

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**«Психологічні особливості резильєнтності ветеранів Збройних сил
України»**

Виконала студентка гр. 601-ФП

_____ . _____.2024 р. _____ А.А. Андрущенко

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ . _____.2024 р. _____ І.В. Шостя

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

_____ . _____.2024 р. _____ (підпис)

Полтава 2024
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет **Філології, психології та педагогіки**

Кафедра **психології та педагогіки**

Ступінь вищої освіти **магістр**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Л.П. Клевака

« _____ » _____ 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Андрущенко Амінат Артурівні
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи Психологічні особливості резильєнтності ветеранів Збройних сил України
керівник роботи Шоста І.В., ст.викладач
затверджена наказом вищого навчального закладу від «09» серпня 2024 року №818- ф,а
2. Строк подання здобувачем роботи 11.01.2025 р.
3. Вихідні дані до роботи навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси
4. Зміст кваліфікаційної роботи
Розділ 1 Теоретичні основи дослідження психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України
 - 1.1 Поняття резильєнтності
 - 1.2 Соціально-психологічні особливості ветеранів Збройних сил України
 - 1.3 Психологічні особливості резильєнтності ветеранівВисновки до першого розділу
Розділ 2 Методичні засади дослідження психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України
 - 2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію
 - 2.2 Методика «Вивчення властивостей нервової системи»
 - 2.3 Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана
 - 2.4 Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова)
 - 2.5 Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10
 - 2.6 Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної)Розділ 3 Емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України
 - 3.1 Організація емпіричного дослідження
 - 3.2 Аналіз властивостей нервової системи ветеранів Збройних Сил України

3.3 Дослідження вольової саморегуляції ветеранів Збройних сил України

3.4 Оцінка життєстійкості ветеранів Збройних сил України

3.5 Аналіз резильєнтності ветеранів Збройних сил України

3.6 Умови розвитку резильєнтності ветеранів Збройних сил України

5. Перелік графічного матеріалу

Результати визначення типу нервової системи ветеранів Збройних Сил України

Результати визначення типу нервової системи ветеранів Збройних Сил України чоловіків

Результати визначення типу нервової системи ветеранів Збройних Сил України жінок

Результати діагностики вольової саморегуляції ветеранів Збройних Сил України

Результати діагностики рівня наполегливості ветеранів Збройних Сил України

Результати діагностики рівня самовладання ветеранів Збройних Сил України

Результати діагностики вольової саморегуляції ветеранів Збройних Сил України чоловіків

Результати діагностики рівня наполегливості ветеранів Збройних Сил України чоловіків

Результати діагностики рівня самовладання ветеранів Збройних Сил України чоловіків

Результати діагностики рівня самовладання ветеранів Збройних Сил України жінок

Результати діагностики рівня життєстійкості ветеранів Збройних Сил України

Результати порівняння рівня життєстійкості ветеранів Збройних Сил України в залежності від статі

Результати діагностики рівня резильєнтності ветеранів Збройних Сил України

Результати порівняння рівня резильєнтності ветеранів Збройних Сил України в залежності від статі

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Шостя І.В., ст.викладач		
II	Шостя І.В., ст.викладач		
III	Шостя І.В., ст.викладач		

7. Дата видачі завдання 18.03.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення нормативних та інструктивних матеріалів, спеціальної літератури, періодичних видань.	упродовж терміну виконання кваліфікаційної роботи	
2.	РОЗДІЛ 1. Збір теоретичного матеріалу, аналіз наукових джерел із теми кваліфікаційної роботи, написання розділу		
3.	РОЗДІЛ 2. Огляд і обґрунтування вибору психодіагностичних методик, характеристика обраних методик, написання розділу		
4.	РОЗДІЛ 3. Проведення емпіричного дослідження, написання розділу, оформлення графічної частини.		
5.	Формування загальних висновків і рекомендацій із зазначенням перспектив подальших досліджень, оформлення роботи		
6.	Представлення роботи на кафедрі, перевірка на плагіат, рецензування, написання доповіді для захисту в ЕК		

Студент _____
(підпис)

Андрущенко А.А.

Керівник роботи _____
(підпис)

Шостя І.В.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	9
1.1 Поняття резильєнтності	9
1.2 Соціально-психологічні особливості ветеранів Збройних сил України	16
1.3 Психологічні особливості резильєнтності ветеранів	20
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	26
2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію	26
2.2 Методика «Вивчення властивостей нервової системи».....	27
2.3 Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана.	27
2.4 Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова)	28
2.5 Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10	30
2.6 Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної).....	30
Висновки до другого розділу.....	30
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	32
3.1 Організація емпіричного дослідження.....	32
3.2 Аналіз властивостей нервової системи ветеранів Збройних Сил України .	33
3.3 Дослідження вольової саморегуляції ветеранів Збройних сил України	37
3.4 Оцінка життєстійкості ветеранів Збройних сил України	44
3.5 Аналіз резильєнтності ветеранів Збройних сил України	48
3.6 Умови розвитку резильєнтності ветеранів Збройних сил України	54
Висновки до третього розділу	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	74

Додаток А. Зразки бланків психодіагностики	74
Додаток Б. Первинні дані обробки результатів.....	82

ВСТУП

Військова служба неминує супроводжується значними психічними та фізичними навантаженнями. Зміна ритму життя, розлука з будинком і сім'єю, статутний розпорядок дня, регламентований режим поведінки, необхідність підкорятися, неможливість усамітнитися, підвищена відповідальність, певні побутові незручності, незвичні клімато-географічні умови, різні професійні шкідливості, що супроводжують той чи інший вид військової праці (обмежений простір, шум, вібрація, температурні навантаження, електромагнітні випромінювання, компоненти ракетного палива, операторська діяльність, аварійні ситуації тощо) – все це висуває підвищені вимоги до стану психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців.

Резильєнтність ветеранів – це здатність адаптуватися до нових умов життя після служби, справлятися з психологічними та фізичними наслідками військової діяльності та зберігати високу якість життя. Підвищення резильєнтності ветеранів є важливим соціальним завданням, що потребує комплексного підходу.

Актуальність дослідження полягає в тому, що військова служба неминує супроводжується значними психічними та фізичними навантаженнями. Дослідження резильєнтності ветеранів Збройних сил України є необхідним для розуміння їх актуальних потреб та розробки заходів, направлених на розвиток їх резильєнтності.

Короткий аналіз стану розробки проблеми. Особливості резильєнтності ветеранів Збройних сил України досліджували такі автори, як О. Бабелюк, Ю. Гонтар, В. Горбунова, Н. Гоцуляк, Е. Грішин, С. Дем'яновська, А. Клочко, О. Кокун, Г. Лазос, М. Маргаліт, О. Мартиненко, А. Мастен, О. Мельник, Т. Мельничук, І. Мельничук, Л. Музичко, Л. Прокоф'єва, Г. Річардсон, О. Руденко, М. Фразер, Ю. Чистовська та інші. Праці цих вітчизняних і зарубіжних психологів дозволяють визначити фактори, що впливають на резильєнтність ветеранів Збройних сил України.

В нових умовах воєнного часу дослідження резильєнтності ветеранів Збройних сил України потребує більш детального дослідження.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали загальнотеоретичні положення наукової психології про сутність резильєнтності ветеранів. Серед психологів, які займались вивченням резильєнтності ветеранів слід відмітити таких дослідників: О. Бабелюк, Ю. Гонтар, В. Горбунова, Н. Гоцуляк, Е. Грішин, С. Дем'яновська, А. Клочко, О. Кокун, Г. Лазос, М. Маргаліт, О. Мартиненко, А. Мастен, О. Мельник, Т. Мельничук, І. Мельничук, Л. Музичко, Л. Прокоф'єва, Г. Річардсон, О. Руденко, М. Фразер, Ю. Чистовська та інших.

Мета дослідження – обґрунтування теоретичних основ і розробка практичних рекомендацій щодо розвитку резильєнтності ветеранів Збройних сил України.

Об'єктом дослідження є процес розвитку резильєнтності.

Предметом дослідження є психологічні особливості резильєнтності ветеранів Збройних сил України.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України.
2. Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України.
3. За допомогою емпіричного дослідження виявити психологічні особливості резильєнтності ветеранів Збройних сил України.
4. Визначити умови розвитку резильєнтності ветеранів Збройних сил України.

Гіпотеза дослідження: більшості ветеранів Збройних сил України властивий високий рівень резильєнтності. Спостерігається сильний прямий взаємозв'язок резильєнтності та вольової саморегуляції ветеранів Збройних сил України. Різниця між рівнем резильєнтності ветеранів Збройних сил України в залежності від статі є несуттєвою.

Діагностичні методики:

1. Методика «Вивчення властивостей нервової системи», яка спрямована на визначення типу нервової системи.
2. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, що дозволяє оцінити рівень вольової саморегуляції досліджуваного, його наполегливість і самовладання.
3. Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнєцов, А. Павлова), який призначений для діагностики таких аспектів життєстійкості, як залученість, контроль і прийняття ризику.
4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, яка спрямована на визначення рівня резильєнтності.
5. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної), що допомагає визначити рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості людини, які проявляються в спілкуванні.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні, поглибленні, подальшому розвитку наукових уявлень про психологічні особливості резильєнтності ветеранів Збройних сил України, а також в комплексному вивченні цього феномену та порівнянні отриманих результатів серед ветеранів різної статі.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (анкетування, тестування).

Теоретичне значення роботи полягає в детальному аналізі теоретичних аспектів психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України.

Практичне значення роботи полягає в здійсненому дослідженні психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України.

Відповідно отримані результати можна використовувати викладачам і кураторам спеціальностей з практичними цілями по розвитку резильєнтності.

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Центру психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги Полтавської обласної ради» у вересні-листопаді 2024 року. У дослідженні брали участь 50 ветеранів Збройних сил України (30 чоловіків і 20 жінок).

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень» [1].

Структура та обсяг роботи. Дана магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел який включає 60 найменувань (54 українською та 6 англійською мовами) та 2 додатки. У першому розділі висвітлені теоретичні основи дослідження психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України. У другому розділі подано детальний опис методик, за допомогою яких проведене дослідження психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України. Третій розділ присвячено опису результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України, а також визначенню умов розвитку резильєнтності ветеранів Збройних сил України. Загалом робота викладена на 83 сторінках друкованого тексту, містить 11 таблиць та 18 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

В цьому розділі подано теоретичний аналіз психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України. Розкрито поняття резильєнтності, визначено соціально-психологічні особливості ветеранів Збройних сил України, а також психологічні особливості резильєнтності ветеранів.

1.1 Поняття резильєнтності

Проблема збереження психологічного здоров'я наших громадян, особливо тих, хто безпосередньо перебуває в травмівних ситуаціях і ситуаціях хронічного стресу за останні п'ять років, є найбільш актуальною. Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних наук актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності людини.

Термін «резильєнтність» активно впроваджується у психологію, хоча до психологічної науки він увійшов з механіки, де позначає властивість речовини повертатися у вихідний стан, тобто. здатність повертатися у вихідний стан після деформації під впливом тиску (опір речовини). У психологічному трактуванні резильєнтність означає здатність людини зберігати фізичну та психічну цілісність і стабільність у складних життєвих ситуаціях, здатність позитивно адаптуватися до потенційно травмуючих подій, а також здатність застосовувати нові моделі поведінки для досягнення соціального успіху.

Е. Вернер називає резильєнтність як «баланс між факторами ризику та захисними факторами» [60, с. 80].

Дж. Річардсон вважає, що резильєнтність – це «процес подолання стресів, несприятливих факторів» [59, с. 307].

Леонтьев Д.А. розглядає резильєнтність як «здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах». Науковець підкреслює, що, незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання» [26, с. 258].

На думку А. Мастена, резильєнтність означає «збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, адаптацію до несприятливих змін, здатність знову ставати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх факторів» [57, с. 426].

Науковці М. Фразер і Дж. Дженсон визначають резильєнтність як «здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь» [55, с. 2]. На думку М. Маргаліт, резильєнтність стосується «динамічного процесу, який приводить до адаптації в умовах значних негараздів» [56, с. 82].

У словнику Американської асоціації психологів АРА (American Psychological Association Dictionary of Psychology) від 2018 року резильєнтність визначається як «процес і наслідок успішної адаптації до важких подій життя чи «викликів», особливо через психічну, емоційну чи поведінкову гнучкість та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог».

Українські дослідники концепт резильєнтність перекладають як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, використовуючи це поняття для позначення ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних і соціальних наслідків травматичного стресу, втрати [12, с. 32].

Найбільш узагальнене визначення пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я, згідно з яким резильєнтність – це «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копінгу)».

Отже, всі визначення поняття «резильєнтності» вказують на можливість особистості відновлюватися після несприятливих подій у житті. Спільним для багатьох визначень є те, що концепт резильєнтності описує здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися, успішно функціонувати.

Ступінь резильєнтності не стала величина та може змінюватися впродовж життя, в залежності від різних чинників і життєвих ситуацій [30, с. 198].

Є. Морел виокремлює наступні компоненти резильєнтності особистості:

1) Оптимізм у контексті резильєнтності – це не просто наївне сподівання на краще, а глибоке переконання в тому, що труднощі є тимчасовими й такими, що їх можна подолати. Людина, яка демонструє оптимізм, готова прийняти виклики життя, усвідомлюючи, що вона має вплив на перебіг подій. Це означає, що у кризовій ситуації людина не шукає винних ззовні, а ставить до проблеми так, ніби від її дій залежить позитивний результат. Оптимізм спонукає до активного пошуку рішень, робить людину більш стійкою до безпорадності та сприяє формуванню внутрішньої мотивації.

2) Орієнтація на вирішення проблем передбачає здатність не просто пасивно реагувати на складну ситуацію, а свідомо обирати стратегії, що зменшують негативний вплив стресу. Людина з такою орієнтацією активно досліджує проблему, аналізує причини, наслідки та можливі сценарії розвитку, а потім приймає рішення на основі логіки та конкретних кроків. Вона уникає зайвого підсилення стресу, наприклад, не загострює конфлікти, не пов'язується з деструктивними моделями поведінки, а шукає конструктивні виходи. Такий підхід дозволяє раціонально розпоряджатися ресурсами та знижувати ризик емоційного вигорання.

3) Почуття відповідальності як компонент резильєнтності означає усвідомлення свого впливу на оточення, долю та власне становище. Це готовність визнавати власні помилки, не перекладати провину на інших та не уникати складних завдань. Людина бере на себе відповідальність за свої дії та вибір, тому що розуміє: її поведінка може як покращувати, так і погіршувати

ситуацію. Такий підхід збільшує відчуття контролю над обставинами та зміцнює віру у власну здатність упоратися зі складними подіями.

4) Орієнтація на майбутнє передбачає вміння не застрягати у минулих помилках або нинішніх негараздах, а спрямовувати погляд уперед. Це здатність планувати наступні кроки, встановлювати цілі, навіть коли обставини здаються несприятливими. Людина, яка орієнтована на майбутнє, під час кризи розмірковує: «Як я можу використати цей досвід для зростання? Які нові можливості відкриваються?» Вона не відмовляється від дії, а шукає шляхи подальшого руху, що допомагає зберегти працездатність, мотивацію та продуктивність.

5) Орієнтація на мережу контактів полягає у розумінні цінності підтримки з боку оточення. Людина, орієнтована на контакти, усвідомлює, що допомога друзів, родичів, колег або професіоналів може значно знизити стрес і сприяти ефективнішому подоланню проблеми. Вона не боїться звертатися по пораду або емоційну підтримку, вибудовує позитивні взаємини, розширює коло соціальних зв'язків. Ця мережа контакту діє як додаткове джерело ресурсів і стабільності.

6) Самоусвідомлення в резильєнтності передбачає глибоке розуміння своїх сильних і слабких сторін, цінностей, потреб, емоцій. Усвідомлення власної гідності означає розуміння, що ти заслуговуєш на повагу до себе, право на помилки й навчання. Така людина не тільки здатна брати на себе відповідальність, а й робить це із самоповагою і впевненістю у власному потенціалі. Самоусвідомлення дозволяє контролювати реакції, адекватно оцінювати ситуацію та не дозволяти зовнішнім факторам перекручувати власну оцінку себе.

7) Прийняття – це здатність визнавати факт наявності проблеми, емоцій чи обмежень, не витрачаючи надмірну енергію на заперечення або обурення. Замість занурення в негативні емоції, людина спрямовує увагу на реалії та шукає виходи. Прийняття не означає капітуляції, а скоріше визнання факту як відправної точки для конструктивних дій. Коли зменшуються негативні емоції,

з'являється можливість свідомо обдумати кроки, винайти нові рішення та адаптуватися до змін [58, с. 102].

Клочко А.О. описує вісім складових компонентів структури резильєнтності:

1) Наявність значущої мети. Резильєнтність ґрунтується на розумінні, що життя не завжди буде простим або безболісним. Коли людина має значущу мету – особисту, професійну, духовну, соціальну – вона готова прийняти тимчасові незручності, стрес і навіть біль у короткостроковій перспективі, тому що бачить сенс у цих зусиллях для довгострокового блага. Значуща мета дає мотив працювати над собою, докладати зусиль, подолати ситуативні невдачі й не втратити напрямку. Така мета діє як "путівник", допомагаючи фокусувати увагу та енергію не на труднощах, а на цінності та сенсі, які лежать попереду [11, с. 64].

2) Самовпевненість – це віра у власні здібності, що дозволяє людині підходити до складних задач із творчим підходом та гнучкістю. Замість застрягання у звичних шаблонах поведінки, вона шукає нові рішення, експериментує, адаптується до змін. Креативність та гнучкість у пошуку виходу з проблемної ситуації дозволяють не тільки подолати перешкоду, а й перетворити кризу на стимул для вдосконалення навичок, розширення компетенцій та зростання особистої впевненості у своїй ефективності [23, с. 37].

3) Когнітивна гнучкість проявляється в умінні сприймати труднощі не як кінець чи катастрофу, а як частину життєвого процесу. Це готовність прийняти факт наявності проблеми без зайвого опору, а потім налаштувати мислення на пошук рішень. Така людина адаптується до змін, емоційно не фокусується на негативі, не ігнорує стрес, але і не дає йому повністю паралізувати себе. Прийняття ситуації, гнучке ставлення до нових обставин і здатність втримувати стрес у керованих межах роблять людину більш стійкою та психологічно гнучкою [18, с. 11].

4) Особистісне зростання через страждання. Складні події, невдачі та страждання не обов'язково повинні бути лише негативом. Резильєнтна людина дивиться на невдачу як на урок – можливість переосмислити свої підходи,

цінності, поведінкові стратегії. Замість того щоб сприймати помилку як доказ власної нездатності, вона бачить у ній стимул до навчання та зростання. Таке ставлення дозволяє перетворити найскладніші життєві випробування на джерело нових знань, внутрішньої сили, поглибленого розуміння себе та своїх можливостей [42, с. 309].

5) Мужність діяти означає не просто переживати труднощі пасивно, а ставати активним автором власного життя. Це готовність не зупинятися перед страхом або сумнівами, а робити крок уперед, навіть якщо є ризик помилитися. Мужність діяти виявляється в тому, що людина долає особисті обмеження – страх перед невідомим, соціальний тиск, невпевненість – та обирає шлях активних дій. Вона прагне повноцінності в житті, бере на себе ініціативу, навіть коли обставини несприятливі [39, с. 125].

6) Регулювання емоцій. Важливим елементом резильєнтності є вміння не потонути у хвилі емоцій та негативних думок, а свідомо впливати на свій внутрішній стан. Людина, яка володіє навичками емоційної регуляції, може стримати паніку, гнів чи відчай, перетворюючи їх на енергію для конструктивних кроків. Вона здатна візуалізувати більш позитивний сценарій, створити образ майбутнього, де труднощі подолано, а цілі досягнуто, що допомагає знизити рівень стресу та тривоги [49, с. 338].

7) Воля у контексті резильєнтності – це внутрішня сила, яка дозволяє людині відстоювати власні інтереси, ухвалювати самостійні рішення та не залежати від зовнішніх впливів, які не відповідають її цінностям. Завдяки волі людина формує власні життєві цілі, а не просто підлаштовується під чужі очікування. Це допомагає їй залишатися собою, навіть за складних умов, і не втрачати напрямок розвитку, коли навколо панує невизначеність [20, с. 226].

8) Соціальна підтримка полягає в наявності мережі людей, які готові вислухати, підставити плече, порадити чи просто бути поруч. Резильєнтність не означає ізоляції чи всесильності – навпаки, розуміння, що довкола є ті, хто може допомогти, знижує рівень тривожності та стресу. Цей компонент підкреслює

важливість людських зв'язків: обмін досвідом, емоційна підтримка, спільна діяльність формують середовище, де труднощі долаються легше [17, с. 193].

Ці компоненти забезпечують особистості не тільки можливість вистояти перед негараздами, а й перетворити їх на шанс для вдосконалення, внутрішнього зміцнення та особистісного розвитку.

1.2 Соціально-психологічні особливості ветеранів Збройних сил України

Ветерани Збройних сил України (далі – ЗСУ) формують унікальну спільноту, яка має відмінні соціально-психологічні риси. Їхній досвід, набутий під час військової служби, впливає на сприйняття ними себе, оточення та місце в суспільстві.

Ветерани війни – це особи, які брали безпосередню участь у бойових діях чи забезпеченні оборони своєї країни, а також могли діяти на територіях інших держав. Більшість ветеранів у своїй службі стикаються з бойовим стресом. Цей тип стресу варто розуміти не лише як негативне явище, а й як своєрідний механізм адаптації організму до екстремальних умов, який, незважаючи на потенційну шкоду, може допомагати виживати в небезпечній ситуації [13, с. 83]. Фактично, бойовий стрес виникає внаслідок поступового звикання організму військового до бойової обстановки, що з часом призводить до виснаження внутрішніх резервів. Оскільки бойові умови є заздалегідь передбачуваною екстремальною обстановкою, підготовка до них може зменшити негативні психологічні наслідки [7, с. 104].

Основним чинником, що викликає психічну напругу під час бойових дій, є реальна загроза життю та здоров'ю. Переживання такого роду небезпеки зазвичай асоціюється з шокуючими враженнями від загибелі чи поранень інших людей. Страх зазвичай супроводжує кожного військовослужбовця під час бою й виступає природною реакцією на небезпеку [43, с. 48].

На основі різноманітних досліджень встановлено, що психічна рівновага ветеранів часто є нестійкою. Навіть незначні життєві труднощі або втрати можуть надзвичайно гостро сприйматися ними, провокувати відсутність бажання продовжувати життя, незвичні форми агресивності чи специфічні страхи, наприклад, побоювання нападу з несподіваного боку, чи відчуття провини за власне виживання (коли людина ототожнює себе із загиблими) [16, с. 45].

Для багатьох ветеранів характерні інші особливості: підвищена емоційна напруженість, відчуженість у спілкуванні, схильність до роздратування та агресії, неочікувані спалахи гніву, приступи тривоги та неспокою [29, с. 26]. До того ж нерідко спостерігаються повторювані яскраві сні або кошмари, в яких знову й знову переживаються минулі бойові епізоди, а також настирливі спогади, які супроводжуються потужними емоційними реакціями, ніби людина знову повертається до травматичних подій. В деяких ситуаціях це може призводити до суїцидальних думок і навіть реальних спроб самогубства [33, с. 119].

Окрім вищезазначеного, у ветеранів нерідко виявляються такі явища, як:

- стан глибокого песимізму, відчуття покинутості;
- недовіра до оточуючих, складність у спілкуванні про військовий досвід;
- спотворення життєвих смислів та невпевненість у власних силах;
- відчуття нереальності пережитого на війні;
- почуття провини за незавершені справи у військових умовах чи за те, що вижив на відміну від загиблих товаришів;
- закритість у стосунках з іншими людьми;
- підвищений рівень тривоги, що з часом може перетворитися на особистісну рису, яка визначає поведінку та призводить до глибоких особистісних деформацій [27, с. 126].

В окремих випадках у ветеранів можуть виникати запізнілі патологічні реакції на психологічну травму – форми поведінки та емоційні стани, які з'являються через певний час після повернення з війни [4, с. 63].

Наслідки війни продовжують чинити руйнівний вплив протягом усього життя ветерана, відбираючи у нього базове відчуття захищеності та самоконтролю, що зумовлює постійну внутрішню напругу. Як наслідок, такі люди часто відчувають відчуженість та ізолюваність від суспільства, в яке повернулися після служби [36, с. 51].

Соціально-психологічні особливості ветеранів зумовлені специфікою військового середовища, викликами, пов'язаними з участю у бойових діях, та потребою адаптації до мирного життя, яке кардинально відрізняється від умов служби.

Ветерани ЗСУ, як правило, мають потужне відчуття приналежності до військового товариства. Цей феномен виникає через спільний досвід, який містить ризик, взаємну підтримку та солідарність. У військовому середовищі формується комунікативна культура взаємодопомоги та безумовної довіри. Після демобілізації ця ідентичність може залишатися важливим орієнтиром, адже ветерани відчують потребу у збереженні зв'язків з побратимами, які їх розуміють краще за людей поза військовим контекстом [28, с. 307].

Участь у бойових діях, зіткнення зі смертю, втратою товаришів, фізичними та психологічними травмами впливає на переоцінку цінностей. Ветерани часто починають цінувати найпростіші речі: безпеку, здоров'я, родину, мирний побут. Їхнє ставлення до проблем буденного життя може стати більш прагматичним та сконцентрованим на вирішенні конкретних завдань. Така переоцінка може також викликати внутрішні суперечності, якщо нові пріоритети розходяться із суспільними нормами чи колишнім уявленням про себе [6, с. 25].

Повернення з війни ставить ветеранів перед складним завданням адаптації до середовища без чіткої ієрархії, військової дисципліни та чітких обов'язків. В мирному житті немає суворих регламентів поведінки, небезпека не завжди очевидна, а проблеми набувають іншого характеру. Ветерани можуть відчувати труднощі в плануванні кар'єри, пошуку роботи, управлінні часом та встановленні цілей. Часто виникає потреба у формуванні нових соціальних ролей, відновленні перерваних родинних та дружніх зв'язків, засвоєнні нових моделей спілкування [19, с. 92].

Незважаючи на досвід проходження через екстремальні умови, ветерани можуть демонструвати підвищену емоційну чутливість, особливо при зіткненні з індивідуальними цивільними труднощами (побутові проблеми, бюрократія, несправедливі ситуації). Травматичні спогади та посттравматичний стресовий

розлад (ПТСР) у деяких випадках можуть ускладнювати емоційну регуляцію. Водночас, багато ветеранів розвивають помітну стресостійкість та навички подолання кризових станів, адже їм доводилося діяти у небезпечних умовах та ухвалювати рішення під тиском. Ця амбівалентність – поєднання підвищеної вразливості та загартованості – є характерною рисою [5, с. 64].

Ветерани можуть мати специфічну комунікативну манеру – більш прямолінійну, менш толерантну до «порожніх» розмов та поверхових стосунків. Вони цінують чесність та щирість, можуть бути вимогливішими до себе й до оточення. З іншого боку, адаптація до мирного оточення вимагає від них навчитися враховувати різноманітність поглядів, толерантно ставитися до людей, які не мають бойового досвіду, та працювати над власною гнучкістю у комунікації [32, с. 199].

Після повернення з війни у ветеранів нерідко виникає необхідність знайти новий життєвий сенс. Раніше життя було підпорядковане чітким військовим цілям і завданням, тепер же виникає питання: «Що робити далі?» Пошук нової професії, громадської чи волонтерської діяльності, хобі, що дає задоволення, стає способом знайти себе у мирному середовищі. Така переорієнтація особистості може вимагати часу та енергії, але часто приносить відчуття завершеності та особистісного зростання [12, с. 53].

Українське суспільство може мати певні стереотипні уявлення про ветеранів – як про героїв або, навпаки, як про людей з «важким характером». Це може впливати на самосприйняття ветеранів. Деякі з них очікують вдячності та поваги, які не завжди отримують. Інші – навпаки – соромляться свого бойового минулого або не хочуть бути об'єктом підвищеної уваги. Наслідком є внутрішні конфлікти та необхідність виробляти власну позицію стосовно суспільних оцінок [40, с. 75].

Чимало ветеранів мають корисні навички: дисципліну, вміння працювати в команді, ухвалювати рішення у стресових ситуаціях, відповідальність. Інтеграція цих компетенцій у цивільну сферу може стати основою для успішної кар'єри, лідерських ролей у бізнесі чи громадських організаціях. Однак

реалізувати цей потенціал без належної підтримки або навчання може бути складно [50, с. 68].

За підрахунками різних дослідників психічні розлади у військовослужбовців, які приймали безпосередню участь в бойових діях та перебували під впливом бойового стресу високої інтенсивності складають приблизно 20-50% від загальної чисельності особового складу. Ця сумна статистика доведена досвідом участі різних держав у збройних конфліктах.

Після повернення до мирного життя ветеранам часто потрібна комплексна допомога: психологічна (для опрацювання травматичного досвіду), соціальна (для адаптації, пошуку роботи, налагодження стосунків), медична (для лікування травм, хронічних захворювань). Успішна інтеграція у суспільство залежить від наявності системи підтримки, розуміння та позитивного ставлення громади та держави [11, с. 74].

Отже, соціально-психологічні особливості ветеранів ЗСУ включають наявність травматичного досвіду та випробувань, переоцінку цінностей та смислу, автономію та контроль над власним життям, емоційну регуляцію та самоспівчуття, когнітивну гнучкість та творчість у вирішенні проблем, орієнтацію на підтримку та взаємодію, прийняття минулого й мотивацію до майбутнього, особистісне зростання та нові смисли після кризи.

1.3 Психологічні особливості резильєнтності ветеранів

Психологічні чинники, що впливають на розвиток резильєнтності особистості, за результатами досліджень, включають спрямованість на мету, оптимістичний світогляд, наявність соціальної підтримки та готовність звертатися по допомогу, а також сильний духовний компонент і гнучку, адекватну, позитивну самооцінку.

Встановлено низку факторів, які можуть суттєво сприяти формуванню резильєнтності:

– інтегральний локус-контролю. Людина, яка вірить у власний вплив на події, схильна до більшої активності в пошуку рішень проблем та спирається передусім на свої сили, що підвищує її стійкість;

– гнучке ставлення до змін. Резильєнтні особистості здатні відкрито сприймати нові умови й адаптуватись до них. Замість того, щоб чинити опір переминам, вони розглядають їх як можливість для саморозвитку;

– позитивне мислення. Уміння фокусувати увагу на позитивних аспектах ситуації, навіть якщо вона складна, допомагає зберегти емоційну рівновагу та спрямувати зусилля на пошук виходів з кризи;

– соціальна підтримка. Зв'язки з людьми, які можуть надати розуміння, співчуття та ресурсну взаємодію, зміцнюють відчуття безпеки та приналежності. Допомога від родини, друзів та спільноти сприяє підвищенню рівня резильєнтності [12, с. 52];

– саморегуляція та стресостійкість. Здатність керувати власними емоціями, контролювати стрес та зберігати внутрішній спокій дозволяє витримувати періоди невизначеності й тиску, не втрачаючи психологічної рівноваги;

– навички вирішення проблем. Уміння проводити аналіз ситуацій, знаходити ефективні стратегії подолання труднощів та приймати обґрунтовані рішення дозволяє швидко відновлюватися після негараздів [51, с. 119].

Серед важливих додаткових факторів, які сприяють успішній резильєнтності, можна відзначити: вміння розслаблятися і відпочивати, схильність до оптимізму та позитивного настрою. Ці аспекти сприяють розвитку стійкості до стресу та збільшують здатність подолання життєвих викликів [31, с. 328].

Психологічна резильєнтність ветеранів формується під впливом поєднання військового досвіду, складних випробувань, адаптації до мирного життя й особистісних якостей, які загартовуються в умовах служби. Цей феномен – особливий конструкт, який проявляється в умінні підтримувати внутрішній

баланс і здатність відновлюватися після травматичних та стресових подій, одночасно зберігаючи цінності, ідентичність та прагнення до розвитку [37, с. 82].

Ветерани стикаються з ризиком, небезпекою, втратами, постійним емоційним напруженням під час служби. Ці події можуть мати важкі психологічні наслідки: тривогу, страх, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад. Проте резильєнтність не означає відсутності негативних емоцій чи стресу. Натомість вона полягає у здатності ветерана працювати з цими переживаннями, поступово інтегрувати травматичний досвід у свій світогляд, усвідомити його зміст та знайти шляхи руху вперед.

Проходження кризь екстремальні ситуації часто призводить до глибокої переоцінки життєвих цінностей. Психологічна резильєнтність ветерана включає вміння знаходити сенс навіть у найважчих моментах: досвід виживання, збереження командної єдності, виконання складних завдань може стати основою для нових ціннісних орієнтацій. Ветеран, будуючи життя після служби, спирається на переконання, що труднощі не марні – вони можуть стати поштовхом до особистісного зростання та розуміння справжньої ваги певних речей: родини, дружби, людської гідності та свободи [45, с. 55].

Психологічна резильєнтність ветеранів часто проявляється в здатності брати на себе відповідальність за власну долю. Цей самоконтроль, вироблений у військових умовах, коли необхідно було оперативно реагувати на небезпеки, стає корисним інструментом адаптації до цивільного середовища. Ветеран розуміє, що він здатен впливати на обставини, а не пасивно підкорятися їм. Це підсилює відчуття компетентності, допомагає долати безпорадність і вчить самостійно планувати кроки до особистого та професійного розвитку [44, с. 40].

Резильєнтність ветеранів тісно пов'язана зі здатністю керувати своїми емоціями. Переживши стрес, втрати, складні моральні дилеми, ветерани вчаться розпізнавати власні емоційні реакції, фільтрувати руйнівні думки та поступово зменшувати їхній негативний вплив [21, с. 63]. Тут важливим є самоспівчуття – розуміння, що помилки чи слабкості не роблять людину менш вартісною.

Усвідомленість, дихальні техніки, майндфулнес, здатність приймати себе з усіма недоліками – усе це формує основу для внутрішньої стабільності.

Ветерани часто здатні мислити нестандартно та гнучко, оскільки військова служба вимагала творчого підходу до розв'язання складних і непередбачуваних завдань. Резильєнтність у цьому контексті виявляється як уміння швидко адаптуватися до нових ситуацій, випрацювати альтернативні стратегії поведінки, аналізувати власний досвід і вчитися на помилках [8, с. 179].

Хоча ветерани у багатьох випадках виховані в культурі самодостатності та витривалості, їхня резильєнтність зміцнюється через мережу соціальних контактів. Після повернення до мирного життя, здатність знаходити однодумців, побратимів, підтримувати зв'язки з родиною, друзями чи організаціями для ветеранів підсилює відчуття безпеки та стабільності. Усвідомлення, що навколо є люди, готові допомогти, є важливою складовою психологічної резильєнтності, яка дозволяє дивитися в майбутнє з більшою впевненістю [52, с. 48].

Резильєнтність ветеранів часто передбачає прийняття військового досвіду як частини власної історії, без спроби витіснити або повністю забути непрості спогади. Прийняття не означає схвалення болю, але визнає його реальність і дозволяє рухатися далі. Ця відкритість до минулого формується разом із мотивацією до побудови майбутнього, в якому отримані уроки перетворюються на ресурси. Ветеран, використовуючи свою життєву історію, здатен ставити перед собою нові цілі, знаходити в них сенс, розуміти власну цінність для суспільства і надавати допомогу іншим [9, с. 81].

Особливим аспектом резильєнтності ветеранів є здатність перетворити кризовий досвід на платформу для зростання. Бойовий досвід, участь у конфліктах можуть стати поштовхом до глибоких особистісних змін, формування гуманістичних поглядів, посиленої емпатії та солідарності. Ветеран може розглядати свій біль та втрати не як сенс життя, а як фундамент для зрілості та мудрості. Це підхід, коли життєві труднощі сприймаються як невід'ємний елемент особистісного шляху, що дозволяє краще зрозуміти природу людини, значення миру та цінність людського життя [15, с. 96].

Таким чином, в психологічній резильєнтності ветеранів перетинаються минулий травматичний досвід, переоцінка цінностей, самовідповідальність, здатність до емпатії, творчий підхід до проблем і мотивація до постійного особистісного розвитку. Це збалансоване поєднання здатності визнати свої рани та використати їх як поштовх до внутрішнього зростання, формування стійкого, проте гнучкого ставлення до життя, яке допомагає витримувати випробування та будувати осмислене майбутнє.

Висновки до першого розділу

Отже, в першому розділі подано теоретичний аналіз психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України. Розглянуті дослідження таких зарубіжних й вітчизняних психологів, які стосувалися обраної проблематики, як О. Бабелюк, Ю. Гонтар, В. Горбунова, Н. Гоцуляк, Е. Грішин, С. Дем'яновська, А. Ключко, О. Кокун, Г. Лазос, М. Маргаліт, О. Мартиненко, А. Мастен, О. Мельник, Т. Мельничук, І. Мельничук, Л. Музичко, Л. Прокоф'єва, Г. Річардсон, О. Руденко, М. Фразер, Ю. Чистовська ті інші.

Так, виявлено, що всі визначення поняття «резильєнтності» вказують на можливість особистості відновлюватися після несприятливих подій у житті. Спільним для багатьох визначень є те, що концепт резильєнтності описує здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися, успішно функціонувати.

Другим аспектом розгляду було визначення соціально-психологічних особливостей ветеранів ЗСУ. Встановлено, що вони включають наявність травматичного досвіду та випробувань, переоцінку цінностей та смислу, автономію та контроль над власним життям, емоційну регуляцію та самоспівчуття, когнітивну гнучкість та творчість у вирішенні проблем, орієнтацію на підтримку та взаємодію, прийняття минулого й мотивацію до майбутнього, особистісне зростання та нові смисли після кризи.

Також визначено, що в психологічній резильєнтності ветеранів перетинаються минулий травматичний досвід, переоцінка цінностей, самовідповідальність, здатність до емпатії, творчий підхід до проблем і

мотивація до постійного особистісного розвитку. Це збалансоване поєднання здатності визнати свої рани та використати їх як поштовх до внутрішнього зростання, формування стійкого, проте гнучкого ставлення до життя, яке допомагає витримувати випробування та будувати осмислене майбутнє.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

У цьому розділі розглянуто принципи підбору методів для даного дослідження а також зазначені методика, за допомогою яких, можливо досліджувати психологічні особливості резильєнтності ветеранів Збройних сил України. Нами обрано такі методики для дослідження: 1. Методика «Вивчення властивостей нервової системи». 2. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана. 3. Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова). 4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10. 5. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної).

2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

У дослідженні психологічних наслідків травмуючих подій, що загрожують життю, виділяються кілька напрямків. Перший напрямок – клінічний, який аналізує проблему з акцентом на негативні наслідки. У фокусі таких досліджень знаходяться стрес, посттравматичний стресовий розлад, психопатологічні симптоми, кризові стани, конфлікти та інші аспекти. Другий напрямок – позитивний, що дозволяє розглядати проблему з позицій конструктивних аспектів, таких як життєстійкість, компенсаторні механізми, психологічні захисту та стратегії додання. Ці дослідження спрямовані на виявлення ресурсів, які допомагають людям долати емоційне навантаження після травми, а також на оцінку ймовірності оптимістичних результатів у післяінцидентний період.

Методологічною та теоретичною основою нашого дослідження є позитивний підхід у вивченні психологічних наслідків впливу травмівних подій на ветеранів Збройних сил України, а також основні принципи вітчизняної психології: принцип єдності свідомості та діяльності; принцип розвитку;

принцип соціальної та діяльнісної обумовленості розвитку особистості, принцип об'єктивності, принцип системності [9, с. 44].

При підборі конкретних методик дослідження ми, перш за все, керувалися близькістю їх за змістом і відмінністю за формою, що забезпечило б різнобічність дослідження, підвищило достовірність і надійність експериментальних даних. При цьому ми виходили із особливостей предмету дослідження. Тому ми обрали методики, які безпосередньо стосуються дослідження психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України. Далі ми звернемось до детального розгляду методик, які використовувались в нашому дослідженні. А саме: 1. Методика «Вивчення властивостей нервової системи». 2. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана. 3. Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова). 4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10. 5. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної).

2.2 Методика «Вивчення властивостей нервової системи»

Методика, спрямована на визначення типу нервової системи. Досліджуваному пропонується оцінити за шкалою від 0 до 5 балів вказані властивості нервової системи стосовно їх прояву у поведінці (Додаток А.1).

Обробка результатів «проводиться підрахунком балів:

10-20 балів – яскраво виражений слабкий тип нервової системи;

20-30 балів – скоріше слабкий, ніж сильний, тип нервової системи;

30-40 балів – скоріше сильний, ніж слабкий, тип нервової системи;

40-50 балів – сильний тип нервової системи» [25, с. 24].

2.3 Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана

Методика дозволяє оцінити рівень вольової саморегуляції досліджуваного, його наполегливість і самовладання.

Цей тест-опитувальник містить 30 тверджень. Досліджуваному пропонується відмітити знаками «+» або «-» твердження в залежності від того, правильно воно характеризує досліджуваного чи ні (Додаток А.2).

Обробка результатів «проводиться підрахунком балів за наступними шкалами:

1) У загальній шкалі під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами:

1-5 балів – низький рівень;

6-11 балів – середній рівень;

12-24 балів – високий рівень.

2) Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи:

1-4 балів – низький рівень;

5-7 балів – середній рівень;

8-16 балів – високий рівень.

3) Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів:

1-2 балів – низький рівень;

3-5 балів – середній рівень;

6-13 балів – високий рівень» [25, с. 27].

2.4 Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнєцов, А. Павлова)

Методика призначена для діагностики таких аспектів життєстійкості, як залученість, контроль і прийняття ризику.

Тест містить 15 питань (Додаток А.3).

Обробка результатів «проводиться підрахунком балів по прямих питаннях, присвоюються бали від 0 до 3, по зворотнім – від 3 до 0. Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної субшкали (залученість, контроль і прийняття ризику)» [25, с. 38].

2.5 Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Методика, спрямована на визначення рівня резильєнтності.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) являє собою опитувальник з 10 запитань з п'ятьма варіантами відповідей (Додаток А.4).

Це скорочена версія класичної шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), призначена для оцінки рівня психологічної стійкості, або резильєнтності, у дорослих.

Обробка результатів «проводиться підрахунком балів:

1-13 балів – низький рівень;

14-26 балів – середній рівень;

27-40 балів – високий рівень» [54, с. 69].

2.6 Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної)

Опитувальник допомагає «визначити рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються в спілкуванні. В бланку для відповідей подається опис дев'яти характеристик життєстійкості, а саме: емпатія, тепло, повага, щирість, справжність, ініціативність, рішучість, відповідальність, терпіння, оптимістичність, мобільність. Досліджуванним пропонується оцінити себе за 9-бальною шкалою, щоб з'ясувати, якою мірою їм властиві представлені якості» (Додаток А.5) [5].

Обробка результатів «проводиться підрахунком балів за наступними шкалами:

1-12 балів – низький рівень;

13-24 балів – середній рівень;

25-36 балів – високий рівень» [48, с. 132].

Висновки до другого розділу

Отже, ми проаналізували принципи підбору нами методик для дослідження. Визначено конкретні методики, які підходять нам за метою і

максимально розкривають обраний нами феномен дослідження – мотивацію досягнень. Варто зазначити, що методики підібрано за принципами системності, об'єктивності, що максимально об'єктивізує результати нашого подальшого дослідження. Нами обрано наступні методики: 1. Методика «Вивчення властивостей нервової системи», яка спрямована на визначення типу нервової системи. 2. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, що дозволяє оцінити рівень вольової саморегуляції досліджуваного, його наполегливість і самовладання. 3. Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова), який призначений для діагностики таких аспектів життєстійкості, як залученість, контроль і прийняття ризику. 4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, яка спрямована на визначення рівня резильєнтності. 5. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної), що допомагає визначити рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості людини, які проявляються в спілкуванні.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

У цьому розділі описано проведене нами емпіричне дослідження, також подано характеристику вибірки та етапів його здійснення. Проаналізовано отримані результати як якісно, так і кількісно, інтерпретовано отримані дані. Так, виявлено особливості потреби у досягненні мети, проведено аналіз властивостей нервової системи ветеранів Збройних сил України, дослідження вольової саморегуляції, життєстійкості та резильєнтності ветеранів Збройних сил України, а також визначено умови розвитку резильєнтності ветеранів Збройних сил України.

3.1 Організація емпіричного дослідження

Дослідження виконувалось на базі Центру психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги Полтавської обласної ради» у вересні-листопаді 2024 року. У дослідженні брали участь 50 ветеранів Збройних сил України (30 чоловіків і 20 жінок).

Гіпотеза дослідження: більшості ветеранів Збройних сил України властивий високий рівень резильєнтності. Спостерігається сильний прямий взаємозв'язок резильєнтності та вольової саморегуляції ветеранів Збройних сил України. Різниця між рівнем резильєнтності ветеранів Збройних сил України в залежності від статі є несуттєвою.

I етап дослідження – організаційний.

На цьому етапі здійснювалося вивчення літератури, що стосувалася даної проблеми, проаналізовано особливості мотивації досягнень. Вивчено методики, які можемо використовувати з метою дослідження даного феномену.

На II етапі дослідження проводились методики спрямовані на виявлення рівня мотивації досягнень у студентів першого та четвертого курсів. Так, було проведено: 1. Методика «Вивчення властивостей нервової системи». 2. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана.

3. Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова). 4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10. 5. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної).

На III етапі дослідження проводилась обробка результатів – як кількісна так і якісна. Отримані дані було проаналізовано, дані занесені у таблиці та діаграми. Також варто зазначити, що проведено аналіз результатів за допомогою математичної статистики.

3.2 Аналіз властивостей нервової системи ветеранів Збройних Сил України

Перейдемо до аналізу психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних Сил України. Кількісні результати визначення типу нервової системи за методикою «Вивчення властивостей нервової системи» представлені в табл. 3.1 на основі даних Додатку Б.1.

Таблиця 3.1.

Результати визначення типу нервової системи ветеранів Збройних Сил України, чол.

Тип нервової системи	Чоловіки	Жінки	Разом
Яскраво виражений слабкий	3	3	6
Скоріше слабкий, ніж сильний	7	4	11
Скоріше сильний, ніж слабкий	8	6	14
Сильний	12	7	19

Представлені результати визначення типу нервової системи ветеранів Збройних Сил України свідчать про те, що у досліджуваних переважає сильний тип нервової системи.

Якісні результати визначення типу нервової системи за даною методикою представлені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати визначення типу нервової системи ветеранів Збройних Сил України, %

Тип нервової системи	Чоловіки	Жінки	Разом
Яскраво виражений слабкий	10	15	12
Скоріше слабкий, ніж сильний	23	20	22
Скоріше сильний, ніж слабкий	27	30	28
Сильний	40	35	38

12% досліджуваних мають яскраво виражений слабкий типу нервової системи, 22% – скоріше слабкий, ніж сильний тип нервової системи, 28% – скоріше сильний, ніж слабкий, 38% – сильний тип нервової системи (рис. 3.1).

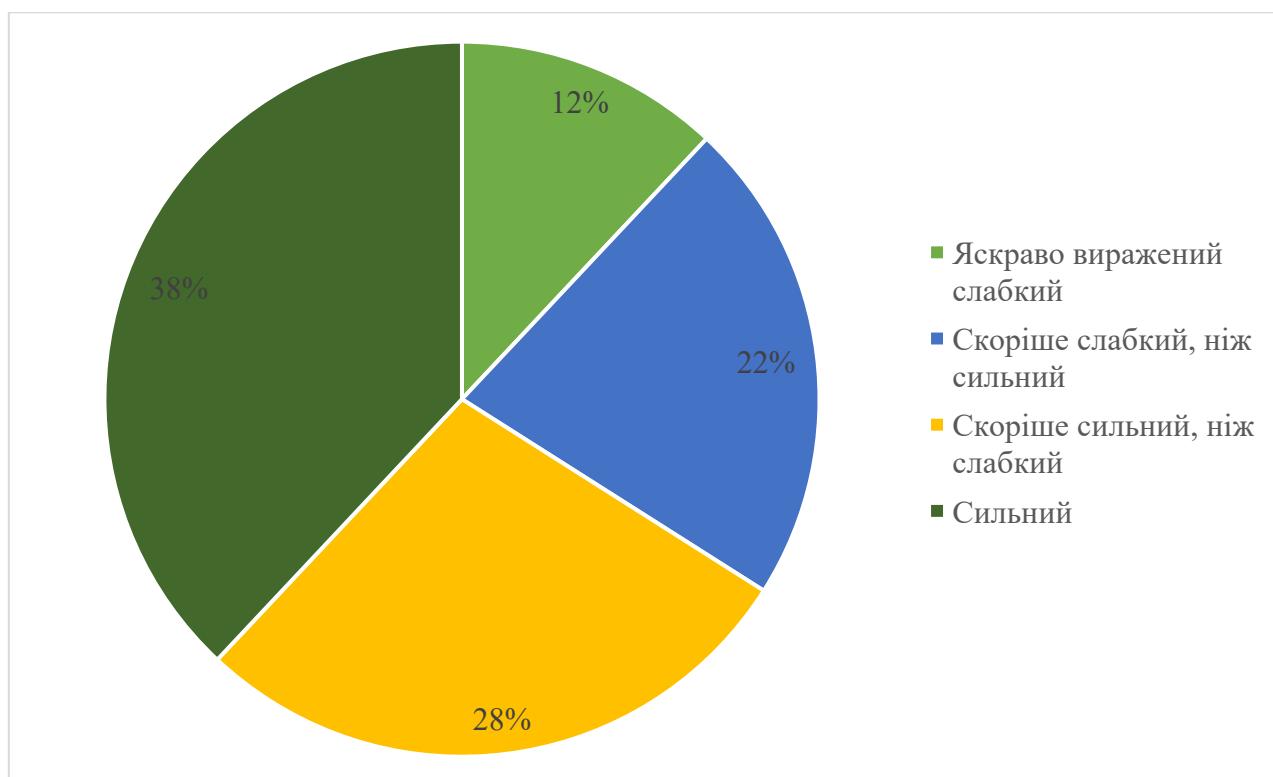


Рис. 3.1. Результати визначення типу нервової системи ветеранів Збройних Сил України, %

Серед чоловіків переважає сильний (40%) та скоріше сильний, ніж слабкий (27%) тип нервової системи (рис. 3.2).

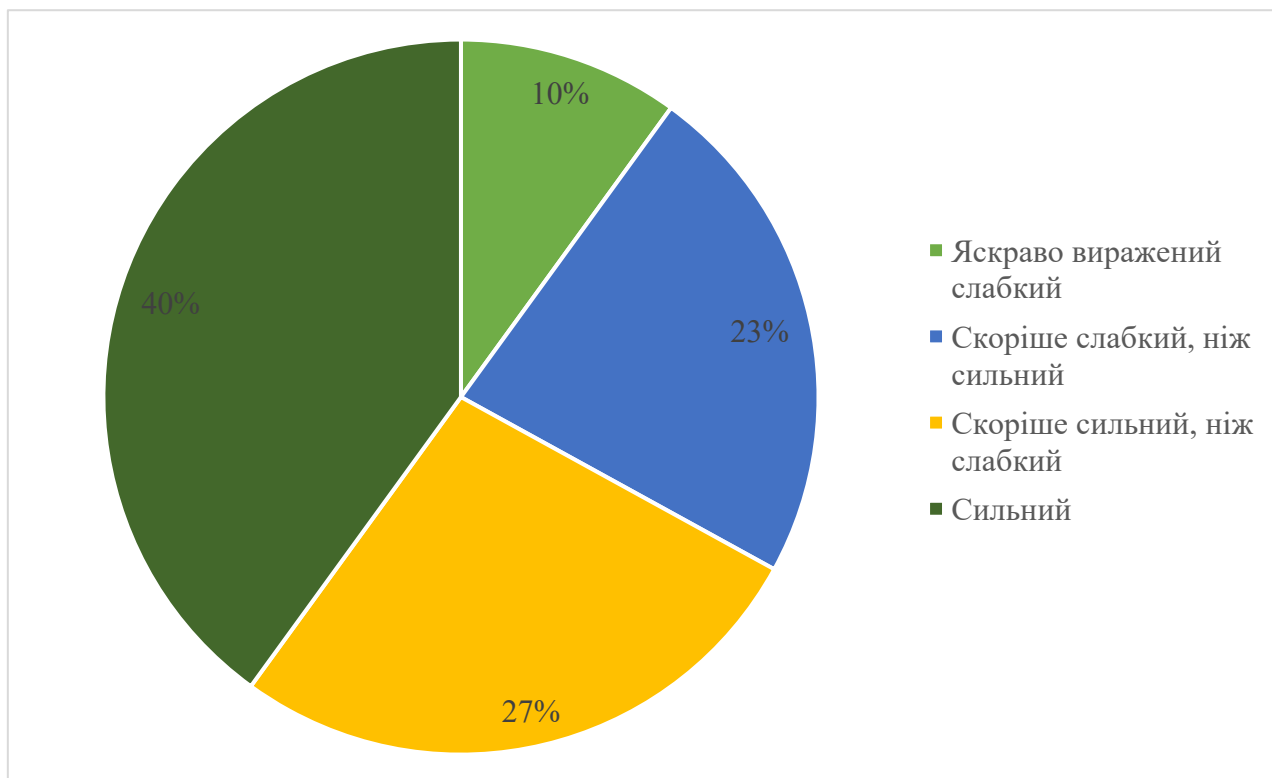


Рис. 3.2. Результати визначення типу нервової системи ветеранів Збройних Сил України чоловіків, %

Серед жінок теж переважає сильний (35%) та скоріше сильний, ніж слабкий (30%) тип нервової системи (рис. 3.3).

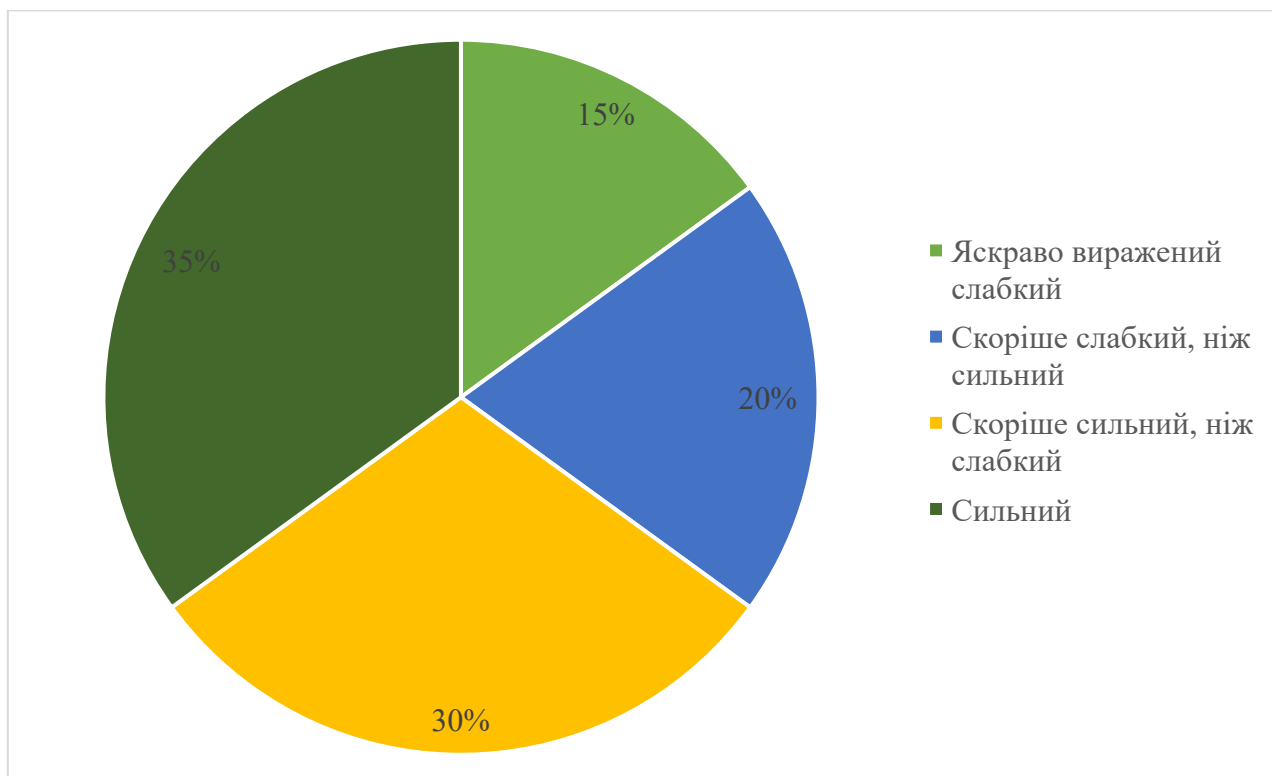


Рис. 3.3. Результати визначення типу нервової системи ветеранів Збройних Сил України жінок, %

В залежності від статі можна зробити висновок, що у чоловіків і у жінок переважає сильний та скоріше сильний, ніж слабкий, тип нервової системи. При цьому слід відмітити, що чоловіка властивий більш сильний тип нервової системи.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, емпіричне значення критерію – 455, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$, з ймовірністю 95% відмінність визначається як не суттєва.

3.3 Дослідження вольової саморегуляції ветеранів Збройних сил України

Кількісні результати діагностики вольової саморегуляції ветеранів Збройних Сил України за методикою дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана представлені в табл. 3.3 на основі даних Додатку Б.2.

Таблиця 3.3.

Результати діагностики вольової саморегуляції ветеранів Збройних Сил України, чол.

Рівень	Чоловіки	Жінки	Разом
Загальна шкала			
високий рівень	22	16	38
середній рівень	4	2	6
низький рівень	4	2	6
Субшкала наполегливості			
високий рівень	25	14	39
середній рівень	3	3	6
низький рівень	2	3	5
Субшкала самовладання			
високий рівень	20	14	34
середній рівень	6	3	9
низький рівень	4	3	7

Представлені результати діагностики вольової саморегуляції ветеранів Збройних Сил України свідчать про те, що у досліджуваних переважає високий рівень вольової саморегуляції.

Якісні результати діагностики вольової саморегуляції за даною методикою представлені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати діагностики вольової саморегуляції ветеранів Збройних Сил України, %

Рівень	Чоловіки	Жінки	Разом
Загальна шкала			
високий рівень	74	80	76
середній рівень	13	10	12
низький рівень	13	10	12
Субшкала наполегливості			
високий рівень	83	70	78
середній рівень	10	15	12
низький рівень	7	15	10
Субшкала самовладання			
високий рівень	67	70	68
середній рівень	20	15	18
низький рівень	13	15	14

Загалом, як свідчать отримані дані, ветерани Збройних сил України мають високий рівень вольової саморегуляції (76%), їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. 12% досліджуваних мають середній рівень вольової саморегуляції і 12% – низький рівень (рис. 3.4).

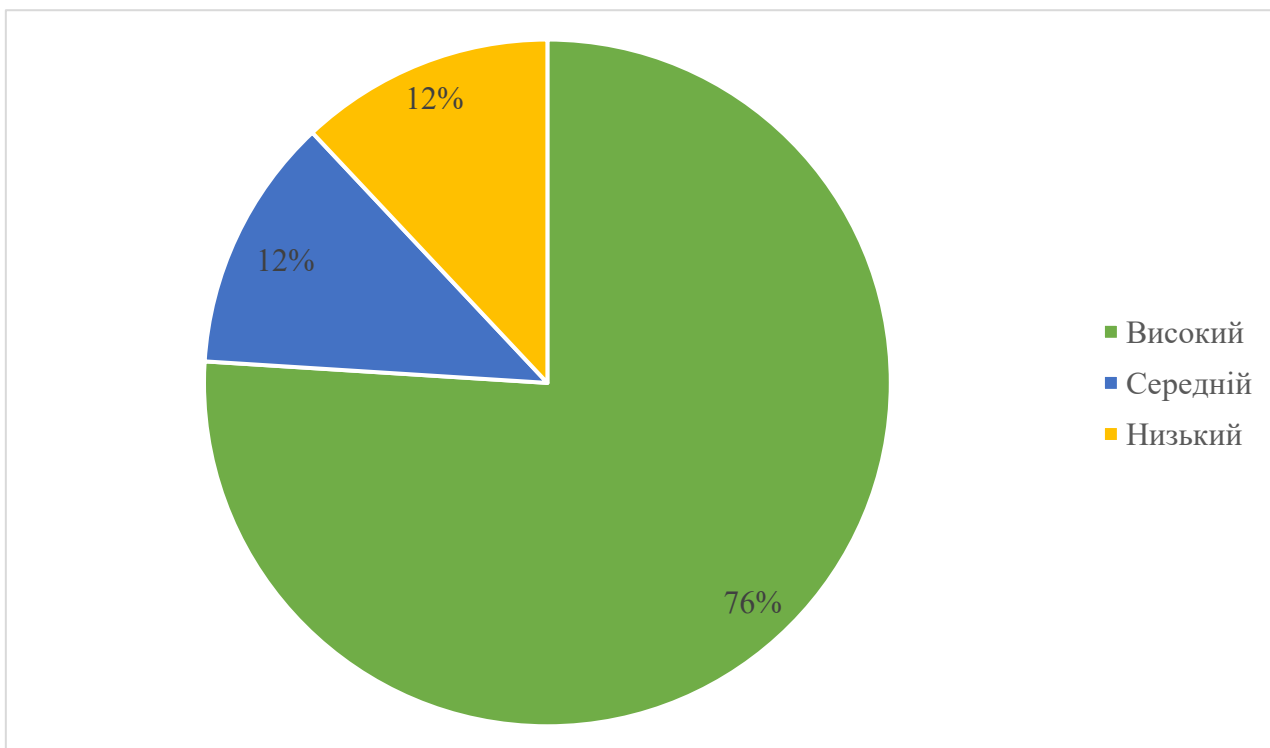


Рис. 3.4. Результати діагностики вольової саморегуляції ветеранів Збройних Сил України, %

У 78% респондентів спостерігається високий рівень наполегливості, це працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, у 12% – середній рівень і 10% – низький рівень (рис. 3.5).

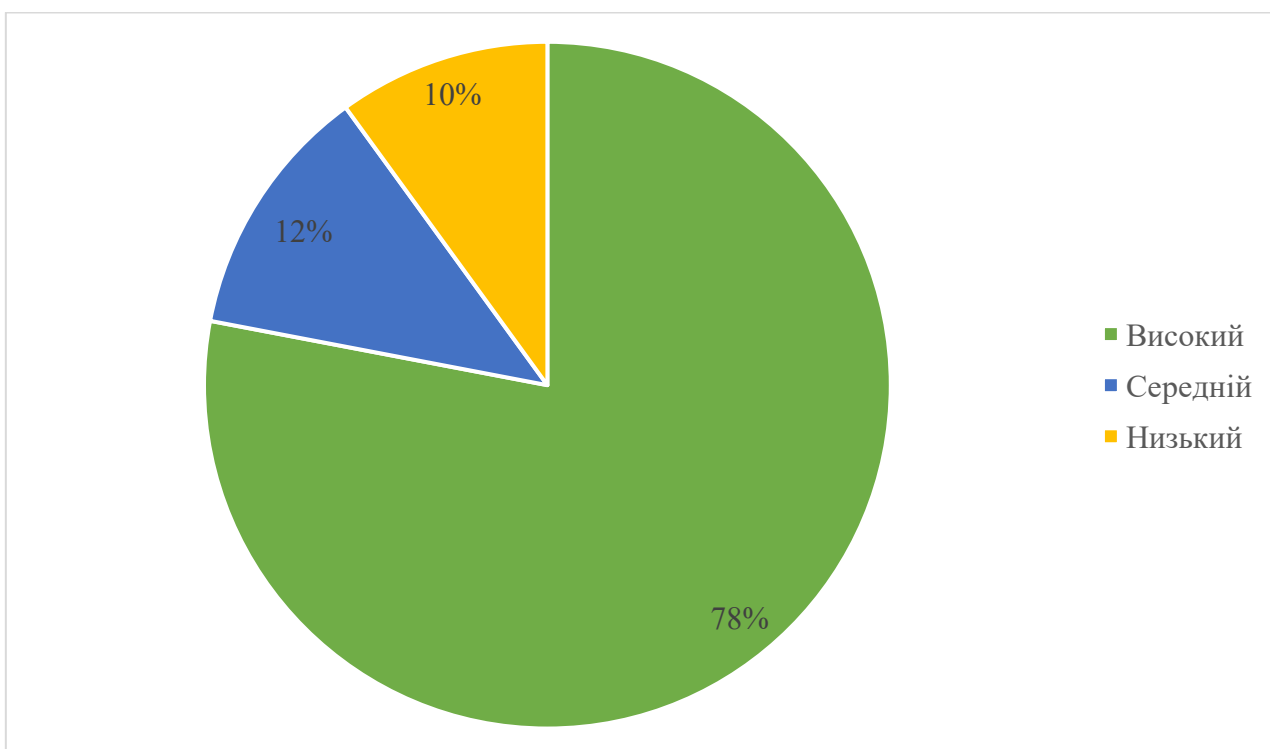


Рис. 3.5. Результати діагностики рівня наполегливості ветеранів Збройних Сил України, %

68% ветеранів Збройних сил України мають високий рівень самовладання, вони здатні добре контролювати свої емоційні реакції та стани, це емоційно стійкі люди, які добре володіють собою в різних ситуаціях, у 18% – середній рівень і 14% – низький рівень (рис. 3.6).

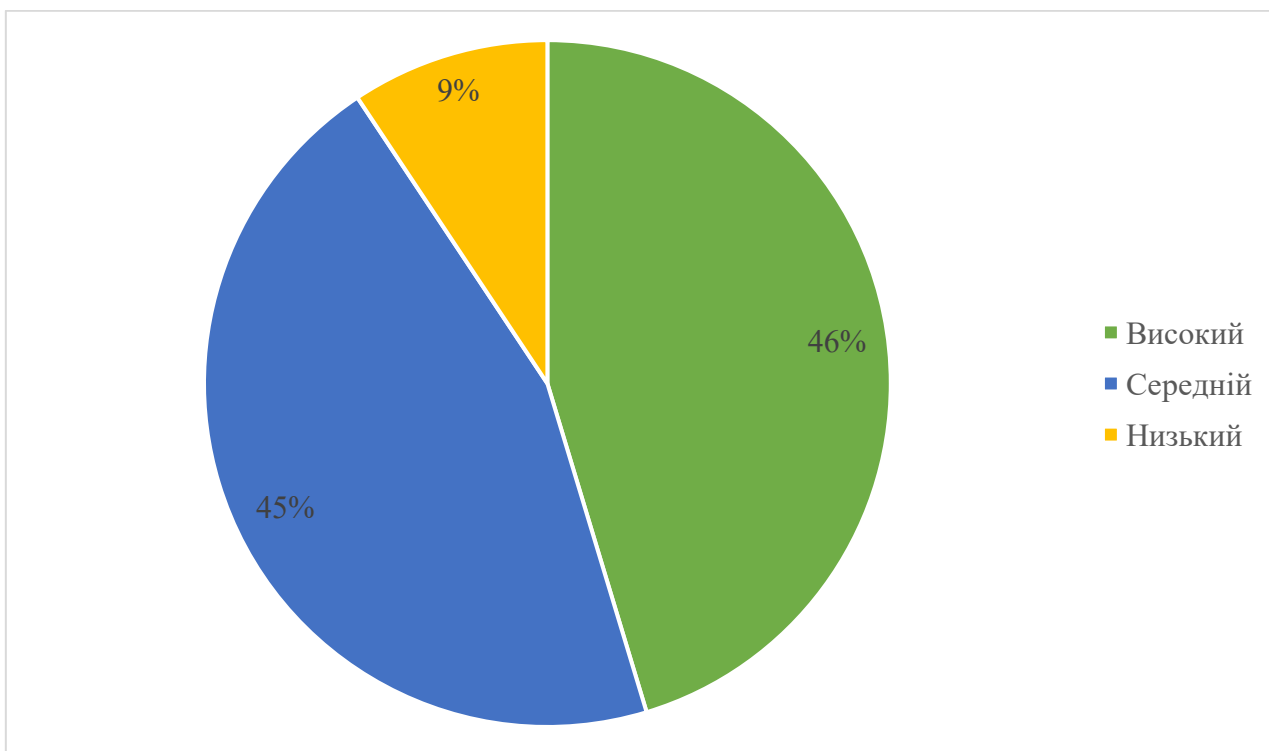


Рис. 3.6. Результати діагностики рівня самовладання ветеранів Збройних Сил України, %

Далі проведено порівняння показників в залежності від статі.

Ветерани-чоловіки мають високий рівень вольової саморегуляції (74%), їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. 13% досліджуваних мають середній рівень вольової саморегуляції і 13% – низький рівень (рис. 3.7).

У 83% респондентів-чоловіків спостерігається високий рівень наполегливості, це працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, у 10% – середній рівень і 7% – низький рівень (рис. 3.8).

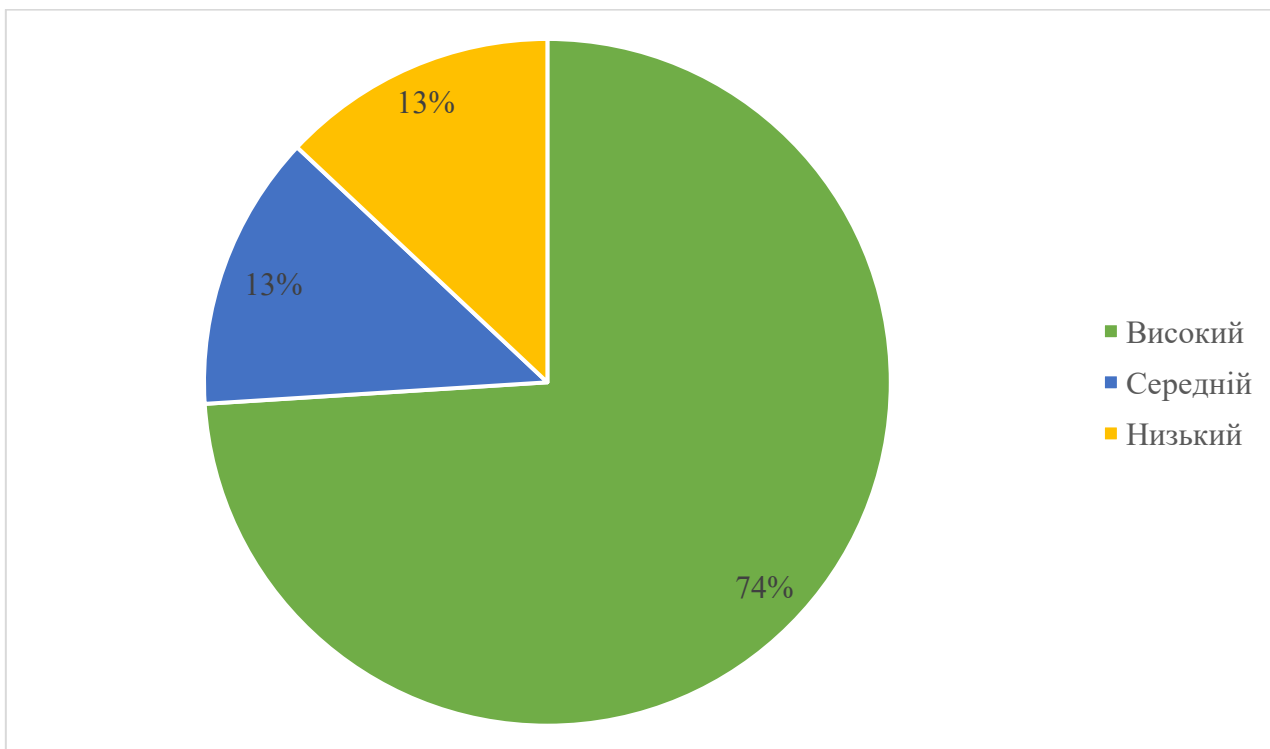


Рис. 3.7. Результати діагностики вольової саморегуляції ветеранів Збройних Сил України чоловіків, %

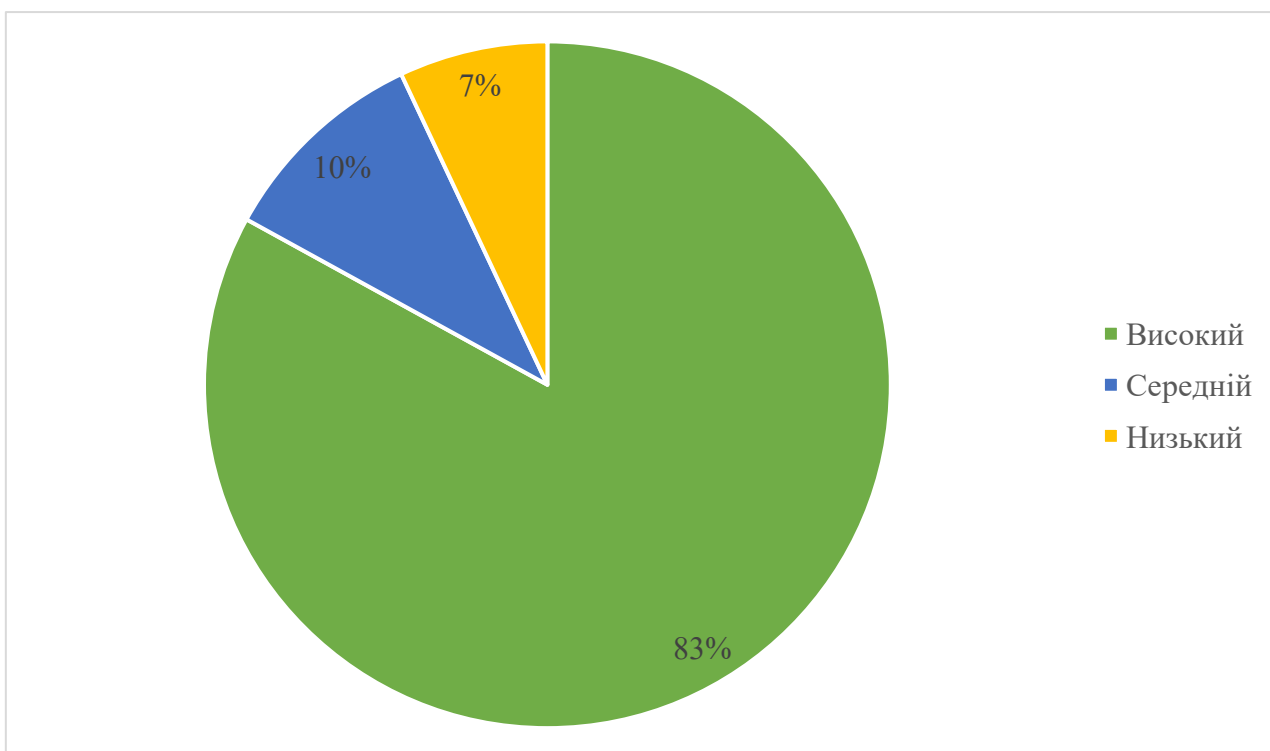


Рис. 3.8. Результати діагностики рівня наполегливості ветеранів Збройних Сил України чоловіків, %

67% ветеранів-чоловіків мають високий рівень самовладання, вони здатні добре контролювати свої емоційні реакції та стани, це емоційно стійкі люди, які добре володіють собою в різних ситуаціях, у 20% – середній рівень і 13% – низький рівень (рис. 3.9).

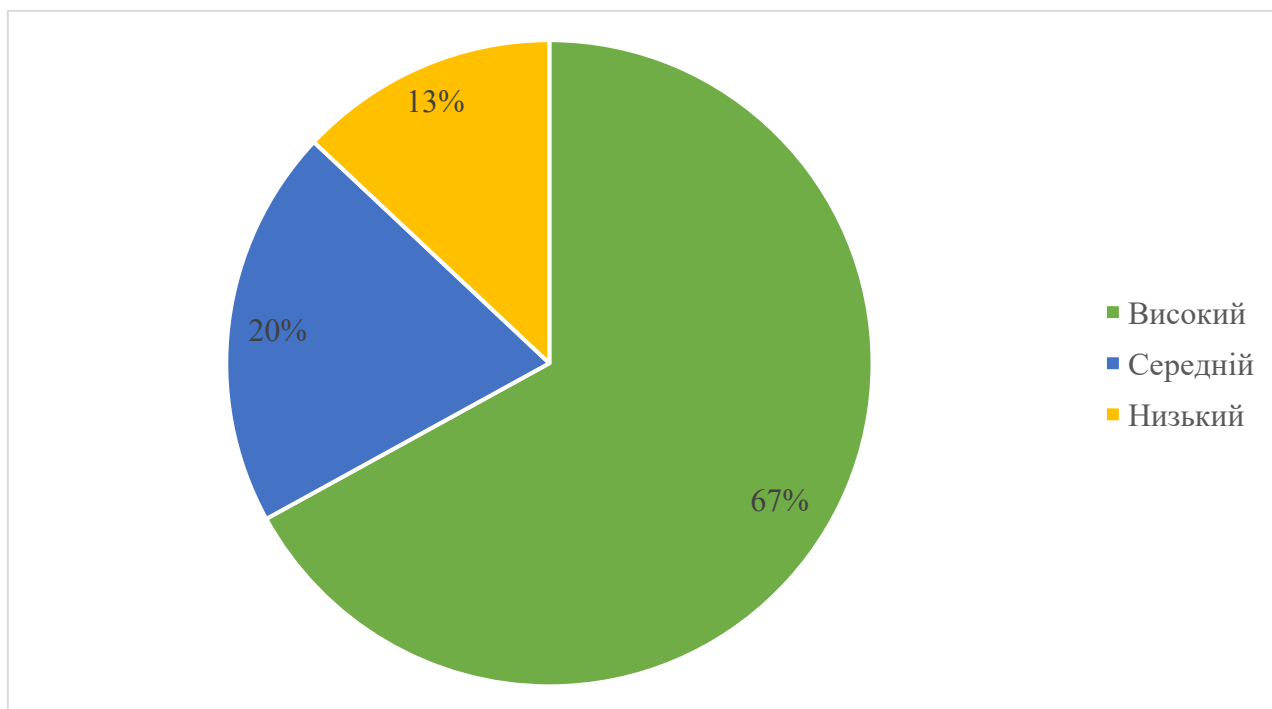


Рис. 3.9. Результати діагностики рівня самовладання ветеранів Збройних Сил України чоловіків, %

Ветерани-жінки мають високий рівень вольової саморегуляції (80%), 10% досліджуваних мають середній рівень вольової саморегуляції і 10% – низький рівень (рис. 3.10).

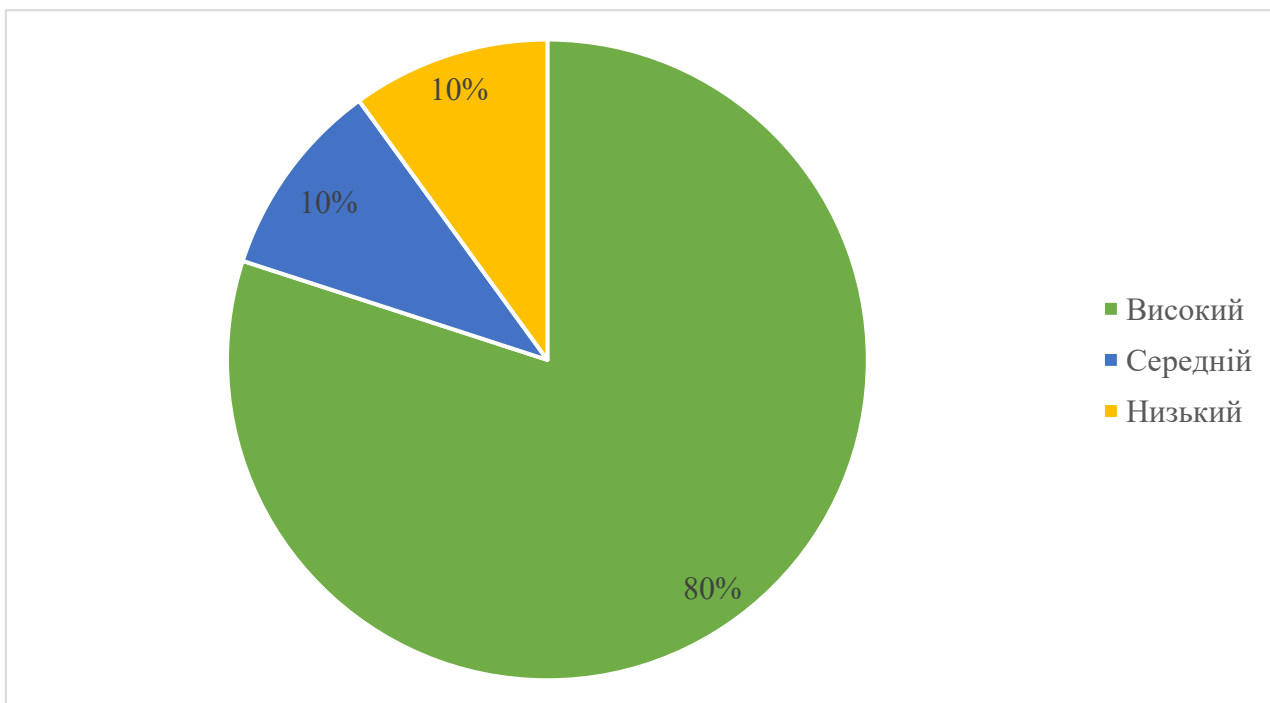


Рис. 3.10. Результати діагностики вольової саморегуляції ветеранів Збройних Сил України жінок, %

У 70% респондентів-жінок спостерігається високий рівень наполегливості, у 15% – середній рівень і 15% – низький рівень (рис. 3.11).

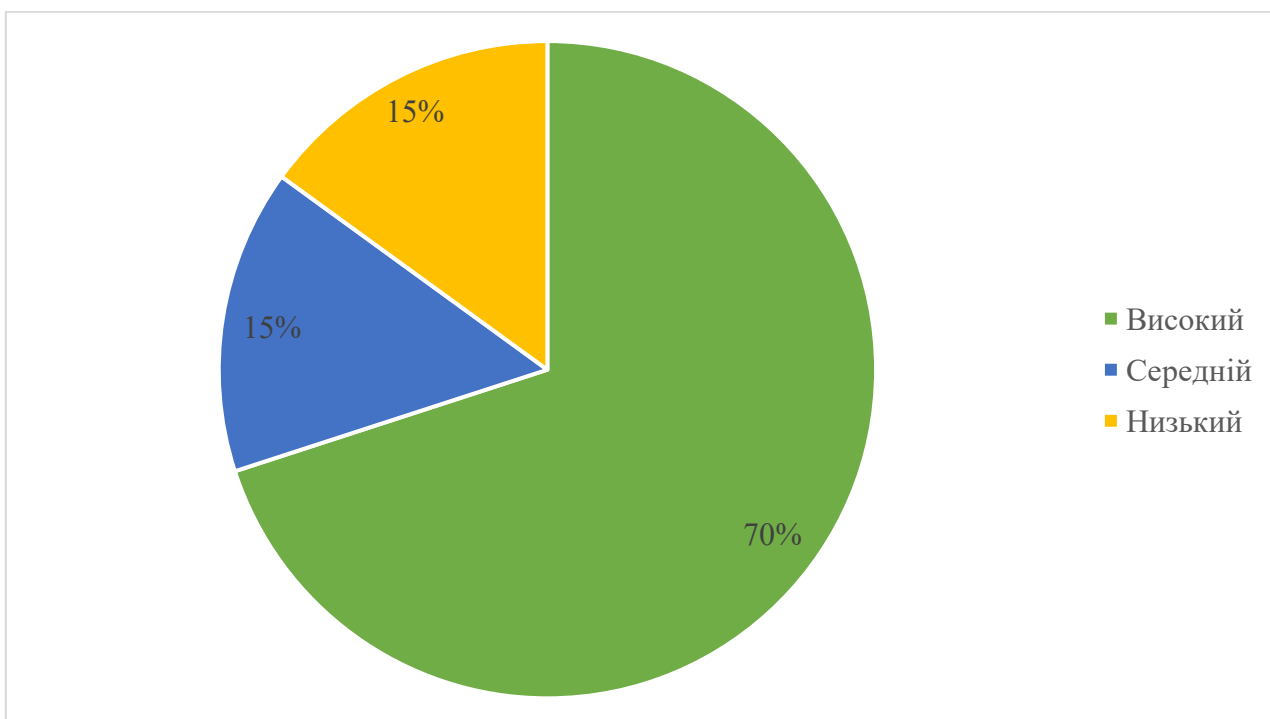


Рис. 3.11. Результати діагностики рівня наполегливості ветеранів Збройних Сил України жінок, %

70% ветеранів-жінок мають високий рівень самовладання, у 15% – середній рівень і 15% – низький рівень (рис. 3.12).

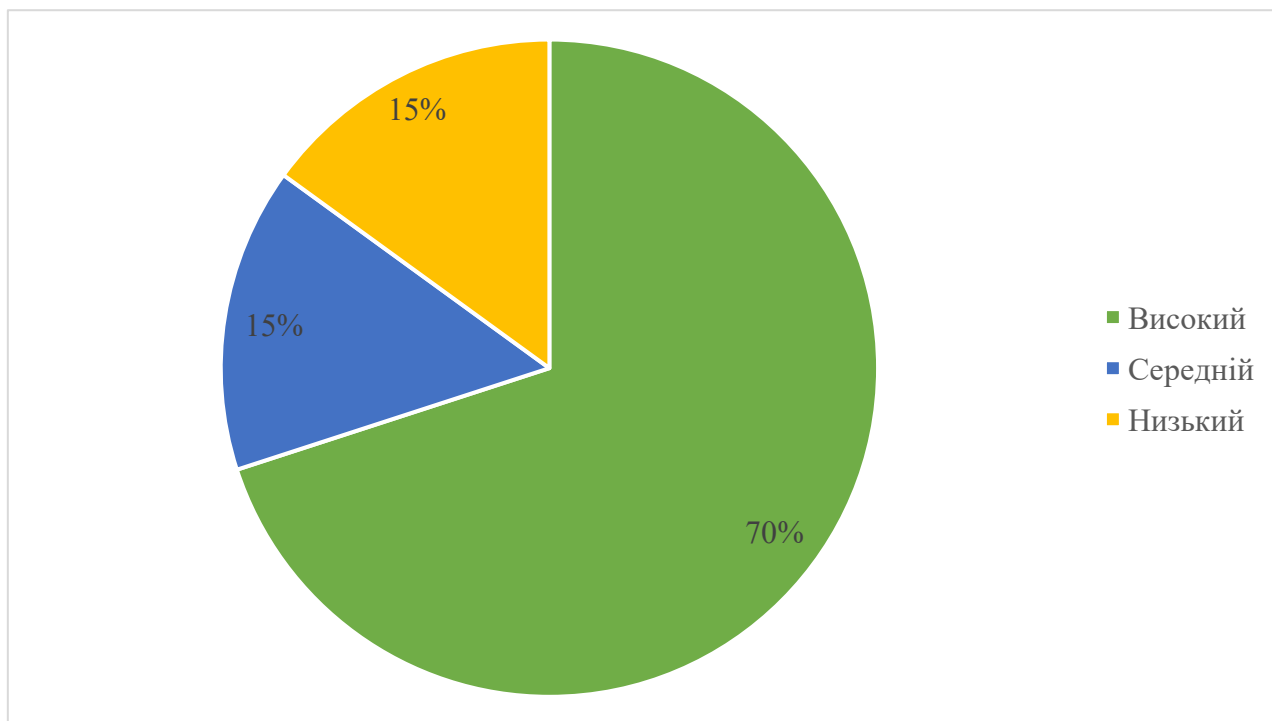


Рис. 3.12. Результати діагностики рівня самовладання ветеранів Збройних Сил України жінок, %

Отже, жінки мають більш високий рівень вольової саморегуляції та самовладання, а у чоловіків більший показник наполегливості.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні по загальній шкалі вольової саморегуляції, емпіричне значення критерію – 395,5, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$, з ймовірністю 95% відмінність визначається як не суттєва.

3.4 Оцінка життєстійкості ветеранів Збройних сил України

Кількісні результати діагностики рівня життєстійкості ветеранів Збройних Сил України за методикою «Тест життєстійкості» (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова) представлені в табл. 3.5 на основі даних Додатку Б.3.

Таблиця 3.5.

Результати діагностики рівня життєстійкості ветеранів Збройних Сил України, чол.

Рівень	Чоловіки	Жінки	Разом
Залученість			
високий рівень	20	14	34

середній рівень	6	3	9
низький рівень	4	3	7
Контроль			
високий рівень	25	14	39
середній рівень	3	3	6
низький рівень	2	3	5
Прийняття ризику			
високий рівень	21	16	37
середній рівень	5	2	7
низький рівень	4	2	6
Життєстійкість			
високий рівень	22	16	38
середній рівень	4	2	6
низький рівень	4	2	6

Представлені результати рівня життєстійкості ветеранів Збройних Сил України свідчать про те, що у досліджуваних переважає високий рівень життєстійкості.

Якісні результати діагностики рівня життєстійкості за даною методикою представлені в табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

Результати діагностики рівня життєстійкості ветеранів Збройних Сил України, %

Рівень	Чоловіки	Жінки	Разом
Залученість			
високий рівень	67	70	68
середній рівень	20	15	18
низький рівень	13	15	14
Контроль			
високий рівень	83	70	78
середній рівень	10	15	12
низький рівень	7	15	10

Прийняття ризику			
високий рівень	70	80	74
середній рівень	17	10	14
низький рівень	13	10	12
Життєстійкість			
високий рівень	74	80	76
середній рівень	13	10	12
низький рівень	13	10	12

Загалом, як свідчать отримані дані, ветерани Збройних сил України мають високий рівень залученості (68%), вони відчують себе значущими та здатні включитися у вирішення життєвих завдань навіть при наявності стресогенних факторів та змін. 18% досліджуваних мають середній рівень залученості і 14% – низький рівень.

У 78% респондентів спостерігається високий рівень контролю, вони більш впевнені в ефективності своєї активної позиції, у 12% – середній рівень і 10% – низький рівень.

74% ветеранів Збройних сил України мають високий рівень прийняття ризику, будь-яку подію вони переживають як стимул для розвитку власних можливостей, у 14% – середній рівень і 12% – низький рівень.

Більшість ветеранів Збройних сил України мають високий рівень життєстійкості (76%), 12% досліджуваних мають середній рівень життєстійкості і 12% – низький рівень (рис. 3.13).

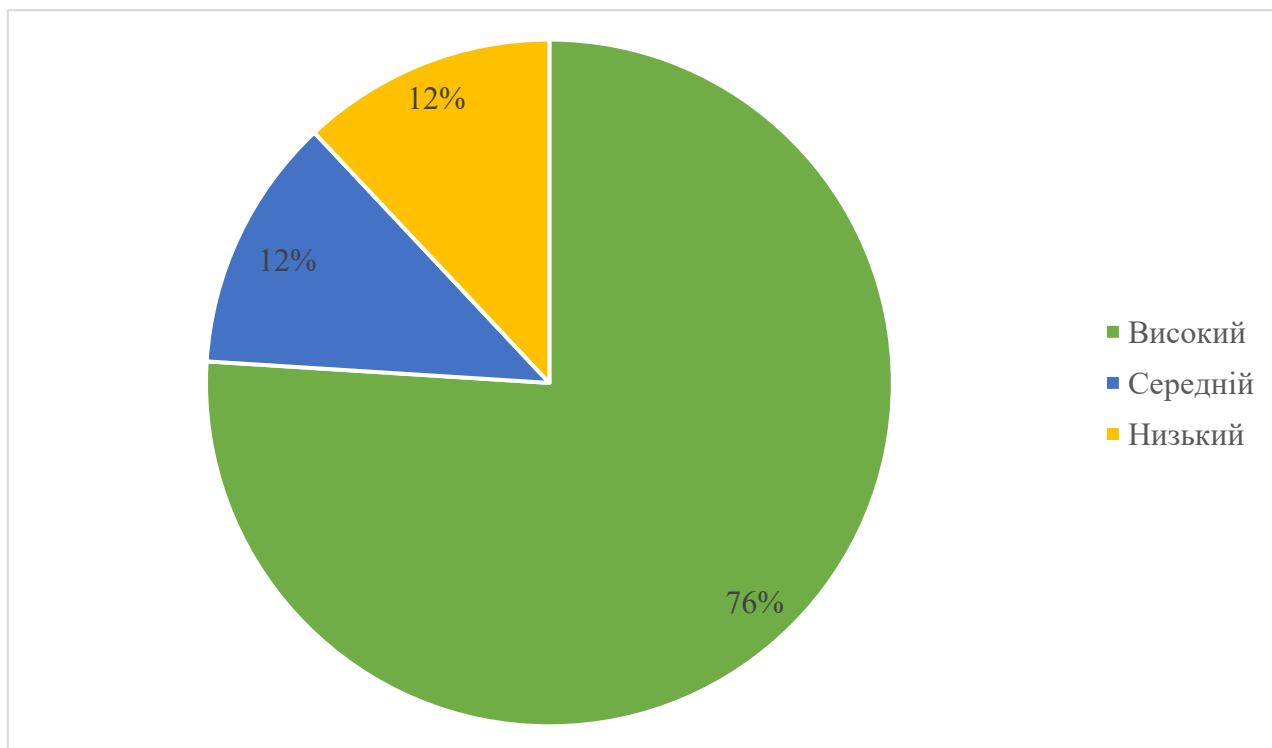


Рис. 3.13. Результати діагностики рівня життєстійкості ветеранів Збройних Сил України, %

74% ветеранів-чоловіків мають високий рівень життєстійкості, 13% досліджуваних мають середній рівень життєстійкості і 13% – низький рівень.

80% ветеранів-жінок мають високий рівень життєстійкості, 10% досліджуваних мають середній рівень життєстійкості і 10% – низький рівень.

Отже, жінки мають більш високий рівень залученості, прийняття ризику та загального показника життєстійкості, а у чоловіків більший показник контролю (рис. 3.14).

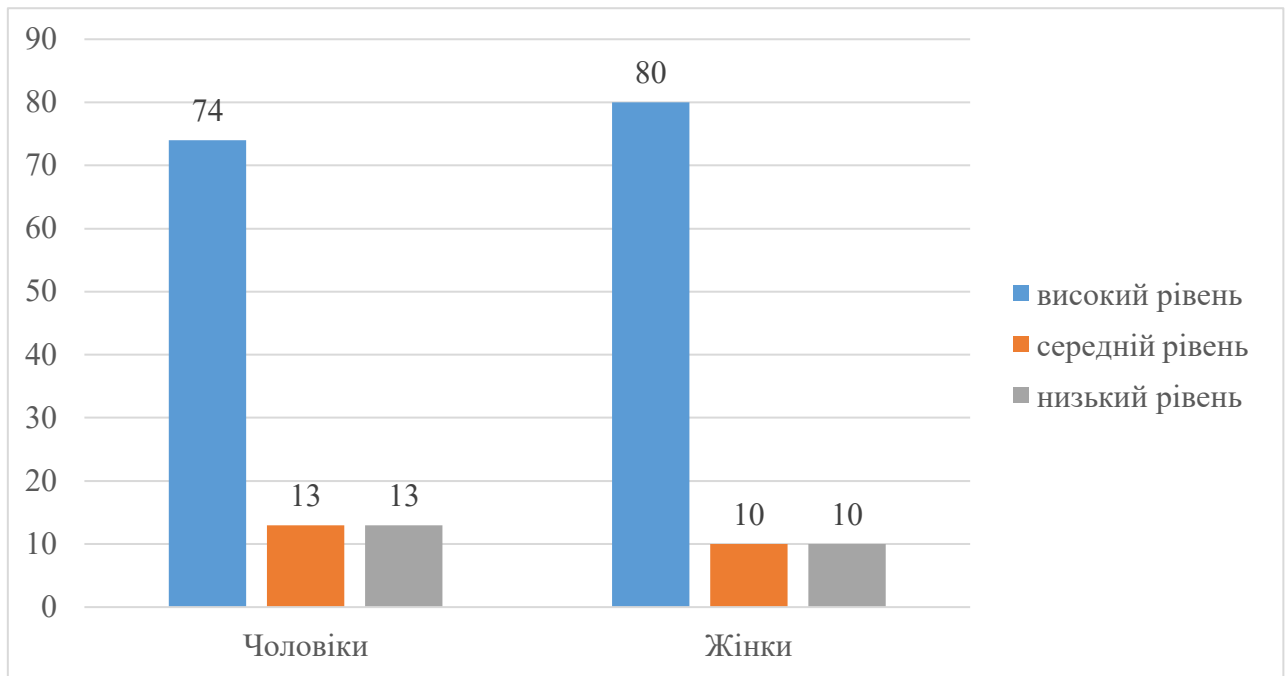


Рис. 3.14. Результати порівняння рівня життєстійкості ветеранів Збройних Сил України в залежності від статі, %

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні за загальним показником життєстійкості, емпіричне значення критерію – 394,5, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$, з ймовірністю 95% відмінність визначається як не суттєва.

3.5 Аналіз резильєнтності ветеранів Збройних сил України

Кількісні результати визначення рівня резильєнтності за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) представлені в табл. 3.7 на основі даних Додатку Б.4.

Переваги методики полягають у наступному:

- стислість. Лише 10 пунктів, що робить методику швидкою у використанні;
- зрозумілість. Прості та чіткі твердження для оцінки;
- гнучкість. Може застосовуватися у різних контекстах (клінічних, навчальних, робочих);
- надійність і валідність. Відповідає сучасним психометричним стандартам

Таблиця 3.7.

**Результати визначення рівня резильєнтності ветеранів Збройних Сил
України, чол.**

Рівень	Чоловіки	Жінки	Разом
Високий рівень	22	15	37
Середній рівень	5	3	8
Низький рівень	3	2	5

Представлені результати рівня резильєнтності ветеранів Збройних Сил України свідчать про те, що у досліджуваних переважає високий рівень резильєнтності.

Якісні результати визначення рівня резильєнтності за даною методикою представлені в табл. 3.8.

Таблиця 3.8.

**Результати визначення рівня резильєнтності ветеранів Збройних Сил
України, %**

Рівень	Чоловіки	Жінки	Разом
Високий рівень	74	75	74
Середній рівень	16	15	16
Низький рівень	10	10	10

Загалом для ветеранів Збройних сил України в більшій мірі характерний високий рівень резильєнтності (рис. 3.15).

Представлені дані свідчать про те, що більшості ветеранів Збройних сил України властивий високий рівень резильєнтності (74%), 16% досліджуваних мають середній рівень резильєнтності і 10% – низький рівень.

74% ветеранів-чоловіків мають високий рівень резильєнтності, 16% досліджуваних мають середній рівень резильєнтності і 10% – низький рівень.

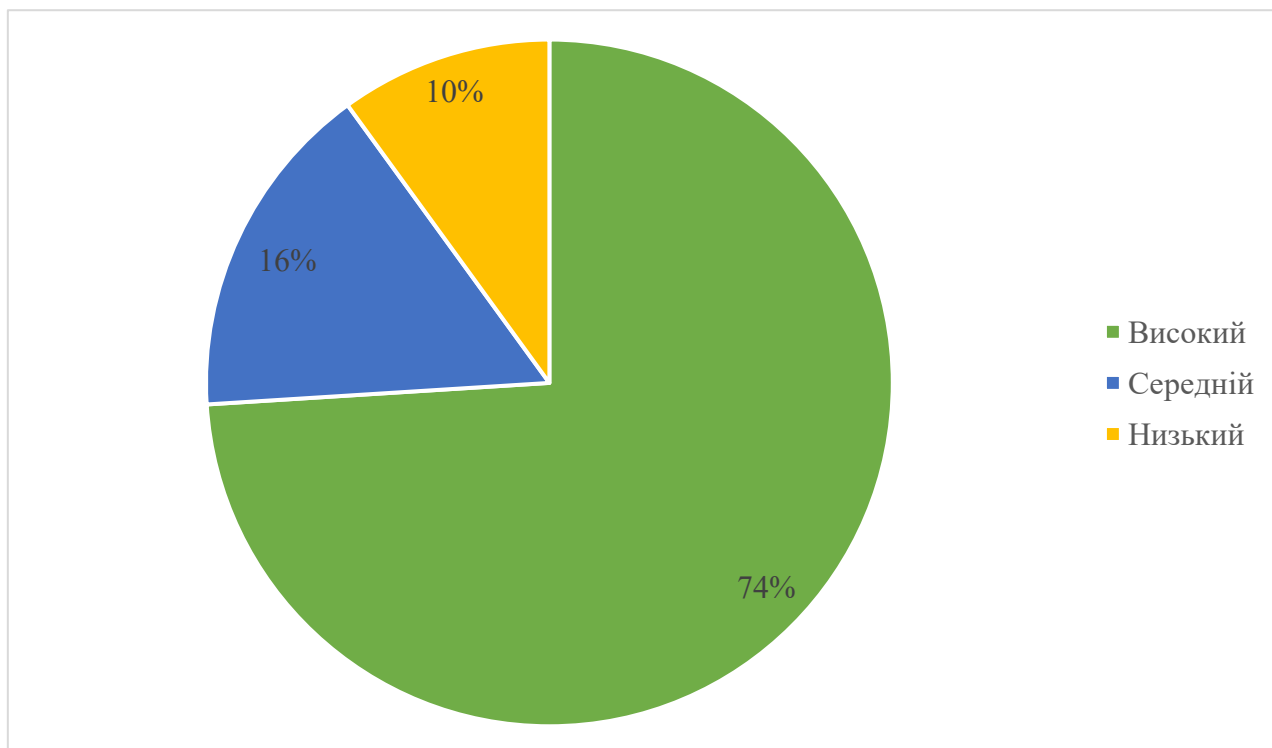


Рис. 3.15. Результати діагностики рівня резильєнтності ветеранів Збройних Сил України, %

75% ветеранів-жінок мають високий рівень резильєнтності, 15% досліджуваних мають середній рівень резильєнтності і 10% – низький рівень (рис. 3.16).

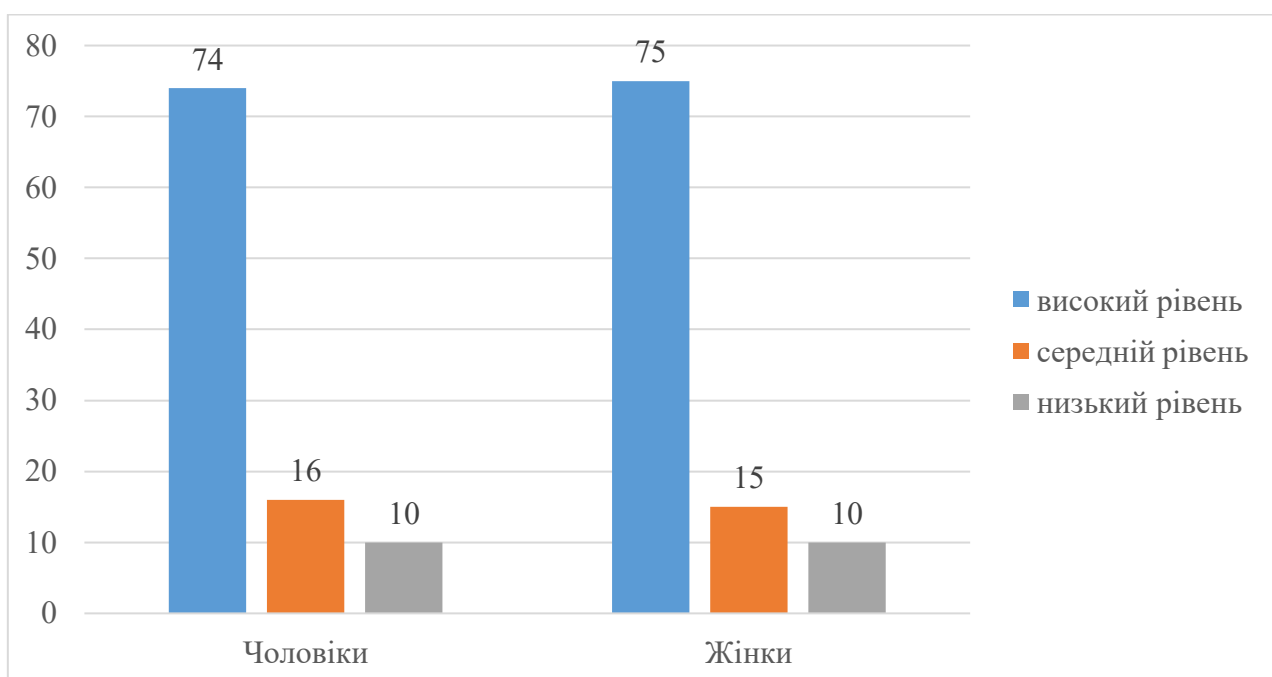


Рис. 3.16. Результати порівняння рівня резильєнтності ветеранів Збройних Сил України в залежності від статі, %

Отже можна зробити висновок, що жінки та чоловіки мають майже однакові показники і для них характерний високий рівень резильєнтності.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, емпіричне значення критерію – 415, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$, з ймовірністю 95% відмінність визначається як не суттєва.

Кількісні результати визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості за Опитувальником «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної) представлені в табл. 3.9 на основі даних Додатку Б.5.

Таблиця 3.9.

Результати визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості ветеранів Збройних Сил України, чол.

Рівень	Чоловіки	Жінки	Разом
Високий рівень	22	16	38
Середній рівень	4	2	6
Низький рівень	4	2	6

Представлені результати рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості ветеранів Збройних Сил України свідчать про те, що у досліджуваних переважає високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості.

Якісні результати визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості за даною методикою представлені в табл. 3.10.

Таблиця 3.10.

Результати визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості ветеранів Збройних Сил України, %

Рівень	Чоловіки	Жінки	Разом
Високий рівень	74	80	76
Середній рівень	13	10	12

Низький рівень	13	10	12
----------------	----	----	----

Як свідчать отримані дані, більшості ветеранів Збройних сил України властивий високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості (76%), 12% досліджуваних мають середній рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості і 12% – низький рівень (рис. 3.17).

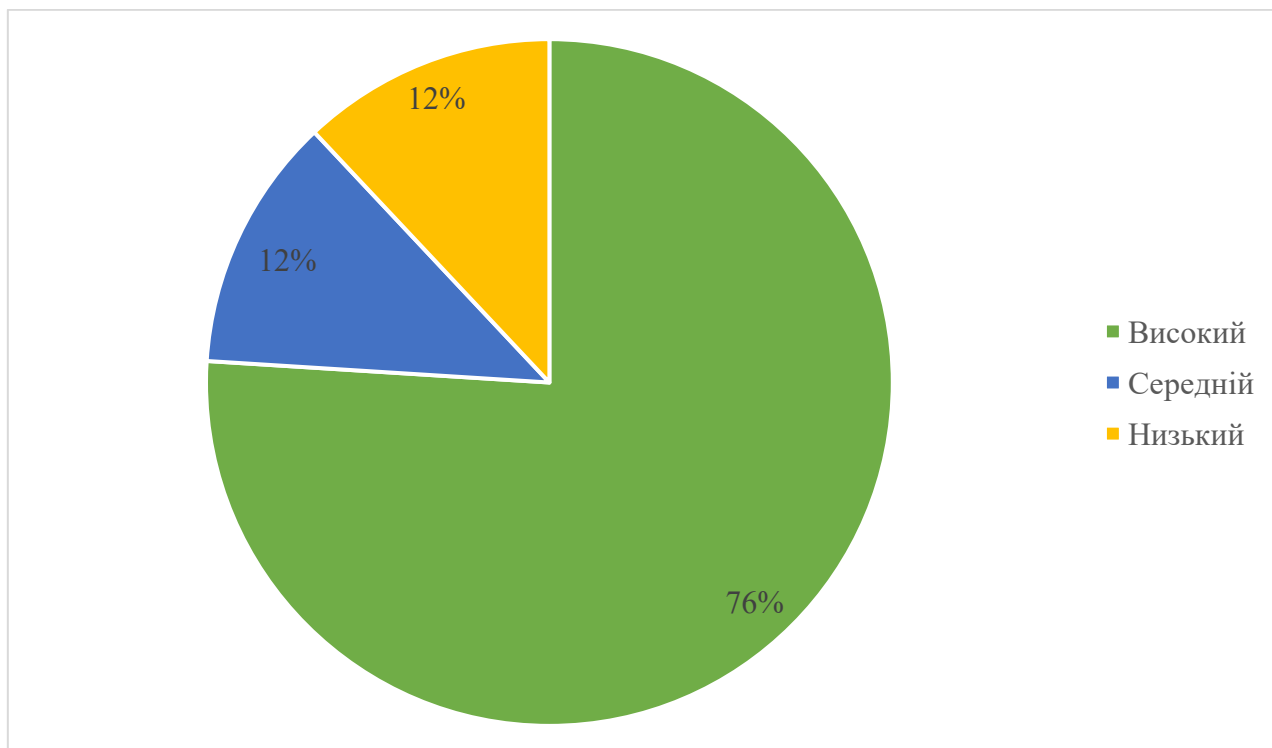


Рис. 3.17. Результати діагностики рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості ветеранів Збройних Сил України, %

74% ветеранів-чоловіків мають високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, 13% досліджуваних мають середній рівень і 13% – низький рівень.

80% ветеранів-жінок мають високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, 10% досліджуваних мають середній рівень і 10% – низький рівень.

Отже, жінкам та чоловікам характерний високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості (рис. 3.18).

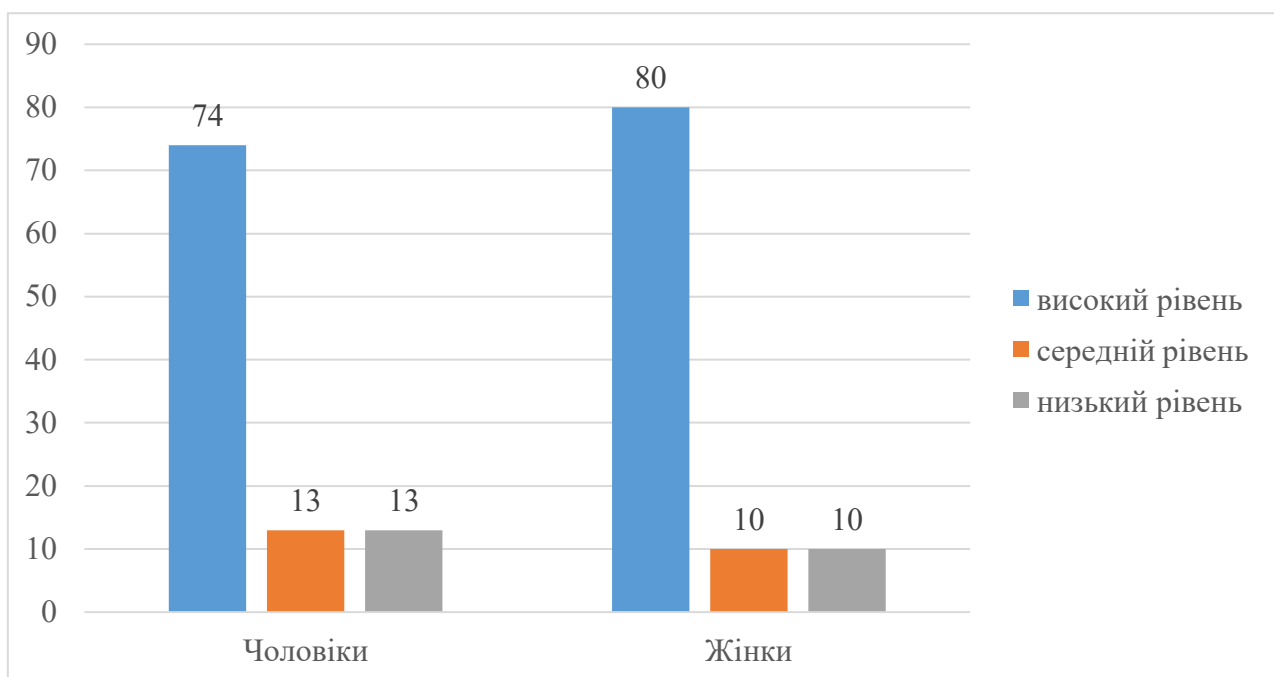


Рис. 3.18. Результати порівняння рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості ветеранів Збройних Сил України в залежності від статі, %

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, емпіричне значення критерію – 385, критична точка – 0. Оскільки $U_{кр} < U_{емп}$, з ймовірністю 95% відмінність визначається як не суттєва.

З метою визначення взаємозв'язку між визначеними показниками був проведений кореляційний аналіз. Результати аналізу представлені в табл. 3.11.

Таблиця 3.11.

Кореляційний аналіз показників резильєнтності ветеранів Збройних Сил України

Показник	Тип нервової системи	Рівень вольової саморегуляції	Рівень життєстійкості	Рівень резильєнтності	Рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості
Тип нервової системи	1,000				
Рівень вольової саморегуляції	0,153	1,000			
Рівень життєстійкості	0,305	0,825	1,000		
Рівень резильєнтності	0,243	0,705	0,815	1,000	

Рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості	0,219	0,818	0,761	0,851	1,000
---	-------	-------	-------	-------	-------

Результати кореляційного аналізу свідчать про сильний взаємозв'язок резильєнтності та вольової саморегуляції ветеранів Збройних сил України.

3.6 Умови розвитку резильєнтності ветеранів Збройних сил України

З метою розвитку резильєнтності ветеранів Збройних сил України можна рекомендувати наступні заходи:

- створення спеціалізованих центрів психологічної допомоги, які забезпечують доступ до кваліфікованих психологів та психотерапевтів, що спеціалізуються на роботі з ветеранами;
- психологічна допомога як ветеранам, а й їхнім сім'ям поліпшення сімейних відносин;
- інформування про засоби підтримки ветерана в домашньому середовищі [35, с. 30];
- організація соціальних заходів (культурних, спортивних та освітніх заходів, що сприяють соціалізації ветеранів);
- створення клубів та спільнот ветеранів для спілкування, обміну досвідом та взаємної підтримки;
- забезпечення безкоштовного або пільгового доступу до медичних обстежень та лікування;
- фізична реабілітація, включаючи фізіотерапію, лікувальну гімнастику та інші відновлювальні процедури;
- навчання нових професійних навичок, затребуваних на ринку праці;
- допомога в управлінні особистими фінансами, інвестуванні та плануванні бюджету;
- підвищення обізнаності суспільства про внесок ветеранів та їх потреби;

– залучення ветеранів до волонтерства, що сприяє почуттю корисності та належності.

Впровадження перелічених пропозицій допоможе ветеранам успішно адаптуватися до громадянського життя, подолати труднощі та продовжувати робити цінний внесок у розвиток суспільства.

Також була розроблена тренінгова програма «Від сили до стійкості», спрямована на розвиток резильєнтності ветеранів Збройних сил України.

Цільова група: ветерани ЗСУ, які проходять адаптацію до мирного життя.

Тривалість програми: 2,5 місяці (5 зустрічей).

Періодичність: 1 раз на 2 тижні.

Тривалість кожної зустрічі: 8 годин (з перервами).

Кількість учасників у групі: 8–12 осіб.

Мета – підвищити рівень психологічної стійкості (резильєнтності) ветеранів ЗСУ шляхом розвитку навичок стрес-менеджменту, емоційної саморегуляції, зміцнення соціальної підтримки та пошуку власних ресурсів.

Завдання програми:

- ознайомити учасників із поняттям резильєнтності та її складовими;
- розвинути навички подолання стресових ситуацій і кризових моментів;
- навчити ефективним копінг-стратегіям та методам емоційної саморегуляції;
- сприяти підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах та розумінню особистих ресурсів;
- створити середовище підтримки, де ветерани можуть поділитися досвідом та отримати зворотний зв'язок.

Зустріч 1 «Вступ до резильєнтності та розуміння власного досвіду».

Мета – ознайомити учасників із поняттям резильєнтності, встановити довірливу атмосферу, ідентифікувати вихідні точки для розвитку стійкості.

Структура зустрічі:

1) Знайомство та встановлення правил (60 хв.).

Учасники стоять у колі, називають себе, свій військовий досвід, очікування від програми.

Встановлення правил: принципи анонімності, поваги, відкритості.

Міні-лекція про резильєнтність (визначення, компоненти (когнітивні, емоційні, поведінкові), значущість для ветеранів) (90 хв.).

Наприкінці міні-лекції учасники тренінгу обговорюють чим резильєнтність може бути корисна після служби.

2) Вправа «Моя історія» (90 хв.).

Кожен учасник пише коротку історію про складну ситуацію з військового чи цивільного життя, яку він подолав. Ділення в малих групах (по 3–4 особи). Обговорення, які якості допомогли впоратися з викликами.

Перерва на обід (60 хв.).

3) Вправа «Колесо резильєнтності» (90 хв.).

Учасники малюють коло, поділене на сегменти: здоров'я, соціальні контакти, професія, хобі, сім'я, духовність. Оцінюють за 10-бальною шкалою свій стан у кожній сфері зараз.

Наприкінці вправи учасники тренінгу обговорюють що можна поліпшити.

4) Завершення (30 хв.):

- підведення підсумків;
- домашнє завдання: подумати над особистими ресурсами, які допомогли раніше у важких ситуаціях.

Зустріч 2 «Копінг-стратегії та емоційна саморегуляція».

Мета – навчити учасників ефективних копінг-стратегій, технік зниження тривоги та управління емоціями.

Структура зустрічі:

1) Перевірка домашнього завдання та рефлексія (60 хв.). Обговорення знайдених ресурсів, які допомагають у важкі моменти.

2) Міні-лекція про копінг-стратегії (60 хв.).

Розповідь про різні типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, пошук соціальної підтримки.

Наприкінці міні-лекції учасники тренінгу обговорюють які стратегії підходять особисто учасникам.

3) Вправа «План дій» (90 хв.).

Учасники обирають конкретну проблему зі свого життя. Працюючи в парах, розробляють покроковий план її подолання, з використанням проблемно-орієнтованого копінгу.

Перерва на обід (60 хв.).

4) Вправа «Стоп-кадр» (30 хв.).

Учасник уявляє ситуацію, яка зазвичай викликає сильну тривогу або страх.

Коли відчуває посилення тривоги, уявно вимовляє слово «Стоп!» – ніби зупиняє фільм.

Під час цієї паузи робить 1-2 глибоких вдихи, звертає увагу на своє тіло: чи можна розслабити плечі, розім'яти кисті рук?

Потім учасник ставить собі питання: «Що я зараз відчуваю? Які думки мене лякають? Чи можу я подивитися на цю ситуацію під іншим кутом?»

Після короткого аналізу «Стоп-кадр» закінчується, учасник повертається до реальності з уже більш спокійним, раціональним ставленням.

5) Вправа «3 хвилини дихання» (10 хв.).

Усі закривають очі, концентруються на диханні.

6) Вправа «Майндфулне сканування тіла» (20 хв.).

Перевірка напруження в тілі та його поступове розслаблення.

7) Вправа «Карта емоцій"»(90 хв.).

Учасники малюють на аркуші силует людини й позначають, де в тілі вони відчувають різні емоції (злість, сум, радість, страх).

Наприкінці вправи учасники тренінгу обговорюють усвідомлення емоційних реакцій тіла як крок до самоконтролю.

8) Завершення (30 хв.):

– підсумок, рефлексія;

– домашнє завдання: практикувати одну з технїк релаксації щодня.

Зустріч 3 «Позитивне мислення, рефреймінг та розвиток самооцінки»

Мета – навчити учасників технїк рефреймінгу негативних думок, підвищити самооцінку й сформуванати більш позитивний погляд на майбутнє.

Структура зустрічі:

1) Рефлексія попереднього досвіду (60 хв.):

– обговорення практики релаксації, що виконували вдома;

– Які зміни спостерігали?

2) Міні-лекція про позитивне мислення та рефреймінг (90 хв.).

Лекція про те, що таке когнітивні спотворення та як рефреймінг допомагає змінити негативні установки.

Наприкінці міні-лекції учасники тренінгу обговорюють приклади негативних думок та їх переформулювання.

3) Вправа «Від песиміста до реаліста» (90 хв.).

Учасникам роздають картки з типово негативними фразами (наприклад, «Мені ніколи не вдається...»). Треба переписати фразу в більш збалансованому або позитивному ключі.

Наприкінці вправи учасники тренінгу обговорюють результати у групі.

Перерва на обід (60 хв.)

4) Вправа «Мій портрет» (90 хв.).

Кожен учасник пише п'ять своїх сильних якостей та досягнень.

Наприкінці вправи учасники тренінгу обговорюють як ці якості допомогли в минулому.

5) Вправа «Мій життєвий компас» (60 хв.).

Учасник бере аркуш паперу й ділить його на чотири сектори: «Сім'я та близькі», «Кар'єра», «Здоров'я та саморозвиток», «Відпочинок та хобі».

У кожному секторі записує найважливіші для себе цінності чи цілі (наприклад: у секторі «Сім'я» – підтримувати щирі стосунки, у «Кар'єра» – здобути нові професійні навички).

Потім учасник обирає по одній цінності з кожного сектора, яка є найбільш пріоритетною.

Наприкінці вправи учасники тренінгу обговорюють як ці цінності можуть допомогти вистояти у складних періодах, як нагадування про них здатне зміцнити резильєнтність?

б) Завершення (30 хв.):

- підсумок, рефлексія;
- домашнє завдання: щодня записувати 3 позитивні події дня або 3 якості, за які можна себе похвалити.

Зустріч 4 «Робота з ресурсами, цінностями та внутрішньою мотивацією».

Мета – допомогти учасникам усвідомити власні цінності, знайти внутрішні ресурси та мотивацію для руху вперед.

Структура зустрічі:

1) Обговорення домашніх записів (60 хв.).

2) Міні-лекція про цінності та життєві пріоритети (60 хв.).

Лекція про роль цінностей у формуванні мотивації та цілей.

Наприкінці міні-лекції учасники тренінгу обговорюють які цінності важливі після служби.

3) Вправа «Ціннісна піраміда» (90 хв.).

Учасники отримують перелік цінностей (сім'я, здоров'я, кар'єра, допомога іншим, свобода, духовність).

Треба розташувати ці цінності у порядку пріоритетності, обґрунтувати свій вибір.

Наприкінці вправи учасники тренінгу обговорюють як цінності можуть бути ресурсом у складні моменти.

Перерва на обід (60 хв.).

4) Вправа «Мої внутрішні ресурси» (90 хв.).

Учасники малюють «Скарбничку ресурсів»: у центрі – власне «Я», навколо – люди, місця, спогади, уміння, які додають сил.

Наприкінці вправи учасники тренінгу обговорюють які ресурси мають найбільше значення.

5) Вправа «Шкала складності» (60 хв.).

Учасник згадує 3-4 складні ситуації, які він успішно подолав у минулому.

На аркуші паперу малює вертикальну шкалу від 0 до 10, де 0 – це мінімальна складність, а 10 – максимальна складність ситуації.

Позначає на шкалі складність минулих викликів: наприклад, іспит у школі – 6, труднощі з пошуком роботи – 8.

Тепер учасник оцінює поточну проблему, яка викликає тривогу, і ставить її на шкалі.

Наприкінці вправи учасники тренінгу обговорюють чи справді ця ситуація складніша за минулі події, які навички з того досвіду можна перенести сюди. Це сприяє розумінню, що людина вже долала схожі або важчі випробування.

5) Завершення (30 хв.):

- підсумок, рефлексія;
- домашнє завдання: щодня відзначати кроки до своїх цілей та звертати увагу на відчуття мотивації.

Зустріч 5 «Закріплення навичок, підсумки та план подальшого розвитку».

Мета – підвести підсумки навчання, закріпити навички резильєнтності, намітити індивідуальні плани подальшого розвитку.

Структура зустрічі:

1) Рефлексія програми (60 хв.).

Обговорення про те, що найкорисніше учасники винесли з програми.

2) Вправа «Активне слухання» (60 хв.).

Учасники об'єднуються в пари. Один розповідає про недавню проблему, інший має активно слухати, ставити уточнювальні запитання.

Наприкінці вправи учасники тренінгу обговорюють як відчувати себе почутим та підтриманим.

3) Вправа «Список ресурсів» (90 хв.).

Учасник записує на аркуші всі свої ресурси: внутрішні (особисті якості: наполегливість, гумор, вміння планувати, знання іноземних мов, професійні навички), зовнішні (підтримка друзів, родини, колег, доступ до інформації, можливість звернутися до консультанта або психолога). Обирає 2-3 ресурси, які надієвіші у складних ситуаціях.

Наприкінці вправи учасники тренінгу обговорюють як ці ресурси можна мобілізувати в найближчій проблемній ситуації. Це нагадує людині, що вона не безпорадна, а має чимало можливостей для подолання труднощів.

Перерва на обід (60 хв.).

4) Вправа «Позитивна хронологія» (60 хв.).

Учасник згадує 3 події з минулого, коли йому вдалося подолати серйозний виклик (наприклад, успішна презентація перед великим аудиторіумом, подолання страху перед співбесідою, вирішення складної навчальної задачі). Записує ці події по хронології: з дитинства/підліткового віку, з ранньої дорослості та з недавнього часу.

Аналізує кожну подію: що тоді допомогло впоратися? Які внутрішні якості та зовнішні чинники сприяли успіху?

5) Підсумкове інтерактивне заняття «Символ резильєнтності» (40 хв.).

Кожен учасник створює символ (малюнок, фраза, предмет), який уособлює його резильєнтність.

Презентація символів, обмін враженнями.

6) Анкетування учасників з метою визначення наскільки програма допомогла, що було корисним, що можна покращити (40 хв.).

7) Завершення (40 хв.)

- підсумкове слово тренера;
- рефлексія.

Дана тренінгова програма націлена на комплексний розвиток резильєнтності у ветеранів ЗСУ, забезпечуючи практичні навички, підтримку.

Висновки до третього розділу

Проведений аналіз дозволив виявити певні психологічні особливості резильєнтності ветеранів Збройних сил України.

Зокрема, 12% досліджуваних мають яскраво виражений слабкий типу нервової системи, 22% – скоріше слабкий, ніж сильний тип нервової системи, 28% – скоріше сильний, ніж слабкий, 38% – сильний тип нервової системи. У чоловіків і у жінок переважає сильний та скоріше сильний, ніж слабкий, тип нервової системи. При цьому слід відмітити, що чоловіка властивий більш сильний тип нервової системи.

Ветерани Збройних сил України мають високий рівень вольової саморегуляції (76%), їх відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. 12% досліджуваних мають середній рівень вольової саморегуляції і 12% – низький рівень. У 78% респондентів спостерігається високий рівень наполегливості, це працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, у 12% – середній рівень і 10% – низький рівень. 68% ветеранів Збройних сил України мають високий рівень самовладання, вони здатні добре контролювати свої емоційні реакції та стани, це емоційно стійкі люди, які добре володіють собою в різних ситуаціях, у 18% – середній рівень і 14% – низький рівень. Жінки мають більш високий рівень вольової саморегуляції та самовладання, а у чоловіків більший показник наполегливості.

Ветерани Збройних сил України мають високий рівень залученості (68%), вони відчують себе значущими та здатні включатися у вирішення життєвих завдань навіть при наявності стресогенних факторів та змін. 18% досліджуваних мають середній рівень залученості і 14% – низький рівень. У 78% респондентів спостерігається високий рівень контролю, вони більш впевнені в ефективності своєї активної позиції, у 12% – середній рівень і 10% – низький рівень. 74% ветеранів Збройних сил України мають високий рівень прийняття ризику, будь-яку подію вони переживають як стимул для розвитку власних можливостей, у

14% – середній рівень і 12% – низький рівень. Більшість ветеранів Збройних сил України мають високий рівень життєстійкості (76%), 12% досліджуваних мають середній рівень життєстійкості і 12% – низький рівень. Жінки мають більш високий рівень залученості, прийняття ризику та загального показника життєстійкості, а у чоловіків більший показник контролю.

Більшості ветеранів Збройних сил України властивий високий рівень резильєнтності (74%), 16% досліджуваних мають середній рівень резильєнтності і 10% – низький рівень. Жінки та чоловіки мають майже однакові показники і для них характерний високий рівень резильєнтності.

Більшості ветеранів Збройних сил України властивий високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості (76%), 12% досліджуваних мають середній рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості і 12% – низький рівень.

В залежності від статі можна зробити висновок, що жінки та чоловіки мають майже однакові показники і для них характерний високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості.

З метою розвитку резильєнтності ветеранів Збройних сил України були рекомендовані наступні заходи: створення спеціалізованих центрів психологічної допомоги, які забезпечують доступ до кваліфікованих психологів та психотерапевтів, що спеціалізуються на роботі з ветеранами; психологічна допомога як ветеранам, а й їхнім сім'ям поліпшення сімейних відносин; інформування про засоби підтримки ветерана в домашньому середовищі; організація соціальних заходів (культурних, спортивних та освітніх заходів, що сприяють соціалізації ветеранів); створення клубів та спільнот ветеранів для спілкування, обміну досвідом та взаємної підтримки; забезпечення безкоштовного або пільгового доступу до медичних обстежень та лікування; фізична реабілітація, включаючи фізіотерапію, лікувальну гімнастику та інші відновлювальні процедури; навчання нових професійних навичок, затребуваних на ринку праці; допомога в управлінні особистими фінансами, інвестуванні та плануванні бюджету; підвищення обізнаності суспільства про внесок ветеранів

та їх потреби; залучення ветеранів до волонтерства, що сприяє почуттю корисності та належності.

Також була розроблена тренінгова програма, спрямована на розвиток резильєнтності ветеранів Збройних сил України.

ВИСНОВКИ

Резильєнтність ветеранів – це здатність адаптуватися до нових умов життя після служби, справлятися з психологічними та фізичними наслідками військової діяльності та зберігати високу якість життя. Підвищення резильєнтності ветеранів є важливим соціальним завданням, що потребує комплексного підходу.

Тому основним завданням цього дослідження стало проведення аналізу теоретичних основ дослідження психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України; теоретичне обґрунтування методичної процедури дослідження психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України; виявлення особливостей психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України за допомогою емпіричного дослідження; визначення умов розвитку резильєнтності ветеранів Збройних сил України.

В результаті опрацювання теоретичної літератури, що стосується психологічних особливостей резильєнтності ветеранів Збройних сил України, та проведення емпіричного дослідження, яке пов'язано з даною проблематикою, виявлено наступе:

1. Резильєнтність – це здатність людини адаптуватися до стресу, травми, трагедії або інших значних джерел напруги. Поняття «резильєнтності» вказують на можливість особистості відновлюватися після несприятливих подій у житті. Спільним для багатьох визначень є те, що концепт резильєнтності описує здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися, успішно функціонувати.

2. Соціально-психологічні особливості ветеранів ЗСУ включають наявність травматичного досвіду та випробувань, переоцінку цінностей та смислу, автономію та контроль над власним життям, емоційну регуляцію та самоспівчуття, когнітивну гнучкість та творчість у вирішенні проблем, орієнтацію на підтримку та взаємодію, прийняття минулого й мотивацію до майбутнього, особистісне зростання та нові смисли після кризи.

3. В психологічній резильєнтності ветеранів перетинаються минулий травматичний досвід, переоцінка цінностей, самовідповідальність, здатність до емпатії, творчий підхід до проблем і мотивація до постійного особистісного розвитку. Це збалансоване поєднання здатності визнати свої рани та використати їх як поштовх до внутрішнього зростання, формування стійкого, проте гнучкого ставлення до життя, яке допомагає витримувати випробування та будувати осмислене майбутнє.

4. 12% досліджуваних мають яскраво виражений слабкий типу нервової системи, 22% – скоріше слабкий, ніж сильний тип нервової системи, 28% – скоріше сильний, ніж слабкий, 38% – сильний тип нервової системи. У чоловіків і у жінок переважає сильний та скоріше сильний, ніж слабкий, тип нервової системи. При цьому слід відмітити, що чоловіка властивий більш сильний тип нервової системи.

Ветерани Збройних сил України мають високий рівень волевої саморегуляції (76%), їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів,

реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. 12% досліджуваних мають середній рівень вольової саморегуляції і 12% – низький рівень. У 78% респондентів спостерігається високий рівень наполегливості, це працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, у 12% – середній рівень і 10% – низький рівень. 68% ветеранів Збройних сил України мають високий рівень самовладання, вони здатні добре контролювати свої емоційні реакції та стани, це емоційно стійкі люди, які добре володіють собою в різних ситуаціях, у 18% – середній рівень і 14% – низький рівень. Жінки мають більш високий рівень вольової саморегуляції та самовладання, а у чоловіків більший показник наполегливості.

Ветерани Збройних сил України мають високий рівень залученості (68%), вони відчують себе значущими та здатні включатися у вирішення життєвих завдань навіть при наявності стресогенних факторів та змін. 18% досліджуваних мають середній рівень залученості і 14% – низький рівень. У 78% респондентів спостерігається високий рівень контролю, вони більш впевнені в ефективності своєї активної позиції, у 12% – середній рівень і 10% – низький рівень. 74% ветеранів Збройних сил України мають високий рівень прийняття ризику, будь-яку подію вони переживають як стимул для розвитку власних можливостей, у 14% – середній рівень і 12% – низький рівень. Більшість ветеранів Збройних сил України мають високий рівень життєстійкості (76%), 12% досліджуваних мають середній рівень життєстійкості і 12% – низький рівень. Жінки мають більш високий рівень залученості, прийняття ризику та загального показника життєстійкості, а у чоловіків більший показник контролю.

Більшості ветеранів Збройних сил України властивий високий рівень резильєнтності (74%), 16% досліджуваних мають середній рівень резильєнтності і 10% – низький рівень. Жінки та чоловіки мають майже однакові показники і для них характерний високий рівень резильєнтності.

Більшості ветеранів Збройних сил України властивий високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості (76%),

12% досліджуваних мають середній рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості і 12% – низький рівень.

В залежності від статі можна зробити висновок, що жінки та чоловіки мають майже однакові показники і для них характерний високий рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості.

З метою розвитку резильєнтності ветеранів Збройних сил України були рекомендовані наступні заходи: створення спеціалізованих центрів психологічної допомоги, які забезпечують доступ до кваліфікованих психологів та психотерапевтів, що спеціалізуються на роботі з ветеранами; психологічна допомога як ветеранам, а й їхнім сім'ям поліпшення сімейних відносин; інформування про засоби підтримки ветерана в домашньому середовищі; організація соціальних заходів (культурних, спортивних та освітніх заходів, що сприяють соціалізації ветеранів); створення клубів та спільнот ветеранів для спілкування, обміну досвідом та взаємної підтримки; забезпечення безкоштовного або пільгового доступу до медичних обстежень та лікування; фізична реабілітація, включаючи фізіотерапію, лікувальну гімнастику та інші відновлювальні процедури; навчання нових професійних навичок, затребуваних на ринку праці; допомога в управлінні особистими фінансами, інвестуванні та плануванні бюджету; підвищення обізнаності суспільства про внесок ветеранів та їх потреби; залучення ветеранів до волонтерства, що сприяє почуттю корисності та належності.

Також була розроблена тренінгова програма, спрямована на розвиток резильєнтності ветеранів Збройних сил України.

Таким чином, виконавши всі намічені завдання дослідження, ми підтвердили висунуту гіпотезу – більшості ветеранів Збройних сил України властивий високий рівень резильєнтності. Спостерігається сильний прямий взаємозв'язок резильєнтності та вольової саморегуляції ветеранів Збройних сил України. Різниця між рівнем резильєнтності ветеранів Збройних сил України в залежності від статі є несуттєвою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко А. А. Поняття резильєнтності. *Світ наукових досліджень*. 2024. № 1, С. 139-140.
2. Варій М. Й., Ортинський В. Л. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.
3. Волошина Л. В., Долинська С. О., Ставицька С. О. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2019. 280 с.
4. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26, № 94, С. 62-65.
5. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
6. Гончаренко Д. О. Психологічний аналіз тривоги як стану особистості в умовах воєнного часу. *Сучасні проблеми науки*. 2022. № 1, С. 23-31.
7. Горбунова В. В. Модель психосоціальної підтримки ветеранів та їх сімей у питаннях психічного здоров'я. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*. 2023. № 1, С. 103–105.
8. Горностай П. П., Слюсаревський М. М., Татенко В. О. Основи соціальної психології : підручник. Київ : Талком, 2018. 580 с.
9. Гоцуляк Н. Є., Бабелюк О. В. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2021. 110 с.
10. Гоцуляк Н. Є., Шпортун О. М. Методика наукових досліджень у психології : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2020. 152 с.
11. Грішин Е. Резильєнтність особистості : сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2021. № 64, С. 62–81.

12. Гусак Н., Чернобровкіна В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч. посіб. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
13. Дем'яновська С. Соціальна підтримка фахівцями соціальної роботи військовослужбовців, учасників бойових дій. Київ, 2022, 184 с.
14. Іваненко О. М. Основи психології. Київ : Освіта, 2018. 450 с.
15. Католик Г. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях) : навч. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
16. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
17. Клочко А. О. Резильєнтність як ресурс особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни*. 2023. № 1, С. 192-194.
18. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
19. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник. Київ, 2017. 182 с.
20. Комарніцька Л. М., Федорчук В. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії*. 2022. № 1, С. 225–228.
21. Кузьо О. Основи психологічної практики : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.
22. Кушнір Ю. В., Оверчук В.А., Шпортун О.М. Вікова та спеціальна психологія : навч. посіб. Вінниця : Центр оперативного друку «Документ Принт», 2020. 384 с.
23. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. № 14, С. 26–64.
24. Лебон Г. Психологія людських спільнот / Пер. Я. Мішанич. Київ : Андронум, 2021. 224 с.

25. Лемак М. В. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.
26. Леонтьєв Д. А. Багаторівнева модель взаємодії з несприятливими обставинами: від захисту до зміни. *Психологія стресу і справляє поведінки*. 2013. № 1, С. 258-261.
27. Лисенко О. А. Особливості професійної самоорганізації військовослужбовців у зоні бойових дій. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2018. № 868, С. 125–132.
28. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М. Психічне здоров'я особистості : підручник. Київ : Вид-во Людмила, 2021. 438 с.
29. Марута Н. О., Федченко В. Тривожно-депресивні порушення в структурі розладів адаптації (клініка, діагностика, терапія). *Family Medicine*. 2023. № 1, С. 23-30.
30. Мельник О. А. Резильєнтність : основні концептуальні етапи становлення, сутність та перспективи. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1 (59), С. 196-207.
31. Мельничук І. Я., Мартиненко О.В. Фактори розвитку резильєнтності в період воєнного часу. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*. 2024. № 1, С. 327-331.
32. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023. Т. 34, № 1, С. 197-202.
33. Мірошниченко Н. В. Психологічна допомога військовим та їх родинам. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів*. 2024. № 1, С. 117-121.
34. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К., 2020. 564 с.
35. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1, С. 28-33.

36. Наумов В. Л. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з розладами адаптації, посттравматичним стресовим розладом та постстресовими розладами особистості. *Вісник морської медицини*. 2018. № 1(74), С. 51–57.

37. Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2024. 172 с.

38. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2020. 418 с.

39. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність» : вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. № 1, С. 122–127.

40. Руденко О. В., Гонтар Ю. В.. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. Т. 33, № 2, С. 73–77.

41. Савчин М. Загальна психологія : підручник. Київ : ВЦ «Академія», 2018. 344 с.

42. Савчин М. В., Федорчук В.М, Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний економічний інститут*. 2023. № 1, С. 302–316.

43. Семигіна Т. Уроки війни, (не) вивчені вітчизняною соціальною роботою. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень*. 2022. № 1, С. 47-49.

44. Славіна Н. С. Основи психотерапії : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2022. 100 с.

45. Слюсаревський М. М., Хазратова Н. В. Теоретичні напрями соціальної психології : навч. посіб. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2020. 104 с.

46. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.

47. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. 2-е вид. Київ : Каравела, 2018. 336 с.

48. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 252 с.
49. Федорчук В. М., Савчин М. В., Зимянський А. Р. Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості : монографія, 2023. 579 с.
50. Чистовська Ю. Ю. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни : монографія. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.
51. Чиханцова О.А. Психологічні основи життестійкості особистості : монографія. Київ : Талком. 2022. 319 с.
52. Чорна Л. Г., Горностай П. П., Вус В. І. Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ : практ. посіб. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 98 с.
53. Чорна Л. Г., Горностай П. П., Вус В. І. Психологія міжгрупової взаємодії у вимірах війни і миру : навч. посіб. Кропивницький : Імекс ЛТД, 2023. 146 с.
54. Школіна Н. В. Шаповал І. І. Орлова І. В. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10). Український ревматологічний журнал. 2020. № 2 (80), С. 66-72.
55. Fraser M. W., Jenson J. M. A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. *Social policy for children & families : A risk and resilience perspective*. 2006. № 1, P. 1-18.
56. Margalit M. Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities : Proximal and Distal Influences. *Learning Disabilities Research & Practice*. 2003. № 18, P. 82-86.
57. Masten A. S., Best K. M., Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome. *Development and Psychopathology*. 1990. № 2 (4), P. 425-444.
58. Morel E. Die 7 Säulen der Resilienz. Stefan Mähleke. 2021. 212 p.
59. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2002. № 58 (3), P. 307–321.

60. Werner E., Smith R. Overcoming the odds : high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York : Cornell University Press, 1992. 165 p.

ДОДАТКИ

Додаток А. Зразки бланків психодіагностики

А.1. Бланк методики «Вивчення властивостей нервової системи»

Прізвище, ім'я, по-батькові

№ п/п	Твердження	1	2	3	4	5
1	Чи можете ви займатися якою-небудь справою тривалий час без перерви?					
2	Чи здатні ви до стійкої концентрації уваги?					
3	Чи здатні ви стійко переносити невдачі?					
4	Охоче ви беретесь за виконання відповідальних завдань?					
5	Можете ви працювати в несприятливій обстановці (розмови, музика і т.д.)?					
6	Відмовляєтеся ви від запланованого, якщо виникають якісь перепони?					
7	У присутності старшого ви поведіться так, як звичайно?					
8	Чи нервуетесь ви перед важливими подіями у вашому житті?					
9	Охоче ви беретесь за роботу, яка вимагає значних зусиль?					
10	Чи легко ви переборюєте тимчасові коливання настрою і тривалий поганий настрій?					

А.2. Бланк методики «Дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана»

Прізвище, ім'я, по-батькові

№ п/п	Твердження	+/-
1	Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу	
2	Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією	
3	За необхідності мені неважко стримати спалах гніву	
4	Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час	
5	Мене важко відірвати від розпочатої роботи	
6	Мене дуже вибиває з колії фізичний біль	
7	Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити	
8	Я завжди відстоюю свою позицію у розмові	
9	Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути «в гарній формі»	
10	Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами	
11	Я не вважаю себе терплячою людиною	
12	Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище	
13	Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач	
14	Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього	
15	За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах	
16	Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін	
17	Я вважаю себе рішучою людиною	
18	З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші	
19	Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами	
20	Зіпсувати мені настрій не так просто	
21	Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися	
22	Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі	
23	Сперечатися зі мною важко	
24	Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця	
25	Мене легко відвернути від справ	
26	Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам	
27	Люди іноді заздрять моєму терпінню та допитливості	
28	Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації	
29	Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів	

30	Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфта, що відїжджають	
----	---	--

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
Наполегливість	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
Самовладання	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

А.3. Бланк методики «Тест життєстійкості» (В. Олефір, М. Кузнєцов,
А. Павлова)

Прізвище, ім'я, по-батькові

№п/п	Твердження	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1	Я завжди впевнений у власних рішеннях				
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла				
3	Часом все, що я роблю, здається мені марним				
4	Мене рідко лякають думки про майбутнє				
5	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль				
6	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі				
7	Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними				
8	Я рідко шкодую про те, що вже зроблено				
9	Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому				
10	Мені здається, життя проходить повз мене				
11	Мої мрії часто збуваються				
12	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні				
13	Життя здається мені цікавим і яскравим				
14	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
15	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів				

Ключі до короткої версії Тесту життєстійкості

Шкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	1, 3	2, 10, 15
Контроль	1, 4	7, 12, 14
Прийняття ризику	8, 11	5, 6, 9

Статистики для жіночої та чоловічої вибірки

Шкали	Стать			
	Жіноча		Чоловіча	
	Середнє	Станд. відх.	Середнє	Станд. відх.
Залученість	11,016	3,037	10,831	3,458
Контроль	9,391	2,729	10,039	2,856
Прийняття ризику	9,813	3,314	8,935	3,450
Життєстійкість	30,219	7,606	29,805	8,632

А.4. Бланк методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»

Прізвище, ім'я, по-батькові

№п/п	Твердження	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1	Я можу адаптуватися до змін					
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху					
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають					
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим					
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів					
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди					
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити					
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі					
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя					
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів					

Додаток Б. Первинні дані обробки результатів

Б.1. Первинні дані обробки результатів за методикою «Вивчення властивостей нервової системи»

№ з/п	Рівень
1	Скоріше слабкий, ніж сильний
2	Скоріше сильний, ніж слабкий
3	Скоріше сильний, ніж слабкий
4	Сильний
5	Яскраво виражений слабкий
6	Скоріше сильний, ніж слабкий
7	Сильний
8	Яскраво виражений слабкий
9	Сильний
10	Сильний
11	Скоріше слабкий, ніж сильний
12	Сильний
13	Скоріше сильний, ніж слабкий
14	Сильний
15	Сильний
16	Скоріше слабкий, ніж сильний
17	Скоріше слабкий, ніж сильний
18	Скоріше сильний, ніж слабкий
19	Сильний
20	Скоріше сильний, ніж слабкий
21	Сильний
22	Сильний
23	Сильний
24	Скоріше сильний, ніж слабкий
25	Скоріше сильний, ніж слабкий
26	Скоріше сильний, ніж слабкий
27	Скоріше слабкий, ніж сильний
28	Сильний
29	Яскраво виражений слабкий
30	Сильний
31	Скоріше слабкий, ніж сильний
32	Сильний
33	Яскраво виражений слабкий
34	Скоріше сильний, ніж слабкий
35	Скоріше сильний, ніж слабкий
36	Сильний
37	Скоріше слабкий, ніж сильний
38	Скоріше слабкий, ніж сильний
39	Скоріше сильний, ніж слабкий
40	Сильний
41	Яскраво виражений слабкий
42	Сильний
43	Скоріше слабкий, ніж сильний
44	Сильний

45	Яскраво виражений слабкий
46	Скоріше слабкий, ніж сильний
47	Скоріше сильний, ніж слабкий
48	Сильний
49	Скоріше сильний, ніж слабкий
50	Скоріше слабкий, ніж сильний

*Б.2. Первинні дані обробки результатів за методикою
«Методика дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверьков, Є. Ейдман)*

№ з/п	Загальна шкала	Субшкала наполегливості	Субшкала самовладання
1	високий	високий	високий
2	високий	високий	високий
3	низький	низький	низький
4	високий	високий	високий
5	середній	середній	середній
6	високий	високий	високий
7	високий	високий	високий
8	високий	високий	високий
9	високий	високий	високий
10	високий	високий	високий
11	високий	високий	високий
12	середній	середній	середній
13	середній	середній	середній
14	високий	високий	високий
15	високий	високий	високий
16	високий	високий	високий
17	високий	високий	високий
18	високий	високий	високий
19	високий	високий	високий
20	високий	високий	високий
21	низький	низький	низький
22	низький	низький	низький
23	низький	високий	низький
24	високий	високий	високий
25	високий	високий	високий
26	високий	високий	високий
27	високий	високий	високий
28	високий	високий	високий
29	високий	високий	високий
30	середній	середній	середній
31	середній	середній	середній
32	високий	високий	високий
33	високий	високий	високий
34	високий	високий	високий
35	низький	низький	низький
36	високий	високий	високий
37	високий	високий	високий
38	високий	високий	середній
39	високий	високий	середній
40	високий	високий	високий
41	високий	високий	високий
42	високий	високий	низький
43	низький	низький	низький
44	високий	високий	високий

45	високий	високий	високий
46	високий	високий	високий
47	високий	високий	високий
48	високий	високий	високий
49	високий	високий	середній
50	середній	середній	середній

*Б.3. Первинні дані обробки результатів за методикою
«Тест життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнєцов, А. Павлова)»*

№ з/п	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
1	високий	високий	високий	високий
2	високий	високий	високий	високий
3	низький	низький	низький	низький
4	високий	високий	високий	високий
5	середній	середній	середній	середній
6	високий	високий	високий	високий
7	високий	високий	високий	високий
8	високий	високий	високий	високий
9	високий	високий	високий	високий
10	високий	високий	високий	високий
11	високий	високий	високий	високий
12	середній	середній	середній	середній
13	середній	середній	середній	середній
14	високий	високий	високий	високий
15	високий	високий	високий	високий
16	високий	високий	високий	високий
17	високий	високий	високий	високий
18	високий	високий	високий	високий
19	високий	високий	високий	високий
20	високий	високий	високий	високий
21	низький	низький	низький	низький
22	низький	низький	низький	низький
23	низький	високий	низький	низький
24	високий	високий	високий	високий
25	високий	високий	високий	високий
26	високий	високий	високий	високий
27	високий	високий	високий	високий
28	високий	високий	середній	високий
29	високий	високий	високий	високий
30	середній	середній	середній	середній
31	середній	середній	середній	середній
32	високий	високий	високий	високий
33	високий	високий	високий	високий
34	високий	високий	високий	високий
35	низький	низький	низький	низький
36	високий	високий	високий	високий
37	високий	високий	високий	високий
38	середній	високий	високий	високий
39	середній	високий	високий	високий
40	високий	високий	високий	високий
41	високий	високий	високий	високий
42	низький	високий	високий	високий
43	низький	низький	низький	низький
44	високий	високий	високий	високий

45	високий	високий	високий	високий
46	високий	високий	високий	високий
47	високий	високий	високий	високий
48	високий	високий	високий	високий
49	середній	високий	високий	високий
50	середній	середній	середній	середній

*Б.4. Первинні дані обробки результатів за методикою
«Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»*

№ з/п	Рівень	№ з/п	Рівень
1	високий	26	високий
2	високий	27	високий
3	низький	28	середній
4	високий	29	високий
5	середній	30	середній
6	високий	31	середній
7	високий	32	високий
8	високий	33	високий
9	високий	34	високий
10	високий	35	низький
11	високий	36	високий
12	середній	37	високий
13	середній	38	високий
14	високий	39	високий
15	високий	40	високий
16	високий	41	високий
17	високий	42	високий
18	високий	43	низький
19	високий	44	високий
20	високий	45	високий
21	низький	46	високий
22	низький	47	високий
23	середній	48	високий
24	високий	49	високий
25	високий	50	середній

*Б.5. Первинні дані обробки результатів за методикою
«Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на
контактність Т. Ларіної)*

№ з/п	Рівень	№ з/п	Рівень
1	високий	26	високий
2	високий	27	високий
3	низький	28	середній
4	високий	29	високий
5	середній	30	середній
6	високий	31	середній
7	високий	32	високий
8	високий	33	високий
9	високий	34	високий
10	високий	35	низький
11	високий	36	високий
12	середній	37	високий
13	середній	38	високий
14	високий	39	високий
15	високий	40	високий
16	високий	41	високий
17	високий	42	високий
18	високий	43	низький
19	високий	44	високий
20	високий	45	високий
21	низький	46	високий
22	низький	47	високий
23	низький	48	високий
24	високий	49	високий
25	високий	50	високий