

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	Заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Мельникової Юлії Олександрівни

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

на тему **Особливості взаємозв'язку компонентів
психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків
військовослужбовців України**

(повна назва теми)

за матеріалами

(повна назва бази дослідження)

Науковий
керівник:

PhD в газузі
Психологія

(наук. ступінь, вчене звання)

(підпис)

Маєр Ю. В.

(ініціал, прізвище)

Робота допущена до захисту в ЕК

Протокол засідання кафедри

від 16 січня 2026 р. № 6

Завідувач кафедри

(підпис)

к.е.н., доцент

Г. ПУРІЙ

Наук. ступінь, вчене звання

Ініціал, прізвище

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма здобуття вищої освіти	Заочна

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач
кафедри

Г.ПУРІЙ

(підпис)

(ініціал, прізвище)

«19» січня 2026_ року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ**

1. Тема роботи **Особливості взаємозв'язку компонентів психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців України**

Керівник роботи **Маєр Юлія Володимирівна**

затверджено наказом закладу вищої освіти від «20» жовтня 2025 р. № 720-ст

2. Строк подання здобувачем роботи до «15» січня 2026 р.

3. Зміст кваліфікаційної магістерської роботи, об'єкт, предмет та мета дослідження:

Розділ 1. Теоретичні засади дослідження психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців

1.1. Сутність бойового досвіду в контексті психологічного здоров'я особистості

1.2. Теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості в психологічній науці

1.3. Особливості формування та розвитку міжособистісних стосунків військовослужбовців

Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців

2.1. Організація та методологія дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя і міжособистісних стосунків військовослужбовців

2.2. Аналіз емпіричних даних дослідження психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців

2.3. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців

Розділ 3. Програма розвитку психологічного благополуччя і міжособистісних стосунків військовослужбовців

3.1. Теоретичне обґрунтування та цілі розвивальної програми для військовослужбовців

3.2. Структура, зміст та методи реалізації розвивальної програми для військовослужбовців

3.3. Впровадження програми розвитку психологічного благополуччя і міжособистісних стосунків для військовослужбовців та оцінка її ефективності

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя та міжособистісні стосунки військовослужбовців.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку структурних компонентів психологічного благополуччя з типологічними характеристиками міжособистісних стосунків військовослужбовців Збройних Сил України та можливості їх оптимізації засобами розробленої розвивальної програми.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: виявлення особливостей взаємозв'язків між компонентами психологічного благополуччя та характеристиками міжособистісних стосунків військовослужбовців Збройних Сил України.

5. Дата видачі завдання 15 жовтня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка керівника про виконання етапів (дата, підпис)
1	Підготовка розділу 1	15.11.2025	15.11.2025
2	Підготовка розділу 2	08.12.2025	08.12.2025
3	Підготовка розділу 3	29.12.2026	29.12.2026
4	Перевірка кваліфікаційної магістерської роботи на наявність ознак академічного плагіату за допомогою програм UNICHECK / StrikePlagiarism	05.01.2026 – 06.01.2026	05.01.2026 – 06.01.2026
5	Отримання відгуку від наукового керівника	до 16.01.2026	16.01.2026
6	Подання кваліфікаційної роботи на перегляд завідувачу кафедри	до 16.01.2026	16.01.2026
7	Реєстрація завершеної кваліфікаційної	до 16.01.2026	16.01.2026

	роботи		
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі	до 17.01.2026	17.01.2026
9	Підготовка до захисту в ЕК	20.01.2026 – 22.01.2026	20.01.2026 – 22.01.2026

Завдання підготував науковий керівник

(підпис) Ю. МАЄР
(прізвище та ініціали)

Завдання одержав

(підпис) Ю. МЕЛЬНИКОВА
(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної магістерської роботи

здобувачки спеціальності 053 «Психологія» Мельникової Ю. О. «Особливості взаємозв'язку компонентів психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців України». – Державний університет економіки і технологій, 2026 р.

Кваліфікаційна магістерська робота містить 66 сторінок друкованого тексту, 9 таблиць та 3 рисунки. При підготовці роботи використано 51 наукове джерело (38 українською і 13 англійською мовами).

Завдання дослідження: проаналізувати наукові підходи до вивчення психологічного благополуччя та особливостей міжособистісних стосунків військовослужбовців; виявити та охарактеризувати взаємозв'язки між структурними компонентами психологічного благополуччя та типологічними характеристиками міжособистісних стосунків військовослужбовців; емпірично дослідити взаємозв'язок між компонентами психологічного благополуччя та рівнем стресостійкості і проявами синдрому вигорання військовослужбовців; розробити, впровадити та перевірити ефективність впливу розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня психологічного благополуччя і гармонізацію міжособистісних стосунків військовослужбовців.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя та міжособистісні стосунки військовослужбовців.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку структурних компонентів психологічного благополуччя з типологічними характеристиками міжособистісних стосунків військовослужбовців Збройних Сил України та можливості їх оптимізації засобами розробленої розвивальної програми.

Одержані результати (практичне значення): добір комплексу психодіагностичних методик для дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та міжособистісної взаємодії військовослужбовців; створення програми розвитку психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків; результати дослідження можуть доповнити зміст таких навчальних курсів: Психологічна допомога постраждалим під час війни, Психологія травми, Психодіагностика, Групова психокорекція і психотерапія, Військова психологія, Педагогіка і психологія військових колективів та ін.

Ключові слова: психологічне благополуччя, міжособистісні стосунки, військовослужбовці, стресостійкість, емоційне вигорання, соціальна адаптація, психологічна підтримка, розвивальна програма.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	13
1.1. Сутність бойового досвіду в контексті психологічного здоров'я особистості.....	13
1.2. Теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості в психологічній науці.....	17
1.3. Особливості формування та розвитку міжособистісних стосунків військовослужбовців.....	23
Висновок до Розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	30
2.1. Організація та методологія дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя і міжособистісних стосунків військовослужбовців.....	30
2.2. Аналіз емпіричних даних дослідження психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців.....	33
2.3. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців.....	39
Висновок до Розділу 2	49
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	51

3.1. Теоретичне обґрунтування та цілі розвивальної програми для військовослужбовців.....	51
3.2. Структура, зміст та методи реалізації розвивальної програми для військовослужбовців.....	54
3.3. Впровадження програми розвитку психологічного благополуччя і міжособистісних стосунків для військовослужбовців та оцінка її ефективності	63
Висновок до Розділу 3	68
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасних умовах розвитку та функціонування українського суспільства, зокрема в контексті сучасної військової та політичної ситуації в Україні, особливої актуальності набуває вивчення психологічного стану військовослужбовців, а саме рівня їхнього психологічного благополуччя та характеру міжособистісних стосунків. Психологічне благополуччя військовослужбовців, які перебувають в стресових умовах бойових дій або постстресового відновлення, виступає не просто запорукою їхньої особистісної стабільності, але і також одним із факторів підтримання внутрішньої мотивації бійців та командної взаємодії. Важливо також зазначити, що дисгармонійні міжособистісні стосунки можуть виступати чинником, який негативно впливає на психоемоційний стан бійців, процес прийняття ними важливих рішень, а також на загальний рівень адаптивності особистості як до бойових умов, так і після їхнього повернення до мирного життя.

Актуальність теми нашого дослідження зумовлена беззаперечною потребою наукового дослідження і вивчення комплексної взаємодії між компонентами психологічного благополуччя та особливостями міжособистісних стосунків серед військовослужбовців України в умовах тривалого воєнного конфлікту, з яким стикнулася наша країна і яке продовжує своє існування з 2022 року.

Проблема психічного та психологічного здоров'я військовослужбовців висвітлюється у роботах як українських (О.М. Кокун, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, Л.Ф. Бурлачук, К.В. Мирончак, О.А. Блінов, О.С. Колесніченко, С.О. Мащак, А.В. Науменко, О.С. Ходос та ін.), так зарубіжних (С. Hoge, B. Litz, E. Ritchie, P. Fonseca, S. Koven, L. Manwell, S. Barbic, K. Roberts, Z. Durisko, C. Lee, E. Ware, K. McKenzie та ін.) науковців.

Соціальна значущість і недостатнє висвітлення проблеми зумовили вибір теми нашого дослідження: «Особливості взаємозв'язку компонентів

психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців України».

Зв'язок роботи з науковою темою кафедри. Тема магістерської роботи входить до плану науково-дослідної роботи кафедри психології «Психологічні особливості взаємодії і суб'єктів взаємодії».

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей взаємозв'язків між компонентами психологічного благополуччя та характеристиками міжособистісних стосунків військовослужбовців Збройних Сил України.

Відповідно до мети були окреслені такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати наукові підходи до вивчення психологічного благополуччя та особливостей міжособистісних стосунків військовослужбовців;
- виявити та охарактеризувати взаємозв'язки між структурними компонентами психологічного благополуччя та типологічними характеристиками міжособистісних стосунків військовослужбовців;
- емпірично дослідити взаємозв'язок між компонентами психологічного благополуччя та рівнем стресостійкості і проявами синдрому вигорання військовослужбовців;
- розробити, впровадити та перевірити ефективність впливу розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня психологічного благополуччя і гармонізацію міжособистісних стосунків військовослужбовців.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя та міжособистісні стосунки військовослужбовців.

Предметом дослідження є особливості взаємозв'язку структурних компонентів психологічного благополуччя з типологічними характеристиками міжособистісних стосунків військовослужбовців Збройних Сил України та можливості їх оптимізації засобами розробленої розвивальної програми.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети і сформульованих завдань застосовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз наукових досліджень з проблем психологічного благополуччя та міжособистісних

стосунків військовослужбовців; порівняння, класифікація та узагальнення теоретичних та емпіричних даних з теми дослідження; стандартизовані психодіагностичні методики («Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), методика «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі, Р. Лефорж, Р. Сазек), методика «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмс та Раге), методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Гринберг); кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних; методи математико-статистичної обробки даних (коефіцієнт кореляції (r) Спірмена).

Експериментальна база дослідження. Експериментальна робота проводилась із військовослужбовцями Збройних Сил України. Кількість респондентів склала 42 особи у віці від 22 до 48 років.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів: в роботі вперше виявлено специфіку взаємозв'язку між ключовими показниками психологічного благополуччя та міжособистісної взаємодії у вибірці військовослужбовців в умовах повномасштабної війни; доповнено та уточнено зміст основних понять теми дослідження; розширено уявлення про особливості психологічного благополуччя військовослужбовців; поглиблено розуміння структури міжособистісних стосунків військовослужбовців; досліджено особливості емоційного вигорання військовослужбовців, як одного із факторів, що впливає на психологічне благополуччя особистості; емпірично перевірено взаємозв'язок між компонентами психологічного благополуччя та характеристиками міжособистісних стосунків, а також рівнем стресостійкості та проявами емоційного вигорання військовослужбовців; набули подальшого розвитку засоби психологічного супроводу військовослужбовців шляхом створення розвивальної програми «Розвиток психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців».

Практичне значення одержаних результатів полягає в:

- доборі комплексу психодіагностичних методик для дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та міжособистісної взаємодії

військовослужбовців, який може бути використаний практичними психологами в подальших дослідженнях на інших вибірках;

- створенні програми розвитку психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків, яка може бути адаптована для використання у військових частинах, центрах психологічного забезпечення та під час реабілітаційних заходів.

- теоретичні та експериментальні результати дослідження можуть доповнити зміст таких навчальних курсів: Психологічна допомога постраждалим під час війни, Психологія травми, Психодіагностика, Групова психокорекція і психотерапія, Військова психологія, Педагогіка і психологія військових колективів та ін.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дослідження обговорювалися і набули схвалення на таких конференціях: VIII Міжнародна науково-практична конференція «Війна в історичній та індивідуальній пам'яті» (28 жовтня 2025 р., м. Кривий Ріг); Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Сучасні парадигми соціально-гуманітарного розвитку» (18 листопада 2025 р., м. Миколаїв).

Публікації. Основні теоретичні положення магістерської роботи, результати дослідження, висновки відображені у 3 публікаціях, серед яких одна стаття у фахових наукових виданнях, затверджених ВАК України та дві публікації у матеріалах конференцій:

1. Маєр Ю.В., Мельникова Ю.О. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та емоційного вигорання у військовослужбовців в умовах повномасштабної війни. *Габітус*. №76, 2025. С. 245-249.

<https://doi.org/10.32782/hbts.76.41>

2. Маєр Ю., Мельникова Ю. Ціна стресу і вартість стійкості: психологічне благополуччя військовослужбовців України. *Війна в історичній та індивідуальній пам'яті. Колективна монографія за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 28 жовтня 2025 р.)* / За заг. ред. д.і.н., професора Валентини Шайкан. С. 595-606.

3. Мельникова Ю.М. Психологічні особливості міжособистісних стосунків військовослужбовців в контексті бойових дій. *Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Сучасні парадигми соціально-гуманітарного розвитку» 18 листопада 2025 р., м. Миколаїв, Україна. (in press)*

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що нараховує 51 найменування (38 українською і 13 англійською мовами), та 7 додатків. Робота викладена на 66 сторінках друкованого тексту, вміщує 9 таблиць та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Сутність бойового досвіду в контексті психологічного здоров'я особистості

В контексті повномасштабної російсько-української війни, яка 24 лютого 2022 року переросла з локального конфлікту на сході України в повномасштабне вторгнення, питання психологічного здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України набуває особливої уваги. Причиною цього є інтенсивні бойові дії, тривалі розлуки з родинами та постійне перебування в умовах екстремального стресу, що робить військовослужбовців однією з найбільш вразливих груп. Психологічне здоров'я військовослужбовців залишається критично важливим аспектом їхньої професійної діяльності, оскільки вони щоденно стикаються з факторами, які суттєво впливають на психоемоційний стан особистості кожного з них. Військова служба, особливо в умовах війни, незалежно від тривалості та характеру завдань, призводить до накопичення травматичного досвіду, що може спричиняти тривожні розлади, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [32, с.18].

Психологічні травми, отримані в умовах бойових дій, часто мають довготривалий, а іноді навіть і незворотній характер. Постійний стрес, загроза життю, втрати побратимів та тривала «відірваність» від родини сприяють розвитку різноманітних психічних розладів. На відміну від фізичних поранень, психологічні наслідки війни часто потребують багаторічної реабілітації, а в деяких випадках вони можуть призвести до стійких змін особистості, що ускладнює повернення до мирного життя.

Професійна психологічна допомога для військовослужбовців стає критично важливою, проте її надання не завжди може бути реалізованим через масштаби травматизації та індивідуальні особливості кожного випадку. Умови служби в зоні бойових дій суттєво посилюють вплив негативних факторів на психіку, що робить необхідним розвиток спеціалізованих програм підтримки та реабілітації учасників бойових дій [32, с.19].

Сьогодні термін «психологічне здоров'я» все частіше привертає увагу науковців в усьому світі, адже виступає відносно новим для вивчення. Так, на відміну від психічного здоров'я, як зауважують науковці, зміни в психологічному здоров'ї пов'язані не з органічними порушеннями мозку, а є наслідком емоційних, особистісних, адаптаційних порушень. Джерелом виникнення та розвитку таких порушень можуть бути невірні установки близьких оточуючих, які переймає на себе людина, а також як реакція на певні травматичні життєві ситуації, якими і виступають бойові дії [22, с.57-58].

Психологічне здоров'я трактується як оптимальний психоемоційний стан, який дозволяє людині реалізовувати власний потенціал, ефективно протистояти стресовим факторам, підтримувати продуктивну професійну діяльність, вносити суспільно корисний внесок у розвиток соціуму та підтримувати оптимальні міжособистісні стосунки з оточуючими [22, с.59].

Таке розуміння психологічного здоров'я особливо актуальне для військовослужбовців, які в умовах бойових дій стикаються з екстремальними викликами, які порушують всі три компоненти здоров'я. Підтримка психологічного здоров'я в цьому контексті вимагає комплексного підходу, що враховує як індивідуальні особливості особистості, так і специфіку професійної діяльності військовослужбовців.

Військова служба являє собою особливий вид професійної діяльності особистості, який має особливе соціальне значення через свою спрямованість на захист державного суверенітету та територіальної цілісності країни. Як зазначають дослідники, сутність будь-якої професійної діяльності полягає в цілеспрямованій активності, спрямованій не лише на трансформацію

зовнішнього середовища, але і на саморозвиток та самозміну особистості [28, 47].

Військова служба як специфічний вид професійної діяльності характеризується низкою унікальних обмежень, які суттєво впливають на психологічний стан військовослужбовців. До таких обмежень належать відсутність звичних побутових умов, жорстка регламентація поведінки, а також обмежене соціальне середовище, яке формує вузьке і передбачуване коло спілкування [18].

Відмінною рисою військової діяльності, і в подальшому отриманого бойового досвіду, є її значно вища інтенсивність та екстремальність порівняно з іншими видами професійної активності. Як зазначають дослідники, ця специфіка здатна провокувати цілий спектр незвичайних психоемоційних станів, серед яких особливе значення мають стресові реакції, афективні стани та прояви страху [27, 29].

Стрес під час отримання бойового досвіду виникає як реакція на психічне або нервові перенапруження, яке може бути спричинене новими, незвичними вимогами оточуючого середовища. За даними досліджень [27, 29], організм в таких умовах часто не має готових механізмів реагування на певні події. Біохімічні зміни, такі як підвищення рівня адреналіну та цукру в крові, зростання частоти серцевих скорочень, можуть суттєво впливати на когнітивні функції, знижуючи здатність до раціонального мислення та прийняття рішень. Характерною особливістю стресової реакції є її двофазність: спочатку виникає пасивно-захисна реакція, яка поступово переходить у стадію мобілізації та адаптації.

Ще більш гострими є афективні стани, які, за дослідженнями К. Мирончака [37, 36], характеризуються інтенсивним, але короткочасним емоційним спалахом, що супроводжується змінами свідомості та частковою втратою контролю над поведінкою. Такі стани можуть проявлятися як у формі неконтрольованої агресії чи панічної втечі, так і у вигляді пасивних реакцій –

ступору або непритомності. Важливою характеристикою афекту є його вплив на пам'ять, що часто призводить до часткової або повної амнезії подій.

Окрему категорію становлять стани страху, які в умовах бойових дій набувають особливої актуальності серед військовослужбовців. Психологічні дослідження [19] виділяють дві основні форми прояву страху під час набуття особистістю військового досвіду: астенічну (інгібіторну), коли людина втрачає здатність до дій, та стенічну (активізуючу), яка проявляється в метушливих, часто нерациональних діях військовослужбовця. Обидві форми суттєво впливають на психічні процеси, порушуючи нормальне функціонування таких когнітивних функцій як сприйняття, увага, пам'ять та мислення.

Всі ці психоемоційні стани, які виникають в процесі військової служби, призводять до глибоких змін не лише в психіці окремого військовослужбовця, але й в особливостях соціальної взаємодії з оточуючими та способі інтеграції в суспільство [19, с.122-123]. Ці зміни часто мають довготривалий характер і потребують спеціалізованої психологічної підтримки та реабілітації, особливо після участі у бойових діях.

Варто зазначити, що бойовий досвід – це не просто екстремальна ситуація, яку переживає людина певний період часу, а глибокий психологічний виклик для особистості. Бойовий досвід часто залишає слід в свідомості військовослужбовця через постійне переживання стресу, страху за власне життя, а також фізичне та емоційне виснаження.

Загалом, психологічне здоров'я можна охарактеризувати як здатність людини підтримувати себе в рівновазі, навіть в умовах певного стресу. В нормі людина може адаптуватись до складних умов, таких як переживання певного потрясіння, але з часом відновлюватись. Однак якщо стрес занадто сильний і тривалий, як наприклад в бойових умовах, то психіка людини може не встигати «перезавантажуватись». Як наслідок, з'являються тривога, апатія, агресія або навіть посттравматичний стресовий розлад. Основними причинами таких наслідків є те, що мозок людини виснажує постійна ситуація «бий або тікай», а також виникають труднощі із пристосуванням до відносно спокійного життя

після бойових дій і відчуття провини після пережитих психологічних травм під час бойових дій [6].

Отже, бойовий досвід представляє собою складний психологічний феномен, який суттєво впливає на психологічне здоров'я особистості. Він формується в умовах екстремального стресу та досить високого психоемоційного напруження, яке пов'язане із безпосередньою участю людини в бойових діях. З одного боку, бойовий досвід може сприяти розвитку посттравматичного зростання, підвищенню стресостійкості особистості та формуванню адаптивних стратегій поведінки. Але варто розуміти, що з іншого боку, бойовий досвід несе потенційну загрозу психологічному здоров'ю людини, а саме – розвитку ПТСР, депресивних станів або інших психоемоційних порушень.

Важливо також зазначити, що бойовий досвід не лише впливає на психологічний стан особистості, але й трансформує ціннісні орієнтації людини, її світоглядні позиції та ідентичність. Успішна інтеграція бойового досвіду в життєвий контекст вимагає комплексного підходу, який включатиме не лише якісну професійну психологічну допомогу, що є дуже важливим для військовослужбовців, але і створення сприятливих соціальних умов для ресоціалізації учасників бойових дій.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості в психологічній науці

Проблема психологічного благополуччя особистості виступає предметом зацікавленості дослідників, як певний фактор, що дозволяє людині позитивно функціонувати в сучасному суспільстві. Аналіз даного феномену передбачає комплексне вивчення його феноменології, структурних компонентів та паттернів формування.

Вивчення особливостей та компонентів психологічного благополуччя особистості почало привертати увагу дослідників на початку XX століття.

Аналізуючи історичний розвиток вивчення питання психологічного благополуччя можна виділити два основні напрямки: гедоністичний та евдемонічний, де гедоністичний – про задоволення, а евдемонічний – про щастя та блаженство [40, 4]. Перший (гедоністичний) бере свій початок із когнітивної та поведінкової психології, де психологічне благополуччя розглядається крізь призму суб'єктивного переживання «задоволеності» або «незадоволеності». Його основні компоненти включають когнітивний та емоційний аспекти, які в сукупності формують позитивне ставлення людини до свого життя. Відповідно до цього, основним чинником підвищення психологічного благополуччя особистості є її адаптивна соціальна поведінка, яка відповідає суспільним стандартам гармонійного та успішного функціонування в соціумі [4, 12]. Якщо говорити про евдемонічний напрямок, то він ґрунтується на принципах гуманістичної та екзистенціальної психології. Тут увага акцентується на процесах самореалізації особистості, розкритті її внутрішнього потенціалу та пошуку свого власного особистісного призначення, які б відповідали індивідуальним прагненням і можливостям. Сучасні дослідження демонструють тенденцію до інтеграції гедоністичного та евдемонічного підходів, так як вони обидва розглядають людину як активного творця, режисера та актора свого власного життя. Саме такого, який прагне до високої якості життя, успішної самореалізації в усіх його сферах, відчуття позитивних емоцій. Це підкреслює комплексний характер психологічного благополуччя, в якому поєднується миттєве задоволення людини з глибоким змістовним наповненням її життя [4, 12].

Теоретичні засади дослідження психологічного благополуччя були вперше сформовані американським психологом Норманом Бредберном. Дослідник концептуалізував даний феномен і охарактеризував його як динамічний баланс між двома антагоністичними емоційними системами – позитивними та негативними афектами, що формуються в процесі життєдіяльності особистості [49, с.47].

В рамках розвитку гуманістичного та екзистенційного підходів в психології К. Ріфф запропонувала певну інтегративну модель психологічного благополуччя, яка концептуалізувала його як оптимальне функціонування особистості, яке проявляється в суб'єктивному відчутті життєвого задоволення [12, с. 100]. Даний конструкт включає шість взаємопов'язаних компонентів, а саме: автономність, контроль над середовищем, особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття та цілеспрямованість особистості.

Вищезазначені компоненти формують динамічну систему, яка може забезпечити цілісність особистості, а також сприяє її ефективній адаптації в різних сферах життєдіяльності та взаємодії з іншими людьми. Важливість даної моделі полягає в її синтетичному характері, що дозволяє інтегрувати різні аспекти особистісного функціонування особистості в єдину систему критеріїв її психологічної успішності. Аналізуючи результати досліджень ми наводимо наступне визначення психологічного благополуччя особистості:

Психологічне благополуччя – це інтегральний системний стан людини або групи людей, який виступає складною, внутрішньо взаємозв'язаною сукупністю фізичних, психологічних, культурних, соціальних і духовних чинників, а також відображає сприйняття й оцінку людиною своєї самореалізації з позиції досягнення найвищого показника власних потенційних можливостей [12, 49].

Звертаючи увагу на дослідження українських науковців, вважаємо за необхідне навести визначення психологічного благополуччя, яке було запропоноване П. Фесенко та Т. Шевеленковою:

Психологічне благополуччя – це інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів успішного існування, що суб'єктивно виражається у відповідних оцінках і переживаннях [49, с.47]. Дослідниці акцентують увагу на тому, що психологічне благополуччя слід розглядати як певне суб'єктивне явище, яке складається з цілісного

переживання щастя людиною, задоволеності собою та власним життям [33, с.144-145].

Не можемо не звернути увагу на дослідження особливостей психологічного благополуччя Н. Каргіною, в яких психологиня проводить деяке розрізнення між, здається, спорідненими категоріями психологічного досвіду особистості, зокрема – щастям, задоволеністю та емоційним комфортом. Ці аспекти вона пропонує розглядати як складові елементи досить широкого конструкту психологічного благополуччя, яке вона характеризує як гармонійну взаємодію психічних процесів, що сприяє відчуттю внутрішньої цілісності та балансу особистості [24, с.52-53].

Як ми бачимо, основний акцент цього підходу зроблений на особистісному вимірі феномену психологічного благополуччя. Дане поняття розглядається через призму індивідуального досвіду особистості, а ключового значення набувають процеси переживання значимого змісту, особливості емоційного переживання і реагування, а також здатність до самореалізації. Важливим аспектом є також розвинена рефлексивна здатність, що дозволяє особистості усвідомлювати власну унікальність та індивідуальність [24].

Можемо говорити про те, що в дослідженнях Н. Каргіної психологічне благополуччя представлено як багаторівневий, динамічний феномен, який формується в результаті взаємодії когнітивних, емоційних та мотиваційних процесів особистості. Психологічне благополуччя особистості відображає не лише поточний стан психічного функціонування, а і здатність особистості до адаптації, до розвитку та самореалізації в різних сферах її життєдіяльності. В такому випадку особливого значення набуває саме сенсова складова, яка виступає інтегративним чинником психологічної гармонії та внутрішньої рівноваги особистості.

В сучасній психологічній науці пропонується низка концептуальних положень до розуміння особливостей поняття психологічного благополуччя. Так, не можемо не звернути увагу на комплексне розуміння поняття психологічного благополуччя Л. Сердюк [42, с.12; 42, с.21], яка інтерпретує

даний феномен як інтегральний показник, який відображає не лише спрямованість особистості на реалізацію позитивного функціонування, а і ступінь реалізації цієї спрямованості, який знаходить своє відображення в суб'єктивному переживанні щастя та задоволеності власним життям. Доповнює розуміння особливостей психологічного благополуччя особистості Ю. Ільїна, зосереджуючись на когнітивній складовій психологічного благополуччя, зокрема на позитивному ставленні особистості до результатів своєї життєдіяльності та власного «Я» [23].

Незважаючи на певні концептуальні відмінності, сучасний науковий дискурс демонструє взаєморозуміння щодо визначення поняття психологічного благополуччя особистості, як суб'єктивної оцінки рівня її власного розвитку, якості життєвого функціонування людини та ступеня реалізації особистісного потенціалу. Таке багатовимірне трактування тільки підкреслює комплексну природу феномену психологічного благополуччя, який поєднує в собі емоційні, когнітивні, поведінкові компоненти, при цьому відображаючи динамічний характер взаємодії особистості з навколишнім світом. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя виступає не статичним станом, а складним, багаторівневим утворенням всередині особистості, яке постійно трансформується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

Сучасна психологічна наука пропонує розглядати психологічне благополуччя як комплексний феномен. Саме такий феномен, який має складну та багаторівневу структуру. Можна виділити декілька наукових підходів, які пропонують власні моделі структурних компонентів психологічного благополуччя. Так, Е. Дінер виділяє дві ключові складові – когнітивну та афективну [4], тоді як Л. Яворовська в своїх дослідженнях доповнює цю модель конативним компонентом, формуючи вже триєдину структуру психологічного благополуччя особистості [49]:

Таблиця 1.1.

Структурні компоненти психологічного благополуччя

<i>Компонент психологічного благополуччя</i>	<i>Характеристика компонента</i>	<i>Функції компонента</i>	<i>Прояви</i>
Когнітивний	Система знань та уявлень про себе і світ, результат рефлексивного осмислення	Забезпечення аналізу життєвого досвіду, планування, оцінки ризиків	Усвідомлення власної ефективності, знання про ресурси, розуміння механізмів саморегуляції
Афективний	Емоційна основа благополуччя: баланс позитивних/негативних переживань	Формування позитивного ставлення до себе та світу, інтеграція досвіду	Позитивний емоційний фон, здатність переосмислювати негативний досвід, відчуття гармонії
Конативний	Поведінкові та регуляторні механізми (мотивація, воля, стратегії подолання)	Реалізація життєвих цілей, адаптація до умов	Ефективні копінг-стратегії, соціальна активність, вміння трансформувати наміри в дії

Отже, психологічне благополуччя представляє собою складне внутрішнє утворення, яке інтегрує як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти життєдіяльності особистості. З одного боку, воно відображає реальні досягнення та результати, які оцінюються через призму індивідуальної системи цінностей і життєвих смислів, а з іншого – включає внутрішнє прийняття цих досягнень, що виражається в позитивному емоційному ставленні до себе та свого життя.

Психологічне благополуччя виконує ряд важливих функцій в житті особистості. Воно є своєрідним індикатором успішності особистості, відображаючи ступінь реалізації людини в різних сферах діяльності. Також, що є важливим, психологічне благополуччя виступає структуротворчим фактором, який впливає на формування цілісної системи психічного життя людини, оптимальної для ефективного функціонування та розвитку в соціумі. Психологічне благополуччя можна розглядати як прояв фундаментальної людської потреби в гармонійному існуванні, яке включає як об'єктивні умови життя, так і суб'єктивне відчуття задоволеності та самореалізації.

Отже, психологічне благополуччя – це складна система взаємозв'язків між індивідуальними досягненнями, їх соціальною оцінкою та внутрішніми

критеріями самореалізації особистості, що в сукупності формують цілісне відчуття життєвої задоволеності та особистісної реалізації.

1.3. Особливості формування та розвитку міжособистісних стосунків військовослужбовців

В сучасних умовах суспільного життя в Україні досить гостро постала проблема збереження психологічного здоров'я людей, які прямо або опосередковано причетні до бойових дій в нашій державі. Особливу увагу слід звернути саме на військовослужбовців, адже приймаючи на себе нову роль (захисника, воїна, військовослужбовця) вони не лише формально реалізують її у власному житті, але і повноцінно ідентифікують себе із цією роллю. В цьому контексті важливим є аспект вивчення особливостей міжособистісних стосунків військовослужбовців, які в умовах сьогодення є носіями раніше невідомої, нової для себе ролі, яка вносить корективи в соціальну взаємодію.

Говорячи про міжособистісні стосунки особистості варто зазначити, що під ними можна розуміти певну систему суб'єктивних зв'язків між декількома людьми, яка формуються в процесі спілкування людей, їхньої спільної діяльності, а також емоційного взаємозв'язку, який виникає в процесі такої взаємодії [41].

Необхідно зауважити, що міжособистісні стосунки характеризуються: взаємністю (передбачають взаємний вплив обох сторін міжособистісних стосунків), динамічністю (міжособистісні стосунки постійно змінюються та розвиваються під впливом як зовнішніх ситуацій, так і внутрішніх особистісних змін людини), емоційною забарвленістю (включають в себе широкий спектр почуттів учасників міжособистісних стосунків) та цілеспрямованістю (виникають і розвиваються відповідно до конкретних потреб особистості) [41].

Важливий внесок в дослідженні особливостей особистості та міжособистісних стосунків був внесений О. Лазурським. В своїй теорії дослідник запропонував виділити два ключові рівні адаптації: ендопсихіка та

екзопсихіка [31, с.85]. Відповідно, людина розглядається як цілісна система, яка постійно взаємодіє з оточенням, а психічні процеси і властивості особистості формуються під впливом саме цих відносин. Ендопсихіка виступає певним внутрішнім рівнем і охоплює всі природжені психічні процеси особистості. Цей рівень становить біологічну основу і визначає потенційні можливості людини до взаємодії із зовнішнім світом. Екзопсихіка – це зовнішній рівень, який відображає конкретні форми адаптації особистості до соціального середовища. Вона включає способи побудови міжособистісних стосунків, соціальні ролі, ціннісні орієнтації і моделі поведінки. О. Лазурський розглядав ці рівні в контексті постійної взаємодії, а не ізольовано один від одного і зазначав, що гармонійний розвиток особистості і побудова міжособистісних стосунків можливі лише за умови балансу між цими рівнями [31].

Міжособистісні стосунки – це складний зв'язок між людьми, який складається із внутрішніх установок, уявлень і очікувань один від одного. Кожен із нас, спілкуючись, спостерігає за іншими та оцінює їх через призму своїх власних переконань, життєвого досвіду і навіть несвідомих стереотипів. Але ми не можемо говорити, що ці стосунки просто сума наших думок про оточуючих інших людей. Міжособистісні стосунки формуються в процесі спільної діяльності людей, а саме коли відбувається колективна або групова робота над завданням, коли люди діляться власними цінностями, прагнуть до спільної мети. Саме через таку взаємодію виникає особливий психологічний клімат в колективі, від якого залежить, чи будуть люди почуватися комфортно, чи з'являться конфлікти в цій групі і як вони будуть розв'язані та чи зможуть вони ефективно співпрацювати надалі [30].

Формування міжособистісних стосунків у військовому середовищі є складним і багатовимірним процесом, що визначається як особистісними характеристиками військовослужбовців, так і впливом зовнішніх соціальних, організаційних і культурних факторів. В умовах військової служби, особливо під час активних бойових дій, міжособистісні стосунки відіграють ключову роль у забезпеченні психологічної стійкості, адаптації, зниженні ризику

розвитку посттравматичних стресових розладів і формуванні відчуття згуртованості колективу.

Психологічна наука розглядає міжособистісні стосунки як систему соціальних зв'язків, які виникають в процесі спільної діяльності та мають значення для регуляції емоційного стану, мотивації, самосприйняття і самореалізації особистості [9, с.36-37]. Ці стосунки відіграють важливу роль у формуванні особистісної ідентичності, регуляції емоційного стану, мотиваційних установок, рівня самооцінки, а також безпосередньо впливають на процеси соціалізації, адаптації та самореалізації індивіда в суспільстві.

Відповідно до даних досліджень, військова служба з її високим рівнем стресу, ризику та обмеженням свободи вибору створює унікальні умови для розвитку міжособистісних зв'язків. Особливості таких зв'язків можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психологічне благополуччя військовослужбовців. Зокрема, підтримуючі стосунки, засновані на довірі, емпатії та взаємній повазі, сприяють підвищенню рівня психологічної стійкості [5, с. 98-102].

Іншою важливою характеристикою міжособистісних стосунків є згуртованість військового підрозділу. Як показано в роботах Т. Britt і А. Adler, згуртованість сприяє зниженню тривожності, формуванню позитивної соціальної ідентичності та підвищенню ефективності виконання бойових завдань [1].

Міжособистісна підтримка в умовах бойового досвіду вважається одним із головних захисних чинників, що модифікує вплив травматичних подій. За результатами дослідження К. Thomas і колег, соціальна підтримка є значущим предиктором зниження проявів посттравматичного стресового розладу [13, с. 321-324].

Водночас, жорстка ієрархічна структура військових формувань, субординація та формалізованість міжособистісних ролей можуть обмежувати глибину та щирість взаємодії. Це часто призводить до комунікативних бар'єрів, конфліктів та навіть емоційної ізоляції військовослужбовців. В дослідженні

L. Pearlin та C. Schooler наголошується, що відсутність емоційної відкритості може перешкоджати формуванню конструктивної системи внутрішньогрупової підтримки [10, с.18-20].

Також необхідно зауважити, що сучасні тенденції в Збройних Силах України щодо гендерної рівності та інтеграції жінок у бойові підрозділи створюють нові умови для побудови міжособистісних стосунків. В 2014 році чисельність жінок у Збройних Силах України становила 49 926 осіб, з яких 16 557 виконували військову службу. За даними на 1 березня 2023 року, загальна кількість жінок у ЗСУ зросла до 60 538 осіб, при цьому чисельність жінок-військовослужбовиць досягла приблизно 42 898 [45]. Як свідчать дані звіту Національного інституту стратегічних досліджень (2023), військовослужбовиці частіше стикаються із соціальною ізоляцією, однак водночас демонструють вищу емоційну чутливість до стану колег, що позитивно впливає на емоційний клімат у підрозділі [20].

Відповідно до позиції гуманістичного підходу зазначимо, що міжособистісна взаємодія має ґрунтуватися на ключових принципах безумовного прийняття, емпатії та автентичності, які створюють сприятливе середовище для розвитку особистості. С. Rogers наголошував, що лише в атмосфері, де індивід відчуває себе прийнятим таким, яким він є, без оцінювання та умов, з'являється внутрішній ресурс для саморозкриття, самореалізації та особистісного зростання. Такий тип стосунків сприяє зниженню внутрішньої напруги, підвищенню рівня самоприйняття та гармонізації психологічного функціонування особистості [11, с.138-142].

Військова система має формувати такі умови взаємодії, де кожен військовослужбовець має доступ до емоційної підтримки, незалежно від службового статусу. Це можливо через впровадження програм підготовки командирів до психологічно грамотної комунікації, груп підтримки, індивідуального консультування.

Важливо також звернути увагу і на те, що військовий психолог в сучасних умовах виконує багатофункціональну роль. Він виступає не лише

консультантом, а і медіатором у конфліктних ситуаціях, фасилітатором групової взаємодії, тренером з розвитку комунікативної компетентності, а іноді і провідником особистісних змін особистості. Саме психолог здатен своєчасно виявити ранні ознаки дезадаптації, сприяти формуванню підтримувального клімату в підрозділі та моделювати безпечне середовище для емоційного вираження. Особливого значення тут набуває психологічна присутність в польових умовах, участь в щоденній діяльності підрозділу та постійна етична підтримка військовослужбовців.

Міжособистісні стосунки військовослужбовців є не лише функціональним елементом організаційної структури, а й фундаментом психологічної безпеки та благополуччя особистості в умовах служби. Їх розвиток має бути усвідомленою метою як з боку військового командування, так і системи військової психологічної підтримки.

Таким чином, міжособистісні стосунки у військовому середовищі виступають критично важливим чинником психологічного функціонування військовослужбовців, їхньої стійкості, професійної ефективності та психологічного благополуччя. Складність, динамічність і багатоаспектність таких стосунків зумовлені як індивідуально-психологічними особливостями військових, так і впливом соціального контексту, зокрема умов бойових дій, структурної ієрархії та культурних змін. Позитивний міжособистісний клімат, підтримка, емпатія та згуртованість слугують захисними факторами проти дезадаптації та посттравматичних розладів. Розвиток таких стосунків потребує системної уваги з боку військової організації, командирів та психологічної служби, оскільки є основою не лише психологічного благополуччя, а й функціональної готовності військових до виконання завдань у складних умовах.

Висновок до Розділу 1

В першому розділі магістерського дослідження було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків, як ключових чинників психічного функціонування військовослужбовців. З'ясовано, що поняття психологічного благополуччя є багатовимірним і включає когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти. На основі узагальнення різних підходів, благополуччя трактується не лише як відсутність негативних психічних станів, а і як наявність стійкої задоволеності життям, відчуття сенсу, особистісної автономії, самореалізації та позитивного функціонування.

Підкреслюється, що в умовах військової служби психологічне благополуччя є особливо вразливим, оскільки залежить від низки факторів. Серед таких факторів можна виділити тривалий стрес, вплив бойових дій, обмеження свободи вибору, необхідність підпорядкування конкретній жорсткій структурі. В цьому контексті важливим регулятором виступають міжособистісні стосунки, які можуть бути як джерелом психологічної підтримки та компенсації травматичних переживань, так і фактором додаткової напруги або ізоляції особистості.

Проаналізовано природу міжособистісних стосунків у військових підрозділах, які характеризуються вертикальністю (субординація), високим ступенем нормативності та часто обмеженим емоційним вираженням. Однак доведено, що саме емоційно насичені горизонтальні стосунки між товаришами по службі сприяють розвитку згуртованості, підвищенню самооцінки, відчуттю причетності та безпеки, що, в свою чергу, позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя.

В першому розділі магістерського дослідження також звернуто увагу на сучасні виклики військового середовища. Зокрема на вплив цифрової комунікації, інформаційного перевантаження та соціальних мереж на якість міжособистісних зв'язків. В умовах війни це набуває особливої значущості,

адже взаємини в колективі можуть стати як ресурсом адаптації, так і тригером дезадаптації для військовослужбовців.

Таким чином, в представленому розділі магістерської роботи обґрунтовано, що психологічне благополуччя військовослужбовців формується в тісному взаємозв'язку з якістю його міжособистісних стосунків. Наявність підтримувального соціального оточення, емпатійного спілкування та довірливих взаємин виступає вагомим буфером в зниженні наслідків бойового стресу та посиленні адаптивного потенціалу особистості в умовах несення військової служби.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методологія дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя і міжособистісних стосунків військовослужбовців

Психологічне благополуччя та специфіка міжособистісних стосунків військовослужбовців відіграють важливу роль в забезпеченні їх професійної ефективності та підтриманні загального психоемоційного стану [39]. В умовах інтенсивного зростання психологічного навантаження, зумовленого не лише бойовими діями, але і щоденними службовими обов'язками, особливої актуальності набуває впровадження науково обґрунтованих методів вивчення психічного та психологічного стану особового складу.

Мета та завдання магістерського дослідження дозволили визначити структуру емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців Збройних Сил України.

Мета емпіричного дослідження: виявити та проаналізувати особливості взаємозв'язку між компонентами психологічного благополуччя, характеристиками міжособистісних стосунків, рівнем стресостійкості, соціальної адаптації та проявами емоційного вигорання у військовослужбовців України.

Завдання емпіричного дослідження:

- оцінити рівень психологічного благополуччя військовослужбовців;
- дослідити особливості міжособистісної взаємодії військовослужбовців;
- визначити рівень стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців;

- оцінити наявність та інтенсивність проявів синдрому емоційного вигорання;
- здійснити кореляційний аналіз взаємозв'язків між компонентами психологічного благополуччя, характеристиками міжособистісних стосунків, рівнем стресостійкості та емоційного вигорання;
- виявити специфічні закономірності взаємозв'язку досліджуваних психологічних змінних у вибірці військовослужбовців.

З метою вивчення специфіки психологічного благополуччя та особливостей міжособистісних стосунків військовослужбовців нами було застосовано комплекс взаємодоповнюючих емпіричних методів та психодіагностичних методик, які забезпечили цілісність отриманих результатів («Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптована С. Карскановою), методика «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі, Р. Лефорж, Р. Сазек), методика «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмс та Прає), методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Гринберг)).

1. «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) [25]

Шкала психологічного благополуччя (The Scales of Psychological Well-Being), розроблена К. Ріфф, призначена для оцінювання рівня вираженості ключових компонентів психологічного благополуччя особистості.

Опитувальник складається з 84 тверджень, які об'єднано в шість шкал: «Позитивні стосунки з оточенням», «Автономія», «Контроль над середовищем», «Особистісне зростання», «Життєві цілі» та «Самоприйняття». Кожна шкала містить по 14 пунктів.

Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за шестибальною шкалою – від «Повністю згоден» до «Повністю не згоден». В анкеті присутні як позитивно, так і негативно сформульовані твердження, що вимагає зворотного перерахунку балів для окремих пунктів. Підсумкові результати розраховуються шляхом підсумовування балів по кожній шкалі.

2. «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі, Р. Лефорж, Р. Сазек) [35]

Методика дослідження міжособистісних стосунків, розроблена Т. Лірі в 1954 році, спрямована на вивчення уявлень індивіда про власне «Я», ідеальне «Я», а також характер соціальної взаємодії в межах малих груп. Вона дозволяє визначити домінуючий стиль ставлення до інших як в контексті самооцінки, так і у взаємооцінці.

На основі отриманих результатів виокремлюються типи міжособистісної орієнтації, що відображають ставлення до соціального оточення. Методика дає змогу оцінити рівень вираженості певного стилю взаємодії, а також виявити ступінь адаптованості поведінки – відповідність між очікуваними цілями та реальними результатами діяльності. Значна неадаптивність може свідчити про наявність психологічних труднощів, зокрема невротичних тенденцій, емоційної нестійкості або порушень, пов'язаних з впливом екстремальних життєвих ситуацій.

3. «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмс та Раге) [26]

Методика представляє собою психометричну шкалу, з допомогою якої оцінюється суб'єктивний рівень стресового навантаження, пов'язаного з подіями, пережитими особистістю протягом останніх 12 місяців.

Стимульний матеріал містить список потенційно стресогенних життєвих подій, кожна з яких має відповідне числове значення (оцінку за шкалою). Респондент відзначає ті події, які відбувалися з ним протягом останнього року, після чого підраховує сумарний бал.

Далі учаснику пропонується дотримуватись інструкції, яка передбачає послідовне заповнення бланку без пропуску запитань. Загальний бал є індикатором рівня стресостійкості особистості: чим вищий бал – тим вищий рівень стресостійкості.

4. «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Гринберг) [21]

Методика діагностики синдрому емоційного вигорання призначена для оцінки рівня сформованості емоційного вигорання, зокрема осіб, чия професійна діяльність передбачає високий рівень психоемоційного

навантаження. Інструмент дозволяє виявити як загальну інтенсивність синдрому, так і його окремі компоненти.

Методика включає 20 тверджень, кожне з яких оцінюється респондентом за принципом дихотомічного вибору: «згоден» або «не згоден». Така форма відповіді дозволяє швидко і ефективно виявити наявність ознак емоційного вигорання.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної кількості позитивних відповідей, відповідно до якої визначається рівень емоційного виснаження: низький (0-7 балів), середній (8-14 балів), високий (15-20 балів).

Методика орієнтована на виявлення не лише загального рівня емоційного вигорання, але і аналіз стадій його розвитку, що дозволяє своєчасно вжити превентивних заходів або корекційних впливів в межах психологічної підтримки людей, які перебувають в зоні ризику.

Узагальнення результатів, отриманих в ході констатувального етапу дослідження, а також їхня інтерпретація здійснюється в підрозділі 2.2, в якому представлено комплексний аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою використаних психодіагностичних методик.

2.2. Аналіз емпіричних даних дослідження психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців

З метою реалізації поставленої мети та завдань дослідження було проведено емпіричне вивчення особливостей психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців України.

Вибірку дослідження склали 42 респонденти – військовослужбовці Збройних Сил України, які на момент дослідження перебували на службі. Кількість учасників дозволяє отримати попередні уявлення про психологічні особливості даної групи та виявити загальні закономірності.

Віковий діапазон опитуваних становить від 22 до 48 років, середній вік – 31 рік. До вибірки ввійшли представники молодшого офіцерського складу,

військовослужбовці контрактної служби з досвідом участі в бойових діях. Всі опитувані – чоловіки.

Формування вибірки здійснювалося з урахуванням відповідності учасників таким критеріям: військова служба в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, досвід перебування в зоні бойових дій або в умовах бойової готовності.

Отримані емпіричні дані стали основою для подальшого кількісного аналізу, який передбачає оцінку рівня психологічного благополуччя, характеристик міжособистісної взаємодії, рівня стресостійкості, соціальної адаптації та вигорання, а також визначення статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

З метою дослідження психологічного благополуччя військовослужбовців була використана методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, яка дозволяє оцінити шість ключових компонентів психологічного благополуччя: автономію, опанування середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки, цілі в житті та самоприйняття. Результати дослідження 42 респондентів демонструють неоднорідну картину психологічного стану та особливостей міжособистісних стосунків, що відповідає сучасним реаліям перебування військовослужбовців в зоні бойових дій. Узагальнені результати представлено в табл. 2.1. (Додаток А)

Таблиця 2.1

Середні значення за компонентами психологічного благополуччя (К. Ріфф)

<i>Компонент</i>	<i>Середнє значення</i>
Автономія	23,1
Управління середовищем	24,9
Особистісне зростання	23,2
Позитивні відносини	19,9
Цілі в житті	21,4
Самоприйняття	19,1

Найвищі середні значення були нами виявлені за шкалами «Автономія» (23,1) та «Управління середовищем» (24,9). Це є свідченням наявності у

військовослужбовців внутрішніх ресурсів, здатності до самостійного прийняття рішень, адаптивності в складних обставинах і певної впевненості у власних діях. Такий результат може пояснюватись необхідністю мобілізувати власні вольові якості в критичних ситуаціях.

Результати за шкалою «Самоприйняття» демонструють найнижчий середній бал (19,1). Це може свідчити про зниження самооцінки, переживання почуття провини, внутрішнього конфлікту чи само невдоволенням. Це є поширеними наслідками психологічного виснаження особистості, враховуючи умови військових дій. Також, порівняно нижчими виявились значення за шкалами «Цілі в житті» (21,4) та «Позитивні відносини» (19,9), що може вказувати на тимчасову втрату перспективного бачення майбутнього, обмежену емоційну підтримку або труднощі в соціальній взаємодії в умовах війни.

Середній показник за шкалою «Особистісне зростання» становить 23,2. Це свідчить про часткове збереження здатності до особистісного розвитку навіть в складних воєнних умовах. Однак, слід зазначити, що це також вказує на вплив хронічного стресу, який може гальмувати внутрішній розвиток особистості.

Таким чином, отримані нами результати свідчать про те, що військова служба в умовах війни в Україні має суттєвий вплив на психологічне благополуччя військовослужбовців, послаблюючи при цьому окремі його компоненти. Водночас, виявлені високі показники автономії та опанування середовищем свідчать про адаптивні можливості військовослужбовців, їхню внутрішню силу та готовність виконувати поставлені перед ними завдання, враховуючи загальне емоційне виснаження.

Методика Т. Лірі «Діагностика міжособистісних відносин» дозволила нам визначити структуру міжособистісних відносин військовослужбовців за допомогою восьми октантів (Додаток Б), які відображають домінантні стилі соціальної взаємодії (рис. 2.1).

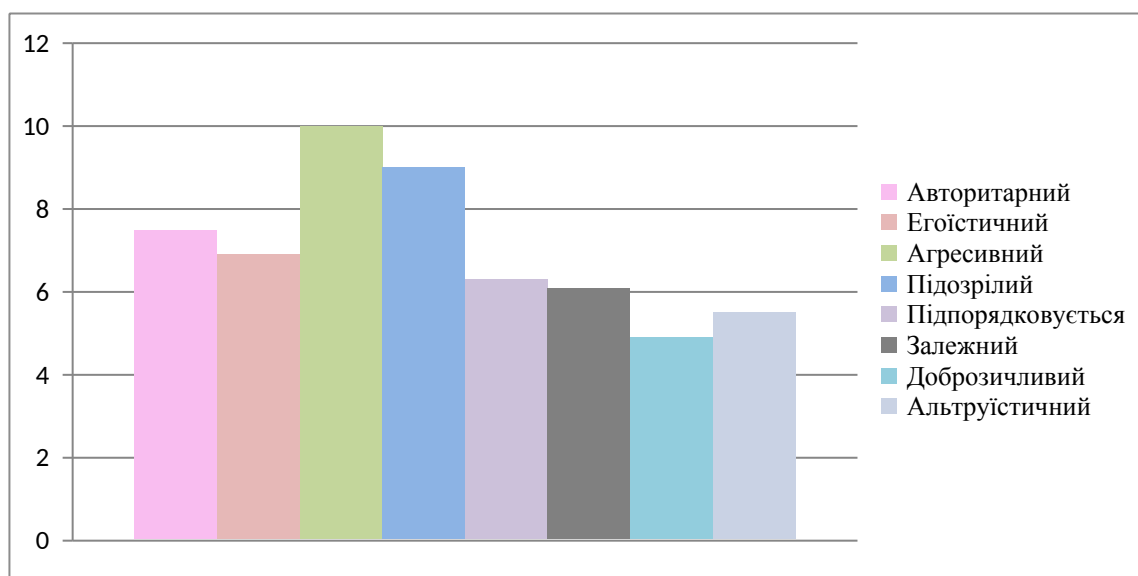


Рис. 2.1. Типи міжособистісних стосунків військовослужбовців

Як ми бачимо із рис. 2.1 найвищі показники виявлено за октантами «Агресивний» (10) та «Підозрілий» (9) типи міжособистісних стосунків військовослужбовців. Такі результати можуть бути свідченням про підвищену реактивність, настороженість і недовіру до соціального середовища. Такі реакції є типовими на екстремальні ситуації. Отримані результати можуть бути наслідком безпосереднього повторюваного контакту з небезпекою, напруженою дисципліною та необхідністю постійної пильності.

Також підвищеними є показники за октантами «Авторитарний» (7,5) та «Егоїстичний» (6,9), що може вказувати на формування домінантної позиції в спілкуванні, прагнення контролювати ситуацію, бути лідером або залишатися автономним в межах підрозділу. Це свідчить про адаптивне зміцнення індивідуальних стратегій виживання і взаємодії.

Слід також звернути увагу на те, що нижчими є значення за октантами «Доброзичливий» (4,9) та «Альтруїстичний» (5,5). Це може свідчити про тимчасове зниження емоційної відкритості, прагнення до дистанціювання, обмеження емпатичних реакцій. Такі результати можуть виступати психологічним захистом у відповідь на перевтому, втрати, перевантаження або необхідність ухвалювати жорсткі рішення.

Результати за даною методикою свідчать нам про переважання стратегій міжособистісної поведінки, спрямованих на збереження контролю, реагування на загрози та мінімізацію соціальної вразливості. Це характерно для військовослужбовців, які перебувають в бойових військових умовах і стикаються з високими ризиками, де співпраця часто поступається місцем автономії, рішучості та захисним реакціям.

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге дозволила визначити сумарний рівень життєвих стресових подій, що трапилися з військовослужбовцями протягом останнього року. Результати, отримані серед 42 респондентів (Додаток В), свідчать про суттєве емоційне навантаження, що зумовлене участю в бойових діях, втратою близьких, змінами в життєвих умовах та загрозою життю (рис. 2.2):

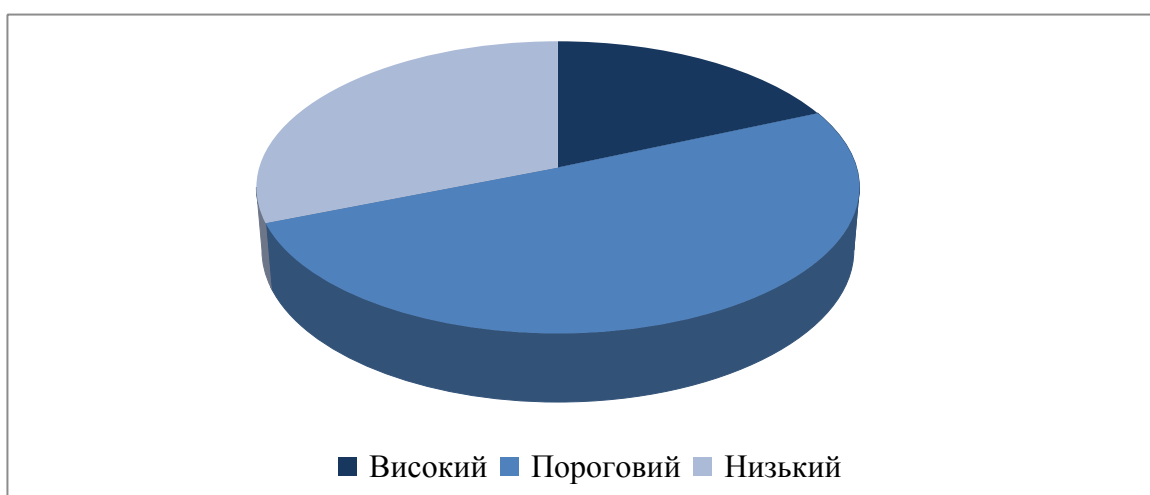


Рис. 2.2 Міра здатності опиратися стресу

За отриманими результатами ми можемо побачити, що лише 17% військовослужбовців (7 респондентів) мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно адаптуватись до складних життєвих обставин, в тому числі пов'язаних із військовою службою. Більшість опитаних (52%, 22 респонденти) знаходяться в пороговій зоні. Такий результат може бути свідченням того, що вони піддаються ризику розвитку стресових порушень і їм потрібна додаткова психологічна підтримка та спостереження за

їхнім психоемоційним станом. Особливу увагу слід звернути на 31% військовослужбовців (13 респондентів) із низьким рівнем стресостійкості. Адже саме ця група військовослужбовців є найбільш вразливою до впливу стресогенних факторів та мають підвищену ймовірність виникнення психосоматичних розладів.

Для дослідження рівня емоційного вигорання серед військовослужбовців була використана методика Дж. Гринберга, яка дозволяє виявити ступінь емоційного вигорання на основі 20 тверджень, які стосуються фізичного та психоемоційного стану респондента (рис. 2.3).

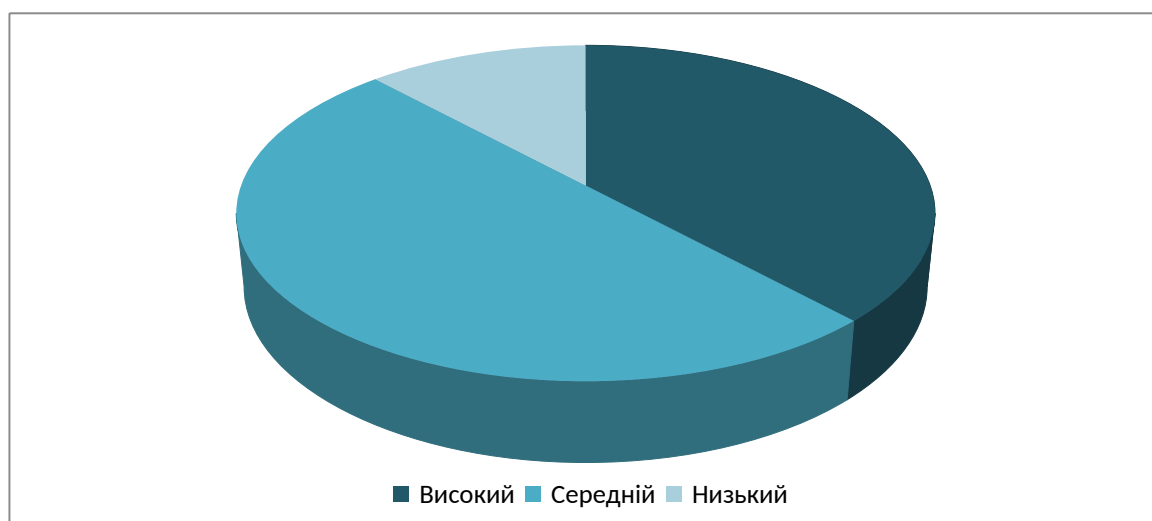


Рис. 2.3 Рівні «вигорання»

Аналіз отриманих результатів (Додаток Г) показує, що найбільша частка респондентів (50%, 21 респондент) мають середній рівень емоційного вигорання. Це свідчить про наявність певних ознак хронічної втоми, емоційного виснаження та зниження ефективності, які, слід зазначити, ще не досягли критичного рівня. Проте, вони можуть в подальшому трансформуватись у виражене емоційне вигорання, якщо не буде надана належна психологічна підтримка.

38% (16 респондентів) мають високий рівень вигорання. Це вказує на наявність гострих проявів емоційного виснаження, зниження інтересу до

професійної (військової) діяльності, підвищеної роздратованості, фрустрації, тощо. Такі військовослужбовці потребують психологічного втручання, відновлювальних заходів та перегляду умов служби.

Лише 12% військових (5 респондентів) продемонстрували низький рівень вигорання, що є позитивним індикатором. Ці військовослужбовці демонструють високий рівень адаптації та помітну емоційну стабільність, що, однак, також не виключає необхідності профілактичної роботи.

Отже, проведене нами емпіричне дослідження дозволило виявити специфіку психологічного стану військовослужбовців, які виконують службові обов'язки в умовах війни. На основі аналізу рівня психологічного благополуччя, міжособистісної взаємодії, стресостійкості та синдрому емоційного вигорання було визначено певні особливості, що визначають психоемоційний стан військовослужбовців.

Отримані результати показали, що в умовах бойових дій військовослужбовці демонструють певні адаптаційні ресурси, але, водночас, зазнають впливу хронічного стресу, виснаження, втрати сенсів, зниження емоційної відкритості та підтримки. Домінування жорсткіших форм соціальної взаємодії, зростання авторитарності може бути реакцією на постійну небезпеку та необхідність збереження власної мобілізаційної готовності.

Високі показники емоційного вигорання та низькі показники стресостійкості вказують на потребу у відповідних психологічних заходах профілактики, а також комплексної психосоціальної підтримки військовослужбовців Збройних Сил України.

2.3. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців

На наступному етапі емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між шкалами задіяних методик. Для

аналізу було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена (r), що зумовлено низкою статистичних і методологічних міркувань. Попередній проведений нами аналіз розподілу змінних показав, що в окремих випадках існує відхилення від нормальності, а це робить недоцільним застосування параметричного коефіцієнта кореляції Пірсона, адже він вимагає дотримання умов нормального розподілу та лінійного зв'язку між змінними. Також, слід зазначити, що частина показників, отриманих нами за допомогою психодіагностичних методик, представлені в порядкових шкалах, що також обмежує застосування параметричних методів.

Статистична значущість виявлених кореляційних зв'язків визначалася на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Для даної вибірки ($n=42$) критичними вважаються наступні значення коефіцієнта Спірмена: $r \geq 0,30$ – статистично значущий зв'язок на рівні $p < 0,05$; $r \geq 0,40$ – статистично значущий зв'язок на рівні $p < 0,01$.

З метою виявлення взаємозв'язків між окремими компонентами психологічного благополуччя військовослужбовців було здійснено кореляційний аналіз (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Кореляційний зв'язок між показниками методики «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

Шкала	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні відносини	Цілі в житті	Самоприйняття
Автономія	1					
Управління середовищем	-0,029	1				
Особистісне зростання	0,302	0,05	1			
Позитивні відносини	-0,007	0,162	0,258	1		
Цілі в житті	0,05	0,154	0,047	0,349	1	
Самоприйняття	0,024	-0,22	0,194	0,19	-0,069	1

Отримані результати дають підстави говорити про те, що існує прямий кореляційний зв'язок між шкалами «Позитивні відносини» та «Цілі в житті» ($r=0,349$, при $p<0.05$). Це свідчить про тенденцію до посилення відчуття осмисленості життя в тих військовослужбовців, які мають вищий рівень позитивної міжособистісної взаємодії. Такий зв'язок можна інтерпретувати як прояв інтегративного впливу соціальної підтримки та емоційної близькості на внутрішню життєву мотивацію в умовах психологічної напруги, притаманної військовій службі.

Також існує прямий кореляційний зв'язок між шкалами «Автономія» та «Особистісне зростання» ($r=0,302$, при $p<0.05$). Такі дані вказують на те, що військовослужбовці, які вважають себе незалежними у своїх судженнях та діях, схильні до більш активного особистісного розвитку, самореалізації та відкритості до нового досвіду. Таку тенденцію можна вважати психологічно закономірною, оскільки автономія передбачає здатність приймати відповідальність за власне життя, що є основою для особистісного зростання.

Крім того, нами були зафіксовані прямі та обернені кореляційні зв'язки між іншими шкалами методики, хоча на даній вибірці вони є статистично незначущими і, можливо, потребують додаткового дослідження на ширшій вибірці респондентів. Загалом, кількість статистично значущих кореляційних зв'язків є помірною, що зумовлено як обсягом вибірки, так і можливими особливостями досліджуваної категорії (військовослужбовці). Зокрема, в умовах військової служби психологічні процеси можуть набувати адаптивно-захисного характеру, що призводить до фрагментарності внутрішніх зв'язків між компонентами благополуччя.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення кореляційних зв'язків між шкалами методик «Шкала психологічного благополуччя» та «Діагностика міжособистісних відносин» (табл. 2.3):

Таблиця 2.3

Кореляційний зв'язок між показниками методик «Шкала психологічного благополуччя» та «Діагностика міжособистісних відносин»

Шкала	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Підпорядковується	Залежний	Добррозичливий	Альтруїстичний
Автономія	0,992	0,013	0,274	-0,006	0,045	0,04	0,075	0,181
Управління середовищем	-0,039	0,995	0,04	0,146	0,185	-0,202	-0,321	-0,012
Особистісне зростання	0,318	0,022	0,996	0,301	0,035	0,193	0,079	0,106
Позитивні відносини	0,018	0,133	0,262	0,896	0,373	0,191	-0,118	-0,039
Цілі в житті	0,061	0,149	0,063	0,362	0,985	-0,077	0,112	0,215
Самоприйняття	0,04	-0,323	0,192	0,201	-0,048	0,794	-0,149	0,171

Одним із найбільш виражених і статистично значущих зв'язків між шкалами і задіяних методик є пряма кореляція між шкалою «Автономія» та октантом «Авторитарний» ($r=0,992$, при $p<0,01$). Тобто, респонденти з високим рівнем автономії схильні до прояву авторитарних поведінкових патернів в різних соціальних ситуаціях. Така поведінка може включати підвищену рішучість, контролюючі настанови, директивність, орієнтацію на дотримання дисципліни в межах міжособистісних стосунків. Отриманий результат можна інтерпретувати як прояв специфіки професійної діяльності військовослужбовців. В умовах чіткої ієрархії, високої відповідальності за ухвалення рішень і необхідності оперативного реагування на складні ситуації автономія може набувати форм авторитарної поведінки як інструменту контролю над соціальним оточенням.

Заслуговує також на увагу помірний позитивний зв'язок між шкалою «Особистісне зростання» та октантом «Авторитарний» ($r=0,318$, при $p<0,05$). Виявлений зв'язок свідчить про те, що військовослужбовці, орієнтовані на саморозвиток, частіше демонструють риси авторитарності. Це може пояснюватись специфікою військової діяльності, в якій поєднуються

ініціативність, самодисципліна та потреба в структурованій взаємодії. В цьому контексті авторитарність може виступати адаптивною формою самореалізації та відповідальності. Тобто, особистісне зростання у військовослужбовців може супроводжуватися схильністю до домінування, що має значення для формування лідерських якостей.

Однією із статистично значущих також виявлена кореляція між шкалою «Управління середовищем» та «Егоїстичним» октантом ($r=0,995$, при $p<0,01$). Це свідчить про тісний позитивний зв'язок між здатністю особистості ефективно взаємодіяти із зовнішнім середовищем і схильністю до зосередженості на власних потребах та інтересах. Такий зв'язок може свідчити про те, що військовослужбовці, які демонструють високий рівень контролю над середовищем схильні орієнтуватися на власні цілі у взаємодії з іншими. В контексті дослідження егоїстичність може не виступати саме деструктивною рисою, а бути проявом внутрішньої сили, самодостатності і готовності до автономного функціонування.

Виявлений обернений кореляційний зв'язок між показниками за шкалою «Самоприйняття» та «Егоїстичним» октантом ($r= -0,323$, при $p<0,05$). Отриманий негативний зв'язок між показниками за цими шкалами свідчить, що військовослужбовці з вищим рівнем самоприйняття в меншій мірі схильні до егоцентричної поведінки. Це може свідчити про те, що внутрішня психологічна зрілість особистості сприяє більш відкритій і соціально орієнтованій взаємодії. Так, розвиток позитивного образу «Я» є важливим чинником профілактики міжособистісної напруги та успішної адаптації у військовому середовищі.

Позитивний зв'язок між шкалою «Особистісне зростання» та «Агресивним» октантом ($r=0,996$, при $p<0,01$) свідчить про взаємозв'язок між орієнтацією на саморозвиток і схильністю до конфронтаційної взаємодії. Особистісне зростання передбачає прагнення до внутрішнього розвитку та самореалізації, а агресивний стиль вказує на прямоту, критичність і конфліктність. У військовому середовищі така агресивність може мати асертивний характер і виявлятися у впевненості, здатності захищати власні

межі і швидко реагувати на зовнішні виклики. Орієнтація на розвиток особистості в умовах військової служби супроводжується мобілізованістю та жорсткістю у спілкуванні, що розглядається як адаптивна стратегія для збереження автономії та своєї професійної ефективності.

Нетиповим вважається виявлений нами прямий кореляційний зв'язок між шкалою «Позитивні відносини» та «Підозрілим» октантом ($r=0,896$, при $p<0,01$), оскільки ці характеристики зазвичай вважаються протилежними. Позитивні відносини передбачають довіру та підтримку, тоді як підозрілість – дистанціювання та недовіру. Однак, в контексті військової служби, така комбінація може розглядатись інакше. Навіть формуючи позитивні стосунки, військовослужбовці часто зберігають обережність і контроль, що допомагає уникати ризиків і залишатись психологічно захищеними. Отже, підозрілість в даному випадку виконує захисну функцію і не заперечує наявності довірливих взаємостосунків, а лише обмежує їх в межах певної безпечної взаємодії.

Виявлений зв'язок між шкалою «Особистісне зростання» та «Підозрілим» октантом ($r=0,301$, при $p<0,05$) має помірну позитивну силу і свідчить, що більш виражене прагнення до саморозвитку у військовослужбовців тенденційно поєднується з підвищеною настороженістю та критичністю у взаємодії. Можемо говорити про те, що в стресогенних умовах служби готовність до розвитку супроводжується контрольованою обачністю, що допомагає зберігати психологічну безпеку. Водночас, слід зазначити, що даний ефект є помірним і не притаманний всім військовослужбовцям, на нього можуть впливати індивідуальні та ситуаційні чинники (рівень стресу, бойовий досвід, соціальна підтримка тощо). Важливо враховувати, що кореляція не означає причинності між явищами та потребує додаткової перевірки на більш розширених вибірках.

Має помірну позитивну силу між шкалою «Цілі в житті» та «Підозрілим» октантом ($r=0,362$, при $p<0,05$) і свідчить, що орієнтація на життєві цілі у військовослужбовців поєднується з підвищеною настороженістю у міжособистісних стосунках. Тобто, чіткі орієнтири підтримують саморегуляцію, а обачність виконує захисну функцію в умовах ризику. Такий

взаємозв'язок може залежати від індивідуальних та ситуаційних чинників (стрес, досвід, соціальна підтримка тощо).

Також варто звернути увагу на виявлений нами прямий кореляційний зв'язок між шкалою «Позитивні відносини» та октантом «Підпорядковується» ($r=0,373$, при $p<0,05$), який вказує на те, що військовослужбовці, які більше цінують теплі та довірливі стосунки, частіше схильні приймати правила і авторитети та уникати конфліктів. У військових умовах це може бути проявом прагнення підтримувати злагоду та згуртованість у колективі.

Виявлений позитивний зв'язок між шкалою «Цілі в житті» та октантом «Підпорядковується» ($r=0,985$, при $p<0,01$) показує, що військовослужбовці з чіткими життєвими цілями та орієнтацією на майбутнє частіше дотримуються правил, субординації та уникають конфліктів. Такий зв'язок може свідчити, що люди з визначеними цінностями та смислами охочіше виконують службові норми, вважаючи їх важливими для реалізації своїх завдань.

Позитивний кореляційний зв'язок також виявлений між шкалою «Самоприйняття» та октантом «Залежний» ($r=0,794$, при $p<0,01$). Такий зв'язок показує, що військовослужбовці з вищим рівнем самоприйняття частіше проявляють залежний стиль у взаємодії, тобто вони схильні покладатися на інших, приймати допомогу і дотримуватися правил. У військових умовах це може бути адаптивною рисою, де довіра до колективу та командування допомагає злагодженій роботі підрозділу й підтримує дисципліну. Тут можна говорити про «здорову» залежність, яка не є ознакою безпорадності, а скоріше відображає готовність військовослужбовця діяти разом з іншими.

Останнім виявленим кореляційним зв'язком між методиками «Шкала психологічного благополуччя» та «Діагностика міжособистісних відносин» є обернений взаємозв'язок між шкалою «Управління середовищем» та октантом «Доброзичливий» ($r= -0,321$, при $p<0,05$). Такий зв'язок показує, що військовослужбовці з вищим рівнем уміння контролювати події та власне середовище рідше демонструють доброзичливий стиль у спілкуванні. Це може означати, що орієнтація на результат і чітке виконання завдань інколи знижує

теплоту та поступливість у взаємодії з іншими. В контексті ієрархічної, регламентованої служби ефективність, швидкість рішень і структурованість можуть витіснити афіліативність як провідну стратегію підтримання стосунків.

За наведеними результатами кореляційного аналізу між даними методиками можемо говорити про те, що у військовослужбовців психологічне благополуччя за певними аспектами пов'язане зі стилями міжособистісної взаємодії, що відображає специфіку військової служби.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення кореляційних зв'язків між шкалами методик «Шкала психологічного благополуччя» та «Оцінкою стресостійкості та соціальної адаптації» (табл. 2.4):

Таблиця 2.4

Кореляційний зв'язок між показниками методики «Шкала психологічного благополуччя» та «Оцінкою стресостійкості та соціальної адаптації»

Шкала	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні відносини	Цілі в житті	Самоприйняття
Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації	-0,19	-0,105	-0,128	0,357	0,211	0,079

За отриманими результатами можемо говорити про те, що нами був виявлений один прямий кореляційний зв'язок між оцінкою стресостійкості та соціальної адаптації та шкалою «Позитивні відносини» ($r=0,357$, при $p<0,05$). Такий результат свідчить про те, що військовослужбовці з вищою стресостійкістю та кращою соціальною адаптацією частіше характеризуються більш теплими, довірливими та підтримувальними стосунками з оточенням. Наявність соціальної підтримки виступає важливим психологічним ресурсом, який допомагає знижувати рівень стресу та підвищує здатність особистості ефективно долати труднощі. Водночас, успішна адаптація до умов служби полегшує залучення у міжособистісні взаємини, підвищує відкритість до інших

і сприяє формуванню згуртованості в колективі. Таким чином, якісні позитивні стосунки можуть не лише бути наслідком стресостійкості, а й підсилювати її, створюючи захисне середовище, яке допомагає військовослужбовцям підтримувати психологічну стабільність у стресогенних умовах сучасності.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення кореляційних зв'язків між шкалами методик «Шкала психологічного благополуччя» та оцінкою синдрому вигорання у військовослужбовців (табл. 2.5):

Таблиця 2.5

Кореляційний зв'язок між показниками методики «Шкала психологічного благополуччя» та оцінкою синдрому вигорання у військовослужбовців

Шкала	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні відносини	Цілі в житті	Самоприйняття
Оцінка синдрому вигорання	-0,097	0,052	-0,393	0,211	-0,429	-0,155

Виявлений обернений кореляційний зв'язок між оцінкою синдрому вигорання та шкалою «Особистісне зростання» ($r = -0,393$, при $p < 0,05$). Такий взаємозв'язок може вказувати на те, що у військовослужбовців виснаження, деперсоналізація та знижене відчуття ефективності пов'язані з меншою відкритістю до нового досвіду, слабшим відчуттям розвитку й самореалізації. Це узгоджується з тим, що хронічний стрес і емоційне виснаження звужують когнітивно-емоційні ресурси, підривають мотивацію до змін і знижують здатність бачити власні можливості зростання.

Також обернений кореляційний зв'язок був виявлений між оцінкою синдрому вигорання та шкалою «Цілі в житті» ($r = -0,429$, при $p < 0,05$). Це свідчить про те, що вищі прояви вигорання пов'язані з менш вираженими життєвими цілями, і навпаки. В умовах військової служби синдром вигорання може призводити до зниження внутрішньої мотивації, втрати відчуття

значущості діяльності, порушення довгострокового планування та орієнтації на майбутнє. Втрата чітких цілей також посилює відчуття виснаження та професійної неефективності, що може створювати «замкнене коло». Це особливо небезпечно у військовому середовищі, де чітке розуміння власної цінності служить важливим ресурсом психологічної стійкості та згуртованості підрозділу.

Отже, отримані результати кореляційного аналізу свідчать про наявність як прямих, так і обернених взаємозв'язків між компонентами психологічного благополуччя та іншими досліджуваними показниками, що відображають особливості міжособистісної взаємодії, стресостійкості та проявів синдрому вигорання у військовослужбовців.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження підтверджують, що психологічне благополуччя військовослужбовців є складною системою взаємопов'язаних характеристик, які впливають на їхню здатність до ефективного функціонування в умовах високого стресу. Такі результати підкреслюють також важливість програм психологічної підтримки, які будуть спрямовані не лише на профілактику вигорання та розвиток стресостійкості, а й на зміцнення позитивних соціальних зв'язків, формування чітких життєвих цілей та підвищення усвідомленості у власному розвитку, що впливатиме на психологічне благополуччя військовослужбовців.

Висновок до Розділу 2

Проведене нами емпіричне дослідження дало змогу комплексно оцінити структуру психологічного благополуччя (за К. Ріфф), особливості міжособистісної взаємодії (за Т. Лірі), рівень стресостійкості та соціальної адаптації (за Холмсом і Раге), а також виразність синдрому емоційного вигорання (за Дж. Гринбергом). Обраний дизайн поєднує описову статистику та непараметричний кореляційний аналіз Спірмена і відповідає властивостям даних (частково порядкові шкали, відхилення від нормальності) і забезпечує коректність висновків щодо монотонних зв'язків між змінними.

Вищі середні значення зафіксовані за шкалами «Автономія» і «Управління середовищем», що відображає збереження ключових регулятивних ресурсів. Нижчі результати за шкалами «Самоприйняття», «Позитивні відносини» та «Цілі в житті» можуть свідчити про вплив стресу на образ «Я» військовослужбовців, соціальну відкритість і спрямованість.

Профіль міжособистісної взаємодії характеризується вищими значеннями за октантами «Агресивний», «Підозрілий» та «Авторитарний», що вказує на орієнтацію на контроль і дисципліну. Це є адаптивним у військовому середовищі, але може знижувати емоційну відкритість і доброзичливість.

Кореляційний аналіз виявив зв'язки між компонентами благополуччя і стилями міжособистісної взаємодії: «Позитивні відносини» пов'язані з «Цілями в житті», «Автономія» з «Особистісним зростанням», а також визначено кілька зв'язків між шкалами методик К. Ріфф і октантами Т. Лірі.

Вищі показники стресостійкості та соціальної адаптації пов'язані з більш теплими стосунками. Вигорання негативно корелює з «Особистісним зростанням» і «Цілями в житті». Це свідчить, що соціальна підтримка і наявність життєвих цілей є важливими ресурсами психологічної стійкості.

Узагальнюючи необхідно зазначити, що психологічне благополуччя військовослужбовців є багатокомпонентним і тісно пов'язаним із характером міжособистісних стосунків, стресостійкістю та вигоранням. Поєднання

особистісних, соціальних і смислових ресурсів визначає їхню психологічну стійкість і ефективність у складних умовах служби.

Отримані результати підкреслюють баланс між регулятивними ресурсами та соціально-емоційними стратегіями. Це обґрунтовує необхідність створення та впровадження програм підтримки, спрямованих на профілактику вигорання, розвиток стресостійкості, міжособистісної взаємодії та підвищення різних аспектів психологічного благополуччя військовослужбовців.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування та цілі розвивальної програми для військовослужбовців

Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження, проведеного нами на констатувальному етапі експерименту, виявили низку суттєвих проблем, пов'язаних із психологічним благополуччям та міжособистісними стосунками військовослужбовців. Зокрема, результати показали недостатній рівень позитивних соціальних зв'язків, зниження смислової спрямованості та елементів самоприйняття, а також виявили окремі прояви емоційного виснаження та ризику емоційного вигорання. В умовах підвищених професійних навантажень, суворої дисципліни, ієрархії, високого рівня стресогенності військової діяльності ці чинники значною мірою впливають на психологічну стійкість, ефективність діяльності та соціально-психологічний клімат у військовому середовищі.

Отримані результати дослідження визначили необхідність розробки та впровадження розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня психологічного благополуччя військовослужбовців, формування ресурсних соціальних зв'язків та оптимізацію міжособистісної взаємодії. Теоретичною основою розвивальної програми є системний підхід до розуміння психологічного благополуччя як багатовимірного конструкту, який включає когнітивно-оціночні, емоційні та поведінкові компоненти [12]. В межах цієї концепції особливе значення приділяється розвитку таких ключових складових, як автономія, управління середовищем, позитивні відносини з іншими, наявність життєвих цілей, особистісне зростання та самоприйняття.

Водночас, на основі положень соціально-психологічних теорій [7, 8] передбачається формування конструктивних моделей міжособистісної взаємодії як необхідної умови збереження психологічного благополуччя у військовому середовищі. Важливим завданням є розвиток комунікативної компетентності, емпатії, стресостійкості, навичок командної роботи та взаємопідтримки.

Розроблена та впроваджена розвивальна програма «Розвиток психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців» ґрунтується на принципах комплексності, системності та поступовості, що передбачає поєднання інформаційних, тренінгових та психокорекційних методів.

Головною метою програми є підвищення рівня психологічного благополуччя військовослужбовців через розвиток особистісних ресурсів і формування конструктивної міжособистісної взаємодії в умовах військової служби.

В межах мети розвивальної програми визначено наступні її завдання:

1. Сформулювати у військовослужбовців усвідомлене розуміння поняття «психологічне благополуччя» та «міжособистісні стосунки» як ресурсів професійної та особистісної стійкості.
2. Розвинути навички ефективної комунікації, емпатії, конструктивного вирішення конфліктів і підтримки в колективі.
3. Підвищити рівень стресостійкості та навчити способам подолання емоційного вигорання.
4. Сприяти розвитку особистісного зростання, самоприйняття та позитивного образу «Я».

Розвивальна програма «Розвиток психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців» включає чотири основні етапи:

Мотиваційний етап – формування мотивації до участі в програмі, усвідомлення важливості проблеми психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців.

Інформаційний етап – ознайомлення з теоретичними засадами психологічного благополуччя, особливостями стресу та вигорання, роллю міжособистісних стосунків у військових умовах.

Практичний (тренінговий) етап – розвиток особистісних і соціальних ресурсів через групові вправи, рольові ігри, психокорекційні методи.

Рефлексивно-підсумковий етап – інтеграція отриманого досвіду, закріплення навичок і усвідомлення своїх власних особистих змін.

Розвивальна програма «Розвиток психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців» передбачає роботу в малих групах (8-12 осіб) протягом 8 занять із застосуванням комбінованих методів: міні-лекцій, дискусій, мозкових штурмів, рольових ігор і арт-терапевтичних вправ, які сприяють формуванню підтримувального колективного середовища.

Цільовою аудиторією розвивальної програми були визначені військовослужбовці (чоловіки), які проходять службу в умовах підвищеного професійного та психологічного навантаження. В реалізації програми взяли участь 22 військовослужбовці віком від 22 до 48 років, які були розподілені на 2 тренінгові групи по 11 осіб в кожній.

Очікувані результати реалізації запропонованої нами розвивальної програми передбачають зростання загального рівня психологічного благополуччя військовослужбовців, зменшення проявів емоційного виснаження, покращення показників соціальної адаптації, а також посилення міжособистісної підтримки та підвищення згуртованості військових колективів. Оцінка ефективності програми здійснювалась шляхом порівняльного аналізу результатів констатувального та контрольного етапів дослідження із використанням наступних психодіагностичних методик: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) та методики «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі, Р. Лефорж, Р. Сазек).

3.2. Структура, зміст та методи реалізації розвивальної програми для військовослужбовців

Розроблена нами розвивальна програма «Розвиток психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців» (Додаток Д) спрямована на розвиток компонентів психологічного благополуччя та покращення якості міжособистісних стосунків військовослужбовців. Програма містить чотири етапи: мотиваційний, інформаційний, практичний (розвивальний) та рефлексивний, кожен з яких має власні завдання та забезпечує поетапне досягнення поставленої мети.

Метою першого (Мотиваційного) етапу є формування позитивної мотивації, внутрішньої готовності та усвідомленого залучення учасників до роботи в групі та в програмі, що є базовою умовою її ефективності. На даному етапі створюються умови для безпечного включення кожного військовослужбовця в групову динаміку, встановлення атмосфери взаємодовіри, емоційної підтримки та прийняття. Це дозволяє мінімізувати напруження, пов'язане з можливою невпевненістю в новій груповій ситуації та забезпечує основу для подальшого активного опрацювання особистісних і міжособистісних тем.

Військовослужбовці мають можливість познайомитися з тренером і членами групи, відчувати безпечність простору для самовираження, висловити власні очікування, сумніви та побоювання, а також усвідомити практичну значущість участі в програмі для власного зростання, психологічної стійкості та особистісного і професійного розвитку. На цьому етапі акцентується увага на формуванні початкового почуття групової єдності, адже згуртованість і підтримка колективу виступають важливим чинником успішності військової служби.

Основні завдання Мотиваційного етапу розвивальної програми:

- ознайомлення учасників із цілями, завданнями та етапами реалізації програми, роз'яснення її структури та очікуваних результатів;

- створення позитивної мотивації до активної участі у тренінгових заняттях, підвищення рівня внутрішньої залученості;
- встановлення довірливих стосунків у групі, формування почуття психологічної безпеки та позитивного емоційного клімату;
- діагностика та уточнення індивідуальних потреб, очікувань і особистісних цілей кожного учасника, що дозволить оптимально адаптувати програму до запитів групи;
- визначення групових правил і норм взаємодії, які забезпечуватимуть дисципліну та ефективність роботи (принципи конфіденційності, взаємоповаги, активної участі тощо).

Для досягнення завдань Мотиваційного етапу використовуються групові інтерактивні вправи на знайомство та згуртування, що сприяють налагодженню первинного контакту і зниженню напруження в групі. Серед них можна виділити мозкові штурми з формування правил роботи та принципів взаємодії, які приймаються всіма учасниками; міні-дискусії і рефлексивні кола, під час яких кожен військовослужбовець має змогу озвучити власні очікування від програми і визначити значущі цілі саме для себе. Особлива увага приділяється створенню відчуття емоційної підтримки та безпеки, адже це є базовою умовою подальшого відкритого включення учасників в роботу на наступних етапах.

Важливою також є роль тренера, який забезпечує структурування групового процесу, підтримку учасників, фасилітацію взаємодії та формування атмосфери взаємодовіри. Від того, наскільки ефективно будуть досягнуті завдання мотиваційного етапу, залежить подальша продуктивність всієї програми та глибина опрацювання її тем.

Другий (Інформаційний) етап розвивальної програми має на меті підвищення рівня психологічної обізнаності учасників із ключових питань, що безпосередньо впливають на стан їхнього психологічного благополуччя, ефективність міжособистісної взаємодії та здатність долати стресові ситуації у військовому середовищі. В межах цього етапу учасники отримують науково обґрунтовану інформацію, яка сприяє усвідомленню зв'язку між внутрішнім

емоційним станом і професійною діяльністю, а також важливості підтримки здорових міжособистісних стосунків у військовому колективі як ресурсу стійкості.

Під час даного етапу військовослужбовці навчаються аналізувати власні стани і поведінкові стратегії, визначати сильні сторони та зони особистісного розвитку, розуміти вплив соціального середовища на рівень психологічної стабільності. Акцент робиться на інтеграції знань в практичну діяльність: розглядаються реальні та умовні приклади з військової практики, що дозволяє учасникам усвідомити роль міжособистісної підтримки та психологічної обізнаності в профілактиці емоційного вигорання і підвищенні бойової та службової готовності.

Основні завдання Інформаційного етапу:

- розкрити поняття «психологічне благополуччя», його структуру, особливості та значення в контексті військової служби;
- проаналізувати специфічні чинники, які впливають на якість міжособистісних стосунків у військових колективах;
- допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні ресурси (психологічні, соціальні, професійні) та ефективні стратегії подолання стресу;
- сформулювати розуміння ролі соціальної підтримки та згуртованості колективу як чинників психологічної стійкості;
- закласти підґрунтя для подальшої зміни поведінкових патернів через актуалізацію цінності розвитку особистості і побудови конструктивних взаємовідносин.

Для досягнення завдань Інформаційного етапу застосовуються інтерактивні міні-лекції, що містять науково підтверджену інформацію і подаються у доступній формі; аналіз життєвих і професійних ситуацій, які дозволяють виявити чинники стресу та потенційні ресурси; групові обговорення і дискусії для осмислення отриманих знань та перенесення їх в контекст військової служби.

Учасники виконують самостійну роботу з науковими джерелами, аналізують та відбирають матеріал, який відображає специфіку проблематики, що сприяє розвитку навичок критичного мислення та взаємного навчання.

Особлива увага приділяється обговоренню прикладів з військової практики – це допомагає підвищити релевантність матеріалу і стимулює обмін досвідом між учасниками. Такі методи дозволяють не лише підвищити інформованість військовослужбовців, а й закріпити розуміння того, що отримані знання можуть безпосередньо впливати на ефективність їхньої професійної діяльності та якість життя у військовому середовищі.

Третій (Практичний) етап розвивальної програми носить найбільш активний характер і спрямований на практичне закріплення знань та відпрацювання навичок, необхідних для підвищення психологічного благополуччя, оптимізації міжособистісних стосунків та розвитку стресостійкості військовослужбовців. Він передбачає інтенсивну взаємодію учасників в груповому форматі, що дозволяє відразу застосовувати отримані знання на практиці і формувати поведінкові моделі, які сприяють особистісному і професійному зростанню.

Даний етап особливо важливий, оскільки дозволяє створити безпечний простір, в якому військовослужбовці можуть випробовувати нові стратегії поведінки, отримувати зворотний зв'язок від тренера та групи, долати бар'єри в комунікації та взаємодії. Під час занять акцент робиться на розвитку емоційної саморегуляції, навичок управління стресом, конструктивного вирішення конфліктів та підвищення командної згуртованості, що має особливе значення в умовах військової служби.

Основні завдання Практичного етапу:

- сформувати навички ефективної комунікації, активного слухання та зворотного зв'язку, які сприяють налагодженню довірливих стосунків і запобігають міжособистісним конфліктам в колективі військовослужбовців;

- розвинути вміння керувати власними емоціями, контролювати імпульсивні реакції та використовувати техніки профілактики емоційного вигорання;

- підвищити впевненість в собі, усвідомлення власних сильних сторін і лідерського потенціалу, що сприяє більшій відповідальності та ініціативності в професійній діяльності;

- навчити учасників конструктивним стратегіям вирішення конфліктів і відновлення продуктивних стосунків в колективі після напружених ситуацій;

- сприяти розвитку командної взаємодії та підвищенню згуртованості підрозділу як фактора його психологічної стійкості та бойової готовності.

Для досягнення поставлених завдань використовуються різноманітні інтерактивні методи, серед яких можна виділити: групові дискусії і мозкові штурми, які стимулюють обмін досвідом і колективне прийняття рішень; рольові ігри і моделювання ситуацій, які дають змогу відпрацювати конструктивні поведінкові моделі в типових і складних міжособистісних ситуаціях військової служби; вправи на розвиток емоційного інтелекту, спрямовані на підвищення здатності розпізнавати власні емоції та емоції інших, адекватно їх виражати і регулювати; арт-терапія та психодрама, які допомагають пропрацювати внутрішні переживання, знизити рівень емоційного напруження, активізувати особистісні ресурси і творчий потенціал; вправи, орієнтовані на зміцнення згуртованості, взаємну підтримку і довіру серед військовослужбовців.

На цьому етапі особлива увага приділяється трансформації індивідуальних умінь в командні ресурси, коли учасники навчаються розподіляти ролі, підтримувати колег в стресових ситуаціях, будувати продуктивну взаємодію в умовах обмеженого часу на прийняття рішень. Поєднання індивідуальних і групових форм роботи дозволяє максимально наблизити умови тренінгової діяльності до реалій військової служби та забезпечує можливість швидкої інтеграції набутих навичок у повсякденну діяльність.

Заключний (Рефлексивний) етап розвивальної програми є ключовим для інтеграції отриманого досвіду, оскільки він передбачає не лише усвідомлення результатів, досягнутих учасниками, але і закріплення сформованих навичок в системі особистісних цінностей і поведінкових стратегій. На цьому етапі військовослужбовці аналізують власні зміни, які відбулися протягом участі в програмі, переосмислюють власні ресурси і визначають перспективи власного подальшого розвитку.

Особливе значення надається індивідуальній та груповій рефлексії, кожен учасник має можливість оцінити власні досягнення, усвідомити нові способи поведінки та емоційного реагування, а також визначити ті сфери, в яких ще необхідна робота. Учасники фіксують зміни у ставленні до себе, до інших і до професійної діяльності. Це дозволяє закріпити позитивні результати та посилити внутрішню мотивацію до подальшого особистісного і професійного зростання.

До основних завдань Рефлексивного етапу можна віднести:

- глибока рефлексія особистісних змін, які відбулися за час проходження програми (зростання рівня психологічного благополуччя, розвиток навичок комунікації, емоційної регуляції, командної взаємодії тощо);
- визначення індивідуальних і групових ресурсів, що були активізовані під час програми, та перспектив їх подальшого використання у військовій службі;
- закріплення позитивного досвіду міжособистісної взаємодії у безпечному груповому середовищі як моделі для перенесення у професійний колектив;
- формування конкретних планів особистісного і професійного розвитку, які можуть включати дії з підтримання психологічного благополуччя, профілактики емоційного вигорання і поглиблення навичок командної роботи;
- завершення групової роботи із збереженням відчуття психологічної безпеки і значущості пройденого шляху.

Методи і форми роботи на даному етапі: групові обговорення та дискусії, вправи на саморефлексію (письмові, малюнкові техніки, особистий план розвитку), аналіз успіхів і досягнень, планування особистих та професійних цілей, а також ритуали завершення групової роботи (подяка, обмін побажаннями, підбиття підсумків).

Рефлексивний етап виконує функцію перенесення результатів програми в реальне життя військовослужбовців. Він дозволяє учасникам відчувати власну компетентність в застосуванні нових навичок у професійній діяльності та у взаємодії з колегами. Це створює умови для збереження і подальшого розвитку досягнутого рівня психологічного благополуччя, що є особливо важливим в контексті служби, яка характеризується високим рівнем відповідальності та стресових навантажень.

Таким чином, розроблена нами розвивальна програма «Розвиток психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців» є цілісною системою психолого-педагогічного впливу, яка спрямована на покращення емоційного стану, комунікативних навичок і стресостійкості учасників. Її структура, що включає мотиваційний, інформаційний, практичний і рефлексивний етапи, дозволяє послідовно формувати внутрішню готовність до змін, підвищувати обізнаність, відпрацьовувати необхідні навички в безпечному груповому середовищі та закріплювати позитивний досвід на особистісному й професійному рівнях.

Реалізація програми забезпечує комплексний вплив на ключові компоненти психологічного благополуччя військовослужбовців, сприяє розвитку їхньої впевненості у власних силах, підвищує згуртованість підрозділів і покращує якість міжособистісних стосунків.

Таблиця 3.1.

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА РОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»

№	Тема заняття	Мета заняття	Зміст роботи	Кількість годин
Мотиваційний етап				
1.	ЗНАЙОМСТВО. МОТИВАЦІЯ ДО УЧАСТІ В ПРОГРАМІ	Знайомство учасників групи та створення атмосфери безпеки, взаємодовіри й підтримки. Формування первинної мотивації до участі в програмі, усвідомлення її цінності для розвитку психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків.	Вступна частина. Вправи на знайомство та очікування. Вправа «Мене звати...». Вправа «Від програми я очікую...». Мозковий штурм «Правила роботи групи». Вправа «Оплески». Вправа «Інтерв'ю». Вправа «Вогник з рук в руки». Підсумкова рефлексія.	1 година
Інформаційний етап				
2.	ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ВІЙСЬКОВИХ УМОВАХ	Ознайомити учасників із поняттям «психологічне благополуччя», його структурою та значенням у професійній діяльності військовослужбовців; сприяти усвідомленню ролі внутрішнього емоційного стану у виконанні службових обов'язків, розвитку здатності до самодіагностики та формування установок на підтримання психічної рівноваги.	Вступна частина. Міні-лекція. Вправа «Колесо благополуччя». Групове обговорення. Рефлексія.	1 година
3.	СТРЕС І ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ: ЯК ВПІЗНАВАТИ ТА ПОДОЛАТИ	Поглибити розуміння природи стресу та емоційного вигорання, навчити учасників розпізнавати їх ранні ознаки та застосовувати адаптивні стратегії подолання у військовому середовищі.	Міні-лекція. Вправа «Мої сигнали стресу». Вправа «Антистрес-банк». Міні-навчання техніці «Дихання 4-4-6». Рефлексія.	1 година
4.	МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ І	Усвідомити значення міжособистісних стосунків	Міні-лекція. Вправа «Мережа	1 година

	СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА	та соціальної підтримки у військовому колективі як ресурсу психологічної стійкості; розвинути навички надання та прийняття підтримки.	підтримки». Рольова гра «Ситуація підтримки». Вправа «Мости довіри». Рефлексія.	
Практичний етап				
5.	ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ ТА АКТИВНЕ СЛУХАННЯ	Розвинути навички конструктивної комунікації, активного слухання та надання зворотного зв'язку як засобів налагодження довірливих стосунків у військовому колективі.	Міні-лекція. Вправа «Зіпсований телефон навпаки». Рольова гра «Слухач – Співрозмовник». Вправа «Зворотний зв'язок 3+1». Рефлексія.	1 година
6.	ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ	Навчити учасників технік управління власними емоціями, профілактики емоційного виснаження та розвитку стресостійкості.	Міні-лекція. Вправа «Мій емоційний термометр». Практика «Техніки швидкого відновлення». Вправа «Антистрес-скринька». Рефлексія.	1 година
7.	КОНСТРУКТИВНЕ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ І КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ	Відпрацювати навички конструктивного вирішення конфліктів, сформувані усвідомлення власного стилю поведінки у конфліктних ситуаціях та розвинути здатність до співпраці й командної взаємодії як ключового ресурсу ефективності військового підрозділу.	Міні-лекція. Вправа «Мій стиль у конфлікті». Рольова гра «Конфлікт у підрозділі». Вправа «Командний міст». Рефлексія.	1 година
Рефлексивний етап				
8.	ІНТЕГРАЦІЯ ДОСВІДУ ТА ПЛАНУВАННЯ ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ	Забезпечити усвідомлення та закріплення учасниками особистих і групових результатів програми, інтегрувати нові навички у систему цінностей та поведінкових стратегій, сформувані плани подальшого особистісного й професійного розвитку, завершити групову роботу з відчуттям підтримки та психологічної безпеки.	Вступна частина. Вправа «Мій шлях у програмі». Вправа «Ресурси та сильні сторони». Вправа «Мій план розвитку». Ритуал «Коло підтримки». Заключна рефлексія.	1 година

3.3. Впровадження програми розвитку психологічного благополуччя і міжособистісних стосунків для військовослужбовців та оцінка її ефективності

З метою оцінки ефективності реалізації розвивальної програми та визначення значущості отриманих змін було застосовано частину психодіагностичних методик, використаних на констатувальному етапі експерименту, а саме: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), методика «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі, Р. Лефорж, Р. Сазек).

Після впровадження розвивальної програми «Розвиток психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців» було зафіксовано позитивні зміни у більшості досліджуваних за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (табл. 3.2):

Таблиця 3.2

Середні значення за компонентами психологічного благополуччя (К. Ріфф)

<i>Компонент</i>	<i>До впровадження програми</i>	<i>Після впровадження програми</i>
Автономія	23,1	29,8
Управління середовищем	24,9	31,4
Особистісне зростання	23,2	29,4
Позитивні відносини	19,9	27,3
Цілі в житті	21,4	30,3
Самоприйняття	19,1	29,3

Повторна діагностика (Додаток Е) показала, що в учасників, які пройшли програму, суттєво підвищився рівень інтегрального психологічного благополуччя, що свідчить про ефективність розробленого комплексу занять. Зокрема, відбулося зростання показників за шкалою самоприйняття, що проявляється у більшій задоволеності собою, позитивнішому ставленні до власних якостей і досвіду, а також готовності сприймати власні помилки не як загрозу, а як джерело розвитку. Також підвищились результати за показником

автономності. Військовослужбовці стали більш впевненими у власних рішеннях, менш залежними від зовнішніх оцінок і думок, що є особливо важливим чинником психологічної стійкості в умовах підвищених службових і стресових навантажень.

Значні зміни простежуються і за шкалою управління середовищем. Учасники почали чіткіше усвідомлювати власні ресурси, демонструвати здатність адаптуватися до складних обставин та відчувати більший контроль над подіями, які відбуваються в їхньому житті. Важливим результатом програми стало також покращення показників за шкалою «позитивні відносини з оточенням». Учасники відзначили зростання рівня довіри, взаємної підтримки та згуртованості у військових колективах. Це свідчить про те, що вправи, спрямовані на розвиток комунікації, емпатії та побратимства, виявились ефективними для зміцнення міжособистісних зв'язків і формування підтримувального соціального середовища.

Позитивна динаміка простежується і в особистісному зростанні. Військовослужбовці стали більш орієнтованими на самовдосконалення, відкритими до нового досвіду та прагнення вдосконалювати свої професійні й особистісні якості. Це проявляється у зростанні мотивації до навчання, більш чіткій постановці цілей і готовності до їх реалізації. Водночас підвищилися показники за шкалою «наявність життєвих цілей», що свідчить про більш усвідомлене ставлення учасників до власного майбутнього, чіткіше визначення як короткострокових, так і довгострокових пріоритетів, а також інтеграцію цих цілей у професійну діяльність.

Узагальнюючи отримані дані, можна говорити про те, що участь в програмі сприяла зниженню проявів емоційного виснаження та посиленню психологічної стійкості військовослужбовців. Вони почали ефективніше використовувати стратегії саморегуляції, краще усвідомлювати власні ресурси та значення соціальної підтримки. Зміни, які відбулися, підтверджують, що розроблена програма не лише підвищує рівень індивідуального психологічного

благополуччя, але й зміцнює колективну згуртованість та бойову готовність, що має особливе значення в умовах військової служби.

Після впровадження розвивальної програми результати повторної діагностики за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі, Р. Лефорж, Р. Сазек) засвідчили певні зміни в характері міжособистісної взаємодії військовослужбовців (Додаток Є), що відображають як позитивні тенденції, так і стабільність окремих показників (табл. 3.3):

Таблиця 3.3

**Узагальнені результати повторної діагностики за методикою
«Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі)**

<i>Октант</i>	<i>До впровадження програми</i>	<i>Після впровадження програми</i>
Авторитарний	7,7	8,3
Егоїстичний	6,5	6,4
Агресивний	9,2	9,3
Підозрілий	7,9	7,8
Підпорядковується	5,9	5,7
Залежний	6,1	6,4
Доброзичливий	4,8	4,9
Альтруїстичний	5,8	5,4

За отриманими результатами можемо говорити про те, що спостерігається незначне підвищення рівня авторитарності, що може бути пов'язане з формуванням більш чіткої позиції, готовності брати на себе відповідальність у групових процесах та підвищенням лідерських установок. Водночас показники егоїстичності майже не змінилися, що свідчить про збереження особистісного балансу між власними інтересами та колективними потребами.

Показник агресивності залишився відносно стабільним, що може вказувати на природну для військового середовища емоційну напругу та конфронтаційність, яка, однак, не зазнала істотного зростання завдяки профілактичній роботі в межах програми. Подібна тенденція характерна і для

підозрілості, що демонструє збереження настороженості як адаптивної стратегії виживання у військових умовах.

Водночас дещо знизився показник підпорядкування, що може свідчити про зростання самостійності, впевненості у власних силах та зменшення схильності до пасивного прийняття зовнішніх впливів. Показник залежності, навпаки, дещо зріс, що може інтерпретуватися як посилення значущості соціальної підтримки та групових ресурсів у процесі адаптації.

Позитивною тенденцією є легке підвищення показників доброзичливості, що свідчить про поступове зростання готовності до конструктивної взаємодії та підтримки. Водночас показник альтруїстичності знизився, що може відображати прагнення військовослужбовців до більш зваженого розподілу власних ресурсів та уникнення надмірного самопожертвування.

Загалом результати повторної діагностики засвідчують, що після впровадження програми відбулися переважно помірні, але якісні зрушення: зросла впевненість у власних силах, посилилась орієнтація на конструктивну взаємодію, зберігся адаптивний рівень критичності й настороженості, зменшилась схильність до пасивної залежності. Програма сприяла гармонізації міжособистісних відносин у військовому колективі та створенню умов для більшої згуртованості і психологічної стійкості.

Узагальнюючи результати впровадження розробленої нами розвивальної програми «Розвиток психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців», можна стверджувати, що вона продемонструвала високу ефективність в підвищенні рівня психологічного благополуччя та гармонізації міжособистісної взаємодії у військовому колективі.

Отримані дані за методикою К. Ріфф засвідчили зростання таких ключових компонентів, як самоприйняття, автономність, управління середовищем, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання та наявність життєвих цілей. Це свідчить про формування більшої внутрішньої стійкості, впевненості у власних силах і здатності військовослужбовців

адаптуватися до умов підвищеного професійного навантаження та стресових ситуацій. Учасники програми стали більш орієнтованими на розвиток власного потенціалу, зросла їхня готовність до співпраці, підтримки побратимів та усвідомленого планування майбутнього.

Водночас повторна діагностика за методикою Т. Лірі виявила певні зміни в структурі міжособистісних відносин. Незначне підвищення рівня авторитарності відображає зростання відповідальності та лідерських якостей, тоді як стабільність показників агресивності й підозрілості підтверджує збереження адаптивного рівня емоційної напруги, притаманної військовому середовищу. Зниження підпорядкованості свідчить про посилення впевненості у власних силах, а зростання показників доброзичливості – про тенденцію до конструктивної взаємодії.

Таким чином, розроблена та впроваджена нами розвивальна програма «Розвиток психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців» не лише позитивно вплинула на індивідуальний рівень психологічного благополуччя, але й сприяла зміцненню згуртованості та психологічної стійкості військових колективів, що є важливою умовою їхньої ефективної професійної діяльності.

Вважаємо за необхідне зауважити, що в подальшій роботі доцільним є розширення розвивальної програми для різних категорій військовослужбовців з урахуванням специфіки їхніх завдань і функціональних обов'язків. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на інтеграцію програми в систему психологічного супроводу особового складу, а також на оцінку її впливу на показники бойової готовності та соціальної згуртованості військових підрозділів. Таким чином, розроблена нами розвивальна програма має значний потенціал для подальшого розвитку.

Висновок до Розділу 3

Розроблена та впроваджена розвивальна програма «Розвиток психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців» підтвердила свою ефективність як у підвищенні рівня індивідуального психологічного благополуччя, так і в гармонізації міжособистісних стосунків у військових колективах. Зокрема, результати повторної діагностики за методикою К. Ріфф засвідчили суттєве зростання показників самоприйняття, автономії, управління середовищем, позитивних відносин з іншими, особистісного зростання та наявності життєвих цілей, що свідчить про формування більшої внутрішньої стійкості та готовності до конструктивного подолання труднощів. Це є надзвичайно важливим у військовому середовищі, яке характеризується високим рівнем стресу та значними професійними викликами.

Водночас результати діагностики міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі, Р. Лефоржа та Р. Сазека виявили помірні, але позитивні зрушення у сфері комунікації та взаємодії військовослужбовців. Незначне підвищення рівня авторитарності вказує на зростання лідерських якостей і готовність брати на себе відповідальність, тоді як зниження підпорядкованості відображає посилення впевненості у власних силах. Зростання показників доброзичливості свідчить про тенденцію до більшої відкритості, конструктивності й підтримки у стосунках з побратимами. Таким чином, програма сприяла як індивідуальному розвитку учасників, так і формуванню більш згуртованого й психологічно стійкого колективу.

Перспективи подальшої роботи у цьому напрямі полягають у розширенні програми для різних категорій військовослужбовців, її інтеграції в систему психологічного супроводу особового складу, а також у поглибленому вивченні її впливу на бойову готовність та соціально-психологічний клімат підрозділів. Це дозволить закріпити досягнуті результати, попереджати прояви емоційного виснаження та підтримувати високий рівень психологічної стійкості у військовому середовищі.

ВИСНОВКИ

В процесі проведення магістерського дослідження нами було здійснено комплексний аналіз проблеми психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців, а також розроблено та апробовано розвивальну програму, що дозволило отримати низку теоретично та практично значущих результатів особливостей психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців.

Аналіз теоретичних джерел дав нам можливість визначити, що психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Узагальнення наукових підходів засвідчило, що психологічне благополуччя не зводиться лише до відсутності дистресу, а передбачає наявність життєвих цілей, позитивних відносин, здатності до саморегуляції та розвитку власного потенціалу. Було також з'ясовано, що міжособистісні стосунки у військовому колективі виступають одним із ключових чинників підтримання психологічної рівноваги, адже вони можуть слугувати як ресурсом адаптації та взаємопідтримки, так і джерелом конфліктів і напруження. Теоретичне узагальнення підтвердило необхідність поєднання індивідуально-особистісного і соціально-психологічного підходів до вивчення проблеми, що й було реалізовано у подальших емпіричних дослідженнях.

Проведене нами емпіричне дослідження із використанням методики «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), методики «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі, Р. Лефорж, Р. Сазек), методики «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмс та Праге), методики «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Гринберг) дозволило виявити низку проблемних аспектів в психологічному функціонуванні військовослужбовців. Зокрема, було зафіксовано недостатній рівень позитивних соціальних зв'язків, низькі показники самоприйняття та життєвих цілей, що вказувало на ризики втрати внутрішньої стійкості. Також виявлено певні труднощі у сфері

міжособистісної взаємодії, зокрема підвищені рівні агресивності, підозрілості та схильності до авторитарного стилю спілкування. Рівень стресостійкості військовослужбовців переважно знаходиться на пороговому або низькому рівні, що вказує на необхідність підвищеної уваги до цієї проблеми. Водночас показники емоційного вигорання у більшості досліджуваних коливаються в межах середніх або високих значень, що також потребує цілеспрямованих психопрофілактичних і корекційних заходів. Отримані результати свідчили про наявність загроз емоційного виснаження та зниження ефективності виконання професійних обов'язків, що підтвердило актуальність розробки спеціальної розвивальної програми.

В межах дослідження було створено та впроваджено розвивальну програму «Розвиток психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків військовослужбовців», яка включала чотири етапи: мотиваційний, інформаційний, практичний та рефлексивний. Програма поєднувала міні-лекції, тренінгові вправи, рольові ігри, психокорекційні методики та рефлексивні практики, що забезпечило її комплексний характер та можливість інтеграції отриманого досвіду в повсякденну діяльність військовослужбовців.

Повторна діагностика, проведена після реалізації програми, підтвердила її ефективність. За результатами методики К. Ріфф у військовослужбовців значно підвищилися показники автономії, управління середовищем, самоприйняття, життєвих цілей, особистісного зростання та позитивних відносин з іншими. Це свідчить про зростання внутрішньої впевненості, здатності адаптуватися до складних умов, формування більш стійкої мотиваційної сфери та гармонізації міжособистісних зв'язків. Результати методики Т. Лірі засвідчили помірні, але якісні зрушення у міжособистісній взаємодії: зросла доброзичливість, знизився рівень підпорядкування, стабілізувалися показники агресивності та підозрілості, що в цілому сприяло гармонізації соціально-психологічного клімату у військових колективах.

Таким чином, розроблена програма показує свою результативність у зниженні проявів емоційного виснаження, формуванні навичок емоційної

саморегуляції та підвищенні згуртованості військових. Вона не лише позитивно вплинула на індивідуальний рівень психологічного благополуччя, але й сприяла зміцненню командної взаємодії та колективної стійкості, що має важливе значення для бойової готовності та ефективності військової служби.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що впровадження подібних програм є доцільним в системі психологічного супроводу військовослужбовців. Перспективним напрямком подальших досліджень є адаптація програми до різних категорій військовослужбовців, розширення її застосування в практиці психологічної підготовки, а також вивчення її довготривалого впливу на показники психологічної стійкості, емоційної регуляції та соціальної згуртованості військових підрозділів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Britt, T. W., & Adler, A. B. (Eds.). *The psychology of the peacekeeper: Lessons from the field*. Praeger, 2003. p. 149-167.
2. Deci E., Ryan R., Gagnei M., Leone D., Usunov J., Kornazheva B. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country: a cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001. P. 930-942. Режим доступу: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001_DeciRyanGagneLeoneEtal.pdf (дата звернення: 21.07.2025).
3. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 68 (4) P. 653–663. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
4. Diener E. The science of well-being: the collected works. Series: Social Indicators Research Series. Vol. 37, 2009. 274 p.
5. King, L. A., King, D. W., Vogt, D. S., Knight, J., & Samper, R. E. (2006). Deployment Risk and Resilience Inventory: A collection of measures for studying deployment-related experiences of military personnel and veterans. *Military Psychology*, 18(2), P. 89-120.
6. Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company. New York, 1984. 456 p.
7. Lewin K. Field Theory of Social Science: Selected Theoretical Papers. (Edited by Dorwin Cartwright.). New York: Harper & Brothers, 1951. 346 p.
8. Mead G. H. Social consciousness and the consciousness of meaning. *Psychological Bulletin*. V. 7, 1910. P. 287-324.
9. Myers D. G. Social Psychology. McGraw-Hill Education, 2013. 672 p.
10. Pearlin L. I., & Schooler, C. The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 1978, P. 2-21.
11. Rogers, C. On Becoming a Person. A Therapists View of Psychotherapy. Houghton Mifflin. Boston, 1961. 422 p. Режим доступу: <https://teots.org/wp->

content/uploads/2021/08/On-becoming-a-person-by-Rogers-Carl-R.-z-lib.org_.pdf

(дата звернення: 18.07.2025).

12. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*, 1995. №4. P. 99-104.

13. Thomas K. H., Hurwitz, E. L., & Allen, C. A. Social support and PTSD symptoms among veterans. *Military Psychology*, 23(3), 2011. P. 321-334.

14. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару* (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.

15. Агаєв Н. А. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посіб. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

16. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 4. С. 46-53. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_4_6 (дата звернення: 28.06.2025).

17. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретикометодологічне обґрунтування моделі, 2019. Вип. 3. Режим доступу: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/11893> (дата звернення 02.08.2025)

18. Блінов О. А. Бойова психічна травма: монографія. Київ: Талком, 2019. 700 с.

19. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. Київ: Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118-124.

20. Гендерна рівність у ЗСУ після повномасштабного вторгнення РФ в Україну: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/henderna-rivnist-u-zsu-pislya-povnomasshtabnoho-vtorhnennya-rf-v-ukrayinu> (дата звернення: 16.07.2025).

21. Емоційне вигорання педагогів: метод. рек. / уклад.: А. В. Коняхіна, І. Л. Гаврик, Н. В. Гриценко, Д. М. Гутенко, Н. М. Коропченко, О. М. Обравит, В. С. Полякова, Л. Г. Сухомлин, Ю. С. Усик, О. І. Чорний; метод. каб. від. освіти Сумської райдержадмін. Суми: Метод. кабінет від. освіти Сумської РДА, 2016. С. 16-17, С. 40.
22. Євтушенко І. В. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. Вип. 25(54), 2023. С. 56-69.
23. Ільїна Ю. М. Психологічна модель успішності в кризові періоди: онтологія проблематики. *Актуальні проблеми психології. Том 8. Психологічна теорія і технологія навчання*. Вип.7, 2010. С.114-127.
24. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55.
25. Карсканова, С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 1, 2011. С. 1-10.
26. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. Київ: Міленіум, 2009. С. 15-17.
27. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. / О. С. Колесніченко. Харків: Бровін О. В., 2018. 488 с.
28. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військ. психол.; Посольство Великої Британії в Україні. Київ, 2017. 185 с.
29. Корольчук, М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, А.І. Кулаженко та ін. ; за ред. М.С. Корольчука Київ: КНТЕУ, 2014. 276 с.
30. Крамченкова В. О., Зима Є. О. Гендерні особливості міжособистісних стосунків. *The 10 th International scientific and practical*

conference «Current challenges of science and education» (June 3-5, 2024) MDPC Publishing, Berlin, Germany, 2024. С. 325-329.

31. Леонтьєва І. В. Теорія особистості О. Ф. Лазурського. *Педагогіка і психологія*. № 1, 2014. С. 80-87.

32. Мащак, С. О., Вихор М. Б.. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. *Науковий вісник ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. № 3, 2023. С. 18-22.

33. Меленчук Н.І., Зозуля Л.В. Психологічне благополуччя осіб з різним рівнем самореалізації особистості. *Габітус*. Вип.35, 2022. С.143-148.

34. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 . Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 20 с.

35. Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі. Режим доступу: <http://medbib.in.ua/metodika-diaagnostiki-mejlichnostnyih-39998.html> (дата звернення: 02.07.2025).

36. Мирончак К. В. Вплив переживання втрати на самоефективність військових. *Проблеми політичної психології*. №6, 2017. С. 133-141. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2017_6_13 (дата звернення: 13.06.2025).

37. Мирончак К. В. Психологічний вплив страху смерті на особистість. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. № 2(2), 2012. С. 361-370. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(2\)_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(2)_43) (дата звернення: 28.06.2025).

38. Наumenко А. Особливості дослідження психологічного здоров'я військовослужбовців: саноцентричний підхід. *Майбутнє психології в умовах сучасної України: зб. Матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 23 травня 2024 р. Київ: нубін України, 2024. С. 82-84.*

39. Попелюшко Р. П., Главацька Н. Д. Аналіз особливостей діяльності комбатантів при дії на них стресогенних впливів. *The world of science and innovation. Abstracts of the 6th International scientific and practical conference. London, United Kingdom: Cognum Publishing House, 2021. 904-910.*

40. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Вип.9, 2019. С. 54-60.

41. Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки Українського католицького університету. Педагогіка. Психологія*. Вип. 1, 2015. С. 1-12.

42. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

43. Синишина В. Вплив бойового досвіду на посттравматичний стресовий розлад у учасників антитерористичної операції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2021. Вип.4. С. 162-170.

44. Титаренко Т. М. Реабілітаційні технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2019. Вип. 43. С. 54-62.

45. У ЗСУ спостерігається позитивна динаміка впровадження гендерної рівності: <https://armyinform.com.ua/2023/03/15/u-zsu-sposterigayetsya-pozytyvna-dynamika-vprovadzhennya-gendernoyi-rivnosti/> (дата звернення: 16.07.2025).

46. Харитоновна Н., Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, 2023, Issue 1. С.167-189.

47. Ходос О.С. Складові процесу адаптації військовослужбовців до військової служби. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, Том. V: Психофізіологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 15, 2023. С. 232-241.

48. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів: Колесо, 2018. 144 с.
49. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46-49.
50. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216-220.
51. Ямницький В. М. Суб'єктність та відповідальність як системоутворювальні параметри життєтворчої активності особистості. *Психологічний часопис*. 2016. № 2(4). С. 163-174.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

Респондент №	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні відносини	Цілі в житті	Самоприйняття
1.	26	24	19	15	20	22
2.	23	23	20	17	16	25
3.	27	18	28	20	16	24
4.	32	21	25	17	16	22
5.	23	23	20	12	21	17
6.	23	30	26	20	23	23
7.	32	27	23	15	23	15
8.	28	16	28	22	26	18
9.	22	27	19	15	21	17
10.	27	23	21	28	30	19
11.	22	22	21	16	19	31
12.	22	28	16	18	36	10
13.	25	30	24	24	25	22
14.	14	30	24	14	16	11
15.	15	21	23	21	15	17
16.	21	23	22	27	24	24
17.	19	27	16	12	20	19
18.	26	30	21	21	25	14
19.	19	23	21	21	24	15
20.	17	24	19	24	21	22
21.	31	19	22	14	16	15
22.	23	19	25	13	12	20
23.	24	29	32	23	18	19
24.	17	32	24	21	26	16
25.	21	25	24	21	22	30
26.	25	30	23	22	14	22

27.	18	27	13	17	22	9
28.	26	22	23	21	23	20
29.	21	27	23	21	16	16
30.	23	33	35	16	22	23
31.	21	25	22	29	21	15
32.	33	33	25	22	14	18
33.	24	12	23	14	23	22
34.	19	29	17	23	24	23
35.	28	25	29	15	27	13
36.	18	24	27	24	27	17
37.	25	25	27	26	13	17
38.	14	15	18	16	15	16
39.	17	24	30	25	24	28
40.	25	27	16	22	24	21
41.	28	32	26	24	24	13
42.	25	22	34	29	36	24

Додаток Б

Результати діагностики за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі)

Респондент №	I. Авторитарний	II. Егоїстичний	III. Агресивний	IV. Підозрілий	V. Підпорядковується	VI. Залежний	VII. Доброзичливий	VIII. Альтруїстичний
1.	9	7	7	5	5	8	11	6
2.	8	6	8	7	4	9	8	4
3.	10	3	14	9	3	9	0	7
4.	13	5	11	7	4	8	4	6
5.	7	6	8	3	6	5	9	7
6.	7	10	12	9	7	8	3	6
7.	13	8	10	5	7	4	6	3
8.	10	2	14	11	8	5	7	4
9.	7	8	7	5	6	5	2	6
10.	10	6	9	15	10	6	5	6
11.	7	5	8	6	5	13	0	5
12.	7	9	4	8	14	0	2	5
13.	9	10	11	12	8	8	4	8
14.	2	10	11	4	3	1	1	4
15.	3	4	10	10	3	5	10	6
16.	6	6	9	14	7	9	1	5
17.	5	8	4	3	5	6	4	5
18.	9	10	8	10	8	3	5	7
19.	5	6	9	10	7	4	9	7
20.	4	6	7	12	6	8	1	7
21.	12	4	9	4	3	4	8	8
22.	7	3	12	4	1	7	5	5
23.	8	9	16	11	5	6	2	6
24.	4	11	11	10	9	4	6	4
25.	6	7	11	10	7	12	6	6
26.	8	10	10	10	2	8	3	5
27.	5	8	2	6	7	0	5	5
28.	9	5	10	10	7	7	4	6

29.	6	8	10	10	3	4	5	3
30.	7	12	16	6	6	9	7	9
31.	6	7	9	16	6	4	10	3
32.	14	12	11	11	3	6	1	3
33.	8	0	10	4	7	8	11	7
34.	5	9	5	12	8	9	0	7
35.	10	7	15	5	9	2	5	6
36.	4	6	13	12	9	5	7	6
37.	9	7	13	14	2	5	6	5
38.	2	1	6	6	3	4	3	3
39.	4	6	16	13	8	11	4	5
40.	9	8	4	11	8	7	4	4
41.	10	11	12	12	8	2	3	7
42.	9	5	16	16	16	9	8	5

Додаток В

Результати діагностики за методикою «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмс та Праге)

Респондент №	Сума балів стресу
1.	340
2.	256
3.	250
4.	145
5.	172
6.	136
7.	150
8.	286
9.	306
10.	220
11.	307
12.	318
13.	133
14.	189
15.	162
16.	327
17.	139
18.	245
19.	150
20.	359
21.	99
22.	191
23.	209
24.	249
25.	170
26.	160
27.	244
28.	233
29.	292
30.	185
31.	281
32.	239
33.	216
34.	211
35.	286

36.	319
37.	256
38.	200
39.	330
40.	270
41.	150
42.	192

Додаток Г

Результати діагностики дослідження синдрому вигорання (Дж. Гринберг)

Респондент	Сума балів	Рівень вигорання
1.	10	Середній рівень
2.	13	Середній рівень
3.	10	Середній рівень
4.	13	Середній рівень
5.	18	Високий рівень
6.	14	Середній рівень
7.	15	Високий рівень
8.	12	Середній рівень
9.	15	Високий рівень
10.	12	Середній рівень
11.	10	Середній рівень
12.	16	Високий рівень
13.	9	Середній рівень
14.	12	Середній рівень
15.	19	Високий рівень
16.	20	Високий рівень
17.	13	Середній рівень
18.	17	Високий рівень
19.	15	Високий рівень
20.	16	Високий рівень
21.	8	Середній рівень
22.	16	Високий рівень
23.	12	Середній рівень
24.	10	Середній рівень
25.	13	Середній рівень
26.	19	Високий рівень
27.	14	Середній рівень
28.	6	Низький рівень
29.	15	Високий рівень
30.	4	Низький рівень
31.	17	Високий рівень
32.	11	Середній рівень
33.	11	Середній рівень
34.	8	Середній рівень
35.	4	Низький рівень
36.	14	Середній рівень
37.	12	Середній рівень
38.	4	Низький рівень

39.	5	Низький рівень
40.	15	Високий рівень
41.	16	Високий рівень
42.	20	Високий рівень

Додаток Д

РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО. МОТИВАЦІЯ ДО УЧАСТІ В ПРОГРАМІ.

Мета: Знайомство учасників групи та створення атмосфери безпеки, взаємодовіри й підтримки. Формування первинної мотивації до участі в програмі, усвідомлення її цінності для розвитку психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків.

1. Вступна частина.

Тренер: Доброго дня! Ми розпочинаємо програму, яка допоможе кожному з вас розвинути власні психологічні ресурси, зміцнити стресостійкість та покращити взаємодію з побратимами у військовому колективі. Військова служба завжди пов'язана з підвищеним рівнем напруги, але водночас саме від згуртованості та підтримки залежить і моральний стан, і ефективність виконання завдань. Запитання для учасників:

- Що для вас означає психологічне благополуччя?
- Наскільки важливими ви вважаєте стосунки у військовому колективі?
- Які очікування маєте від цієї програми?

2. Вправи на знайомство та очікування.

Вправа «Мене звати...».

Кожен називає своє ім'я та додає унікальний факт про себе (наприклад, хобі, цікаву звичку).

Вправа «Від програми я очікую...»

Кожен завершує речення: «Від програми я очікую...», де може поділитись власними цілями, очікуваннями від участі в програмі.

Ці вправи допомагають учасникам краще пізнати один одного, створюють базу для довірливого спілкування, а тренеру дозволяють зібрати корисну для подальшої роботи інформацію про мотивацію групи та кожного учасника.

3. Мозковий штурм «Правила роботи групи».

Мета: вироблення та прийняття правил, які регулюватимуть групову взаємодію.

Обладнання: ватман/фліпчарт, маркери.

Приклади правил: повага та делікатність у висловлюваннях; цінність часу і дотримання регламенту; говоримо «від себе», а не «всі так думають»; активність за бажанням, але з відповідальністю за групову роботу; конфіденційність усього сказаного в групі; право відмови від виконання вправ без пояснень.

Обговорення: Тренер заохочує групу доповнити правила, після чого вони записуються на ватмані та приймаються колективно.

4. Вправа «Оплески».

Мета: зняти напругу, активізувати групу, підвищити настрій. Хід вправи: учасники сидять у колі. Тренер називає певну характеристику («Підведіться ті, хто любить спорт», «Хто вміє готувати», «Хто вважає, що підтримка побратимів – важлива»). Ті, кого стосується твердження, підводяться, решта аплодує.

5. Вправа «Інтерв'ю».

Мета: поглиблене знайомство, формування довіри та емпатії.

Учасники об'єднуються в пари та беруть одне в одного коротке інтерв'ю (хобі, життєвий принцип, улюблений спосіб знімати стрес тощо). Після цього

кожен презентує свого партнера групі. Питання для рефлексії: – Що було для вас несподіваним у цій вправі? – Як ви себе почували, коли розповідали про іншого?

6. Вправа «Вогник з рук в руки»

Мета: завершити заняття у стані психологічного піднесення та згуртованості. Учасники стають у коло, беруться за руки, заплющують очі. Тренер проводить коротку релаксацію з візуалізацією «вогнику добра», який кожен передає далі по колу. Завершується вправа обміном побажаннями один одному.

7. Підсумкова рефлексія.

Тренер:

- Які емоції ви відчували протягом заняття?
- Чи здійснилися ваші очікування?
- Що було найбільш корисним сьогодні?

Завершується заняття словами подяки за активність та готовність рухатися далі у програмі.

ЗАНЯТТЯ 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ВІЙСЬКОВИХ УМОВАХ

Мета: Ознайомити учасників із поняттям «психологічне благополуччя», його структурою та значенням у професійній діяльності військовослужбовців; сприяти усвідомленню ролі внутрішнього емоційного стану у виконанні службових обов'язків, розвитку здатності до самодіагностики та формування установок на підтримання психічної рівноваги.

1. Вступна частина.

Тренер: Сьогодні ми будемо говорити про психологічне благополуччя, яке виступає не лише внутрішнім ресурсом особистості, а і ключовою умовою ефективності військової діяльності. Військова служба передбачає високі стресові навантаження, емоційну напруженість і необхідність швидкого прийняття рішень. Тому здатність підтримувати власну психологічну стабільність є запорукою професійної надійності, міжособистісної взаємодії та загальної бойової готовності.

Запитання до групи для актуалізації досвіду:

- Що для вас означає «бути в стані психологічного благополуччя»?
- Чи вважаєте ви можливим зберігати цей стан в умовах постійного стресу?
- Які чинники допомагають вам відчувати внутрішню рівновагу?

2. Міні-лекція.

Ключові тези для розкриття теми:

Сутність поняття «психологічне благополуччя». В науковій літературі воно трактується як інтегральний показник гармонійного функціонування особистості. Згідно з концепцією К. Ріфф, психологічне благополуччя включає шість ключових компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономність, управління середовищем, особистісне зростання та наявність життєвих цілей.

Зв'язок психологічного благополуччя з військовою службою. Для військовослужбовців благополуччя означає не лише відсутність дистресу, а й здатність ефективно діяти у складних і небезпечних умовах, підтримувати емоційний баланс, взаємодіяти з колективом і зберігати високу працездатність.

Специфіка військового контексту. Постійна загроза, дисципліна, обмеження особистої свободи та відрив від сім'ї створюють додаткові ризики для емоційної сфери. Тому підтримання психологічного благополуччя є важливим фактором як для індивідуальної стійкості, так і для загальної згуртованості підрозділу.

3. Вправа «Колесо благополуччя».

Мета: розвинути вміння самодіагностики рівня психологічного благополуччя та визначити особисті зони розвитку.

Хід вправи: Кожному учаснику видається бланк у вигляді кола, розділеного на 6 секторів (відповідно до компонентів психологічного благополуччя за К. Ріфф). Учасники самостійно оцінюють кожен компонент за 10-бальною шкалою. Далі вони візуалізують результат, з'єднуючи точки на шкалі та отримуючи власне «колесо благополуччя».

Обговорення в групі:

- Які сфери виявилися найбільш розвиненими?
- Де ви бачите «провали» та потребу у розвитку?
- Чи впливають особливості військової служби на дисбаланс у вашому колесі?

Ця вправа дозволяє учасникам усвідомити, що психологічне благополуччя складається з декількох взаємопов'язаних аспектів, і навіть за високого рівня одного з них інші можуть потребувати додаткової уваги.

4. Групове обговорення.

Учасники діляться власними спостереженнями, після чого тренер підкреслює: Баланс благополуччя не означає відсутності труднощів, а полягає у здатності конструктивно їх долати. У військовому середовищі особливого значення набуває підтримка колективу та готовність до взаємодопомоги. Важливо розуміти, що психологічне благополуччя можна підтримувати за рахунок розвитку внутрішніх ресурсів та активного використання соціальної підтримки.

5. Рефлексія.

Запитання для завершального обговорення:

- Що нового ви зрозуміли про власний стан під час сьогоднішнього заняття?

– Які ресурси допомагають вам зберігати психологічну рівновагу у складних умовах?

– Які цілі ви ставите для себе щодо покращення власного благополуччя?

Завершення заняття відбувається у формі короткого кола рефлексії, де кожен має можливість висловитися, закріплюючи позитивний досвід відкритого обміну думками.

ЗАНЯТТЯ 3. СТРЕС І ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ: ЯК ВПІЗНАВАТИ ТА ПОДОЛАТИ

Мета: Поглибити розуміння природи стресу та емоційного вигорання, навчити учасників розпізнавати їх ранні ознаки та застосовувати адаптивні стратегії подолання у військовому середовищі.

1. Міні-лекція.

Ключові положення:

Поняття «стрес» та його фази (Г. Сельє): фаза тривоги (мобілізація ресурсів організму), фаза резистентності (адаптація та стійкість до подразника), фаза виснаження (вичерпання ресурсів, психосоматичні наслідки).

Позитивний і негативний стрес: еустрес як мобілізуючий фактор у бойовій діяльності та дистрес як руйнівний стан, що призводить до помилок, конфліктів і зниження ефективності.

Емоційне вигорання (за К. Маслач): симптоми (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистісних досягнень); причини (хронічний стрес, відсутність підтримки, перевантаження); наслідки (зниження боєздатності, підвищений ризик психосоматичних захворювань, порушення міжособистісних стосунків).

Значення профілактики: регулярна діагностика стану, використання релаксаційних і когнітивно-поведінкових технік, розвиток соціальної підтримки в колективі.

2. Вправа «Мої сигнали стресу».

Мета: усвідомити індивідуальні прояви стресу, навчитися ідентифікувати ранні ознаки виснаження.

Хід вправи: Учасники отримують бланки з трьома колонками: фізичні, емоційні та поведінкові реакції. Протягом 5 хвилин кожен самотійно заносить у таблицю власні «сигнали стресу» (наприклад: головний біль, дратівливість, безсоння, відмова від спілкування). Потім у малих групах (3-4 особи) учасники діляться прикладами, що допомагає побачити спільні та індивідуальні закономірності.

Обговорення:

- Як ви зазвичай розумієте, що перебуваєте у стресі?
- Які стратегії допомагають (спорт, розмова, гумор)?
- Які стратегії поглиблюють проблему (алкоголь, ізоляція, агресія)?

3. Вправа «Антистрес-банк».

Мета: сформувати колективний арсенал ресурсів для подолання стресу.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам назвати способи, які їм допомагають знижувати напруження. Всі варіанти записуються на ватмані у вигляді «банку стратегій». До нього можуть увійти: короткі паузи відпочинку, дихальні вправи, гумор, фізичні навантаження, слухання музики, спілкування з побратимами, ведення щоденника.

Обговорення:

- Які методи є найбільш реалістичними у військових умовах?
- Як можна адаптувати ці стратегії в польових ситуаціях?

4. Міні-навчання техніці «Дихання 4-4-6».

Мета: оволодіти простою, доступною у будь-яких умовах технікою саморегуляції.

Хід вправи: Тренер пояснює суть методу: вдих – 4 секунди, затримка – 4, видих – 6 секунд. Учасники практикують кілька циклів дихання, зосереджуючись на тілесних відчуттях.

Після вправи група ділиться відчуттями: розслаблення, сповільнення пульсу, зниження напруги. Ця техніка є елементом методів майндфулнес і широко застосовується у військовій психології як швидкий спосіб регуляції емоцій.

5. Рефлексія.

Запитання для завершення заняття:

- Які сигнали стресу ви у себе найчастіше помічаєте?
- Що з колективного «Антистрес-банку» ви готові спробувати застосувати найближчим часом?
- Чи відчули ви зміни після вправи з диханням?

ЗАНЯТТЯ 4. МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ І СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Мета: Усвідомити значення міжособистісних стосунків та соціальної підтримки у військовому колективі як ресурсу психологічної стійкості; розвинути навички надання та прийняття підтримки.

1. Міні-лекція.

Ключові положення: Якість міжособистісних стосунків у військових колективах: важливість довіри, взаємоповаги, чіткої комунікації та справедливого розподілу ролей.

Фактори згуртованості: спільна мета, взаємозалежність у виконанні завдань, підтримка в стресових ситуаціях, готовність ділитися відповідальністю.

Соціальна підтримка як ресурс протидії стресу: емоційна (теплі слова, визнання), інструментальна (допомога дією), інформаційна (поради, зворотний зв'язок), ціннісно-мотиваційна (віра в спільну мету).

Наукові дані свідчать, що наявність підтримуючого середовища знижує ризик емоційного вигорання, підвищує психологічну стійкість і є ключовим чинником адаптації військовослужбовців до екстремальних умов.

2. Вправа «Мережа підтримки».

Мета: усвідомити власні джерела підтримки та визначити зони для зміцнення стосунків.

Хід вправи: Кожен учасник малює коло («я») і навколо нього позначає людей, які становлять його підтримку (родина, побратими, командири, друзі). Вказує рівень близькості/частоти звернення до кожного. Потім відбувається групове обговорення.

Запитання:

- Чи достатньо ресурсною є ваша «мережа підтримки»?
- До кого ви звертаєтесь у кризових ситуаціях?
- Які відносини потребують посилення чи відновлення?

3. Рольова гра «Ситуація підтримки».

Мета: відпрацювати навички активного слухання та надання емоційної підтримки.

Хід вправи: Учасники працюють в парах. Один ділиться умовною або реальною складною ситуацією (наприклад: втома після бойового чергування, конфлікт у підрозділі). Інший виступає в ролі «підтримуючого побратима». Потім ролі змінюються.

Обговорення:

- Які слова, інтонації чи жести підтримки працювали найкраще?
- Чи відчувалася щирість у діалозі?

– Що може викликати протилежний ефект (знецінення, формальність, жарти не в тему)?

4. Вправа «Мости довіри»

Мета: виявити чинники, що формують довіру у військових колективах.

Хід вправи: Кожен учасник записує на картці одну дію чи якість, яка допомагає йому довіряти іншим (наприклад: чесність, готовність підстрахувати, вміння зберігати таємницю). Картки зачитуються в колі, після чого група обговорює спільні та унікальні елементи.

Результат: формується узагальнений «кодекс довіри», що може слугувати практичним орієнтиром у взаємодії підрозділу.

5. Рефлексія.

Обговорення в групі:

- Що нового ви усвідомили про значення підтримки у військовому колективі?
- Які стосунки у вашій «мережі підтримки» потребують більшої уваги?
- Яким чином ви можете зміцнити довіру і згуртованість у своєму підрозділі?

ЗАНЯТТЯ 5. ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ ТА АКТИВНЕ СЛУХАННЯ

Мета: розвинути навички конструктивної комунікації, активного слухання та надання зворотного зв'язку як засобів налагодження довірливих стосунків у військовому колективі.

1. Міні-лекція.

Ключові тези: Ефективна комунікація у військових умовах – це не лише передача інформації, а й забезпечення її правильного сприйняття.

Основні принципи: чіткість, лаконічність, послідовність, узгодженість слів і невербальних сигналів.

Активне слухання як форма емпатійної взаємодії: техніки перефразування, уточнення, використання підтримуючих реплік («Я правильно зрозумів, що...?», «Тобі важливо, щоб...»).

«Я-висловлювання» як стратегія зниження конфліктності (напр.: «Я відчуваю втому, коли...», замість «Ти постійно мене перевантажуєш»).

Наукові дослідження (К. Роджерс, Т. Гордон) підтверджують, що активне слухання та ненасильницька комунікація сприяють зменшенню конфліктів і підвищують згуртованість групи.

2. Вправа «Зіпсований телефон навпаки».

Мета: усвідомити важливість точності передачі інформації.

Один учасник ділиться короткою історією чи завданням зі служби. Інший має повторити суть своїми словами, застосовуючи техніки активного слухання. Група аналізує, які прийоми допомогли уникнути спотворень, що сприяло ясності, а що викликало труднощі.

Обговорення:

- Що виявилось найскладнішим під час передачі інформації?
- Як техніки перефразування допомагають уникати непорозумінь у службі?

3. Рольова гра «Слухач – Співрозмовник».

Мета: відпрацювати техніки активного слухання у стресових і робочих ситуаціях.

Учасники працюють у парах. Один розповідає про складну чи напружену ситуацію зі служби (реальну або уявну). Інший застосовує навички активного слухання: підтримуючі репліки, уточнення, невербальні сигнали (кивки, зоровий контакт). Потім учасники міняються ролями.

Обговорення:

- Як ви відчували себе, коли вас слухали уважно?
- Чи змінилося ваше ставлення до ситуації завдяки якісному слуханню?
- Що заважало залишатися зосередженим на співрозмовнику?

4. Вправа «Зворотний зв'язок 3+1».

Мета: навчити учасників конструктивно висловлювати оцінку дій іншого.

Кожен учасник отримує від колеги короткий зворотний зв'язок у форматі «3 позитивних спостереження + 1 рекомендація».

Правила: говорити «від себе» (Я-висловлювання), уникати критики особистості, зосереджуватись на поведінці чи діях.

Очікуваний результат: створення атмосфери взаємної довіри, розвиток навичок конструктивної критики, зниження ризику міжособистісних конфліктів.

5. Рефлексія.

Запитання для обговорення:

- Які нові навички комунікації ви сьогодні засвоїли?
- Що було для вас найбільш цінним у вправах?
- Які техніки ви готові почати використовувати у щоденному спілкуванні з побратимами?

Тренер підкреслює, що ефективна комунікація є одним із ключових чинників згуртованості військового підрозділу. Навички активного слухання, коректного висловлювання та конструктивного зворотного зв'язку допомагають не лише уникати конфліктів, а й посилюють відчуття підтримки й довіри в колективі.

ЗАНЯТТЯ 6. ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ

Мета: навчити учасників технік управління власними емоціями, профілактики емоційного виснаження та розвитку стресостійкості.

1. Міні-лекція.

Ключові тези: Емоційний інтелект (Д. Гоулман, Дж. Гілфорд) як здатність розпізнавати, адекватно виражати та регулювати власні й чужі емоції.

Емоційне виснаження як один із компонентів синдрому професійного вигорання: втрата енергії, відчуття спустошеності, байдужості до обов'язків.

Саморегуляція як механізм підтримки внутрішньої рівноваги та ресурсу психологічного благополуччя; у військових умовах – ключовий чинник збереження боєздатності.

Практики емоційної саморегуляції (дихальні техніки, релаксація, когнітивне переосмислення, візуалізація) підтверджено знижують рівень стресу та попереджають вигорання.

Запитання для дискусії:

- Чи відчували ви коли-небудь стан «емоційного виснаження»?
- Що допомагає вам відновлювати сили після стресових подій?

2. Вправа «Мій емоційний термометр».

Мета: усвідомити власні рівні напруги та їхні прояви. Кожному учаснику видається аркуш із намальованою шкалою від 0 (спокій, розслабленість) до 10 (максимальна напруга, стрес).

Завдання: позначити свій поточний рівень напруги та визначити характерні «сигнали перевантаження» (фізичні – серцебиття, головний біль; емоційні – дратівливість, апатія; поведінкові – замкненість, агресивність).

Обговорення: Які прояви ви помічаєте першими? Що вони сигналізують?

Очікуваний результат: учасники формують індивідуальну «карту стресових сигналів», що допомагає раніше розпізнавати небезпечні стани.

3. Практика «Техніки швидкого відновлення».

Мета: ознайомити з ефективними методами релаксації.

Дихання «4-4-6» – вдих на 4 секунди, затримка дихання на 4 секунди, видих на 6 секунд. Допомагає активувати парасимпатичну нервову систему та знизити напругу.

Прогресивна м'язова релаксація (короткий цикл) – по чергове напруження і розслаблення основних груп м'язів (кулаки, плечі, ноги).

Візуалізація «безпечного місця» – уявлення ситуації чи простору, де учасник відчувається максимально захищеним і спокійним.

Обговорення:

- Яка техніка вам здалася найбільш дієвою?
- Як змінилося ваше самопочуття після практики?

4. Вправа «Антистрес-скринька».

Мета: створити індивідуальний та груповий набір стратегій зниження стресу.

Кожен учасник записує 3 власні способи зниження напруги (наприклад: розмова з другом, спорт, гумор, короткий відпочинок, музика). Потім група об'єднує ці ідеї у «спільну скриньку» та створює колективний перелік методів, які можна використовувати в умовах служби.

Обговорення: які методи найбільш універсальні, а які – індивідуальні?

Результат: формування «ресурсного банку» для профілактики емоційного вигорання.

5. Рефлексія.

Запитання для групи:

- Яку техніку ви готові спробувати вже найближчими днями?
- Що з вправ було для вас новим?
- Як ви почувалися після релаксаційної практики?

Тренер підкреслює, що вміння управляти власними емоціями та використовувати прості методи саморегуляції є важливою складовою

психологічної стійкості військовослужбовців і ефективним засобом профілактики вигорання.

ЗАНЯТТЯ 7. КОНСТРУКТИВНЕ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ І КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ

Мета: відпрацювати навички конструктивного вирішення конфліктів, сформувати усвідомлення власного стилю поведінки у конфліктних ситуаціях та розвинути здатність до співпраці й командної взаємодії як ключового ресурсу ефективності військового підрозділу.

1. Міні-лекція

Ключові тези:

Конфлікт – закономірний і неминучий елемент міжособистісної взаємодії, особливо у військовому середовищі, де діють високі стресові фактори та чітка ієрархія.

За Т. Кілменом виділяють п'ять основних стратегій поведінки у конфлікті:

Уникнення – ігнорування проблеми;

Конкуренція – наполягання на власній позиції;

Пристосування – поступка іншій стороні;

Компроміс – взаємні поступки для досягнення середнього рішення;

Співпраця – пошук взаємовигідного вирішення.

У військовому підрозділі важливо не уникати конфліктів, а переводити їх у конструктивне русло, адже нерозв'язані суперечності можуть знижувати бойову ефективність, руйнувати довіру та згуртованість колективу.

Конфлікт може виступати і ресурсом розвитку, якщо він стає поштовхом для вдосконалення комунікації, уточнення обов'язків, формування взаємоповаги.

Питання для обговорення:

- Чи є для вас конфлікт завжди негативним явищем?
- У яких випадках він може бути корисним?

2. Вправа «Мій стиль у конфлікті».

Мета: допомогти учасникам усвідомити власну звичну стратегію поведінки.

Учасникам пропонується короткий самодіагностичний опитувальник (з простими питаннями на вибір варіанту поведінки в певній ситуації). Кожен визначає, який стиль йому найбільш властивий.

Робота в парах: учасники діляться прикладами власних конфліктів та обговорюють, що допомогло конструктивній поведінці, а що, навпаки, завадило.

Очікуваний результат: підвищення усвідомленості щодо власних поведінкових стратегій.

3. Рольова гра «Конфлікт у підрозділі».

Мета: відпрацювати навички конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Моделюється конкретна ситуація: наприклад, двоє військовослужбовців сперечаються щодо розподілу чергувань чи виконання завдань. Частина учасників бере ролі конфліктуючих, решта – спостерігає за їхньою взаємодією. Після завершення гри відбувається груповий аналіз:

- Які дії знижували напруження?
- Які, навпаки, посилювали конфлікт?
- Які техніки комунікації виявилися найбільш ефективними?

Результат: учасники засвоюють, що ключовим у вирішенні конфлікту є активне слухання, чітке формулювання позиції та готовність до співпраці.

4. Вправа «Командний міст».

Мета: розвиток командної згуртованості, відчуття взаємозалежності та довіри.

Завдання: група має побудувати умовний «міст» із підручних матеріалів (папір, мотузки, картон).

Умова: впоратися можна лише завдяки координації дій, взаємній допомозі та розподілу ролей.

Після виконання відбувається короткий аналіз:

- Що допомогло вам діяти як єдиній команді?
- Які труднощі виникли?
- Хто проявив лідерство, а хто – підтримку?

Очікуваний результат: учасники на практиці усвідомлюють значення командної співпраці для досягнення спільної мети.

5. Рефлексія.

Запитання для групи:

- Які висновки ви зробили про власний стиль поведінки у конфлікті?
- Які інструменти з сьогоднішнього заняття ви готові використати в реальних ситуаціях?
- Що будете змінювати у своїй взаємодії з побратимами, щоб зберігати згуртованість підрозділу?

Підсумок: тренер підкреслює, що конструктивне вирішення конфліктів не лише знижує емоційну напругу, а й посилює командну єдність, що є ключовим ресурсом психологічної стійкості та ефективності військовослужбовців.

ЗАНЯТТЯ 8. ІНТЕГРАЦІЯ ДОСВІДУ ТА ПЛАНУВАННЯ ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ

Мета: забезпечити усвідомлення та закріплення учасниками особистих і групових результатів програми, інтегрувати нові навички у систему цінностей та поведінкових стратегій, сформулювати плани подальшого особистісного й

професійного розвитку, завершити групову роботу з відчуттям підтримки та психологічної безпеки.

1. Вступна частина.

Тренер вітає учасників і наголошує, що це завершальне заняття, мета якого – підсумувати отриманий досвід, оцінити власні зміни та визначити перспективи подальшого розвитку.

Ключове питання: Які три найцінніші речі ви винесли для себе з цієї програми?

Заслуховуються відповіді учасників, обговорюються основні аспекти та відбувається групова дискусія.

2. Вправа «Мій шлях у програмі».

Мета: усвідомлення особистих змін і прогресу. Кожному учаснику видається аркуш із намальованою дорогою (початок – «Я до програми», середина – «Мій досвід у програмі», кінець – «Я після програми»). Учасники позначають на цій «дорозі» власні відчуття, зміни, здобуті навички. За бажанням кілька учасників презентують результати групі.

Очікуваний результат: усвідомлення динаміки особистісного розвитку, конкретизація власних досягнень.

3. Вправа «Ресурси та сильні сторони».

Мета: визначення та закріплення особистих і групових ресурсів. Кожен учасник на картках пише 3 свої внутрішні ресурси або навички, які активізував під час програми. Картки зчитуються й прикріплюються на спільний плакат «Ресурси нашої групи».

Групове обговорення:

- Які ресурси є найбільш поширеними серед нас?
- Як ці ресурси можуть допомогти у військовій службі?

Очікуваний результат: учасники бачать власні сильні сторони та колективний потенціал, відчують підтримку групи.

4. Вправа «Мій план розвитку».

Мета: сформувати орієнтири подальшого особистісного й професійного зростання.

Учасникам пропонується скласти «План 3 кроків»:

- 1) Що я буду робити для підтримання психологічного благополуччя?
- 2) Як я зможу використовувати набуті знання і навички в службі?
- 3) Яку одну нову стратегію поведінки чи емоційної регуляції я готовий застосовувати вже найближчим часом?

Після індивідуальної роботи частина учасників ділиться своїми планами з групою.

Очікуваний результат: кожен учасник отримує конкретний «маршрут» саморозвитку, що підвищує внутрішню мотивацію.

5. Ритуал «Коло підтримки».

Мета: завершити групову роботу з відчуттям єдності, довіри й підтримки. Усі учасники стають у коло. Кожен по черзі передає символічний предмет (наприклад, «свічку довіри» або «камінь сили») і висловлює коротке побажання групі чи конкретному учаснику. Тренер підсумовує, наголошуючи, що цей досвід можна переносити у військовий колектив як модель конструктивної підтримки.

Очікуваний результат: закріплення почуття приналежності до групи, посилення колективної згуртованості.

6. Заключна рефлексія.

Запитання для обговорення:

– Які зміни у вашому ставленні до себе й інших ви відчуваєте після програми?

– Які знання чи навички стали для вас найбільш цінними?

– Як ви плануєте підтримувати психологічне благополуччя у військовій службі надалі?

Тренер дякує всім за роботу, відзначає значущість пройденого шляху й наголошує, що цей досвід може бути міцним підґрунтям для подальшого особистісного і професійного розвитку.

Додаток Е

Результати повторної діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

Респондент №	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні відносини	Цілі в житті	Самоприйняття
1	28	30	27	25	28	27
2	30	32	28	27	29	29
3	29	31	29	26	30	28
4	27	29	26	24	27	26
5	31	33	30	28	31	30
6	32	34	32	29	33	32
7	30	30	28	27	30	29
8	28	28	29	26	28	27
9	27	29	27	25	29	28
10	33	34	33	30	34	33
11	29	31	28	27	30	28
12	30	33	30	29	31	30
13	32	32	31	28	32	31
14	28	29	27	26	28	27
15	27	30	29	25	29	28
16	31	34	32	30	33	32
17	29	31	30	27	30	29
18	30	33	28	28	32	31
19	32	32	31	29	31	30
20	33	35	33	31	34	33
21	31	30	29	28	29	29
22	30	31	30	27	30	28

Додаток Є

**Результати повторної діагностики за методикою
«Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі)**

Респондент №	I. Авторитарний	II. Егоїстичний	III. Агресивний	IV. Підозрілий	V. Підпорядковується	VI. Залежний	VII. Доброзичливий	VIII. Альтруїстичний
1	10	8	6	4	6	6	12	6
2	10	4	6	6	4	9	10	2
3	10	1	13	10	3	11	0	8
4	15	5	13	8	2	8	4	8
5	9	6	7	1	6	3	10	5
6	6	9	13	11	7	10	2	6
7	13	9	11	7	5	3	5	3
8	10	3	15	10	8	5	9	2
9	7	8	8	7	8	3	0	8
10	12	7	11	14	9	5	7	4
11	8	6	8	4	4	12	1	5
12	7	7	2	9	12	1	3	4
13	11	10	12	13	9	10	5	9
14	1	12	10	5	1	1	2	4
15	4	4	11	12	4	3	11	4
16	5	8	8	12	6	10	1	6
17	6	6	3	5	3	8	3	3
18	11	9	9	12	10	4	6	5
19	3	7	11	8	7	6	7	6
20	5	4	6	10	7	10	0	8
21	11	5	8	2	3	4	6	9
22	9	2	13	2	1	9	3	4

ВІДГУК

ЗГОДА здобувача(чки) освіти Державного університету економіки і технологій
про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату
та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, Мельникова Юлія Олександрівна, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна магістерська (бакалаврська) робота (назва роботи повністю) виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Державного університету економіки і технологій ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я поінформований(на), що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомлений(на) з умовами такого розміщення.



(підпис)

Юлія МЕЛЬНИКОВА

(Ініціал, ПРІЗВИЩЕ)

05.01.2026

Декларація
про дотримання академічної доброчесності під час написання
кваліфікаційної магістерської роботи
здобувачем вищої освіти
Державного університету економіки і технологій

Я, Мельникова Юлія Олександрівна, студентка 2 курсу, групи ЗПС-24м Державного університету економіки і технологій розумію і підтримую політику закладу із академічної доброчесності. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) заборонену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



(підпис)

Юлія МЕЛЬНИКОВА
(Ініціал, ПРИЗВИЩЕ)

05.01.2026
(дата)