63]

Життєстійкість є складним психологічним явищем, яке має систематичний вплив на поведінку та життя людини, а також може слугувати ресурсом, особливо в критичних ситуаціях. І. Данилюк та В. Предко зазначають, що добре розвинений внутрішній локус контролю у особистості сприяє високому рівню проактивної залученості. Це, в свою чергу, сприяє ентузіазму та конструктивному сприйняттю будь-якого досвіду, незалежно від його позитивного чи негативного характеру. Здатність знаходити сенс у пережитому досвіді створює готовність до викликів, підтримує подальший розвиток і досягнення. Автори також підкреслюють важливість залученості в житті особистості. Вона сприяє зростанню рівня задоволення, оптимізує можливості для самореалізації, підвищує продуктивність і ефективність діяльності, а також має позитивний вплив на емоційний стан людини. Залученість виступає джерелом мотивації, що підкріплює внутрішню мотивацію особистості. Контроль і залученість виступають провідними механізмами, які взаємодіють у процесі життєдіяльності, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості [12, с. 46-51]

С. Кондратюк зазначає, що наявність та активізація ресурсів життєстійкості в екстремальних ситуаціях можуть допомогти уникнути наслідків травматичного стресу. Під час війни, коли стресові події відбуваються з високою інтенсивністю, додаткові стресові навантаження та виснаження копінг-ресурсів можуть призвести до значного зниження рівня життєстійкості та погіршення психологічного здоров'я індивідуума. С. Кондратюк також вказує на важливість соціальної підтримки та сприятливого соціально-екологічного контексту, які сприяють психологічній реабілітації після стресових переживань та психотравми. Ці фактори можуть суттєво вплинути на здатність особи адаптуватися до стресових умов і відновлюватися після них, що є критично важливим для сьогодення [23,с. 81].

В. Предко підкреслює, що переживання стресів, викликаних війною, може призвести до формування життєстійкості, яка дозволяє особистості зцілитися через біль і страждання. Життєстійкість, натомість, наділяє здатністю подолати труднощі, виявляти позитивні сторони в будь-яких ситуаціях, отримувати задоволення та майстерно структурувати своє життя. Це також сприяє відчуттю внутрішньої рівноваги та загального психологічного добробуту. Крім того, життєстійкість стимулює розвиток креативності та відповідального ставлення до життя. Вона виступає як важливий ресурс, що допомагає особистості адаптуватися до нових умов і знаходити шляхи для подолання труднощів, що виникають у воєнний час. Таким чином, життєстійкість є ключовим фактором, який підтримує психологічне здоров'я та благополуччя особистості в умовах стресу та невизначеності [30, с. 89].

Н. Мілорадова підкреслює, що життєстійка поведінка є способом виживання в різних життєвих ситуаціях. Особистість, у якої високий рівень життєстійкості, намагається змінити як зовнішні, так і внутрішні умови через особистісну трансформацію та самовдосконалення. Життєстійкість

ґрунтується на розумінні екстремальних ситуацій як нової реальності, яка суттєво відрізняється від звичайного життя і вимагає набуття нових знань і навичок. Авторка пропонує комплексну програму для розвитку життєстійкості, яка включає: підготовку до розуміння сутності, особливостей, причин і наслідків різних психотравмуючих ситуацій; вміння помічати та оцінювати небезпеку. Здатність адекватно оцінювати життєві труднощі допомагає переосмислити складні ситуації, отримати нове розуміння, розширити власні життєві контексти та перетворити ці ситуації на особистий досвід; знайти способи адекватного реагування на обставини та найменш небезпечні рішення; а також вміти використовувати результати вирішення важких ситуацій як основу для формування нових стратегій життєстійкості [26].

Т. Титаренко, вивчаючи психологічні наслідки травм під час війни, акцентує на важливості конструктивного переосмислення особистих переживань, пов'язаних із травмою, що значно підвищує життєстійкість людини. Дослідниця зазначає, що пережиті травматичні події можуть зміцнити особистість і підвищити її життєстійкість, часто стаючи поштовхом для особистісного розвитку. Новий підхід до стресових реакцій як до ресурсів зміцнює імунітет до травматизації і сприяє посттравматичному зростанню [36, с. 7].

Отже, ми вважаємо, що поняття «життєстійкість» слід розглядати як психологічний феномен, який на змістовно-структурному рівні виступає як інтегральна характеристика особистості, що включає кілька психологічних компонентів, таких як емоційний, когнітивний, моральний, вольовий та поведінковий. Сутність життєстійкості є предметом активних дискусій у психології, що призводить до різноманіття точок зору щодо її природи та генези. Деякі дослідники вважають, що життєстійкість є вродженою здатністю, закладеною в генах, що дозволяє особистості чинити опір стресу та труднощам. Цей підхід підкреслює, що певні індивідуальні

характеристики, такі як емоційна стабільність і адаптивність, можуть бути вродженими рисами, які формують здатність людини до життєстійкості.

Проте існує й інша точка зору, яка стверджує, що життєстійкість — це навичка, яку можна розвивати і вдосконалювати. Згідно з цим підходом, життєстійкість не є статичною якістю, а динамічним процесом, що формується в результаті навчання та досвіду. Це означає, що особистість може навчитися долати труднощі, адаптуватися до змін і розвивати свої ресурси для подолання стресу.

Таким чином, життєстійкість може бути розглянута як комбінація вроджених рис і набутих навичок, що підкреслює важливість як генетичних, так і соціальних факторів у формуванні цієї якості. Це ставить акцент на необхідності розвитку життєстійкості через навчання, підтримку та практику, що може бути особливо важливим у контексті сучасних викликів, таких як стресові ситуації, викликані війною або іншими кризами [20]. Результат дискурсу щодо життєстійкості підкреслює її головну цінність як особистісного утворення, що відіграє основну роль у протистоянні стресовим ситуаціям. Дослідження вказують на кілька важливих функцій життєстійкості, які можна виділити.

По-перше, потенціуюча функція життєстійкості означає здатність особистості до прояву прихованих ресурсів у стресових ситуаціях. Як зазначає С. Денекко, потенційне в психології часто розглядається як внутрішнє психічне явище, яке активується при необхідності. У звичайних обставинах життєстійкість може бути в латентному стані, але в умовах стресу вона активізується, що дозволяє людині сприймати ситуації як контрольовані. Це мобілізує ресурси для подолання кризових ситуацій або ефективного вирішення проблем [25].

По-друге, адаптувальна або життєзабезпечуюча функція життєстійкості є критично важливою для виживання особистості в будь-яких умовах. Ця функція формує внутрішній ресурс, який дозволяє людині

відчувати цінність і сенс життя, навіть у складних ситуаціях. Життєстійкість підвищує успішність діяльності та пізнавальну активність, що, в свою чергу, сприяє гарному психічному та фізичному самопочуттю [44].

Третя функція, мотивуюча, активізується на основі життєстверджувальних переконань та установок. У цьому випадку будь-яка ситуація або подія сприймається людиною як стимул для розвитку власних можливостей. Це прагнення навчатися на позитивному і негативному досвіді сприяє трансформаційному подоланню труднощів.

Четверта функція, реалізуюча, активізує всі ресурси, які допомагають людині не лише подолати складні життєві умови, а й використати накопичений досвід для досягнення мети. Як зазначає М. Фрізен, ця функція надає життєстійкості унікальну структуру установок і навичок, які перетворюють зміни на нові можливості [30].

Аналіз функціональності життєстійкості вказує на її складну природу, яка включає як поведінкові, так і особистісні аспекти. Як зазначає К. Маннапова, життєстійкість включає в себе певний набір особистісних властивостей і поведінкових реакцій, які дозволяють людині адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі [13].

З іншого боку, життєстійкість також охоплює численні якості та властивості особистості, які формують комплекс схильностей до певних реакцій на зовнішні подразники. Це може включати емоційну стійкість, здатність до саморегуляції, а також позитивні установки, які сприяють адаптації до стресових умов. Дослідження показують, що ці особистісні характеристики взаємодіють між собою, створюючи унікальний профіль життєстійкості кожної людини [22].

Компоненти життєстійкості формуються в дитинстві та частково в підлітковому віці. Також існує можливість розвитку життєстійкості і в більш старшому віці, якщо людина стикається з критичними ситуаціями.

Важливе значення у формуванні життєстійкості відіграють стосунки між батьками та дитиною. Для розвитку життєстійкості важливо, щоб дитина мала сприятливе оточення, емоційно насичене навчальне середовище та стосунки з батьками, які сприяють формуванню мотивації до вирішення проблем і використанню копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

С. Мадді виявив, що на формування життєстійких переконань позитивно впливають такі фактори, як відчуття мети в житті, яке розвивається під впливом значущих дорослих, виховання впевненості та підтримка високих стандартів [54].

Професор психології Колумбійського університету Джордж Бонанно провів декілька досліджень, щоб виявити фактори, які впливають на життєстійкість. Він з'ясував, що серйозні короткострокові труднощі та менш складні, але тривалі кризи сприймаються людьми однаково [53].

І. Данилюк, В. Предко та Р. Трайно у своєму дослідженні життєстійкості під час воєнного часу, з'ясували, що більшість людей демонструють середній рівень життєстійкості, що відповідає нормі. Вони дійшли висновку, що такі результати у людей, які активно займаються певною діяльністю, такою як робота, навчання або волонтерство. Це можна трактувати так, що активна діяльність потребує від людей нормального функціонування та активності, а не безнадії.

В. Предко та О. Сомова під час свого дослідження стратегій підтримки життєстійкості українців в умовах війни, отримали подібні результати. У цьому дослідженні було встановлено, що найбільш дієвими стратегіями для подолання стресу є когнітивна та фізична діяльність, читання книг і перегляд фільмів, волонтерська діяльність, релігійні практики, творчість і спілкування з людьми [21, с.14]

Т. Титаренко та Т. Ларіна вважають, що однією з основних характеристик життєстійкої особистості є її контекстуальність, тобто здатність бути чутливою до різних зовнішніх впливів і гармонійно

«вписуватися» в різні контексти (політичні, економічні, робочі, сімейні, релігійні та світські), вчасно реагуючи на потреби оточення та передбачаючи розвиток подій. Крім того, авторки зазначають, що ознаками життєстійкої особистості є задоволення від своєї праці та висока ефективність у різних сферах життя [21].

І. Германський та С. Кондратюк вважають основними характеристиками життєстійкості: фізичну та психонервову витривалість, здатність до здорового способу життя; стресостійкість і володіння техніками аутотренінгу та релаксації; моральну стійкість; стійкий інтерес до пізнання, навички рефлексії, аналізу й узагальнення; розвинені комунікативні навички; вміння працювати з суперечливою інформацією; а також здатність до побутової, господарської та трудової діяльності [21]. Дослідники відзначають значну кількість чинників, що можуть як сприяти, так і заважати розвитку та прояву життєстійкості як інтегральної особистісної властивості людини. Р. Bartone слушно підкреслює, що на формування життєстійкості впливають численні фактори різних рівнів. Серед зовнішніх факторів виділяються умови навколишнього середовища (Балабанова) та сімейні обставини (Bartone). До внутрішніх чинників належать позитивне світосприйняття, оптимальні реакції на стресові ситуації, самоефективність, здатність до саморегуляції (Наливайко, екстраверсія та активність (Логінова), орієнтація на самореалізацію (Кравчук; Наливайко), добре здоров'я (Титаренко та Ларіна), соціальний досвід, освіта, особистісна зрілість, інтелект, фізична форма (Bartone) та інші [21].

Отже, ми дійшли висновку, що дослідження життєстійкості є важливим кроком у напрямку збереження психічного здоров'я українців під час війни. Дослідження життєстійкості дозволяє виявити механізми, які допомагають людям справлятися зі стресом і адаптуватися до нових реалій, а отже, на основі досліджень можна розробити практичні рекомендації для

збереження життєстійкості військових, що сприятиме їхньому відновленню після пережитих травм.

Аналіз існуючих підходів дав змогу визначити життєстійкість як здатність особистості зберігати психічну рівновагу, пристосовуватися та ефективно діяти в умовах життєвих труднощів, стресу чи критичних ситуацій. Вона характеризується інтеграцією емоційних, когнітивних, моральних, вольових та поведінкових компонентів, що дозволяє особистості підтримувати стійкість до зовнішніх впливів, зберігати психічне здоров'я та продуктивно розвиватися навіть у несприятливих обставинах.

1.2. Категорія психологічного благополуччя в психологічних дослідженнях.

Актуальність питання психічного благополуччя під час війни є надзвичайно значущою, особливо з огляду на сучасні події в Україні. Військові дії створюють численні стресові ситуації, які мають негативний вплив на психологічний стан українців, спричиняючи тривожність, страх, депресивні стани та інші психічні розлади. В умовах постійної загрози життю та здоров'ю, а також через втрату близьких, важливо забезпечити психологічну підтримку для збереження та покращення психічного здоров'я громадян. Психологічне благополуччя є ключовим фактором для забезпечення соціальної стійкості, адаптації до змін і підтримки здорової взаємодії в умовах кризи. Дослідження в цій галузі допоможуть глибше зрозуміти, як люди реагують на стресові ситуації, які ресурси та стратегії є найефективнішими для подолання труднощів і як держава та суспільство можуть забезпечити необхідну підтримку. Результати цих досліджень можуть слугувати базою для створення дієвих програм психологічної допомоги та підтримки, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я населення, підвищення життєстійкості та адаптаційних можливостей.

Варто підкреслити, що разом із визначенням «психологічне благополуччя» в академічних працях застосовуються подібні концепції, такі як психічне, емоційне, суб'єктивне, особистісне та загальне благополуччя, задоволеність життям, емоційний комфорт, якість життя, відчуття щастя, призначення життя, соціальне самопочуття та інші.

Теоретичні засади інтерпретації явища психологічного благополуччя були закладені дослідженнями М. Бредберна, він трактував його як суб'єктивне сприйняття щастя та загального задоволення життям. При цьому автор не вважав психологічне благополуччя силою Еґо, самоактуалізацією, самооцінкою чи автономністю, хоча визнавав існування зон їхньої взаємодії та спільних характеристик. Психологічне благополуччя - ключовий елемент психічного та психологічного здоров'я, а також людського існування, яке може виступати показником якості життя індивіда. У ХХ столітті психологія була здебільшого зосереджена на вивченні аномалій людської природи, внутрішніх конфліктів і криз, через що психологічне благополуччя рідко розглядалося як окремий об'єкт дослідження. Питання ціннісного ставлення до благополуччя також досліджується в рамках психології здоров'я. Існує думка, що благополуччя більше пов'язане з самооцінкою та відчуттям соціальної приналежності, ніж із біологічними функціями організму. Воно також залежить від реалізації фізичних, духовних, соціальних і матеріальних потенціалів особистості. [48]. Наступні наукові дослідження феномену психологічного благополуччя особистості розвивалися в межах двох основних підходів: гедоністичного та евдемонічного [2]. Гедоністичні теорії включають учення, в яких благополуччя переважно визначається через задоволеність або незадоволеність, базуючись на балансі позитивних і негативних емоційних станів. Класичними прикладами таких концепцій є роботи М. Бредберна, Е. Дінера та А. Ватермана [48]. Евдемонічний підхід розглядає психологічне благополуччя як підсумок особистісного розвитку і самовдосконалення.

Особистість, змінюючи себе, впливає на навколишній світ, досягаючи таким чином внутрішньої гармонії (К.Ріфф, Е. Десі, Р. Райан). Підкреслюючи обмеженість гуманістичного підходу до вивчення психологічного благополуччя, дослідниця К.Ріфф розробила власну теорію, взявши до уваги аналіз концепцій, що стосуються позитивного функціонування особистості (А.Маслоу, К. Роджерса, В. Гордона, К. Юнга, Е. Еріксона). Вона визначила шість показників позитивного функціонування [16].

Таблиця 1.3

Показники позитивного позиціонування за К. Ріфф [16].

Показники	Навички
1) Автономія	Здатність чинити опір соціальному тиску, незалежність у самооцінці та оцінці власної поведінки, а також уміння саморегуляції. Цей аспект дозволяє особистості діяти відповідно до своїх цінностей і переконань, не піддаючись зовнішнім впливам.
2) Управління оточуючим середовищем	Уміння подолати труднощі під час досягнення своїх цілей. Це включає здатність домагатися мети, що є важливим для досягнення особистих і професійних цілей.
3) Позитивні стосунки з оточуючими	Здатність до співчуття, співпереживання та гнучкості у стосунках з людьми. Це впливає на здатність до довірливих стосунків, що є важливим для соціальної підтримки та загального благополуччя.

4) Наявність мети у житті	Здатність переживати осмисленість свого існування, що включає цінності минулого, сьогодення і майбутнього. Мета в житті надає напрямок і мотивацію, що сприяє психологічному добробуту.
5) Особистісне зростання	Жага до саморозвитку та власного прогресу. Це може включати навчання, самовдосконалення та досягнення успіху у різних сферах життя.
6) Самосприйняття	Усвідомлення власних якостей, здібностей і недоліків, а також оцінка себе в рамках соціальних взаємодій. Це є основою для здорового психологічного стану та благополуччя.

Ці компоненти взаємопов'язані і разом формують основу психологічного благополуччя особистості. Отже, згідно з теорією К. Ріфф, психологічне благополуччя є складним інтегральним феноменом, що відображає позитивне функціонування особистості. Це виявляється через суб'єктивне відчуття задоволеності життям і реалізації власного потенціалу, а також залежить від якості взаємодії особистості з оточенням. На думку К. Ріфф, суб'єктивне благополуччя є емоційною складовою психологічного благополуччя, тоді як деякі вчені (В. Соколова, Л. В. Куликов, Р. М. Шаміонов) мають протилежне бачення. Існує також точка зору, що психологічне та суб'єктивне благополуччя є тотожними поняттями. П. Фесенко і Т. Шевеленкова трактують психологічне благополуччя як суб'єктивний феномен, що являє собою цілісне переживання, яке виявляється у відчутті щастя та задоволеності життям і собою. Це явище також пов'язане з основними людськими цінностями, потребами та позитивним функціонуванням особистості. Згодом, спираючись на результати своїх досліджень, К.Ріфф створила метод психотерапії (well-

being therapy) і розробила «Шкали психологічного благополуччя», які широко використовуються в сучасних дослідженнях [62].

Слід також звернути увагу на теорію самодетермінації, розроблену Е. Л. Десі та Р. М. Райаном, відповідно до якої рівень благополуччя залежить від задоволення основних психологічних потреб, таких як автономія, компетентність і взаємозв'язок з іншими людьми [50] Е. Дінер [52], досліджуючи питання благополуччя, вводить поняття «суб'єктивне благополуччя», яке, за його теорією, складається з таких компонентів: комплекс приємних емоцій, комплекс неприємних емоцій та задоволення. Е. Дінер підкреслює, що суб'єктивне благополуччя має власні характеристики і не є тотожним поняттю «психологічне благополуччя». Крім того, він додає до складу благополуччя компонент «задоволеність», який стосується різних сфер життя, таких як робота, відпочинок, шлюб, батьківство тощо. Введення цього елемента поглиблює концепцію вченого та розширює уявлення про поняття «благополуччя» [41].

Досліджуючи феномен «суб'єктивного благополуччя», М. Селігман значно розширив модель, запропоновану Е. Дінером. Він додав до характеристик суб'єктивного благополуччя такі компоненти, як переживання позитивних емоцій, емоційну стійкість, ентузіазм та ін. [60]. М. Селігман також описує благополуччя як позитивний афект, який поєднується з активною діяльністю.

На думку Е. Дінера та П. Фесенка, психологічне благополуччя пов'язане з тим, як особистість сприймає сенс і цінності свого життя, що і допомагає їй досягати своїх цілей.

Е. Дінер також зазначає, що при дослідженні психологічного благополуччя важливо враховувати не лише загальний рівень благополуччя, але й певну внутрішню систему координат - цінності та установки, які визначають індивідуальні орієнтири значущого простору для кожної

людини. Для деяких людей пріоритетом може бути родина, для інших — кар'єра, фінансове забезпечення або здоров'я [52].

Отже, виходячи з цього, науковці виокремили, що саме ціннісно-мотиваційний фактор дозволяє окреслити діапазон психологічного

благополуччя, який людина сприймає як значимий. Тож, на думку П. Фесенка і Е. Дінера, важливість гнучкості та здатності до адаптації полягає в тому, що вони слугують основою для адекватної та успішної поведінки в різних обставинах, що є сутністю феномену благополуччя. На думку дослідників, розуміння і оцінка поняття «благополуччя» охоплюють безліч аспектів людського життя, адже це багатогранний конструкт, який включає численні взаємозв'язки між різними факторами, такими як соціальні, фізичні, психологічні та духовні. Вони також зазначають, що цей конструкт формується під впливом поєднання трьох факторів - генетичної спадковості, навколишнього середовища та особливостей розвитку. Дослідники також зазначають, що один із факторів, який впливає на рівень психологічного благополуччя має соціальну природу. Людині важливо бути частиною соціальної групи або спільноти, займати в ній значиме місце, встановлювати і підтримувати зв'язки та інші взаємодії [17].

У психологічному благополуччі, а також у його складових, виділяють такі основні аспекти: когнітивний та емоційний. Когнітивний компонент, який також називають рефлексивним, відповідає за уявлення людини про різні аспекти її життя. Емоційний компонент, в свою чергу, визначає, який емоційний стан або тональність відносин є переважними в контексті цих аспектів.

Крім вже зазначених, науковці виділяють ряд інших чинників, які впливають на відчуття психологічного та суб'єктивного благополуччя особистості. Серед цих чинників можна виокремити: фізичні (М. Раян, С. Деребо, П. Фесенко), екзистенційні (В. Франкл, Н. Грішина), особистісні (Н. Гафарова) та культурні (Е. Дінер, М. Дінер) [52]. Дослідження феномену

психологічного благополуччя, представлене в наукових роботах українських дослідників П. П. Фесенка та Т. Д. Шевеленкової [3], вимагає окремої уваги. Вчені вважають, що поняття психологічного благополуччя є складним і цілісним переживанням, яке виявляється через суб'єктивне відчуття щастя, задоволеності своєю особистістю, своїм життям, а також пов'язане з основними людськими цінностями і потребами. Основна увага зосереджена на суб'єктивній оцінці особистих переживань, що співзвучно з розумінням суб'єктивного благополуччя за Е. Дінер [52] та різними сторонами позитивного функціонування, дослідженими К. Ріфф.

Психологічне благополуччя можна розглядати як концепт, що відображає як нинішні, так і можливі аспекти життя людини. Актуальне та ідеальне психологічне благополуччя характеризуються різними структурами. Для актуального психологічного благополуччя ключовими аспектами є «особистісний розвиток», «позитивні стосунки з оточенням» та «життєва мета» [3].

Екзистенціальний підхід фокусується на екзистенційних питаннях, що стосуються людського буття в світі. В. Франкл був не згоден з поглядами представників гуманістичного підходу, які вважали самоактуалізацію основною метою життя. Він акцентував увагу на тому, що самоактуалізація є своєрідним внутрішнім діалогом людини з самою собою, що може обмежувати її в рамках власного внутрішнього світу. Натомість він вважав важливим діалог людини зі світом навколо неї. В. Франкл пов'язує психологічне благополуччя з концепцією «екзистенційної сповненості», яка відображає цілісність людського існування та реалізацію її потенціалу [40].

У контексті екзистенційного підходу до благополуччя слід звернути увагу на погляди Р. Мея, який інтерпретує психологічне благополуччя в рамках екзистенціальної парадигми. Він вважає, що особистість є динамічною системою, яка постійно шукає зміст життя. Науковець вважав, що щаслива особистість готова приймати виклики, цінує та захищає свою

свободу, а також живе насиченим життям, залишаючись чесною як перед собою, так і перед іншими людьми [58].

Серед психологічних досліджень звертають на себе увагу роботи Е. Десі та Р. Раяна. Дослідники вважають, що феномен психологічного благополуччя тісно пов'язаний із основними психологічними потребами особистості, такими як потреба в компетентності, автономії та взаємозв'язках з іншими. Вони також наголошують на тому, що мотивація є ключовим фактором, який впливає на особистісний розвиток і загальне благополуччя [50].

Основою психологічного благополуччя особистості є спроможність осмислити власне буття, що пов'язано з проблемою вибору — ще однією важливою категорією екзистенціалізму [39]. Кожна людина завжди робить вибір, навіть якщо здається, що нічого не вибирає. Вибір стосується її розвитку, морального, духовного та фізичного здоров'я, а також психологічного благополуччя. Від цього вибору залежить стратегія поведінки та коригування власного благополуччя [39].

М. Махоні та С. Махоні у своїй роботі «Жити в сутнісних напруженнях» описують виклики, з якими стикається людина, такі як криза надії, пошуки сенсу, складні відносини між людьми та соціальними системами, несення відповідальності за свої рішення. Вони використовують термін «сутнісні напруження» для опису цих викликів, підкреслюючи діалектичний розвиток, який вони можуть спричинити [57]. Отже, переживання екзистенційних проблем є суттю життя та психологічного добробуту особистості.

Екзистенціальна концепція В. Франкла, О. Ленгле, І. Ялома та інших співвідносить благополуччя (щастя) з поняттям «екзистенційної сповненості», що відображає ступінь самоосмислення життя, внутрішню згоду та саморозуміння. Екзистенційна сповненість відчувається самою

людиною, що обґрунтовує її діагностику якості життя як інтегрального показника психологічного благополуччя [35].

І. Ялом підкреслює, що емпіричні дані свідчать про те, що психологічне благополуччя може знижувати страх смерті. Це означає, що люди, які відчують більше благополуччя, мають менше тривог щодо смерті, що може бути пов'язано з їхньою здатністю знаходити сенс у житті та підтримувати позитивні емоції [65].

К. Санько, український науковець, який підтримує емотивний підхід до розуміння психологічного благополуччя особистості, визначає цей феномен як комплексний психічний аспект і цілісне емоційне переживання. Цей феномен відображає, наскільки успішно особистість функціонує в емоційному середовищі і супроводжується такими характеристиками, як позитивний емоційний стан, здоров'я тіла та психіки, довірливе ставлення до навколишнього світу та висока самооцінка [32].

Окрім цього, дослідник виділяє компоненти психологічного благополуччя, серед яких: соціальне благополуччя, задоволеність, ціннісно-мотиваційна сфера, самооцінка, самосприйняття, самоефективність та інші. Ці аспекти підкреслюють багатогранність психологічного благополуччя та його важливість для загального добробуту особистості [32].

Отже, психологічне благополуччя під час війни в Україні є надзвичайно актуальним, оскільки військові дії викликають стрес, тривожність і депресію. Психологічна підтримка та стратегії подолання стресу є критично важливими для здоров'я нації.

Психологічне благополуччя особистості — це комплексна характеристика людини, що формується в процесі її життєдіяльності. Психологічне благополуччя виявляється у відчутті смислової насиченості життя і сприяє реалізації власних індивідуально-психологічних можливостей для досягнення як особистих, так і соціальних цілей.

Дослідження психологічного благополуччя, складного і багатогранного явища, розглядається в рамках двох підходів – гедоністичного, що визначає благополуччя через задоволеність емоціями та евдемоністичного, який акцентує на особистісному розвитку та внутрішній гармонії. Ці підходи підкреслюють важливість комплексного дослідження психологічного благополуччя.

1.3. Тривожні стани військовослужбовців

Враховуючи сучасні реалії та нові виклики, необхідно докласти значних зусиль для наукового осмислення впливу війни на психіку людей, мінімізації наслідків травматичного впливу на особистість і групи, а також для знаходження ефективних стратегій і методів підтримки психічного здоров'я та психологічного благополуччя громадян.

Тривожність серед військових є надзвичайно актуальною проблемою сучасності, оскільки військовослужбовці несуть велику відповідальність, а їхня діяльність пов'язана з істотною небезпекою для життя та фізичними й психічними навантаженнями. Війна є екстремальною ситуацією, тож, її довготривалий вплив може призвести до підвищення рівня тривожності. У поведінці військових часто спостерігаються суттєві зміни, викликані пережитими подіями. Щодо взаємодії, спілкування та стосунків загалом, у цих сферах постраждалі можуть проявляти агресивну поведінку, шукати винних, вступати в конфлікти, відчувати відчуження та мати постійну фонову тривожність. Саме тривожність є однією з ключових проблем, з якими стикаються військовослужбовці.

Тривожність є складною індивідуальною рисою, що впливає на життя багатьох людей. Вона може виникати в різних ситуаціях та проявлятися в різному ступені. Кожна людина має свій нормальний рівень особистісної

тривожності, який є необхідним для оптимального функціонування та адаптації до життєвих умов.

Останнім часом збільшується зацікавленість до досліджень тривожності особистості та її впливу на ефективність життєдіяльності людини.

Тривожність, як об'єкт дослідження, розглядається багатьма дослідниками: З. Фройд, А. Адлер, А. Фройд, Ф. Березін, І. Ясточкіна, Є. Калюжна, К. Хорні, К. Юнг, Л. Магдисюк, О. Рубцова, І.Стрілецька, О.Турчак, О.Хаустова, І. Ющенко, С.Молчанова, О.Шнайдер, Р.Білоус, І.Саннікова.

Серед закордонних дослідників, які вивчають негативні емоційні психічні стани військовослужбовців, що отримали фізичні травми, варто виділити таких військових психологів, як Г. Кормос, А. Егендорф, Ч. Кдушин, Р. Лаофер, Н. Фіар, С. Веслі, П. Ліз, А. Маклауд, С. Мейерс, Б. Шепард, Е. Джонс, Л. Китаєв-Смик та інших. В Україні цією важливою науково-прикладною проблемою займаються фахівці, такі як В. Семінченко, З. Кісарчук, Г. Лазос, Л. Литвіненко, М. Корольчук, О. Коқун, А. Єна, О. Тімченко, В. Маслюк, Л. Царенко, В. Ягупов та інші.

Звернувшись до історії вивчення проблеми тривожності, варто відзначити вплив С. К'єркегора, який розрізняв конкретний страх і глибинний ірраціональний страх перед «ніщо». Він вважав страх головною причиною звернення до релігійної моральності.

Психологічне вивчення тривожності та страху починається з Ч. Дарвіна.

Тривожність, як предмет психологічного дослідження, має свої корені в психоаналізі З. Фрейда [34]. Він стверджував, що тривога є наслідком неадекватної розрядки енергії лібідо. Це означає, що коли лібідо не може бути реалізоване, виникає тривога, яка сигналізує про внутрішній конфлікт. Однак пізніше З. Фройд переглянув це припущення і дійшов висновку, що

тривога є функцією «Его», яка попереджає індивіда про насуваючу загрозу, яку потрібно або прийняти, або уникнути [34].

З. Фройд вбачав первинним джерелом тривоги у немовлят є їхня нездатність управляти новим оточенням і регулювати свої внутрішні та зовнішні потреби.. Це означає, що тривога виникає внаслідок відчуття безпорадності перед новими і незнайомими ситуаціями [34]. Оскільки тривожність пов'язана з відчуттям негативних емоцій, людина намагається уникнути стану тривоги, застосовуючи захисні механізми, більшість з яких орієнтовані на захист образу «Я» [34].

З. Фройд виокремлює три типи тривоги: реалістичну, невротичну та моральну. Реалістична тривога виникає у відповідь на реальні загрози, невротична пов'язана з внутрішніми конфліктами, а моральна — з етичними та соціальними нормами. З. Фройд вважав, що тривога сигналізує Его про наявність небезпеки, яка виходить від інстинктивних імпульсів. У відповідь на це Его використовує різні захисні механізми, такі як витіснення, заміщення, проекція, раціоналізація, регресія, сублимація та заперечення [34].

Ці механізми функціонують на несвідомому рівні і спотворюють сприйняття реальності особистості, що може призводити до різних психологічних розладів. Таким чином, тривожність у психоаналітичному контексті розглядається як складний процес, що включає взаємодію між інстинктивними імпульсами, Его та захисними механізмами, які формують індивідуальне сприйняття загрози та способи її подолання.

З. Фройд значно вплинув на дослідження тривожності, заклавши основи, які стали важливими не лише для його послідовників, але й для авторів, які вийшли за межі психоаналізу [34]. Його уявлення про тривожність як сигнал про внутрішні конфлікти та загрози, що виходять від інстинктивних імпульсів, стали основою для подальших досліджень у цій галузі. На початкових етапах дослідження тривожності було виявлено, що

вона пов'язана з різними аспектами самооцінки. Нездатність контролювати ситуацію може призводити до зниження самооцінки, оскільки індивіди відчують безпорадність у нових або стресових умовах. Це відчуття безпорадності може викликати тривогу, яка, в свою чергу, підсилює негативні емоції та самозвинувачення. Уникнення тривожності, як показують дослідження, може сприяти розвитку адекватної самооцінки. Коли індивіди навчаються справлятися з тривожними ситуаціями, вони можуть покращити своє сприйняття себе та своїх можливостей. Це свідчить про те, що переживання деяких видів тривожності може бути конструктивним, якщо воно веде до саморозуміння та особистісного зростання [34].

В. Райх у своїх працях розширив психодинамічну теорію З. Фрейда, включивши до неї не лише концепцію лібідо, але й усі основні біологічні та психологічні процеси. Він трактував задоволення як вільний рух енергії від центральних частин організму до периферії та навколишнього світу. Він вважав, що тривожність є перешкодою для цієї взаємодії, що призводить до повернення енергії всередину. Це внутрішнє повернення енергії викликає «м'язові затиски», які спотворюють і руйнують природне відчуття, заважаючи людині відчувати задоволення від життя [34].

В. Райх підкреслював, що ригідність і м'язова скутість є важливими аспектами феноменології тривожності. Ці стани виникають внаслідок блокування енергії, що заважає нормальному функціонуванню організму [19]. Таким чином, В. Райх вніс важливий аспект у розуміння тривожності, акцентуючи увагу на її фізичних проявах і впливі на емоційний стан людини.

Індивідуальна теорія А. Адлера акцентує увагу на комплексі неповноцінності, який є центральною категорією його психологічної концепції. Згідно з цією теорією, тривожність сприймається як індивідуальна характеристика, яка виникає внаслідок потреби відновити

втрачене соціальне відчуття, тобто відчуття єдності з суспільством. Коли суспільство ставить перед особою завдання, навіть якщо воно є простим, індивід сприймає його як перевірку своєї повноцінності. Це може призводити до надмірного емоційного реагування та зайвої напруги під час вирішення таких завдань [34].

Розвиток і розширення уявлень про природу тривожності відбувся в соціокультурній теорії особистості, розробленій К. Хорні. Її погляди відрізнялися від психоаналізу З. Фрейда, зокрема в питаннях, пов'язаних із природою тривожності. Дослідниця приділяла значну увагу соціальним і культурним умовам, що впливають на розвиток особистості. Під час свого перебування в США, у процесі наукової дискусії з Г. Саллівеном, вона зробила висновок, що існує дві основні потреби, притаманні людині з дитячого віку: потреба в безпеці та задоволенні.

На відміну від З. Фрейда, К. Хорні не вважала тривожність невід'ємною складовою психіки. Вона вбачала причину тривожності в нестачі почуття безпеки у міжособистісних взаєминах. Проте, як і З. Фрейд, вважала, що основи тривожності закладаються в ранньому дитинстві, у відносинах з батьками. Якщо батьки не приділяють достатньо уваги своїй дитині і не проявляють любові та турботи, у дитини може виникнути негативне ставлення до них. Це почуття дитина змушена витіснити через свою залежність від батьків. Згодом ці пригнічені емоції обурення і ворожості поширюються на стосунки з іншими людьми. К. Хорні називала цей стан базальною тривоگوю, що проявляється як глибоке і всеохоплююче відчуття небезпеки. Вона описувала базальну тривогу як відчуття «власної незахищеності, слабкості, безпорадності та меншовартості у цьому підступному, жорстокому, сповненому заздрості і ненависті світі». Таким чином, концепція К. Хорні вносить нові аспекти в розуміння природи тривожності – особа, що переживає базальну тривогу, має схильність перекладати відповідальність за свої вчинки на соціальне оточення [7; 10].

Згідно з теорією Г. Саллівена, основні емоційні переживання дитини формуються під впливом оцінок, які вона отримує від оточуючих, а також ролей, сприйнятих у соціальному контексті. Коли дитячі вчинки отримують негативну оцінку з боку суспільства, це може призвести до покарання і втрати поваги з боку інших, що, в свою чергу, викликає відчуття небезпеки і посилює тривожність. Отже, для підтримання позитивної самооцінки особа повинна дотримуватися соціальних і культурних норм. Це, в свою чергу, допомагає уникнути відчуття тривожності [7].

Г. Салліван вважав, що соціальне середовище, зокрема батьки, є основним джерелом розвитку тривожності у дитини. Якщо батьки дитини досить часто відчувають неспокій, це може викликати у дитини тривожність через механізм емпатії, який дозволяє їй відчувати емоції інших [7].

Однією з альтернативних концепцій соціально-культурної природи тривожності є теорія стадій розвитку Е. Еріксона, що базується на психоаналізі З. Фрейда. Е. Еріксон виділяє першу стадію, яка характеризується соціальною взаємодією, де позитивним аспектом є довіра, а негативним – недовіра. Якщо індивід у дитинстві, не отримує достатнього догляду, уваги та прийняття, у нього виникає недовіра, що може призвести до розвитку страху та підозрливості щодо оточення. На другій стадії розвитку формується почуття самостійності або, навпаки, нерішучість. Це вказує на джерела виникнення тривожності. Всі вісім стадій, які описує Е. Еріксон, завершаються позитивним чи негативним вирішенням питань, пов'язаних із власним місцем у світі та ставленням до себе. У разі позитивного результату у людини розвивається довіра до навколишнього середовища, самостійність, підприємливість, чітка ідентичність, близькість до оточуючих, а також інтерес до життя інших людей. Негативний результат, натомість, призводить до відчуття глобальної недовіри, нерішучості, неповноцінності та безнадійності.

У своїй концепції Е. Фром підкреслював, що ключовим фактором, який викликає тривожність і внутрішнє занепокоєння, є відчуття відчуженості. Це відчуження виникає з усвідомлення людиною своєї окремішності, що призводить до почуття безпорадності перед силами природи та суспільства. Е. Фром вважав, що одним із найефективніших способів подолання цього стану є встановлення різноманітних форм любові між людьми [7].

Ф. Перлз трактував тривожність як розрив між теперішнім моментом і минулим. Це змушує людей постійно планувати та репетирувати своє майбутнє. Така ситуація не лише заважає усвідомлювати реальність сьогодення, але й перешкоджає відкритості до майбутнього, яка є необхідною для спонтанності та особистісного зростання [10].

Когнітивна та гуманістична психотерапія використовують різні концептуальні підходи для розуміння природи тривожності, але обидві сходяться в тому, що тривожність виникає при зустрічі з новим досвідом, який не відповідає уявленням людини і створює загрозу. Відмінність полягає в тому, що когнітивна психологія фокусується на уявленнях про світ загалом, тоді як гуманістична психологія акцентує увагу на уявленнях про саму особистість [7].

Р. Мей [58] виділяє чотири напрямки досліджень, які допомагають глибше зрозуміти феномен тривожності. По-перше, він звертає увагу на роботи прихильників когнітивної теорії, таких як Р. Лазарус, Дж. Ейверіл і С. Епштейн, які досліджували сприйняття реальності. Вони вважають, що ключем до розуміння тривоги є оцінка людиною небезпечних ситуацій. Ці дослідження підкреслюють важливість суб'єктивного сприйняття у формуванні тривоги. По-друге, важливим є внесок Ч. Спілбергера, який розділив тривожність на «тривожність-стан» і «тривожність-властивість». Третій напрямок досліджень стосується взаємозв'язку між тривогою і страхом. Нарешті, ще одна група робіт, зокрема дослідження І. Тейхмана, аналізує реакції людей у реальних життєвих ситуаціях, наприклад, у

випадках отримання звістки про смерть близьких. І. Тейхман виявив, що тривала психологічна реакція на сильну тривогу може бути інтенсивнішою, ніж миттєва реакція [34].

У новітній психологічній науці поняття тривожність розглядається як багатоаспектний феномен. Відзначаються два терміни: «тривога» (як психічний стан) і «тривожність» (як властивість особистості). Тривога зазвичай визначається як емоційний стан, що виникає в умовах невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні негативного розвитку подій. Тривожність, в свою чергу, є особистісною рисою, що характеризується частим і легким виникненням тривоги.

Автор сучасного тлумачного психологічного словника В. Шагар [43] визначає тривожність як підвищену схильність відчувати тривогу у відповідь на реальну або уявну небезпеку.

І. Стрілецька вважає тривожність індивідуальною психологічною особливістю, що проявляється в схильності особистості переживати почуття тривоги під час очікування несприятливого розвитку подій [34].

В. Астапов, виходячи з функціонального підходу до аналізу тривоги, розглядає цей стан як результат складного процесу, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові реакції, які проявляються на рівні цілісної особистості. Цей процес активізується в ситуаціях, які індивід сприймає як потенційно небезпечні. Тривога виконує функцію пошуку джерела загрози та оцінки можливостей для її подолання [7].

В. Астапов акцентує увагу на тому, що тривога є не лише емоційною реакцією, а й важливим механізмом адаптації, оскільки вона активує захисні механізми та мобілізує ресурси особистості для реагування на загрозу. Цей підхід дозволяє глибше зрозуміти вплив тривоги на поведінку та психоемоційний стан військовослужбовців у стресових умовах [7].

Згідно з думкою Т. Титаренко і П. Горностая, тривожність слід розглядати як психічний стан, що виявляється через емоційну напругу,

настороженість, хвилювання та душевний дискомфорт. Цей стан також супроводжується підвищеною вразливістю в складних ситуаціях, загостреним почуттям провини та недооцінкою власних можливостей у моменти очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози, що негативно впливає на стабільність особистості [7].

Отже, як бачимо на сьогоднішній день існує багато наукових праць, присвячених проблемі тривожності, але навіть у визначенні цього поняття немає єдиної точки зору. Дослідники відрізняються думками щодо джерел тривожності. Особливу увагу заслуговують роботи, що розглядають психологічні джерела тривожності, такі як темперамент (Г. Айзенк), посттравматичний стрес (О. Сафін, О. Тімченко), міжособистісні стосунки (Г. Саллівен, К. Хорні), прихильність і розлучення (Дж. Боулбі), а також внутрішній конфлікт (З. Фрейд, К. Хорні, К. Роджерс та ін.).

Аналіз цих джерел показує, що більшість із них не можуть бути визнані головною і всеосяжною причиною тривожності. Найбільше прихильників має позиція, що внутрішній конфлікт є основною причиною особистісної тривожності. Проте критичним зауваженням до цієї позиції є те, що важко точно розмежувати ступінь занепокоєння, що викликане внутрішнім конфліктом і темпераментом. Відсутність загальноприйнятої схеми індивідуально-типологічних властивостей та надійної діагностики ускладнює це завдання.

Сучасні дослідники, а саме О. Галієва та В. Предко відрізняють поняття тривоги та тривожності, наголошуючи, що серед науковців немає одностайності в їхній диференціації. Часто «Тривога» описує процес очікування небезпеки або стан занепокоєння, не пов'язаний із конкретним об'єктом, і рідше використовується для опису результатів фрустрації чи як елемент стресу [9]. За словами Д. Казакевич [19], І. Ясточкіної [45], натомість «тривожність» зазвичай розглядається як особистісна риса, стан дискомфорту або властивість індивіда. Деякі наукові вважають, що це

поняття також включає емоційний дискомфорт, зокрема відчуття страху та їх поєднання з іншими емоціями.

Загалом тривожність розглядається як стабільна риса особистості, яка зберігається протягом тривалого часу і супроводжується емоційним дискомфортом, викликаним відчуттям загрози або негативних подій. Це складне психологічне явище складається з когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів, причому емоційний компонент зазвичай є домінуючим. Наявність тривожності як стабільного явища свідчить про можливі проблеми в особистісному розвитку, що може негативно впливати на ефективність особистісної діяльності та взаємодію з іншими людьми [9].

Тривожність у військовослужбовців має свої особливості, зумовлені високими психологічними та фізичними навантаженнями, які виникають внаслідок участі в бойових операціях та інших стресових обставинах. Ця тривожність пов'язана з постійною загрозою для життя, необхідністю підготовки до дій, що вимагають навичок використання зброї та техніки, а також з високим рівнем напруження, інтенсивності та відповідальності. Військовослужбовці часто опиняються в ситуаціях, які вимагають швидкого прийняття рішень, що може призвести до зниження уваги та концентрації на виконанні завдань. Це, в свою чергу, може мати негативний вплив на їхні цілі та мотивацію, оскільки стрес і тривожність перешкоджають ефективному виконанню обов'язків, які є критично важливими не лише для їхнього життя, але й для добробуту інших [9].

О. Лящ та М. Яцюк вивчали вплив бойового стресу на емоційний стан військовослужбовців. Вони акцентують увагу на тому, що основною реакцією на бойові ситуації є бойовий стрес, який викликаний стрес-факторами, властивими військовому середовищу. Це складний процес адаптації організму до бойових умов, що активує механізми саморегуляції і призводить до певних психофізіологічних змін. Під час виконання небезпечних завдань військовослужбовці часто переживають негативні

психічні стани, які після повернення з зони бойових дій виявляються у загостренні почуттів справедливості, честі та гідності, а також у збільшенні агресії, тривожності та конфліктності. Такі прояви значно ускладнюють процес реадаптації посткомбатантів і потребують психологічної корекції. Тривалий вплив психотравмуючих факторів бойової обстановки негативно впливає на емоційний стан військових і порушує їхню поведінку. Автори також зазначають, що конфліктні переживання в контексті цінностей та сенсів професійної діяльності військовослужбовців мають значний вплив на виникнення деструктивних наслідків. Постійна тривожність, разом із певними особистісними рисами та накопиченням негативних емоцій, може призвести до відчуття безнадії, що, в свою чергу, може спровокувати суїцидальну поведінку серед військовослужбовців [34].

Л. Березовська та В. Богайчук у своїх дослідженнях акцентують увагу на феномені емоційної стійкості офіцерів, підкреслюючи значення вольової саморегуляції, самовладання та наполегливості для успішного виконання бойових завдань. Автори вказують, що багаторазове перебування військовослужбовця в небезпечних умовах знижує негативний вплив напруженості на психіку. Це свідчить про те, що досвід бойових дій може формувати певні механізми адаптації, які допомагають військовим зберігати психологічну стійкість навіть у складних ситуаціях [1].

К. Кротюк вивчала рівень психологічної тривожності у військовослужбовців, які служили в зоні Операції Об'єднаних сил до початку повномасштабної війни в Україні. Результати виявили середній рівень тривожності, без статистично значущих відмінностей між досвідом та тривалістю участі в ООС і особистісною тривожністю. Однак між досвідом і часом залученості до ООС та ситуативною тривожністю виявлено слабкий зв'язок, що, на думку автора, може бути зумовлено іншими не врахованими факторами [9].

За даними дослідження 2022 року, освіта та наявність літніх людей у сім'ї не впливали на тривожність, в той час як кількість дітей негативно корелювала із симптомами тривоги та депресії. Це свідчить про те, що наявність дітей може бути фактором, який підвищує рівень стресу та тривожності у батьків, можливо, через додаткові обов'язки та відповідальність, які вони несуть. Добровольці територіальної оборони також демонстрували нижчий рівень тривожності порівняно з військовослужбовцями регулярної армії. Це може свідчити про те, що добровольці, які обрали цей шлях, можуть мати інші механізми адаптації або підтримки, які допомагають їм справлятися з емоційними навантаженнями, пов'язаними з військовою службою [60].

Л. Беліченко у своєму дослідженні аналізує фактори та причини тривожності серед військовослужбовців, зокрема тих, хто готується до відправлення в зону бойових дій. Більшість респондентів (73,4 %) виявили середній рівень ситуативної тривожності. Ці результати вказують на те, що військові не сильно нервували, були активними, відкритими до спілкування та готовими до виконання завдань. Проте, у військових даної групи іноді виникає певне занепокоєння. Ця тривожність є ситуативною характеристикою, яка проявляється у відповідь на конкретні стресові події, що можуть бути як реальними, так і потенційними, викликаючи об'єктивну стурбованість у особи. Тривога може бути тимчасовою і зникати після усунення стресогенних чинників. Подібні результати підтверджуються дослідженням групою авторів, серед яких Ю. Рибінська, О. Лошенко, А. Курапов, С. Литвин, яке зазначає, що поточний психоемоційний стан українських військових, які готуються до виходу на передову, відзначається низьким рівнем тривожності, підвищеною агресивністю, здатністю швидко адаптуватися до умов навколишнього середовища, а також умінням ставити цілі та їх досягати. Необхідність участі в бойових діях дійсно може підвищувати емоційну стійкість українських військовослужбовців. Це

пояснюється тим, що бойовий досвід може зміцнювати мужність військових та сприяти формуванню спільних цілей і ідеології, які, в свою чергу, зменшують відчуття тривоги [61].

Отже, аналіз наукової літератури свідчить про те, що розвиток тривожності у особистості зумовлений швидкими соціально-економічними змінами та кризовими явищами, які негативно впливають на психічне здоров'я, активуючи прояви тривожності.

У ході дослідження стало зрозуміло, що немає єдиного визначення поняття тривожності. Узагальнюючи роботи науковців, які займаються дослідженням тривожності, можна стверджувати, що більшість авторів використовують цей термін для опису особистісної якості та властивостей індивіда.

Висновок до I розділу

В ході теоретичного аналізу було досліджено поняття життестійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів. Отже, життестійкість можна охарактеризувати як здатність особистості зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до змін та діяти ефективно в умовах стресу і складнощів. Цей концепт включає в себе інтеграцію емоційних, когнітивних, моральних, вольових і поведінкових аспектів, що дозволяє людині залишатися стійкою до зовнішніх впливів і підтримувати психічне здоров'я навіть у найважчих обставинах.

Психологічне благополуччя можна трактувати як комплексний набір характеристик особистості, що охоплює суб'єктивне відчуття щастя, метапотреби, трансцендентні аспекти, а також індивідуальні та міжособистісні компоненти. Дослідження цього явища розвивалося в рамках двох основних підходів: гедоністичного, який оцінює благополуччя через призму задоволення, та евдемонічного, що розглядає його як результат особистісного зростання і розвитку.

Тривожність сприймається як індивідуально-психологічна риса, яка виявляється в тенденції до переживання тривоги у зв'язку з очікуванням негативних подій. Вона також розглядається як особистісна характеристика, що формується внаслідок взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників.

У нинішніх реаліях, особливо під час воєнних конфліктів або соціально-економічних криз, життєстійкість та психологічне благополуччя набувають особливого значення, вони допомагають людям справлятися зі стресом, та відкривають нові можливості для особистісного зростання. Люди, які вміють адаптуватися до нових умов, здатні знаходити нові шляхи для розвитку та досягнення своїх цілей навіть у найскладніших обставинах. Дослідження життєстійкості та психологічного благополуччя є ключовими елементами для підтримки психічного здоров'я та особистісного розвитку у відповідь на сучасні виклики. Тривожні стани є вірними супутниками війни, тому вивчення цього психологічного явища також має важливе значення, оскільки тривожність значно погіршує якість життя як цивільних людей, так і військових. Вивчення цих станів дозволяє своєчасно виявляти та лікувати такі проблеми.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Структура та процедури емпіричного дослідження

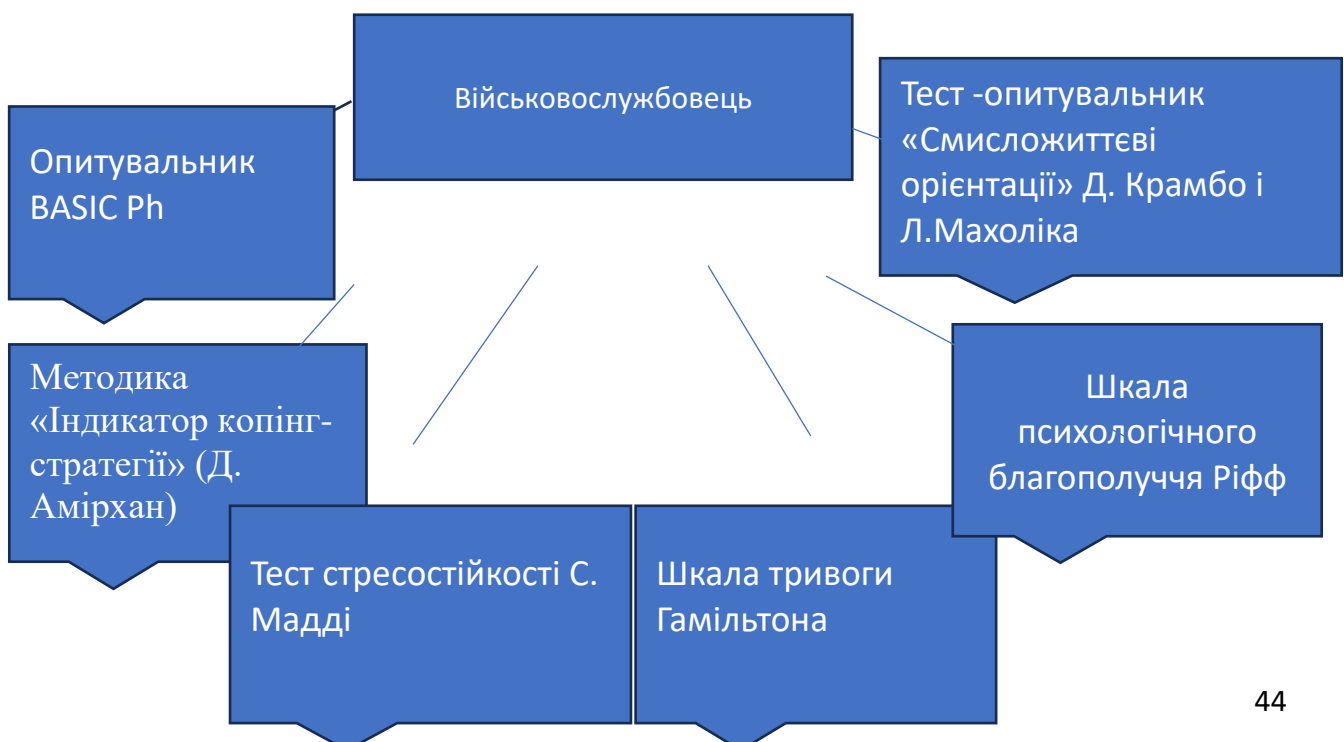
Основні етапи емпіричного дослідження:

- перший етап емпіричного дослідження- підготовчий, який полягав у розробці методів дослідження, підборі методик, складанні програми статистичної обробки даних і у виборі способів їх інтерпретації;

- другий етап емпіричного дослідження- спостереження. Джерелами інформації у цьому слугували об'єктивні показники (дії, вчинки, мова, зовнішній вигляд). Аналіз зовнішніх проявів допомагає зробити висновки про психічні процеси, психічний стан та риси особистості досліджуваних.

- третій етап емпіричного дослідження діагностичний, до якого входило емпіричне дослідження взаємозв'язку життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців. Комбатантам, які взяли участь у опитуванні був проведений короткий інструктаж, далі респонденти отримали бланки, в який було описано кожну методику.

- четвертий етап емпіричного дослідження – власне інтерпретаційний, який включав обробку та аналіз отриманих результатів. На даному етапі були структуровані та проінтерпретовані дані за кожною з обраних методик. Кожний статистично значимий показник інтерпретувався згідно з описом шкал, що поданий у використаних методиках.



Дослідження здійснювалось у державній установі «Український державний науково-дослідний інститут медико-соціальних проблем інвалідності МОЗ України» з 11 листопада по 13 грудня 2024 року включно. Обстежуваними були військовослужбовці, які перебувають на лікуванні та реабілітації в інституті медико-соціальних проблем інвалідності.

Для забезпечення репрезентативності результатів вибірка формувалася за принципом добровільності, всі військові служать в різних військових частинах, під час виконання бойових завдань були в різних місцях, мають різні звання та різний статус. Вибірку дослідження склали 60 військовослужбовців, віком від 21 до 57 років, 5 жінок та 55 чоловіків. Серед них 4 військовослужбовця з ампутацією кінцівок.

Таблиця 2.1

Загальний розподіл досліджуваних за віком

Вибірка	Кількість досліджуваних
Від 20 до 29 років	12 військовослужбовців
Від 30 до 39 років	19 військовослужбовців
Від 40 до 49 років	14 військовослужбовців
Від 50 до 57 років	15 військовослужбовців

Під час другого етапу дослідження військовим було надано шість методик та бланки відповідей до кожної методики. Після цього було пояснено інструкції до кожного тесту та зачитано сам текст методики.

2.2 Методики дослідження життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців

Відповідно до теми і завдання дипломної роботи, нами було підібрано шість методик.

Зауважимо, що майже всі досліджувані відповіли на всі запитання за обраними методиками. Дехто з них відмовлявся заповнювати бланки методик, пояснюючи це тим, що вони проходили безліч тестів перед військовими завданнями.

Наше дослідження спрямоване на визначення особливостей життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів серед військових. Плануючи збір інформації, ми намагалися максимально врахувати умови, які можуть впливати на її якість, ми просили заповнювати методики наодинці, наголошували на тому, що відповіді мають бути чесними.

В емпіричному дослідженні використовували психодіагностичні методики (див. табл. 2.2)

Таблиця 2.2

Методики	Показники
Тест життєстійкості С. Мадді	Контроль; залученість; виклик; загальна життєстійкість. Визначення здатності справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	Психологічне благополуччя. Аналіз рівня задоволеності життям та визначення емоційного стану.
Госпітальна шкала тривоги і депресії HADS	Оцінка рівня тривоги і депресії, визначення психологічного стану військовослужбовців у стресових умовах.
Тест-опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махоліка	Цілі; процес; результат; локус контроль «Я»; локус контроль «життя»; загальний показник осмисленості життя; самовизначення; самореалізація.
Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)	Визначення способів подолання стресу. Аналіз адаптивних та неадаптивних стратегій.
Опитувальник BASIC Ph	Дослідження ресурсних каналів. Для визначення загального психоемоційного стану.

Тест життєстійкості С. Мадді (the Hardiness Scale (HS)).

Життєстійкість є ключовим елементом особистісного потенціалу. Американський психолог С. Мадді визначає життєстійкість (hardiness) як систему переконань, які формують уявлення людини про саму себе, навколишній світ і її взаємини з ним. Люди із високою життєстійкістю бачать у постійних змінах шляхи для подолання життєвих труднощів. Це сприяє їхньому креативному розвитку, дозволяють перетворити важкі життєві ситуації в нові можливості [55].

«Тест життєстійкості» має на меті виявлення факторів, які сприяють ефективному подоланню стресу та зменшенню внутрішньої напруги.

Основними показниками життєстійкості є такі складові: залученість, контроль і готовність приймати ризики.

Шкали тесту життєстійкості С. Мадді (таблиця 2.5)

Таблиця 2.5

Шкала	Що вимірює
Залученість	Відображає сприйняття себе та навколишнього світу, а також спосіб взаємодії між цими елементами. Залученість сприяє самоактуалізації особистості, стимулює саморозвиток і формує «здорові думки та поведінку». Людина з таким рівнем залученості впевнена в собі та отримує задоволення від своєї діяльності.
«Контроль»	Передбачає переконання людини у те, що власне вона контролює своє життя і має можливість вплинути на результат.
«Виклик»	Прийняття виклику полягає в переконанні особи, що всі події в її житті, незалежно від їхнього характеру, сприяють її особистісному зростанню. Людина, яка сприймає життя як можливість для навчання, готова діяти в умовах невизначеності, усвідомлюючи, що не завжди є гарантія успіху.
Загальна шкала життєстійкості	Здатність успішно справлятися з життєвими труднощами та перешкодами. Це вміння підтримувати баланс між адаптацією до нових викликів і прагненням до гармонійного, повноцінного життя.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного благополуччя. Дана методика «Шкала психологічного благополуччя» розроблена К. Ріфф, вона базується на евдемоністичному підході до психологічного благополуччя, який акцентує увагу на цінності самореалізації особистості в конкретних умовах її існування. Цей підхід передбачає творчий баланс між адаптацією до навколишнього середовища та реалізацією власних потенціалів. Таким чином, особистість прагне не лише пристосуватися до обставин, але й активно виявляти свої можливості, що сприяє її розвитку та благополуччю [15].

Дослідниця створила методику, яка об'єднує концепції психологічного здоров'я, клінічні теорії та теорії розвитку тривалості життя [59]. Однією з ключових переваг цього опитувальника є його здатність оцінювати поточний стан психологічного благополуччя особистості. Модель включає в себе ключові аспекти психологічного благополуччя, такі як наявність життєвих цілей, позитивні взаємини з оточуючими, особистісний розвиток, прийняття себе, здатність управляти своїм середовищем та автономність. Ці елементи формують основу для оцінки загального стану психологічного здоров'я особистості [33].

Керол Ріфф, інтегруючи різноманітні теоретичні підходи до психологічного благополуччя, розробила узагальнену модель, що складається з шести ключових елементів:

1. Позитивне сприйняття себе та свого минулого – важливість прийняття власної особистості та досвіду.
2. Наявність життєвих цілей і захоплень – ці аспекти надають сенс існуванню.
3. Здатність справлятися з повсякденними викликами – уміння виконувати щоденні обов'язки.

4. Постійний розвиток і самореалізація – відчуття прогресу в особистісному зростанні.

5. Взаємини з іншими – стосунки, що базуються на довірі та турботі.

6. Дотримання власних переконань– здатність залишатися вірним своїм принципам і цінностям.

Ці елементи формують комплексний підхід до оцінки психологічного благополуччя особистості [63].

Шкала психологічного благополуччя, окрім загального показника, включає шість субшкал, які детально характеризують різні аспекти особистісного розвитку. Окреслимо основні моменти, які вимірюють ці субшкали (таблиця 2.6):

Таблиця 2.6

Шкала	Що оцінює
«Позитивні відносини з іншими»	Наскільки особа здатна формувати довірливі, теплі та нормальні стосунки з оточуючими. Вона також визначає, чи вміє індивід проявляти співчуття до людей, чи проявляє турботу чи вміє налагоджувати близькі зв'язки, або ж, навпаки, закривається для соціальних контактів.
«Автономія»	Вимірює рівень незалежності особистості у формуванні власних думок, позицій і дій, а також її здатність протистояти впливу соціального середовища.
«Керування оточенням»	Відображає вміння особи плідно організовувати свої дії і використовувати життєві обставини на свою користь. Вона також оцінює здатність індивіда створювати умови життя, які відповідають його бажанням та впливати на своє оточення.
	Оцінює, наскільки індивід усвідомлює свій розвиток і прогрес у житті, а також його здатність до самореалізації.

«Особистісне зростання»	Визначає, наскільки особа зацікавлена в житті, відкрита до нових знань і має мотивацію для подальшого розвитку.
«Цілі в житті»	Аналізує, наскільки життя особистості є осмисленим і цілеспрямованим. Вона вказує на наявність конкретних цілей, до яких прагне індивід, або ж на відсутність сенсу та напрямку в житті, що може свідчити про відсутність переконань, які б його орієнтували.
«Самоприйняття»	Відображає, як особа ставиться до себе, включаючи прийняття своїх сильних і слабких сторін, а також позитивне сприйняття свого минулого.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є важливим інструментом для оцінки різних аспектів психологічного добробуту особистості. Вона пройшла ретельну перевірку на психометричну надійність і валідність, що підтверджує її ефективність у наукових дослідженнях. Вона широко використовується в психологічних наукових і практичних дослідженнях, що свідчить про її визнання в академічному середовищі.

Вже проведені дослідження показали, що шкала К. Ріфф може бути корисною для оцінки психологічного благополуччя в різних контекстах, включаючи клінічні, освітні та соціальні. Вона дозволяє не лише оцінити загальний рівень благополуччя, але й виявити специфічні області, які потребують уваги та розвитку.

Госпітальна шкала тривоги і депресії HADS

Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) є однією з найпоширеніших методик для оцінки рівня тривоги та депресивних станів у медичних пацієнтів. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) була

створена в 1983 році авторами Zigmond A.S. і Snaith R.P. для виявлення психологічних розладів у осіб, які проходять лікування в медичних закладах, і призначена для використання як у стаціонарних, так і в амбулаторних умовах [7]. Важливим аспектом HADS є те, що вона дозволяє оцінювати симптоми тривоги та депресії, не враховуючи соматичні прояви, які можуть бути пов'язані з фізичними захворюваннями.

Шкала складається з 14 питань, розділених на два основні блоки:

- Шкала тривоги (7 питань), що оцінює рівень емоційного напруження, занепокоєння, тривожності та нервозності.

- Шкала депресії (7 питань), яка зосереджується на симптомах депресії, таких як смуток, втома та відчуття безнадійності.

Перевагою цієї шкали є її зручність та швидкість застосування. Вона не вимагає значної кількості часу для заповнення, що робить її придатною для клінічного використання. Проте, як і в будь-якій іншій діагностичній методиці, важливо враховувати контекст та інтерпретацію результатів з урахуванням інших аспектів стану здоров'я пацієнта.

Тест-опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махоліка (Purpose-in-Life Test, PIL)

Методика була розроблена авторами Дж. Крамбо та Л. Махоліком на основі теорії прагнення до смислу та логотерапії В. Франкла з метою емпіричної перевірки концепцій, таких як екзистенціальний вакуум і ноогенні неврози. Методика спрямована на вивчення психологічних аспектів, пов'язаних із пошуком сенсу в житті.

Основна ідея цих уявлень полягає в тому, що невдача у пошуку сенсу життя (екзистенціальна фрустрація) та відчуття втрати сенсу (екзистенціальний вакуум) можуть призводити до специфічного класу психічних розладів — ноогенних неврозів, які відрізняються від традиційно описаних неврозів [49].

Дж. Крамбо і Л. Махолік мали на меті показати, що методика оцінює ступінь «екзистенціального вакууму» згідно з термінологією В. Франкла. Вони трактують «мету в житті», яку визначає методика, як відчуття онтологічної значущості життя особистості [49].

Таким чином, за словами науковців, тест смисложиттєвих орієнтацій надає можливість визначити «джерело» сенсу життя, яке може бути виявлене в майбутньому (цілі), теперішньому (процес) або минулому (результат), а також у всіх цих аспектах. Осмисленість життя проявляється через наявність цілей, відчуття задоволення від їх досягнення та впевненості у своїй здатності ставити цілі, вибирати завдання та досягати успіху. Тест на смисложиттєві орієнтації охоплює загальний показник осмисленості життя, а також п'ять субшкал, які відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю.

Таблиця 2.4

Субшкали тесту-опитувальника «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махоліка, які відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю:

Субшкали	Що відображають
«Цілі в житті»	Відображає присутність або відсутність у респондента майбутніх цілей, які надають життю сенсу, спрямованості та несталої перспективи.
«Процес життя»	Віддзеркалює інтерес та емоційну насиченість, сенс життя полягає якраз у процесі самого життя. За відповідями на ці питання можна зрозуміти, чи вважає респондент своє життя цікавим, емоційно насиченим і сповненим змісту.

«Результативність життя»	Визначає задоволеність самореалізацією, усвідомлення особистістю пройденого етапу життя та розуміння того, її життя має сенс завдяки досягнутим результатам.
«Локус контролю – Я»	Говорить про те, наскільки людина почуває себе господарем свого життя.
«Локус контролю – Життя»	Досліджує впевненість індивіда у тому, що життя піддається впливу і контролю.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)

Методика «Індикатор копінг-стратегій», розроблена Д. Амірханом, є важливим інструментом для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості. Дж. Амірхан [42] створив цю методику на основі факторного аналізу різноманітних відповідей на стрес, виділивши три основні групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Цей опитувальник дозволяє дослідити базисні стратегії поведінки людини, що формуються в процесі життя, детальніше у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Групи копінг-стратегій:

Назва копінг-стратегії	Характеристика
1. Стратегія вирішення проблем	Це активна стратегія поведінки, коли особа використовує всі свої ресурси для ефективного вирішення проблем. Вона включає активні дії, спрямовані на зміну ситуації або пошук нових шляхів для подолання труднощів.
2. Стратегія пошуку соціальної підтримки	Ця стратегія також є активною, але зосереджена на зверненні по допомогу до оточуючих, таких як сім'я, друзі або значущі інші. Людина використовує

	соціальні зв'язки для отримання емоційної або практичної підтримки, що може допомогти в подоланні стресу.
3. Стратегія уникнення	Ця стратегія поведінки полягає в тому, що особа намагається уникнути взаємодії з навколишньою реальністю та відмовляється від вирішення проблем. Уникнення може бути як пасивним (наприклад, захворювання або вживання алкоголю), так і активним (наприклад, суїцид). Ця стратегія часто призводить до погіршення ситуації, оскільки проблеми залишаються невирішеними.

Використання всіх трьох копінг-стратегій — вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення — є найбільш ефективним підходом до подолання стресових ситуацій, оскільки кожна з них може бути корисною в залежності від конкретних обставин.

Іноді індивід може самостійно впоратися з труднощами, застосовуючи стратегію вирішення проблем. Ця стратегія передбачає активні дії, спрямовані на зміну ситуації або пошук нових шляхів для подолання труднощів, використовуючи всі наявні ресурси.

В інших ситуаціях, коли проблема є складнішою або потребує зовнішньої допомоги, важливо звертатися за соціальною підтримкою. Ця стратегія передбачає активне залучення оточуючих, таких як сім'я або друзі, для отримання емоційної або практичної підтримки, що може суттєво полегшити процес подолання стресу.

Стратегія уникнення може бути використана, коли особа відчуває, що ситуація є надто важкою для вирішення. Уникнення може включати як пасивні способи, такі як відхід у хворобу, так і активні, наприклад, уникнення проблеми шляхом відмови від її обговорення. Однак важливо

пам'ятати, що уникнення може призвести до погіршення ситуації, якщо проблеми залишаються невирішеними.

Таким чином, комбінування всіх трьох стратегій дозволяє людині адаптуватися до різних стресових ситуацій, враховуючи їх специфіку та особистісні особливості.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» є одним з найбільш вдалих інструментів для дослідження поведінкових стратегій, що використовуються людьми в стресових ситуаціях. Вона дозволяє не лише виявити домінуючі стратегії, але й зрозуміти, як особистість реагує на стрес, що може бути корисним для подальшої психологічної допомоги та підтримки.

Опитувальник BASIC Ph

Автор методики ізраїльський психолог і травматерапевт Мулі Лахад досліджував реакції людей на стресові ситуації, наслідки насильства, економічних і політичних криз, хвороб, війни та природних катаклізмів.

Він виявив, що у кожної людини є своя власна унікальна сукупність для подолання несприятливих умов. Такі висновки були закладені в основу моделі BASIC Ph, яка визнає здатність особистості протистояти сильним потрясінням і зберігати психічне здоров'я в екстремальних ситуаціях.

Модель складається з шести основних елементів, які визначають індивідуальний стиль поведінки в умовах несприятливих ситуацій.

У назві кожної літери в аббревіатурі BASIC Ph позначено певний ресурс (див. таблицю 2.3):

Таблиця 2.3

B-Belief (віра)	Це філософія життя, система переконань та моральних цінностей. Цей підхід до подолання кризових ситуацій
-----------------	--

	<p>ґрунтується на вірі в себе, свою силу, свою місію, Бога, людей або дива.</p>
<p>A-Affect (афект): це почуття та емоції.</p>	<p>Цей підхід до подолання кризи передбачає виявлення та ідентифікацію різних емоцій. За цим слідує спроба висловити ці почуття найбільш прийнятними способами, наприклад, вербально під час бесіди або письмово в оповіданні чи листі. Це може бути пряме або опосередковане вираження емоцій.</p>
<p>-S- Social (соціум): приналежність, родина, друзі.</p>	<p>Цей підхід до подолання кризи характеризується бажанням інтегруватися у суспільство, відчувати себе його частиною. Ми можемо звертатися за підтримкою до родини, друзів або психологів. Також ми можемо надавати допомогу іншим.</p>
<p>- I-Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.</p>	<p>Цей спосіб подолання кризи ґрунтується на творчих здібностях. Це про мрії, імпровізацію, роздуми про майбутнє, розвиток інтуїції та пошуки розради в грі і фантазії. Практика живопису, вишивки та інших видів творчості, що допомагає відволіктися від реальності і знайти креативні рішення проблем.</p>
<p>C – Cognition, thought (Розум).</p>	<p>Стратегія боротьби з кризою за допомогою ментальних здібностей включає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Логічне та критичне мислення, а саме, вміння оцінювати ситуацію та аналізувати інформацію.

	<ul style="list-style-type: none"> - Пізнання нових ідей, зокрема, відкритість до нових концепцій та підходів. - Планування, включаючи створення стратегій для досягнення цілей. - Навчання, постійне вдосконалення своїх знань та навичок. - Збір інформації, активний пошук даних для прийняття обґрунтованих рішень. - Аналіз проблем, вміння виявляти корінь проблеми та шукати ефективні рішення. - Рефлексія та внутрішній діалог для кращого розуміння своїх думок і почуттів.
<p>-Ph – Physical (Фізична активність). Подолання кризових ситуацій через активність нашого тіла.</p>	<p>Цей підхід пов'язаний із різноманітними фізичними відчуттями, такими як:</p> <ul style="list-style-type: none"> - смак, слух, зір, нюх, відчуття температури (тепло та холод), дотик, біль та задоволення, внутрішня напруга чи розслаблення, орієнтація в просторі. <p>Цей метод охоплює різні види фізичних занять, включаючи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спорт: активні фізичні вправи для покращення здоров'я. - релаксація: техніки, що сприяють зняттю напруги. - зарядка та фізкультурні комплекси: регулярні вправи для підтримки форми.

	- прогулянки: піші маршрути на свіжому повітрі.
--	---

Під час перевірки достовірності тесту виявилось, що люди у кризових ситуаціях застосовують декілька стратегій одночасно. Отже, потенційно кожна людина володіє всіма згаданими вище стратегіями з раннього дитинства і протягом усього життя. У кожного є особисті методи подолання криз, тому зазвичай переважає один з них або комбінація кількох. Модель BASIC Ph демонструє, що стрес можна долати різними способами, а також показує, що всі люди справляються зі стресом по-різному [8].

Висновок до розділу II

Дослідно-експериментальна робота проводилася у державній установі «Український державний науково-дослідний інститут медико-соціальних проблем інвалідності МОЗ України». У ньому взяли участь 60 військовослужбовців, які перебувають на лікуванні та реабілітації в інституті медико-соціальних проблем інвалідності.

Вибірку дослідження склали військові віком від 20 до 57 років, 5 жінок та 55 чоловіків. Серед них 4 військовослужбовця з ампутацією кінцівок.

Дослідницький цикл був розподілений на послідовні етапи для вирішення кожної частини загальної задачі. Їх було чотири: підготовчий, спостережувальний, діагностичний та інтепретаційний.

На підготовчому етапі було визначено наукову проблему та проаналізовано її стан у науково-теоретичній літературі. Окреслено підходи до емпіричного вирішення проблеми, визначено основні методологічні принципи дослідження, розроблено програму статистичної обробки даних і обрано способи їх інтерпретації. Крім того, була сформульована робоча гіпотеза.

Під час другого етапу емпіричного дослідження- спостереження, ми знайомилися з досліджуваними, спостерігали за поведінкою, використовуючи такі джерела інформації про людину- зовнішній вигляд, мова, дії, вчинки, готовність іти на контакт з незнайомою людиною,

Третій етап емпіричного дослідження -діагностичний, який передбачає емпіричне дослідження взаємозв'язку життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців. Комбатантам було роздано бланки з методиками і проведено інструктаж щодо їх заповнення.

На четвертому етапі -інтерпретаційному було проведено обробку та аналіз отриманих результатів. Дані були проаналізовані відповідно до кожної з обраних методик. Кожен статистично значущий показник трактувався відповідно до опису шкал, наведених у використаних інструментах.

За результатами спостереження і первинної обробки даних були проведені консультації для бажаючих, зокрема за допомогою методу психоедукації.

Розділ III

3.1. Дослідження рівня життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військвслужбовців.

За результатами первинної обробки була зроблена низка висновків.

За методикою тесту життєстійкості С. Мадді, серед досліджуваних було виявлено, що за шкалою «Залученість» низький показник мають 11 військових (18, 3 %), середній показник у 36 осіб (60%), високий показник у 13 досліджуваних (21, 7%). Отже, інтерпретуючи результати можна зазначити, що низькі показники за шкалою «Залученості», можуть свідчити про відчуття ізоляції, негативне ставлення до життя та слабку емоційну стійкість. Це може вказувати на брак активності, низьку самооцінку та недостатню мотивацію до особистісного розвитку. Середні показники свідчать про помірний рівень активності та участі в житті, що може вказувати на здатність справлятися з викликами, але також на наявність потенційних труднощів у підтриманні соціальних зв'язків і емоційної

стійкості. Це може означати, що особа має певні ресурси для розвитку, але потребує додаткової підтримки для підвищення залученості. Високі показники вказують на активну участь особи в житті, позитивне ставлення до викликів і високий рівень соціальної підтримки. Це дозволяє їй відчувати свою значущість і цінність, що дає змогу активно брати участь у вирішенні життєвих і професійних завдань, незважаючи на стресові фактори та зміни.

За шкалою «Контроль» 6 осіб (10%) мають низький показник, 34 (56,7%) – середній і 20 військових (33,3%) - високий показник.

Низькі показники в шкалі «Контроль» сигналізують про відчуття безсилля та втрату контролю над життєвими ситуаціями, що призводить до пасивності та залежності від зовнішніх обставин.

Середні показники в цій шкалі вказують на помірний рівень контролю над життєвими обставинами, що дозволяє особі справлятися з викликами, але може свідчити про коливання в самооцінці та впевненості.

Високі показники підтверджують, що у цих військових високе відчуття власної відповідальності та контролю над своїм життям, що сприяє активному подоланню труднощів і впевненості в прийнятті рішень.

За шкалою «Виклик» 6 військовослужбовців (10%) мають низький показник, 34 (56,7%) – середній і 20 осіб (33,3%)- високий показник.

Низькі показники в шкалі «Виклик» тесту життєстійкості С. Мадді свідчать про відсутність готовності до прийняття нових викликів і страх перед змінами, що може призводити до уникання ризикованих ситуацій.

Середні показники в цій шкалі вказують на помірну готовність до зустрічі з викликами, що дозволяє особі справлятися з деякими труднощами, але може свідчити про нерішучість у важливих ситуаціях.

Високі показники свідчать про активне сприйняття викликів як можливостей для розвитку, що демонструє впевненість у своїх силах і готовність долати труднощі. У людей з високим рівнем балів за шкалою

«Виклик» є здатність до активного сприйняття викликів, що демонструє впевненість у своїх силах, що підтримує подальший розвиток і досягнення.

Більшість досліджуваних (48.3%) демонструють середній рівень життєстійкості, що може свідчити про наявність певних ресурсів для подолання стресу, але й вказує на можливі труднощі в адаптації до викликів військової служби. Наявність 38.3% досліджуваних з високим рівнем життєстійкості свідчить про те, що частина військовослужбовців має сильні механізми подолання стресу та здатні ефективно справлятися з емоційними викликами. 13.4% досліджуваних з низьким рівнем життєстійкості можуть потребувати додаткової підтримки та інтервенцій для покращення їх психологічного стану і адаптації до умов служби. (докладніше у таблиці 3.1).

Таблиця 3.1

Результати дослідження за методикою "Тест життєстійкості С.Мадді"				
%	Залученість	Контроль	Виклик	Життєстійкість
низький	18%	10%	10%	13,3%
середній	60%	57%	57%	48,3%
високий	22%	33%	33%	38,3%

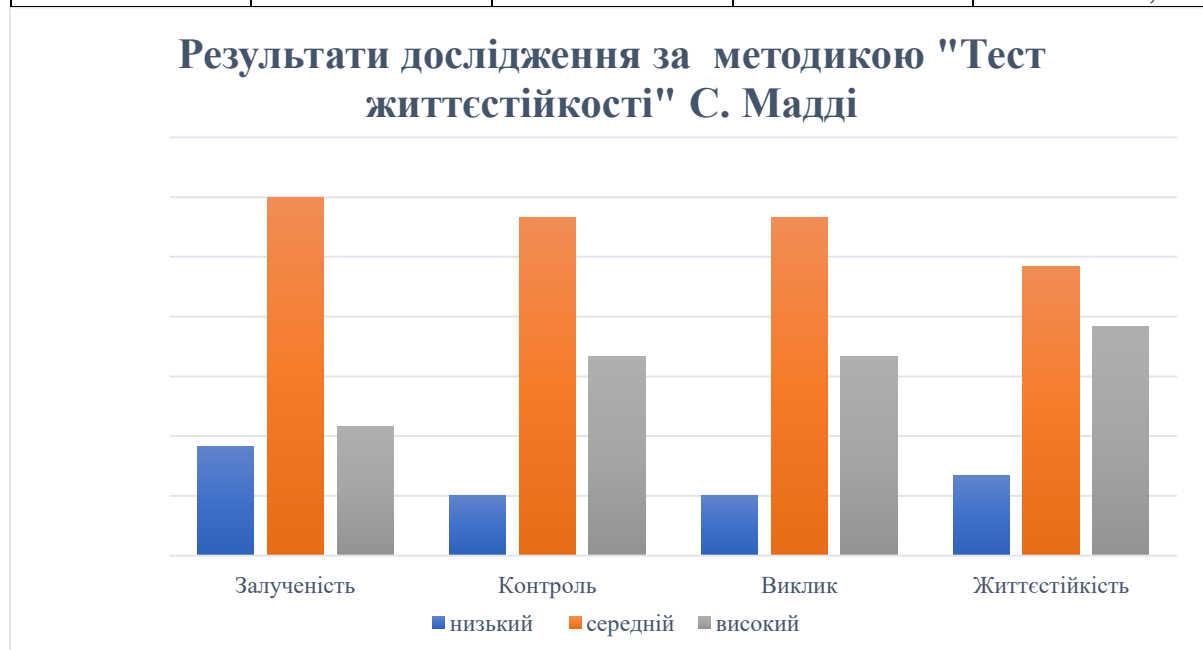


Рис. 3.0 Результати дослідження за методикою "Тест життєстійкості" С. Мадді

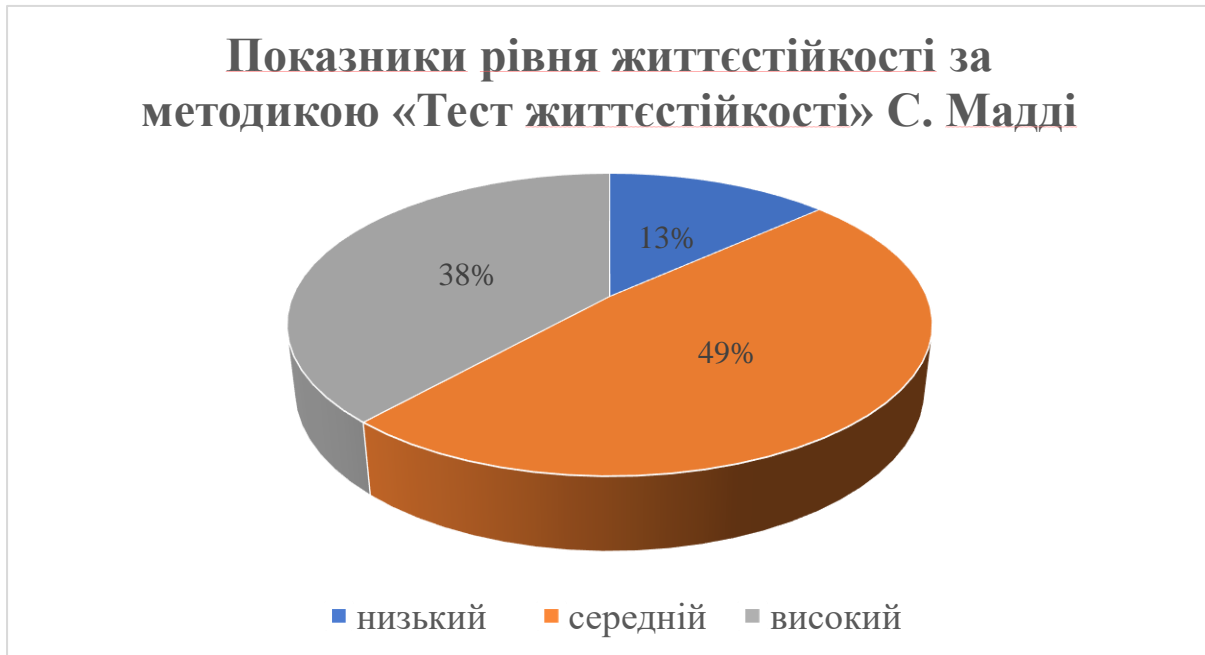


Рис. 3.1 Показники рівня життєстійкості серед опитаних військових

Серед опитаних військових, переважає середній рівень життєстійкості. Більшість досліджуваних (48.3%) демонструють середній рівень життєстійкості, що може свідчити про наявність певних ресурсів для подолання стресу, але й вказує на можливі труднощі в адаптації до викликів військової служби. Наявність 38.3% військовослужбовців з високим рівнем життєстійкості свідчить про те, що частина військовослужбовців має сильні механізми подолання стресу та здатні ефективно справлятися з емоційними викликами. 13.4% досліджуваних з низьким рівнем життєстійкості можуть потребувати додаткової підтримки та інтервенцій для покращення їх психологічного стану і адаптації до умов служби.

Важливо зазначити, що життєстійкість є внутрішнім ресурсом особистості, що дає змогу не лише протистояти стресу та складним ситуаціям, але й за будь-яких умов усвідомлювати цінність і значення свого життя, витримувати удари долі та перетворювати їх на посттравматичне зростання, що дуже важливо для військових, враховуючи наше сьогодення.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість життєстійкості як ключового чинника, що впливає на психологічне благополуччя військовослужбовців, і вказують на необхідність подальших досліджень у цій галузі.

За методикою «Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф серед досліджуваних було виявлено, що за шкалою «Позитивні відношення з іншими» низькі показники мають 9 (15%) досліджуваних, середній- 48 (80%) і високий – 3 (5%).

Низькі показники вказують на брак близьких і довірливих стосунків у опитуваних, що призводить до труднощів у прояві теплоти та підтримки, ізоляції і фрустрації. Відсутність близьких зв'язків негативно впливає на психологічне благополуччя та якість життя.

На противагу, середні показники вказують на наявність деяких близьких і довірливих відносин, але також може вказувати на труднощі у прояві емоційної підтримки та компромісів. Це означає, що особа здатна справлятися з певними соціальними викликами, але може відчувати нестачу глибоких зв'язків і емоційної близькості.

Високі показники психологічного благополуччя в контексті відносин свідчать про наявність близьких і довірливих зв'язків, емпатію та готовність до компромісів. Це забезпечує соціальну підтримку і емоційний зв'язок, що важливо для загального благополуччя.

За шкалою «Автономія» - 3 (5%) військовослужбовців мають низькі показники, 33 (55%) - середні і 24 (40%) – високі.

Низькі показники шкали «Автономія» свідчать про відчуття залежності від інших, труднощі у прийнятті рішень та брак впевненості у власних силах.

Середні показники вказують на помірну автономію, що означає здатність до самостійного прийняття рішень, але з певними коливаннями в самооцінці і незалежності.

Високі показники свідчать про високу ступінь автономії, впевненість у власних можливостях та здатність ефективно управляти своїм життям без надмірної залежності від оточуючих.

За шкалою «Керування середовищем» низькі показники мають 11 (18,3%) опитаних, середні – 40 (66,7%), високий-9 (15%).

Низькі показники шкали «Керування середовищем» свідчать про відчуття безсилля і нездатність впливати на обставини, що призводить до стресу і фрустрації.

Середні показники вказують на помірну здатність управляти своїм середовищем, що означає, що особа може справлятися з деякими викликами, але відчуває труднощі в критичних ситуаціях.

Високі показники свідчать про високий рівень контролю над своїм середовищем, впевненість у здатності впливати на обставини та ефективно вирішення проблем.

За шкалою «Особистісне зростання» 9 (15%) військових мають низькі показники, 47 (78,3%) середні та 4 (6,7%) – високі.

Низькі показники шкали «Особистісного зростання» свідчать про відсутність прагнення до розвитку та труднощі в адаптації до змін. Середні значення вказують на помірний рівень особистісного зростання, що означає, що особа має певні цілі і бажання розвиватися, але може стикатися з перешкодами на цьому шляху.

Високі показники свідчать про активне прагнення до самовдосконалення, відкритість до нового досвіду і здатність ефективно використовувати можливості для особистого розвитку.

За шкалою «Цілі в житті» низькі значення мають 9 (15%) опитаних, середнє – 44 (73,3%), високе – 7 (6,7%).

Низькі показники шкали «Цілі в житті» означають відсутність чітких життєвих цілей, що може призводити до відчуття безцільності та розгубленості.

Середні показники вказують на наявність деяких цілей, проте їхня неясність або невизначеність можуть заважати особі досягати бажаного.

Високі показники свідчать про чітко визначені та досяжні життєві цілі, що забезпечує мотивацію, сенс життя та сприяє загальному психологічному благополуччю.

За шкалою «Самосприйняття» низькі показники у 7 (11,7%) респондентів, середні у – 46 (76,7%), високі у - 7 (11, 7%).

Низькі показники можуть означати проблеми із самооцінкою, вони можуть відчувати невпевненість у своїх можливостях, мати негативні думки про себе та свою значимість, що у свою чергу, може призводити до зниження мотивації, труднощів у соціальних взаємодіях та підвищеного рівня тривожності.

Більшість учасників дослідження мають адекватне самосприйняття, що вказує на нормальний рівень самооцінки. Вони можуть усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, але можуть також мати певні сумніви щодо своїх можливостей.

Військовослужбовці з високими балами мають високу самооцінку та позитивне самосприйняття. Вони впевнені у своїх можливостях і здатності справлятися з життєвими викликами.

Проаналізувавши дані за загальним психологічним благополуччям, ми отримали такі показники: 9 (15%) комбатантів мають низький рівень, 41 (68,3%) – середній і 10 (16,7 %) високий. У військовослужбовців з низьким рівнем психологічного благополуччя можуть бути проблеми у їхньому житті, які потребують уваги. Більшість учасників дослідження - (68,3%) мають середній рівень психологічного благополуччя. Це може свідчити про те, що вони в цілому задоволені своїм життям, але можуть мати певні труднощі або стресові фактори. 16,7% військовослужбовців з високим

рівнем психологічного благополуччя свідчать про те, що ці люди вважають своє життя змістовним і отримують задоволення від життя.



Рис. 3.2 Рівень психологічного благополуччя військовослужбовців за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф

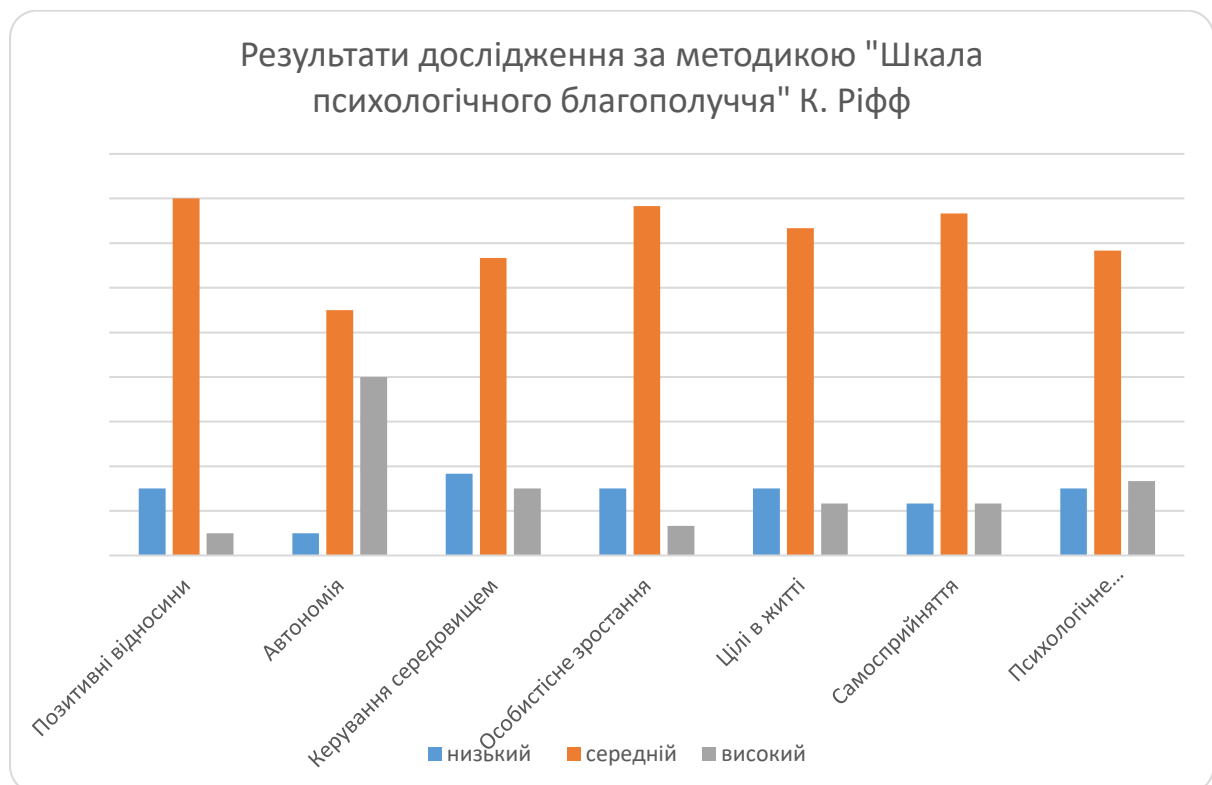


Рис. 3.3 Рівень психологічного благополуччя за шкалами методики «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та загальний показник благополуччя серед військових.

За допомогою методики «Госпітальна шкала тривоги та депресії» було досліджено негативні стани військовослужбовців. За результатами скринінгу було виявлено, що відсутні достовірно виражені симптоми тривоги та депресії у 33 військовослужбовців, субклінічна тривога і відсутність виражених симптомів депресії у 6 військових, клінічна тривога у 5 осіб, симптоми субклінічної депресії та відсутність тривоги наявні у 4 опитуваних, субклінічна тривога та субклінічна депресія у 2 респондентів, клінічна тривога та субклінічна депресія у 5 військових, відсутність тривоги та клінічна депресія у 1 досліджуваного, субклінічна тривога і виражена клінічна депресія у 2 опитуваних, клінічна тривога та клінічна депресія у 2 респондентів. Детальніше результати дослідження можна розглянути на рисунках 3.4 та 3.5.

Результати дослідження за методикою "Госпітальна шкала тривоги та депресії"			
кількість	Депресія відсутність	Депресія субклінічна	Депресія клінічна
Тривога відсутність	33	4	1
Тривога субклінічна	6	2	2
Тривога клінічна	5	5	2

Рис. 3.4 Результати за методикою Госпітальна шкала тривоги та депресії за кількістю осіб.

Результати дослідження за методикою "Госпітальна шкала тривоги та депресії"			
%	Депресія відсутність	Депресія субклінічна	Депресія клінічна
Тривога відсутність	55,0%	6,7%	1,7%
Тривога субклінічна	10,0%	3,3%	3,3%
Тривога клінічна	8,3%	8,3%	3,3%

Рис. 3.5 Розподіл результатів за методикою Госпітальна шкала тривоги та депресії у відсотках

Тож, як бачимо, відсутність тривоги та депресії у 55% опитаних. Субклінічна тривога наявна у 10%, при цьому депресія відсутня. Клінічна тривога наявна у 8,3% респондентів, прояви тривоги відсутні. Відсутня тривога і субклінічна депресія у 6,7%. Присутні прояви субклінічної тривоги та субклінічної депресії у 3,3 % опитаних. Прояви клінічної тривоги та субклінічної депресії наявні у 8,3% респондентів. Відсутні прояви тривоги та наявні прояви клінічної депресії у 1,7% військових. Наявні прояви клінічної тривоги та клінічної депресії у 3,3% комбатантів.

Така тенденція на нашу думку, пояснюється тим, що вплив екстремальної події може призвести до підвищення тривоги, окрім того, можемо припустити, що ризикуючи життям, військові можуть відчувати реалістичну тривогу, яка за словами З.Фройда виникає внаслідок реальної загрози життю.

За методикою тесту-опитувальника «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махоліка, бали за субшкалою «Цілі в житті» відображають наявність чи відсутність у респондентів цілей у житті. Нормативними прийняті значення для даної шкали для чоловіків $32,9 \pm 5,9$ і $29,4 \pm 6,2$ для

жінок. Отриманні в результаті дослідження свідчать про те, що вище середнього значення за цією шкалою мають 16 військовослужбовців, середнє значення -34, нижче середнього значення - 10. Високі і середні значення за цією шкалою свідчать про те, що особистість має чіткі, осмислені цілі і вбачає перспективу свого життя. Низькі значення можуть означати відсутність чітких цілей, складнощі у визначенні напрямку життя, навіть при загальному високому рівні осмисленості життя, можуть свідчити про те, що людина зосереджена на сьогоднішньому, а не перспективі.

За шкалою «Процес життя» ми визначаємо чи сприймає опитаний своє життя як цікавий, захоплюючий процес. За цією субшкалою середнє значення для чоловіків $31,1 \pm 4,4$, для жінок - $28,8 \pm 6,1$. Отже, маємо такі результати: бали вище середнього значення у 18 військовослужбовців, середнє значення у 31, нижче середнього значення у 11 опитаних. За результатами, розуміємо, що досліджувані з високими і середніми балами відчують задоволеність нинішнім життям. Низькі бали за цією шкалою свідчать про незадоволеність сьогоднішнім, відчуття порожнечі.

За субшкалою «Результат життя» оцінюємо задоволеність самореалізацією, усвідомлення пройденого етапу життя та розуміння сенсу життя через досягнуті результати. Нормативними значеннями для цієї шкали є $25,5 \pm 4,3$ для чоловіків і $23,3 \pm 5,0$ для жінок. За результатами підрахунку ми отримали такі дані: 18 досліджуваних мають результат вище середнього, 29 -середній і 13 нижче середнього. Вище середнього і середній бал свідчить про те, що опитані мають відчуття значущості досягнутого, усвідомлення результатів своїх зусиль. Низькі результати вказують на незадоволеність тим, як була прожита певна частина життя, недооцінка власних результатів.

Субшкала «Локус контролю я» говорить про те, наскільки людина почуває себе господарем свого життя. Нормативні значення для цієї субшкали для чоловіків $21,1 \pm 3,9$, для жінок- $18,6 \pm 4,3$. Вище нормативного

значення мають 14 військовослужбовців, норма у 36, нижче норми у 10. Високі та середні бали говорять про переконання людини в контролі над життям та відчуття сили і волі, що дозволяє реалізувати свої цілі. Низькі бали свідчать про те, що людина не відчуває контролю над своїм життям.

Субшкала «Локус контролю життя» досліджує впевненість індивіда у тому, що його життя піддається впливу і контролю. Нормативні значення для чоловіків за цим показником $30,1 \pm 5,8$, для жінок $-28,7 \pm 6,1$. 22 військовослужбовця мають значення вище норми, 27 – норму, 11 – нижче норми. Високі та середні значення свідчать про віру в можливість контролювати життя. Низькі, натомість, сигналізують про безсистемність і відсутність контролю над життям.

За загальним показником «Осмишеність життя» визначають рівень усвідомленості свого життя респондентами. Для чоловіків нормативними значеннями є $103,1 \pm 15,0$, для жінок $-95,8 \pm 16,5$. Вище середнього значення мають 20 досліджуваних, середнє - 29 і низьке -11. Отже, як бачимо, що більшість респондентів мають достатній рівень осмишеності життя, мають цілі, отримують задоволення від їх досягнення та мають впевненість у своїй здатності досягати успіху. Детальніше результати дослідження за цією методикою можна розглянути у таблиці 3.2. і рисунку 3.6.

Таблиця 3.2

Результати за методикою тесту-опитувальника СЖО Дж. Крамбо і Л. Махоліка у відстоках серед чоловіків та жінок.

Результати дослідження за методикою Тест-опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махоліка						
	Цілі	Процес	Результат	ЛК-Я	ЛК-життя	Загальний ОЖ
Вище середнього значення	27%	30%	30%	23%	37%	33%

Середнє значення	57%	52%	48%	60%	45%	48%
Нижче середнього значення	17%	18%	22%	17%	18%	18%

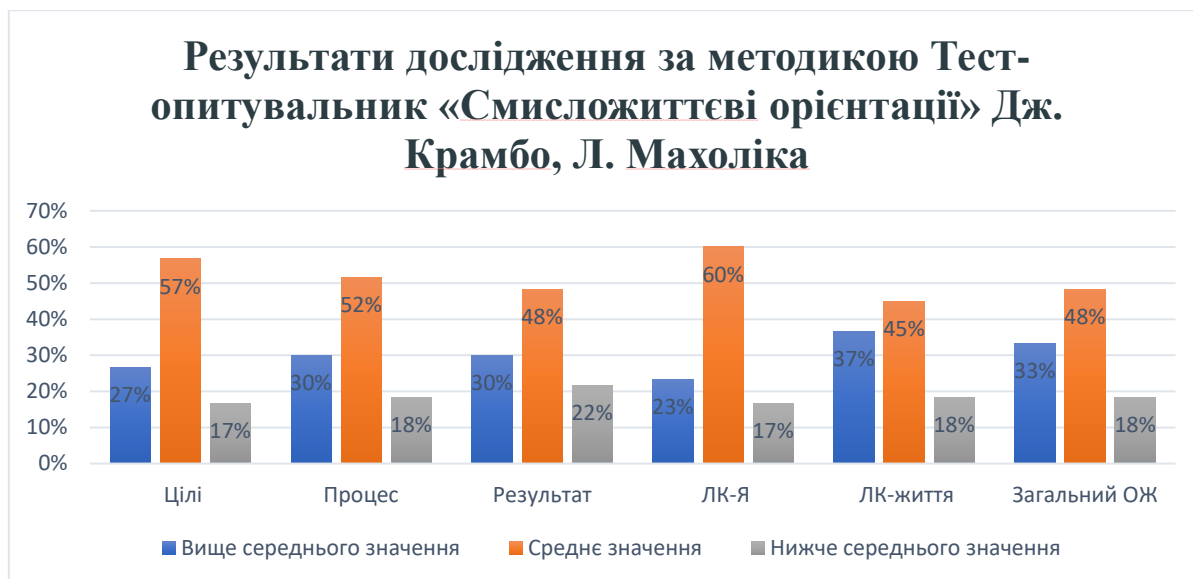


Рис. 3.6 Результати тесту-опитувальника СЖО

За методикою «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхан було виявлено, що низький рівень за шкалою «Вирішення» проблем мають 4 (7%) досліджуваних, середній -16 (27%), високий – 40 (67%) військовослужбовців. Низький рівень свідчить про те, що ці військовослужбовці, ймовірно, стикаються з труднощами в ефективному вирішенні проблем. Вони можуть відчувати безпорадність або уникати проблем, що може призвести до накопичення стресу та негативних емоцій. Низький рівень вирішення проблем може впливати на їх психологічний стан і загальну життєстійкість та психологічне благополуччя підвищуючи ризик підвищення тривожних станів. Респонденти з середнім рівнем проблем можуть справлятися з деякими викликами, але не завжди ефективно.

Військовослужбовці з високим рівнем вирішення проблем демонструють хороші навички вирішення проблем і здатність справлятися зі стресом. Вони, ймовірно, мають позитивні копінг-стратегії, що допомагають їм адаптуватися до екстремальних умов.

За шкалою «Пошук соціальної підтримки» дуже низький рівень мають 3 (5%) досліджуваних, низький – 12 (20%), середній -35 (58%), високий - 10 (17%). Військовослужбовці з дуже низьким рівнем «Пошуку соціальної підтримки» ймовірно, відчувають труднощі у зверненні за підтримкою до інших. Вони можуть мати обмежене коло соціальних зв'язків або не довіряти оточуючим, що у свою чергу, може призвести до ізоляції та погіршення психологічного стану, підвищуючи ризик розвитку депресії або тривожності. Військові з низьким рівнем можуть іноді звертатися за підтримкою, але роблять це нечасто. Вони можуть відчувати певні бар'єри у спілкуванні з іншими. З середнім рівнем особи мають помірну здатність шукати соціальну підтримку. Вони, ймовірно, звертаються до друзів, родини або колег у складні моменти. Досліджувані з високим рівнем пошуку соціальної підтримки мають розвинуті соціальні зв'язки, тому, ймовірно, відчувають себе більш впевненими у складних ситуаціях завдяки підтримці оточуючих.

За шкалою «Уникнення проблем», 10 (17%) осіб мають дуже низький рівень, 46 (77%) -низький, 2 (2%)-середній і 2 (2%)-високий. Досліджувані з дуже низьким рівнем, ймовірно, мають мінімальну схильність до уникнення проблем, що може свідчити про готовність до прийняття викликів і позитивно впливає на їхню життєстійкість і психологічне благополуччя. Найбільше, серед опитаних військових, мають низький рівень уникнення проблем, що вказує на схильність до нечастого уникнення проблем. Досліджувані з середнім рівнем мають помірний рівень уникнення проблем. Вони можуть іноді уникати труднощів, але також здатні їх ефективно долати. Високий рівень уникнення проблем свідчить про те, що

респонденти активно уникають проблем і можуть мати труднощі з їх вирішенням. Вони можуть вдаватися до уникання як основної стратегії, що може призвести до накопичення стресу і негативних емоцій, а також до погіршення психологічного здоров'я. Важливо зазначити, що комбінування усіх трьох стратегій в залежності від обставин, дозволяє людині адаптуватися до різних стресових ситуацій. Детальніше результати дослідження методикою «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхан можна розглянути на таблиці 3.3, 3.4.

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхан

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхан			
n	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникання проблем
Дуже низький	0	3	10
Низький	4	12	46
Середній	16	35	2
Високий	40	10	2

Таблиця 3.4

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхан у відсотках

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхан			
%	Вирішення проблем	Пошук соц. підтримки	Уникання проблем
Дуже низький	0%	5%	17%
Низький	7%	20%	77%

Середній	27%	58%	3%
Високий	67%	17%	3%



Рис. 3.7 Діаграма результатів копінг-стратегії Д.Амірхан

Дослідження провідних каналів ресурсів за методикою Опитувальника BASIC Ph показало що: 67% військовослужбовців найбільше використовують стратегію подолання кризи за допомогою ментальних ресурсів (С – Cognition, thought); 18% осіб звертається до віри (В-Belief); 7% -до уяви, творчості (І-Imagination); 6% до фізичної активності (Ph – Physical); 1% до почуттів емоцій (А-Affect); 12% респондентів послуговуються найбільше одночасно двома каналами. Детальніше можна розглянути на рисунку 3.8.

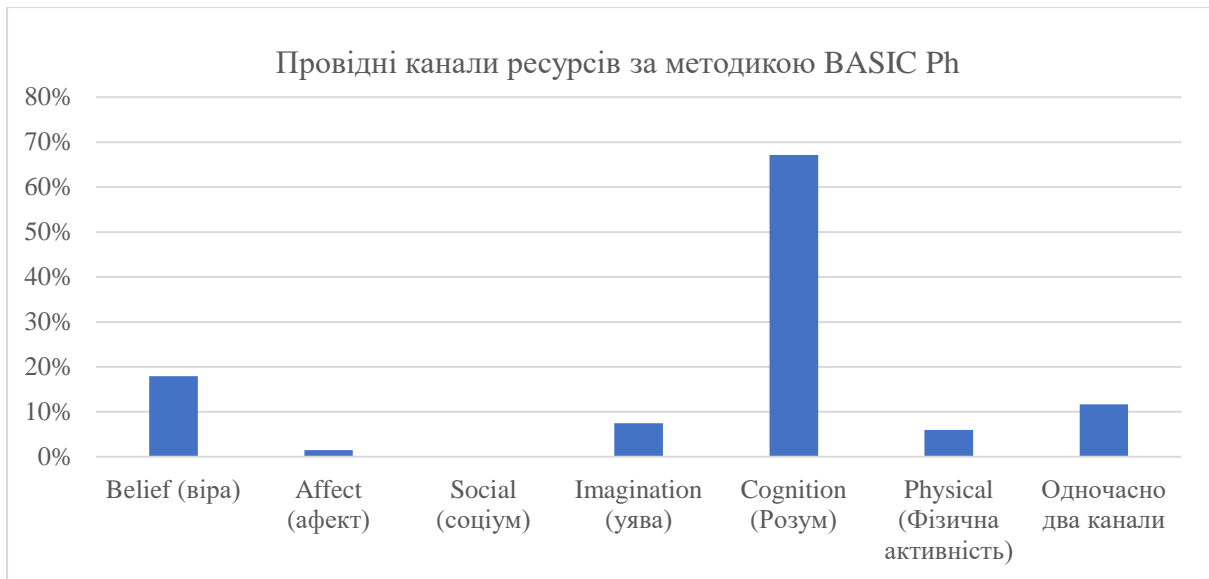


Рис. 3.8 Провідні канали ресурсів за методикою BASIC Ph

При цьому, досить часто військові використовують також аспект віри - 19%, фізичних ресурсів -17%, уяви -15%. Найменше звертаються до почуттів-12% та соціуму -12%. Детальніше на рисунку 3.9.



Рис. 3.9 Розподіл використання ресурсів за методикою BASIC Ph за відсотками

3.2. Взаємозв'язок життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців.

За результатами дослідження було виявлено показники життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців нашої вибірки. Окрім того, ми продіагностували їх копінг-стратегії, осмисленість життя та провідні канали ресурсів серед вибірки досліджуваних.

Наступний етап емпіричного дослідження - встановлення взаємозв'язку між життєстійкістю, психологічним благополуччям та тривожними станами військовослужбовців. Для цього ми використали кореляційний аналіз за методом Пірсона. Цей метод дозволяє визначити ступінь та напрямок зв'язку між двома змінними.

Кореляційний коефіцієнт Пірсона (r) можна обчислити за формулою:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

де:

- n — кількість пар спостережень,
- x — значення першої змінної,
- y — значення другої змінної.

Використовуючи формулу Пірсона, ми обчислили кореляційний коефіцієнт для кожної пари змінних. Детальніше можна розглянути у таблиці 3.7.

Інтерпретація результатів:

- Значення r варіюється від -1 до 1:
 - $r = 1$ вказує на ідеальний позитивний зв'язок,
 - $r = -1$ вказує на ідеальний негативний зв'язок,
 - $r = 0$ вказує на відсутність зв'язку.

Таблиця 3.5.

Кореляція за методом Пірсона.		ρ - Коефіціє нт кореляції	значущі сть
Мадді Залученість	Ріфф керування середовищем	0,779 *	0,001
Мадді Залученість	Ріфф Цілі в житті	0,691 *	0,001
Мадді Залученість	Госпітальна шкала Тривоги	-0,459	0,001
Мадді Залученість	Крамбо Махолік результат	0,702 *	0,001
Мадді Залученість	Д. Амірхан вирішення проблем	0,416	0,001
Мадді Контроль	Ріфф керування середовищем	0,655*	0,001
Мадді Контроль	Ріфф Цілі в житті	0,661*	0,001
Мадді Контроль	Ріфф Самосприйняття	0,610 *	0,001
Мадді Виклик	Ріфф особистісне зростання	0,495	0,001
Мадді Виклик	Ріфф самосприйняття	0,614 *	0,001
Мадді Виклик	Крамбо Махолік результат	0,595 *	0,001
Мадді Виклик	Д. Амірхан Вирішення проблем	0,225	0,100
Мадді Виклик	Д. Амірхан Уникнення проблем	-0,571 *	0,001
Мадді Виклик	BASIC Ph C – Cognition	0,131	--
Мадді Життестійкість	Ріфф Цілі в житті	0,692 *	0,001
Мадді Життестійкість	Ріфф Самосприйняття	0,704 *	0,001
Мадді Життестійкість	Ріфф Психологічне благополуччя	0,785 *	0,001
Мадді Життестійкість	Госпітальна шкала Тривоги	-0,418	0,001
Мадді Життестійкість	Госпітальна шкала Депресії	-0,600 *	0,001
Мадді Життестійкість	Крамбо Махолік ЛК-Я	0,614 *	0,001

Мадді Життестійкість	Крамбо Махолік Загальний ОЖ	0,731 *	0,001
Мадді Життестійкість	Д. Амірхан Вирішення проблем	0,367	0,010
Мадді Життестійкість	Д. Амірхан Пошук соціальної підтримки	-0,031	--
Мадді Життестійкість	BASIC Ph Ph – Physical	0,010	--
Ріфф Позитивні відносини	Крамбо Махолік ЛК-Я	0,386	0,010
Ріфф Автономія	Крамбо Махолік ЛК-Я	0,039	--
Ріфф Автономія	BASIC Ph S – Social	-0,257	0,050
Ріфф Автономія	BASIC Ph C – Cognition	0,023	--
Ріфф керування середовищем	Госпітальна шкала Тривоги	-0,542 *	0,001
Ріфф керування середовищем	Крамбо Махолік Цілі	0,560 *	0,001
Ріфф керування середовищем	Крамбо Махолік Процес	0,445	0,001
Ріфф керування середовищем	Крамбо Махолік Результат	0,534 *	0,001
Ріфф особистісне зроситання	Госпітальна шкала Тривоги	-0,291 *	0,050
Ріфф особистісне зроситання	Госпітальна шкала Депресії	-0,574 *	0,001
Ріфф особистісне зроситання	Крамбо Махолік Цілі	0,592 *	0,001
Ріфф особистісне зроситання	Крамбо Махолік Результат	0,496	0,001
Ріфф особистісне зроситання	Крамбо Махолік ЛК-Я	0,517 *	0,001
Ріфф особистісне зроситання	Крамбо Махолік ЛК-Життя	0,373	0,010
Ріфф Психологічне благополуччя	Госпітальна шкала Тривоги	-0,529 *	0,001
Ріфф Психологічне благополуччя	Госпітальна шкала Депресії	-0,565 *	0,001
Ріфф Психологічне благополуччя	Крамбо Махолік Загальний ОЖ	0,631 *	0,001
Ріфф Психологічне благополуччя	Д. Амірхан Вирішення проблем	0,526 *	0,001

Ріфф Психологічне благополуччя	Д. Амірхан Пошук соц-ої підтримки	0,172	--
Ріфф Психологічне благополуччя	Д. Амірхан Уникнення проблем	-0,305	0,050
Ріфф Психологічне благополуччя	BASIC Ph C – Cognition	0,270	0,050
Госпітальна шкала Тривоги	Крамбо Махолік Цілі	-0,346	0,010
Госпітальна шкала Тривоги	Д. Амірхан Уникнення проблем	0,205	--

*жирним шрифтом позначено критично важливі за критерієм Пірсона значення. Червоним кольором виділено зворотню кореляцію.

На основі отриманих результатів, можемо засвідчити, що існує прямий високий зв'язок 0,001 ($p = 0,779$) між шкалою «Залученість» тесту життестійкості С. Мадді та субшкалою «Керування середовищем» методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя». Це свідчить про те, що особи, які відчують себе залученими в діяльність, легше справляються з викликами свого оточення. Середня позитивна кореляція 0,001 ($p = 0,691$) між шкалою «Залученість» тесту життестійкості С. Мадді та субшкалою «Цілі в житті» Шкали психологічного благополуччя. Це означає, що військові з високим рівнем залученості мають чіткіші цілі і мотивацію.

Існує прямий високий зв'язок 0,001 ($p = 0,702$) між субшкалою «Залученість» тесту життестійкості С. Мадді та субшкалою «Результат» методики «Смисложиттєві орієнтації». Висока залученість позитивно впливає на досягнення особистих та професійних результатів.

Шкала «Контроль» тесту життестійкості С. Мадді та субшкала «Керування середовищем» методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» має пряму середню кореляцію 0,001 ($p = 0,655$). Кореляція між цими шкалами вказує на те, що особи, які відчують більше контролю над своїм життям, також мають кращі навички управління своїм оточенням. Середня кореляція 0,001 ($p = 0,661$) між субшкалою «Контроль» тесту життестійкості С. Мадді та субшкалою «Цілі в житті» методики К. Ріфф

«Шкала психологічного благополуччя». Досліджувані, які відчувають контроль над своїм життям, мають чіткіші цілі.

Середня позитивна кореляція 0,001 ($p = 0,610$) між шкалою «Контроль» тесту життєстійкості С. Мадді та субшкалою «Самосприйняття» Шкали психологічного благополуччя. Вища здатність контролювати своє життя пов'язана з позитивним самосприйняттям

Середня кореляція 0,001 ($p = 0,614$) між шкалою «Виклик» тесту життєстійкості С. Мадді та субшкалою «Самосприйняття» методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя». Кореляція між цими двома шкалами свідчить про те, що люди, які сприймають виклики позитивно, зазвичай мають краще самосприйняття.

Середня кореляція 0,001 ($p = 0,595$) між шкалою «Виклик» тесту життєстійкості С. Мадді та субшкалою «Результат» методики «Смисложиттєві орієнтації». Кореляція між цими двома шкалами свідчить про те, що особи, які позитивно сприймають виклики, зазвичай демонструють кращі результати у своїй діяльності.

Зворотня середня кореляція 0,001 ($p = -0,571$) між шкалою «Виклик» та субшкалою «Уникнення проблем» методики «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан). Респонденти, які сприймають виклики позитивно, менш схильні уникати проблем.

Пряма середня кореляція 0,001 ($p = 0,692$) між життєстійкістю тесту життєстійкості С. Мадді та субшкалою «Цілі в житті» методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя». Наявна кореляція підкреслює важливість здатності справлятися з труднощами для формування чітких життєвих цілей.

Висока кореляція 0,001 ($p = 0,704$) між життєстійкістю тесту життєстійкості С. Мадді та субшкалою «Самосприйняття» методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя». Високий рівень життєстійкості може сприяти формуванню позитивного самосприйняття.

Висока кореляція $0,001$ ($p = 0,785$) між життєстійкістю тесту життєстійкості С. Мадді та психологічним благополуччям методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя», що підтверджує нашу гіпотезу 1. Це свідчить про те, що особи з високою життєстійкістю мають краще психологічне благополуччя.

Наявність слабкого зворотнього зв'язку між життєстійкістю тесту С. Мадді та показником тривоги Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS) $0,001$ ($p = -0,418$). Слабка зворотня кореляція між життєстійкістю та тривогою свідчить про те, що люди з високим рівнем життєстійкості можуть мати нижчий рівень тривоги. Це частково підтверджує нашу гіпотезу 2 про те, що високі показники життєстійкості впливають на відсутність тривожних станів.

Середній зворотній зв'язок існує між життєстійкістю та Госпітальною шкалою HADS за показником депресії $0,001$ ($p = -0,600$). Це означає, що високий рівень життєстійкості пов'язаний з нижчими рівнями депресії.

Прямий середній взаємозв'язок $0,001$ ($p = 0,614$) між життєстійкістю та субшкалою «Локус контролю-Я» методикою Смесложиттєвих орієнтацій. Прямий взаємозв'язок між життєстійкістю та локусом контролю свідчить про те, що люди, які вміють справлятися зі стресом, зазвичай мають більш позитивне уявлення про свою здатність контролювати своє життя.

Висока пряма кореляція $0,001$ ($p = 0,731$) між життєстійкістю (С.Мадді) та осмисленістю життя (Дж. Крамбо та Л. Махоліка). Висока пряма кореляція між життєстійкістю та осмисленістю життя свідчить про те, що люди, які вміють справлятися зі стресом, зазвичай мають більш ясне уявлення про сенс свого життя.

Середня зворотня кореляція $0,001$ ($p = -0,542$) між шкалою «Керування середовищем» Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та Госпітальною шкалою тривоги та депресії саме за показником тривоги. Це

свідчить про те, що розвиток навичок управління може допомогти зменшити відчуття тривоги, що позитивно вплине на психічне здоров'я

Між шкалою «Керування середовищем» Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та субшкалою «Цілі» методики Смесложиттєвих орієнтацій наявна середня пряма кореляція 0,001 ($p = 0,560$). Особи, які відчують більшу здатність до керування своїм оточенням, зазвичай мають більш чіткі життєві цілі. Це може вказувати на те, що психологічне благополуччя, яке визначається через здатність управляти середовищем, позитивно впливає на формування та досягнення особистих цілей.

Середня пряма кореляція 0,001 ($p = 0,534$) між шкалою «Керування середовищем» Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та субшкалою «Результат» методики Смесложиттєвих орієнтацій. Досліджувані, які демонструють більшу здатність до керування своїм оточенням, зазвичай досягають кращих результатів у своїх життєвих зусиллях. Це може свідчити про те, що психологічне благополуччя, яке визначається через ефективне управління середовищем, позитивно впливає на досягнення результатів.

Середня зворотня кореляція 0,001 ($p = -0,574$) між субшкалою «Особистісне зростання» методики Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та показником депресії Госпітальної шкали тривоги та депресії. Це свідчить про те, що досліджувані, які демонструють більш високий рівень особистісного зростання, зазвичай мають нижчі показники депресії. Середня кореляція 0,001 ($p = 0,592$) між субшкалою «Особистісне зростання» методики Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та субшкалою «Цілі» методики Смесложиттєвих орієнтацій. Це вказує на те, що особи, які демонструють більший рівень особистісного зростання, зазвичай мають більш чіткі життєві цілі.

Між субшкалою «Особистісне зростання» методики Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та субшкалою «Локус контролю-я» є середня пряма кореляція 0,001 ($p = 0,517$). Це означає, що, досліджувані, які

демонструють вищий рівень особистісного зростання, зазвичай мають більше внутрішнє відчуття контролю над своїм життям.

Підтверджує нашу гіпотезу про наявність зворотнього взаємозв'язку між психологічним благополуччям і тривогою 0,001 ($p = -0,529$) та депресією 0,001 ($p = -0,565$). Обидва результати підтверджують вашу гіпотезу, що психологічне благополуччя має зворотний взаємозв'язок з тривогою та депресією. Це означає, що покращення психологічного благополуччя може бути пов'язане зі зменшенням тривожності та депресії.

Середня пряма кореляція 0,001 ($p = 0,631$) між психологічним благополуччям та осмисленістю життя. Це означає, що особистості з вищим рівнем психологічного благополуччя, як правило, мають більше усвідомлення мети та сенсу свого життя.

Наявний прямий середній зв'язок 0,001 ($p = 0,526$) між психологічним благополуччям та субшкалою «Вирішення проблем» методики «Копінг-стратегії» Амірхан. Це означає, що вищий рівень психологічного благополуччя пов'язаний із більш ефективними стратегіями вирішення проблем.

Висновки до розділу III

Отже, у III розділі проведена статистична обробка даних, отриманих в ході емпіричного дослідження. Опрацювавши результати, ми з'ясували, що серед опитаних військових, переважає середній рівень життєстійкості, більше половини опитаних мають середній рівень психологічного благополуччя. Відсутня тривога та депресії у 55% опитаних.

На основі отриманих даних стосовно кореляції за методом Пірсона, який ми провели можна зробити кілька важливих висновків щодо взаємозв'язків між життєстійкістю, психологічним благополуччям та іншими аспектами особистісного розвитку.

Прямий зв'язок між життєстійкістю і психологічним благополуччям підтверджує, що люди з високою життєстійкістю мають краще психологічне благополуччя. Слабка зворотна кореляція з тривогою (HADS) і сильна з депресією свідчить про те, що високий рівень життєстійкості пов'язаний з нижчими рівнями тривоги та депресії. Зворотня кореляція психологічного благополуччя з тривогою та депресією підтверджує, що високі показники психологічного благополуччя пов'язані з відсутністю тривожних станів.

Отримані результати свідчать про те, що життєстійкість, її компоненти - залученість, контроль і позитивне сприйняття викликів є ключовими факторами, які впливають на психологічне благополуччя. Розвиток особистістю цих аспектів може допомогти покращити загальний стан психологічного благополуччя, зменшити тривожність та депресію, а також сприяти досягненню життєвих цілей. Отже, ми емпірично підтвердили гіпотезу про взаємозв'язок життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

В ході теоретичного аналізу було узагальнено інформацію щодо психологічних категорій – життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів.

Під час емпіричного дослідження виявили, що серед опитаних військовослужбовців переважає середній рівень життєстійкості. Більшість респондентів (48.3%) демонструють середній рівень життєстійкості, що може свідчити про наявність певних ресурсів для подолання стресу, але й вказує на можливі труднощі в адаптації до викликів військової служби. Наявність 38.3% респондентів з високим рівнем життєстійкості свідчить про те, що частина військовослужбовців має сильні механізми подолання стресу та здатні ефективно справлятися з емоційними викликами. 13.4% респондентів з низьким рівнем життєстійкості можуть потребувати додаткової підтримки та інтервенцій для покращення їх психологічного стану і адаптації до умов служби.

Важливо зазначити, що життєстійкість є внутрішнім ресурсом особистості, що дає змогу не лише протистояти стресу та складним ситуаціям, але й за будь-яких умов усвідомлювати цінність і значення свого життя, витримувати удари долі та перетворювати їх на посттравматичне зростання, що дуже важливо для військових, враховуючи наше сьогодення.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість життєстійкості як ключового чинника, що впливає на психологічне благополуччя військовослужбовців, і вказують на необхідність подальших досліджень у цій галузі.

Проаналізувавши дані за загальним психологічним благополуччям, ми отримали такі показники: 9 (15%) комбатантів мають низький рівень, 41 (68,3%) – середній і 10 (16,7 %) високий. У респондентів з низьким рівнем психологічного благополуччя може бути проблеми у їхньому житті, які потребують уваги. Більшість респондентів (68,3%) мають середній рівень психологічного благополуччя. Це може свідчити про те, що вони в цілому задоволені своїм життям, але можуть мати певні труднощі або стресові фактори. 16,7% респондентів з високим рівнем психологічного благополуччя свідчать про те, що ці люди вважають своє життя змістовним і отримують задоволення від життя.

У 55% респондентів відсутність тривоги та депресії. Субклінічна тривога наявна у 10%, при цьому депресія відсутня. Клінічна тривога наявна у 8,3% респондентів, прояви тривоги відсутні. Відсутня тривога і субклінічна депресія у 6,7%. Присутні прояви субклінічної тривоги та субклінічної депресії у 3,3 % опитаних. Прояви клінічної тривоги та субклінічної депресії наявні у 8,3% респондентів. Відсутні прояви тривоги та наявні прояви клінічної депресії у 1,7% військових. Наявні прояви клінічної тривоги та клінічної депресії у 3,3% комбатантів.

Така тенденція на нашу думку, пояснюється тим, що вплив екстремальної події може призвести до підвищення тривоги, окрім того, можемо припустити, що ризикуючи життям, військові можуть відчувати реалістичну тривогу, яка за словами З. Фройда виникає внаслідок реальної загрози життю.

За методикою «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо та Л. Махоліка, за загальним показником «Осмишеність життя», вище середнього значення мають 33% військовослужбовців, середнє – 49% і низьке -18%. Отже, як бачимо, що більшість респондентів мають достатній рівень осмишеності

життя, мають цілі, отримують задоволення від їх досягнення та мають впевненість у своїй здатності досягати успіху.

За методикою «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхан було виявлено, що низький рівень за шкалою «Вирішення» проблем мають 4 (7%) досліджуваних, середній -16 (27%), високий – 40 (67%) військовослужбовців. Низький рівень свідчить про те, що ці військовослужбовці, ймовірно, стикаються з труднощами в ефективному вирішенні проблем. Вони можуть відчувати безпорадність або уникати проблем. Низький рівень вирішення проблем може впливати на їх психологічний стан і загальну життєстійкість та психологічне благополуччя підвищуючи ризик підвищення тривожних станів. Респонденти з середнім рівнем проблем можуть справлятися з деякими викликами, але не завжди ефективно. Військовослужбовці з високим рівнем вирішення проблем демонструють хороші навички вирішення проблем і здатність справлятися зі стресом.

За шкалою «Пошук соціальної підтримки» дуже низький рівень мають -5% досліджуваних, низький – 20%, середній -58%, високий -17%. Військовослужбовці з дуже низьким рівнем «Пошуку соціальної підтримки» ймовірно можуть мати обмежене коло соціальних зав'язків або не довіряти оточуючим, що у свою чергу, може призвести до ізоляції та погіршення психологічного стану, підвищуючи ризик розвитку депресії або тривожності. Військові з низьким рівнем можуть іноді звертатися за підтримкою, але роблять це нечасто. Вони можуть відчувати певні бар'єри у спілкуванні з іншими. З середнім рівнем особи мають помірну здатність шукати соціальну підтримку. Вони, ймовірно, звертаються до друзів, родини або колег у складні моменти. Комбатанти з високим рівнем пошуку соціальної підтримки мають розвинуті соціальні зв'язки, тому, ймовірно, відчувають себе більш впевненими у складних ситуаціях завдяки підтримці оточуючих.

За шкалою «Уникнення проблем», 17% осіб мають дуже низький рівень, 77% -низький, 2% -середній і 2% -високий. Комбатанти з дуже низьким рівнем, ймовірно, мають мінімальну схильність до уникнення проблем, що може свідчити про готовність до прийняття викликів і позитивно впливає на їхню життєстійкість і психологічне благополуччя. Найбільше, серед опитаних військових, мають низький рівень уникнення проблем, що вказує на схильність до нечастого уникнення проблем. Досліджувані з середнім рівнем мають помірний рівень уникнення проблем. Вони можуть іноді уникати труднощів, але також здатні їх ефективно долати. Високий рівень уникнення проблем свідчить про те, що комбатанти активно уникають проблем і можуть мати труднощі з їх вирішенням. Вони можуть вдаватися до уникнення як основної стратегії, що може призвести до накопичення стресу і негативних емоцій. Важливо зазначити, що комбінування усіх трьох стратегій в залежності від обставин, дозволяє людині адаптуватися до різних стресових ситуацій.

Дослідження провідних каналів ресурсів за методикою Опитувальника BASIC Ph показало, що: 67% військовослужбовців найбільше використовують стратегію подолання кризи за допомогою ментальних ресурсів (C – Cognition, thought); 18% осіб звертається до віри (B-Belief); 7% -до уяви, творчості (I-Imagination); 6% до фізичної активності (Ph – Physical); 1% до почуттів емоцій (A-Affect); 12% респондентів послуговуються найбільше одночасно двома каналами.

При цьому, досить часто військові використовують також аспект віри - 19%, фізичних ресурсів -17%, уяви -15%. Найменше звертаються до почуттів-12% та соціуму -12%.

За допомогою кореляції Пірсона встановлено високу пряму кореляцію 0,001 ($p < 0,785$) між життєстійкістю тесту життєстійкості С. Мадді та психологічним благополуччям методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя. Це підтверджує, що особи з високою життєстійкістю мають

краще психологічне благополуччя. Встановлений зв'язок підтверджує гіпотезу 1 дипломної роботи.

Між життєстійкістю і тривогою (HADS) слабка зворотна кореляція - 0,001 (р -0,418) і середня з депресією (HADS) - 0,001 (р- 0,600), що свідчить про те, що високий рівень життєстійкості пов'язаний з нижчими рівнями тривоги та депресії. Це частково підтверджує гіпотезу 2 дослідження.

Середня зворотня кореляція психологічного благополуччя з тривогою - 0,001 (р - 0,529) та депресією - 0,001 (р -0,565) підтверджує, що високі показники психологічного благополуччя пов'язані з відсутністю тривожних станів.

Отримані результати свідчать про те, що життєстійкість, її компоненти - залученість, контроль і позитивне сприйняття викликів є ключовими факторами, які впливають на психологічне благополуччя. Розвиток особистістю цих аспектів може допомогти покращити загальний стан психологічного благополуччя, зменшити тривожність та депресію, а також сприяти досягненню життєвих цілей. Отже, ми емпірично підтвердили гіпотезу про взаємозв'язок життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів військовослужбовців.

На основі отриманих результатів дослідження, можна визначити кілька напрямків для подальших досліджень:

- Дослідити рівень життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожних станів серед цивільних та порівняти їх з показниками військовослужбовців.
- Динаміка життєстійкості: Вивчити, як рівень життєстійкості змінюється з часом під впливом стресових подій.
- Дослідити, як рівень психологічного благополуччя військових впливає на їхню продуктивність, командну роботу та загальну ефективність.

- Стратегії покращення психологічного благополуччя та життєстійкості: Розробити та протестувати програми інтервенцій, спрямовані на підвищення психологічного благополуччя та життєстійкості військовослужбовців.
- Розробка навчальних програм: Створити програми навчання, які допоможуть військовослужбовцям розвивати ефективні стратегії подолання стресу.
- Порівняльний аналіз за гендерною ознакою: Дослідити як рівні життєстійкості, психологічного благополуччя та тривожності відрізняються між військовослужбовцями різної статі.

Додаток 3

Результати дослідження за методикою "Госпітальна шкала тривоги та депресії"

Номер	Вік Молодий Середній	Стать	Ім'я	Тривога	Депресія
1	21	чол	Андрій	7	6
2	23	жін	Олександра	13	2
3	25	жін	Наталія	3	0
4	25	чол	Володимир	7	2
5	26	чол	Кирило	5	5
6	26	чол	Максим	5	7
7	27	чол	Сергій	9	7
8	27	чол	Вадим	5	8
9	29	жін	Олександра	15	13
10	29	чол	Владислав	6	11
11	29	чол	Олександр	5	7
12	29	чол	Володимир	5	4
13	30	чол	Євген	12	8
14	30	чол	Олег	3	4
15	30	чол	Володимир	13	4
16	31	чол	Володимир	3	1
17	31	чол	Віталій	3	2
18	31	чол	Андрій	6	3
19	32	чол	Андрій	3	2
20	32	чол	Андрій	6	2
21	33	чол	Єгор	9	8
22	34	чол	Олександр	4	7
23	34	чол	Андрій	14	9
24	34	чол	Олександр	10	1
25	35	чол	Ігор	21	10
26	35	чол	Владислав	7	2
27	35	чол	Дмитро	8	5
28	36	чол	Євген	1	4
29	36	чол	Олександр	3	3
30	37	жін	Альона	7	3
31	37	чол	Владислав	14	7
32	39	чол	Сергій	7	3
33	39	чол	Євген	6	2
34	40	чол	Євген	7	8
35	42	чол	Віталій	4	7
36	42	чол	Сергій	9	13
37	42	чол	Андрій	7	8

38	43	чол	Іван	4	2
39	44	чол	Сергій	11	1
40	44	чол	Андрій	4	2
41	44	чол	Сергій	4	1
42	46	чол	Дмитро	6	5
43	46	чол	Тарас	4	1
44	47	чол	Михайло	12	8
45	47	жін	Валентина	9	3
46	49	чол	Іван	6	1
47	51	чол	Микола	4	1
48	52	чол	Дмитро	0	1
49	52	чол	Олександр	7	0
50	52	чол	Сергій	15	8
51	53	чол	Роман	9	5
52	53	чол	Юрій	3	2
53	53	чол	Валентин	5	2
54	54	чол	Валерій	13	3
55	54	чол	Вадим	7	9
56	54	чол	Едуард	10	8
57	54	чол	Олександр	8	7
58	55	чол	Олександр	13	11
59	55	чол	Олег	8	14
60	57	чол	Igor	5	2

Додаток 4

Результати дослідження за методикою Тест-опитувальник "Смисложиттєві орієнтації" Дж. Крамбо, Л. Махоліка

Номер	Вік Молодий Середній	Стать	Ім'я	Цілі	Проце с	Резул ьтат	ЛК-Я	ЛК- життя	Загаль ний ОЖ
1	21	чол	Андрій	38	40	28	25	38	122
2	23	жін	Олександра	40	40	31	28	37	126
3	25	жін	Наталія	41	42	33	28	41	136
4	25	чол	Володимир	41	36	33	27	45	122
5	26	чол	Кирило	30	30	29	19	28	100
6	26	чол	Максим	24	32	26	20	28	96
7	27	чол	Сергій	33	30	19	20	37	105
8	27	чол	Вадим	32	31	24	24	33	110
9	29	жін	Олександра	18	15	10	12	16	59
10	29	чол	Владислав	32	27	22	16	27	90
11	29	чол	Олександр	34	34	27	20	34	113
12	29	чол	Володимир	33	36	33	21	36	119
13	30	чол	Євген	21	35	17	10	30	79
14	30	чол	Олег	38	37	29	25	37	124
15	30	чол	Володимир	36	28	26	20	24	97
16	31	чол	Володимир	41	35	30	28	37	126
17	31	чол	Віталій	39	38	29	27	38	125
18	31	чол	Андрій	34	30	27	21	29	101
19	32	чол	Андрій	42	35	34	27	39	129
20	32	чол	Андрій	35	38	33	25	36	126
21	33	чол	Єгор	30	27	23	18	30	93
22	34	чол	Олександр	22	13	24	19	18	72
23	34	чол	Андрій	16	10	6	10	9	51
24	34	чол	Олександр	35	34	24	20	28	106
25	35	чол	Ігор	30	30	29	22	30	110
26	35	чол	Владислав	36	41	32	19	34	117
27	35	чол	Дмитро	35	30	29	28	23	104
28	36	чол	Євген	38	40	34	26	37	129
29	36	чол	Олександр	36	26	26	25	31	108
30	37	жін	Альона	37	25	22	21	22	99
31	37	чол	Владислав	20	10	12	10	13	57
32	39	чол	Сергій	36	33	29	22	35	114
33	39	чол	Євген	37	36	32	24	33	121
34	40	чол	Євген	23	30	22	23	30	96
35	42	чол	Віталій	28	27	25	17	32	93
36	42	чол	Сергій	21	20	20	13	28	73
37	42	чол	Андрій	34	30	23	24	29	107
38	43	чол	Іван	36	33	29	25	36	117

39	44	чол	Сергій	38	24	25	22	24	94
40	44	чол	Андрій	37	37	33	25	33	121
41	44	чол	Сергій	42	39	33	27	37	131
42	46	чол	Дмитро	29	26	19	21	22	87
43	46	чол	Тарас	42	34	32	23	33	123
44	47	чол	Михайло	37	32	27	23	38	116
45	47	жін	Валентина	37	29	26	22	29	107
46	49	чол	Іван	36	36	29	25	30	116
47	51	чол	Микола	37	34	29	25	35	117
48	52	чол	Дмитро	42	42	35	28	42	140
49	52	чол	Олександр	42	42	29	28	42	134
50	52	чол	Сергій	41	30	20	25	39	113
51	53	чол	Роман	22	27	21	14	29	85
52	53	чол	Юрій	42	30	34	28	42	122
53	53	чол	Валентин	38	35	31	26	37	118
54	54	чол	Валерій	39	36	30	24	37	125
55	54	чол	Вадим	17	8	7	12	10	46
56	54	чол	Едуард	42	39	33	26	42	135
57	54	чол	Олександр	36	32	29	24	27	107
58	55	чол	Олександр	29	23	17	12	20	78
59	55	чол	Олег	28	19	18	18	29	87
60	57	чол	Ігор	30	28	21	18	28	95

Додаток 5

Результати дослідження за методикою "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхан.

Номер	Вік Молодий Середній	Стать	Ім'я	Вирішення проблем	Пошук соц. підтримки	Уникнення проблем
1	21	чол	Андрій	27	18	15
2	23	жін	Олександра	28	14	19
3	25	жін	Наталія	31	28	17
4	25	чол	Володимир	31	11	15
5	26	чол	Кирило	30	23	16
6	26	чол	Максим	31	31	25
7	27	чол	Сергій	33	20	20
8	27	чол	Вадим	31	19	17
9	29	жін	Олександра	29	27	19
10	29	чол	Владислав	33	19	20
11	29	чол	Олександр	31	25	15
12	29	чол	Володимир	33	20	19
13	30	чол	Євген	29	18	18
14	30	чол	Олег	33	27	17
15	30	чол	Володимир	21	22	21
16	31	чол	Володимир	31	18	12
17	31	чол	Віталій	27	20	15
18	31	чол	Андрій	33	32	23
19	32	чол	Андрій	33	20	20
20	32	чол	Андрій	33	17	13
21	33	чол	Єгор	21	31	23
22	34	чол	Олександр	33	28	19
23	34	чол	Андрій	27	11	26
24	34	чол	Олександр	33	29	19
25	35	чол	Ігор	23	15	11
26	35	чол	Владислав	33	18	18
27	35	чол	Дмитро	33	23	21
28	36	чол	Євген	29	29	19
29	36	чол	Олександр	33	30	17
30	37	жін	Альона	33	17	23
31	37	чол	Владислав	26	27	17
32	39	чол	Сергій	31	15	20
33	39	чол	Євген	28	26	16
34	40	чол	Євген	20	19	19
35	42	чол	Віталій	29	24	19
36	42	чол	Сергій	23	18	19
37	42	чол	Андрій	31	23	17
38	43	чол	Іван	31	24	15

39	44	чол	Сергій	31	27	21
40	44	чол	Андрій	31	25	15
41	44	чол	Сергій	31	20	15
42	46	чол	Дмитро	33	20	19
43	46	чол	Тарас	33	31	21
44	47	чол	Михайло	31	23	23
45	47	жін	Валентина	33	25	23
46	49	чол	Іван	31	27	21
47	51	чол	Микола	33	31	17
48	52	чол	Дмитро	21	17	21
49	52	чол	Олександр	33	13	20
50	52	чол	Сергій	32	29	28
51	53	чол	Роман	29	27	21
52	53	чол	Юрій	33	27	21
53	53	чол	Валентин	33	31	21
54	54	чол	Валерій	33	24	22
55	54	чол	Вадим	29	17	27
56	54	чол	Едуард	33	25	19
57	54	чол	Олександр	31	19	19
58	55	чол	Олександр	25	28	22
59	55	чол	Олег	33	19	17
60	57	чол	Ігор	33	21	20

Додаток 6

Результати дослідження за методикою "BASIC Ph".

Номер	Вік Молодий Середній	Стать	Ім'я	B	A	S	I	C	Ph
1	21	чол	Андрій	2	1	9	1	11	12
2	23	жін	Олександра	21	18	5	18	23	11
3	25	жін	Наталія	24	8	22	17	29	21
4	25	чол	Володимир	18	8	13	4	27	17
5	26	чол	Кирило	10	4	3	0	10	0
6	26	чол	Максим	17	11	15	15	30	10
7	27	чол	Сергій	20	6	3	15	27	17
8	27	чол	Вадим	19	13	14	11	21	18
9	29	жін	Олександра	6	8	15	8	19	20
10	29	чол	Владислав	31	18	11	27	31	22
11	29	чол	Олександр	16	11	10	14	30	23
12	29	чол	Володимир	24	15	13	17	30	23
13	30	чол	Євген	24	11	9	18	29	14
14	30	чол	Олег	25	8	11	17	34	11
15	30	чол	Володимир	27	21	14	23	15	21
16	31	чол	Володимир	13	4	11	17	27	13
17	31	чол	Віталій	16	8	14	13	30	16
18	31	чол	Андрій	19	17	21	24	20	20
19	32	чол	Андрій	13	8	8	7	19	11
20	32	чол	Андрій	15	1	3	7	30	12
21	33	чол	Єгор	18	15	14	29	22	15
22	34	чол	Олександр	11	16	15	17	28	8
23	34	чол	Андрій	10	12	0	28	21	15
24	34	чол	Олександр	26	10	13	17	26	22
25	35	чол	Ігор	15	10	5	5	25	20
26	35	чол	Владислав	14	8	4	8	28	12
27	35	чол	Дмитро	28	13	24	27	33	31
28	36	чол	Євген	20	4	15	12	31	23
29	36	чол	Олександр	22	6	8	9	30	13
30	37	жін	Альона	16	15	6	23	28	11
31	37	чол	Владислав	21	11	18	10	26	17
32	39	чол	Сергій	23	22	17	17	35	20
33	39	чол	Євген	22	16	18	10	28	19
34	40	чол	Євген	20	25	23	29	30	25
35	42	чол	Віталій	16	10	8	17	23	5
36	42	чол	Сергій	11	11	14	17	22	7
37	42	чол	Андрій	18	5	17	9	18	17
38	43	чол	Іван	19	12	21	7	25	14
39	44	чол	Сергій	24	12	9	19	22	20

40	44	чол	Андрій	18	8	5	8	24	10
41	44	чол	Сергій	23	13	6	9	31	10
42	46	чол	Дмитро	23	15	19	18	29	18
43	46	чол	Тарас	25	15	18	25	30	23
44	47	чол	Михайло	29	12	15	16	30	26
45	47	жін	Валентина	23	24	27	25	30	27
46	49	чол	Іван	18	10	21	22	26	13
47	51	чол	Микола	21	11	7	18	18	18
48	52	чол	Дмитро	12	10	13	3	20	27
49	52	чол	Олександр	23	22	18	24	30	18
50	52	чол	Сергій	30	22	17	17	29	29
51	53	чол	Роман	19	13	15	26	27	19
52	53	чол	Юрій	28	25	20	19	24	22
53	53	чол	Валентин	23	12	12	20	24	24
54	54	чол	Валерій	27	14	7	30	30	18
55	54	чол	Вадим	31	32	11	31	25	20
56	54	чол	Едуард	28	6	13	10	25	20
57	54	чол	Олександр	25	8	10	5	21	13
58	55	чол	Олександр	21	18	22	25	22	22
59	55	чол	Олег	9	15	13	5	21	5
60	57	чол	Ігор	29	12	14	16	29	22

Трипольська А.Ю., здобувачка вищої освіти за другим (магістерським) рівнем освіти Університету митної справи та фінансів
Панфілова Г.Б., завідувач кафедри психології, к. психол.н., доцент Університету митної справи та фінансів

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах повномасштабного вторгнення країни-агресора на територію України, життєстійкість стає критично важливою для підтримки психічного здоров'я та загального добробуту. Закономірно, що підвищеної актуальності набули поняття стресостійкості, життєстійкості, емоційної стійкості, психофізіологічної стійкості та резильєнтності. Ці терміни пов'язані з ресурсами, необхідними для успішного подолання стресових ситуацій і захисту від їх травмивного впливу.

Поняття життєстійкості (*hardiness*), запропонували американські психологи Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. Багатолітній досвід дослідницької праці змусив науковців звернути увагу на той факт, що життєві труднощі по-різному впливають на поведінку людей. Одні під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші, - навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, прагнуть зберігати попередній звичний стан. Прикладні дослідження дозволили визначити особистісний конструкт "*hardiness*" (життєстійкість), якій характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності [3].

Згідно з С. Мадді, "*hardiness*" презентує сукупність установок, атитюдів, що допомагають людині перетворювати стресогенні життєві події, трансформувати зміни у можливості (С.Мадді, 2005, с.90). У ролі таких атитюдів розглядаються: 1) "залученість" (*commitment*) – упевненість у тому, що участь у подіях, які відбуваються, дає максимальний шанс знайти щось цінне і цікаве для особистості; 2) "контроль" (*control*) – упевненість у тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, хоча успіх не є гарантованим; 3) "виклик", "прийняття ризику" (*challenge*) – сприйняття особистістю подій життя як виклику і випробування себе, упевненість людини в тому, що все, що відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, що здобуваються з досвіду – або позитивного, або негативного (Maddi, 2002; Maddi, 2004;). При діагностиці життєстійкості слід враховувати те, що включеність, контроль та прийняття виклику, з одного боку, вважаються невід'ємними складовими загального виміру життєстійкості. З іншого боку, їх цілком можливо розглядати й як окремі якості. Тому, найбільш обґрунтований підхід полягає у необхідності врахування чотирьох показників: включеності, контролю, прийняття

виклику, а також їх суми як загального показника життєстійкості. Адже, наприклад, для певної людини можуть бути властиві високі показники виклику та контролю, але низький показник прийняття виклику [1].

Сучасні науковці, що вивчають життєстійкість як “установки, атитюди, що допомагають людині перетворювати стресогенні життєві події, трансформувати зміни у можливості” доповнюють це поняття аналізом психофізіологічних аспектів стійкості. Сучасні підходи до вивчення психофізіологічної стійкості (резильєнтності) людини охоплюють різні погляди на дану проблематику. Досить різноманітні підходи ілюструють складність та багатовимірність вивчення психофізіологічної стійкості людини. Аналіз сучасних наукових праць дозволив дійти до висновку, що вивчення психофізіологічної стійкості може ґрунтуватися на використанні широкого кола підходів і методів, спрямованих на оцінку здатності людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати перед обличчям негараздів та викликів.

В якості інструментарія вивчення життєстійкості можна розглядати: Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), опитувальник Basic Ph, Тест стресостійкості С.Мадді, Методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя». За допомогою цих методик можна отримати інформацію стосовно психофізіологічної стійкості, стратегій подолання стресу та ресурсів особистості. Негативні емоційні стани, такі як, тривога, депресія, гострий стресовий розлад, які можуть супроводжувати переживання складних життєвих подій, можна дослідити з використанням наступних методик: Шкала оцінювання впливу травмивної події (IES-R), Шкала депресії Бека (BDI), Діагностичні критерії гострого стресового розладу (DSM-5), Шкала тривоги Гамільтона (HAM-A).

Список використаних джерел

1. Кокур О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. -58 с.
2. Кокур, О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 20. 2020. 68–81 с.
3. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ, Марич, 2009.-76 с.