

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**Психологічні детермінанти резильєнтності особистості
військовослужбовця після завершення служби**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

Мягкової Дар'ї Вікторівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри загальної психології

Ганна Кирилівна Юрчинська

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №_____ від_____ року

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СЛУЖБИ.....	10
1.1. Сутність резильєнтності особистості та основні підходи до її психологічного пояснення.....	10
1.2. Особливості переживання наслідків бойового стресу та процесу адаптації військовослужбовців після завершення служби.....	18
1.3. Психологічні чинники та умови, що визначають рівень резильєнтності військовослужбовця після завершення служби.....	26
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СЛУЖБИ.....	40
2.1. Опис дизайну дослідження.....	40
2.2. Обґрунтування методик дослідження.....	42
2.3. Характеристика вибірки.....	46
Висновки до розділу 2.....	
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СЛУЖБИ.....	51
3.1. Аналіз рівня резильєнтності військовослужбовців після завершення служби.....	51
3.2. Аналіз прояву депресії, тривоги та стресу у військовослужбовців після завершення служби.....	55

3.3. Аналіз особливостей сприйняття соціальної підтримки та посттравматичного зростання у військовослужбовців після завершення служби.....	61
3.4. Аналіз зв'язків резильєнтності з депресією, тривогою, стресом, соціальною підтримкою та посттравматичним зростанням.....	73
3.5. Практичні рекомендації щодо підвищення та підтримки рівня резильєнтності військовослужбовців після завершення служби.....	79
Висновки до розділу 3.....	84
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91
ДОДАТКИ.....	104

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Після завершення служби в сучасних умовах війни в Україні постає як особливо чутливий етап у життєвому циклі військовослужбовця, коли різко змінюються вимоги середовища та звична структура щоденних регуляторів поведінки. Завершення служби означає перехід від режиму високої мобілізації, чітких правил взаємодії та постійної готовності до дії до цивільного ритму життя, у якому очікування близьких, побутові завдання, професійне самовизначення та соціальні ролі потребують іншого типу включеності й самоконтролю. На цьому етапі загострюється напруга, пов'язана з необхідністю швидкої перебудови способів реагування, зміною ролі військового на роль цивільної особи та зіткненням контрасту між бойовим досвідом і мирними практиками спілкування, праці та повсякденного життя.

Уразливість етапу після завершення служби посилюється тим, що адаптація до цивільного життя відбувається на внутрішньоособистісному, міжособистісному та соціальному рівнях. Військовослужбовець повертається у сімейні, професійні й ширші соціальні контексти, які за час його відсутності могли зазнати змін, і виникає потреба заново узгоджувати кордони, відповідальність, очікування та форми взаємодії. На тлі втоми, перенапруження та обмежених ресурсів може бути складно підтримувати емоційну включеність у стосунки, конструктивно врегульовувати конфлікти, відновлювати соціальні контакти, приймати допомогу або відчувати повноцінну належність до цивільного середовища. В такому перехідному етапі особливого значення набувають психологічні механізми, що забезпечують резильєнтність, тобто здатність зберігати функціональність, гнучко адаптуватися до нових вимог ситуації та поступово відновлювати внутрішню рівновагу після інтенсивного

навантаження. Для України це масштабний і тривалий соціальний процес, який впливає на родини, колективи та громади, тому питання підтримки резильєнтності військовослужбовців після завершення служби має безпосередню практичну вагу.

У науковому та прикладному дискурсі резильєнтність військовослужбовців після завершення служби часто фіксується як важлива характеристика адаптації, однак у багатьох підходах бракує цілісного бачення того, за рахунок яких психологічних детермінант формується й підтримується в період інтеграції до цивільного життя. У практиці це нерідко проявляється фрагментарністю оцінювання та супроводу, коли увага зосереджується на окремих симптомах психоемоційного виснаження, загальному рівні стресу або вузьких показниках соціального функціонування без інтеграції механізмів, що визначають здатність людини відновлюватися та зберігати ефективність у складних умовах. Оскільки адаптація після завершення служби має багатовимірний характер і включає емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну складові, більш точне розуміння резильєнтності потребує її аналізу в поєднанні з психологічними конструкціями, які відображають реальні процеси подолання, інтеграції та відновлення.

У цьому контексті інтеграція резильєнтності з копінг-стратегіями є принципово важливою, адже копінг відображає практичні способи реагування на напруження, невизначеність і післястресові наслідки та дозволяє концептуалізувати, які стилі подолання підтримують відновлення, а які можуть закріплювати дезадаптивні патерни. Не менш суттєвим є врахування соціальної підтримки як ресурсу постстресового відновлення, оскільки після завершення служби змінюються структура контактів і характер комунікації, а ефективність підтримки залежить як від її доступності, так і від способу сприйняття та використання. Окремого фокуса потребують симптоми посттравматичного стресу, які здатні

впливати на базові регуляторні процеси, знижувати гнучкість поведінки, ускладнювати відновлення відчуття безпеки, перешкоджати успішній інтеграції до цивільного середовища та погіршувати якість міжособистісних взаємодій.

Проблематика резильєнтності та стресостійкості військовослужбовців у воєнних умовах активно розробляється як у вітчизняному, так і в зарубіжному науковому просторі. Так, в українських працях увага зосереджується на теоретико-методологічних підходах до вивчення стресостійкості й резильєнтності у військовослужбовців з бойовим досвідом (Павловська-Кравчук, 2025), аналізі резильєнтності особистості в умовах війни у форматі колективних узагальнень (Біла та ін., 2024), розгляді резильєнтності як чинника вибору та ефективності копінг-стратегій (Пупиніна, 2026), дослідженні стресостійкості в умовах активних бойових дій (Самойленко, 2024), окресленні психологічних чинників резильєнтності та системи заходів її розвитку під час війни (Бокоч, 2025; Дзюба, 2025), а також питаннях психологічного супроводу військовослужбовців на етапі ранньої реабілітації (Литвинюк, 2025), особистісних детермінантах здатності до відновлення (Шадурін, 2024), механізмах підтримки внутрішньої ресурсності (Сушко, 2025) і теоретичних основах превентивного підходу до стійкості та психологічної готовності (Ганаба & Муненко, 2025). У міжнародній літературі суміжні аспекти розкриваються через концепти психологічної гнучкості та тренінгових підходів до резильєнтності й готовності (Peterson et al., 2024), через аналіз сприйнятої соціальної підтримки серед комбатантів і ветеранів (Grover et al., 2024), через розгляд організаційного афекту та цілісного ментального здоров'я під час і після розгортання (Sowden et al., 2025), а також через фокус на психологічних сильних сторонах і благополуччі після деплойменту (Bowles et al., 2025), предикторах афективних станів у процесі служби (Gomes et al., 2024) та тематиці травматичного стресу, особливо

ПТСР-пов'язаних реакцій і психосоціального функціонування (Pugach et al., 2024; Pearson et al., 2024).

Практична потреба у доказових рекомендаціях у цій сфері пов'язана з необхідністю перейти від загальних закликів «підвищувати стійкість» до чітко окреслених напрямів психологічної допомоги, які спираються на вимірювані показники та логіку взаємозв'язків між ключовими чинниками.

Мета дослідження – встановити психологічні детермінанти резильєнтності особистості військовослужбовця після завершення служби.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження**:

1) Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення резильєнтності та її психологічних чинників у військовослужбовців після завершення служби.

2) Емпірично дослідити рівень резильєнтності військовослужбовців після завершення служби.

3) Емпірично дослідити особливості прояву депресії, тривоги, стресу, сприйняття соціальної підтримки та посттравматичного зростання у військовослужбовців після завершення служби.

4) Виявити зв'язки між рівнем резильєнтності та показниками депресії, тривоги, стресу, соціальної підтримки й посттравматичного зростання у військовослужбовців після завершення служби.

5) Сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення та підтримки рівня резильєнтності військовослужбовців після завершення служби

Об'єктом дослідження є резильєнтність військовослужбовців після завершення служби.

Предметом дослідження є психологічні детермінанти резильєнтності особистості військовослужбовця після завершення служби.

Методи дослідження включають теоретичні, емпіричні та математико-статистичні:

теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

емпіричні – соціодемографічна анкета, «Шкала резильєнтності (CD-RISC-10)» (Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик & Станіславчук, 2020), «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» (Мельник & Станднік, 2023), «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)» (Мельник & Станднік, 2023), «Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI)» (Зубовський, 2018);

математико-статистичні – описова статистика (аналіз мір центральних тенденцій та частотний аналіз), кореляційний аналіз (rho-кофіцієнт кореляції Спірмена).

Дослідницька вибірка. В дослідженні взяли участь 70 ветеранів та демобілізованих осіб (військовослужбовців після завершення служби). Середній вік вибірки склав 35,5 років (6,09 стандартне відхилення), при цьому віковий діапазон від 25 до 47 років. Всі учасники були проінформовані в етичних засадах дослідження та дали згоду на обробку та подальший аналіз результатів опитування.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що

вперше:

- емпірично визначено особливості зв'язку резильєнтності з депресією, тривогою, стресом, соціальною підтримкою та посттравматичним зростанням у військовослужбовців після завершення служби;

набули подальшого розвитку положення про:

- резильєнтність військовослужбовця після завершення служби як багатовимірний психологічний ресурс, що залежить від співвідношення негативних психоемоційних станів, соціальної підтримки та здатності до посттравматичного зростання.

Практична значення роботи полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані для розроблення програм психологічного супроводу, профілактики дезадаптації та підвищення резильєнтності військовослужбовців після завершення служби.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечено обґрунтованим вибором основних припущень і обмежень, прийнятих за вихідні, при формулюванні мети та завдань роботи, а також використанням репрезентативної вибірки та сучасного, валідного та надійного емпіричного інструментарію, а також апробованих та прийнятих у сучасній науці методів математико-статистичного аналізу даних, коректним доббором використаних показників і критеріїв.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел, який налічує 106 найменувань. Загальний обсяг роботи склав 107 сторінок, при цьому друкованого основного тексту 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СЛУЖБИ

1.1. Сутність резильєнтності особистості та основні підходи до її психологічного пояснення

Резильєнтність розглядається як феномен, зміст якого виявляється лише за наявності реальної загрози, втрати, перевантаження або тривалого стресогенного впливу. У визначеннях цього поняття стабільно поєднуються дві смислові ознаки, а наявність несприятливих обставин і збереження або відновлення достатнього рівня психічного функціонування, що дає підстави тлумачити резильєнтність як особливу форму позитивної адаптації в умовах труднощів (Intema, 2020; Franczok-Kuczmowska, 2022; Narter, 2023; Camargo et al., 2025). У сучасних українських дослідженнях це поняття також розкривається як здатність особистості зберігати внутрішню цілісність, психологічну стійкість і можливість розвитку в умовах дестабілізуючих впливів, причому наголос робиться на активному відновленні та конструктивному пристосуванні до нових обставин (Дмитришин, 2024; Радчук et al., 2025; Зінченко, 2025).

Уточнення змісту резильєнтності вимагає відмежування цього феномена від суміжних понять, насамперед від стресостійкості, адаптації, життєстійкості та психологічної ресурсності. У сучасних працях підкреслюється, що резильєнтність включає здатність до внутрішньої перебудови, мобілізації ресурсів, смислового опрацювання подій і відновлення цілеспрямованої активності після кризи. Так, її зміст точніше описується через поєднання стійкості, відновлюваності та готовності до подальшого функціонування (McManama O'Brien et al., 2021; Jacob et al., 2025; Зінченко, 2025; Руденко & Гонтар, 2022). У цьому контексті

важливою є думка про те, що резильєнтність відображає певну внутрішню організацію особистості, у якій поєднуються когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти, що забезпечують успішне подолання складних життєвих ситуацій (Руденко & Гонтар, 2022; Юрчук, 2025).

У частині сучасних досліджень резильєнтність прямо пов'язується з психологічною ресурсністю особистості. Такий підхід дає змогу розглядати її як систему внутрішніх опор, що включає віру у власні можливості, здатність до саморегуляції, використання особистісних ресурсів і підтримання функціональної рівноваги в умовах невизначеності. У цьому сенсі резильєнтність постає інтегральним проявом психологічної ресурсності, яка дає змогу людині не втрачати суб'єктності в умовах загрози й зберігати здатність до самовідновлення (Музичко, 2023). Подібну логіку підтримують і праці, де резильєнтність описується через модель внутрішніх опор і механізмів самозбереження особистості, а її структура пов'язується з адаптивними ресурсами, гнучкістю реагування та здатністю до зворотного зв'язку із середовищем (Рудь, 2025).

Важливе місце в сучасному осмисленні феномену посідають підходи, які розглядають резильєнтність як багаторівневе явище. У роботах, присвячених науковим підходам до її вивчення, наголошується, що резильєнтність може аналізуватися як риса, як процес, як результат адаптації та як інтегральна система взаємодії особистості з середовищем. Такий підхід дозволяє уникнути надмірного спрощення і показує, що резильєнтність формується на перетині внутрішніх можливостей особистості та контексту її життєдіяльності (Юрчук, 2025). Близькою є й позиція, за якої резильєнтність трактується як складна система стійких позитивних рис, що забезпечує успішне відновлення психічного і фізичного стану після стресових або травматичних подій, але реалізується лише в

конкретних умовах і через конкретні механізми подолання (Сірак-Кондратьєва, 2024).

Значущим для уточнення меж поняття є також вихід за рамки суто індивідуального рівня аналізу. Хоча предметом психологічного дослідження найчастіше є резильєнтність особистості, у сучасній науці простежується тенденція до ширшого розуміння цього феномена як здатності системи зберігати функціональність, адаптуватися і відновлюватися під впливом кризових подій. На цій основі у дослідженнях резильєнтності громад виділяються такі її компоненти, як здатність до опору, адаптації, мобілізації ресурсів і відновлення після кризового впливу, що дозволяє побачити загальну логіку феномена незалежно від рівня його прояву. Для психологічного аналізу це важливо тому, що резильєнтність особистості також може бути осмислена як процес збереження життєздатності та відновлення функціонування в умовах порушення рівноваги (Пахненко, 2022).

Окремі сучасні роботи конкретизують зміст резильєнтності на прикладі різних соціальних і професійних груп, що дозволяє точніше описати її психологічну природу. Так, у дослідженнях студентської молоді резильєнтність пов'язується зі збереженням ментального здоров'я, ефективним використанням стратегій подолання стресу і здатністю підтримувати навчальну активність навіть в умовах воєнного часу, що показує, що сутність феномена полягає у здатності не втратити функціональну ефективність і перспективу розвитку під тиском тривалих негативних чинників (Буровицька, 2024). У теоретичній моделі студентської резильєнтності наголошується на значенні когнітивної оцінки ситуації, копінгу, адаптації та механізмів зворотного зв'язку, що додатково підтверджує процесуальний і системний характер цього феномена (Рудь, 2025). Подібно і в дослідженні резильєнтності бізнесмена описується як така психологічна організація особистості, яка дозволяє зберігати

ефективність, ухвалювати рішення і відновлюватися після дестабілізуючих впливів, тобто як поєднання стійкості, гнучкості й здатності до самовідновлення (Сірак-Кондратьєва, 2024).

У новіших концептуалізаціях увага зміщується від уявлення про резильєнтність як про «повернення до попереднього стану» до розуміння її як процесу гнучкого пристосування, в якому можливі перегляд смислів, перебудова способів реагування та посилення особистісної ефективності після пережитого досвіду (Jntema, 2020; Franczok-Kuczmowska, 2022; Narter, 2023; Farchi & Peled-Avram, 2025). У систематичних оглядах також підкреслюється, що резильєнтна відповідь не є одномоментною реакцією, оскільки включає послідовність внутрішніх змін, серед яких розпізнавання загрози, оцінка власних можливостей, добір способу реагування і підтримання адаптації у часі, тому феномен резильєнтності доцільно описувати як динамічний, контекстуально зумовлений і залежний від взаємодії особистості з вимогами ситуації (Métais et al., 2020; Kuntajak, 2024; Jacob et al., 2025).

Для точного визначення меж поняття важливо відмежувати резильєнтність від суміжних категорій, які в прикладних дослідженнях нерідко змішуються. Насамперед резильєнтність охоплює ширший цикл реагування, що включає порушення рівноваги, її відновлення та подальше пристосування до змінених умов. Отже, стресостійкість можна розглядати як повний еквівалент цього феномена (Franczok-Kuczmowska, 2022; Narter, 2023; Kuntajak, 2024). Подібним чином резильєнтність не тотожна життєстійкості, оскільки життєстійкість зазвичай пов'язується з більш відносно стабільною диспозиційною структурою особистості, яка задає стиль ставлення до труднощів, тоді як резильєнтність у сучасних підходах описується ширше і включає процесуальні механізми та контекстуальні умови адаптації (McManama O'Brien et al., 2021; Franczok-Kuczmowska, 2022; Kuntajak, 2024).

Не менш важливо розмежовувати резильєнтність і адаптацію. Адаптація є загальнішою категорією, що позначає пристосування до умов середовища як таке, причому таке пристосування може бути як конструктивним, так і зовні успішним, але психологічно виснажливим. Резильєнтність же фіксує такий тип адаптації, за якого зберігається або відновлюється психічна цілісність, керованість поведінки та можливість подальшого розвитку. Тобто адаптація є родовим поняттям, а резильєнтність виступає його більш спеціалізованою формою, пов'язаною з подоланням несприятливого впливу без втрати основ життєздатного функціонування (Intema, 2020; Métais et al., 2020; Jacob et al., 2025). Аналогічно не слід ототожнювати резильєнтність із копінгом, оскільки копінг позначає конкретні когнітивні, емоційні та поведінкові способи подолання труднощів, тоді як резильєнтність описує ширший інтегральний результат і потенціал успішного пристосування. Копінг є одним із механізмів, через які може реалізуватися резильєнтність, але сам по собі ще окремі копінг-стратегії можуть бути ситуативно доречними, проте не забезпечувати стійкого позитивного пристосування в довшій перспективі (Janitra et al., 2023; Kuntajak, 2024; Schwandt et al., 2024). Так само психологічне благополуччя не можна вважати синонімом резильєнтності, бо благополуччя відображає стан суб'єктивного або психологічного благополучного функціонування, натомість резильєнтність стосується здатності підтримувати або відновлювати це функціонування під тиском негативних обставин. У цьому сенсі благополуччя частіше виступає одним із наслідків успішно реалізованої резильєнтності (Kaaya & Yağan, 2022; Kuntajak, 2024; Jacob et al., 2025).

У сучасних роботах простежуються три основні лінії розуміння резильєнтності особистості, які радше описують різні аспекти одного феномена. Перша лінія трактує її як психологічний ресурс, тобто як наявний запас внутрішніх можливостей, що підтримує ефективне реагування на

труднощі. У такому випадку акцент робиться на саморегуляції, самоефективності, оптимізмі, смисловій спрямованості, здатності до емоційного відновлення та використанні соціальної підтримки (Jntema, 2020; Janitra et al., 2023; Schwandt et al., 2024). Друга лінія описує резильєнтність як потенціал, тобто як приховану можливість особистості до конструктивного пристосування, яка може виявлятися неоднаково в різних контекстах і посилюватися внаслідок досвіду, навчання та накопичення адаптивних способів реагування. За такого підходу особлива увага звертається на те, що резильєнтність не завжди однаково проявляється в усіх життєвих сферах і не повинна вважатися статичною або універсальною характеристикою (McManama O'Brien et al., 2021; Franczok-Kuczmowska, 2022; Jacob et al., 2025). Третя лінія інтерпретує резильєнтність як здатність, що реалізується у процесі взаємодії людини зі складною ситуацією. У цьому випадку йдеться вже про здатність мобілізувати потрібні ресурси, перебудовувати оцінку подій, регулювати поведінку і зберігати функціональність попри негативний вплив стресора (Jntema, 2020; Narter, 2023; Farchi & Peled-Avram, 2025).

Частина праць і далі інтерпретує резильєнтність у межах особистісного підходу, де постає як відносно стійка властивість або система внутрішніх якостей, що забезпечує збереження психологічної рівноваги, контроль над поведінкою, гнучкість регуляції та готовність витримувати навантаження без тривалого руйнування адаптивного функціонування. У таких моделях увага зосереджується на внутрішніх психологічних ресурсах, які мають відносну сталість і можуть виступати підґрунтям для подальшої успішної адаптації до стресових подій. У межах цього підходу резильєнтність описується як система рис, що пов'язує позитивні емоційні процеси, адаптивну ємність, самоефективність і здатність підтримувати функціональність навіть за наявності дестабілізуючих впливів, тобто як характеристика, що має диспозиційний вимір і може бути виявлена до

виникнення конкретної кризи (Daly, 2020; Hartmann et al., 2022; Maltby, 2024).

Разом із цим сучасні огляди досить переконливо демонструють обмеженість суто рисового тлумачення резильєнтності, оскільки стійкість людини не виявляється однаково в різних ситуаціях, часових проміжках і сферах життєдіяльності. Так, дедалі більшого значення набуває процесуальний підхід, у межах якого резильєнтність розуміється як динамічний процес адаптації, що розгортається у взаємодії між вимогами ситуації, оцінкою загрози, емоційною регуляцією та використанням доступних способів подолання труднощів. З цієї точки зору резильєнтність формується як мінлива конфігурація психологічних реакцій, у межах якої людина може підтримувати рівновагу, втрачати її та знову відновлювати залежно від сили стресора, тривалості навантаження та наявних регуляторних можливостей. У сучасних теоретичних роботах така динаміка описується через траєкторії стійкості, вразливості, виснаження та відновлення, що особливо важливо для пояснення повторюваних або тривалих стресових впливів, коли адаптація набуває циклічного і самоорганізованого характеру (Denckla et al., 2020; Troy et al., 2022; Godara et al., 2022).

Процесуальне тлумачення також дозволяє точніше пояснити, чому резильєнтність не зводиться до простого «повернення в попередній стан». У ряді сучасних концепцій наголошується, що після порушення рівноваги людина може змінювати стратегії саморегуляції, переоцінювати значення події, перебудовувати емоційну відповідь і таким чином виходити на новий рівень психологічної організації. У цьому сенсі резильєнтність постає як процес активного саморегулювання, в якому центральне місце посідають здатність до гнучкого налаштування поведінки та емоцій відповідно до мінливих обставин. Ця логіка дає змогу пояснити, чому в одних випадках одна й та сама людина демонструє високу стійкість, а в інших потребує

додаткових ресурсів або зовнішньої підтримки для відновлення адаптації (Troy et al., 2022; Godara et al., 2022; Seaborn et al., 2022).

Подальший розвиток уявлень про резильєнтність пов'язаний із соціально-екологічним підходом, який зміщує аналітичний акцент із внутрішніх властивостей особистості на взаємодію людини з її найближчим і ширшим середовищем. У межах цього підходу резильєнтність трактується як результат доступу до значущих соціальних, культурних, інституційних і контекстуальних ресурсів, а також здатності використовувати їх для підтримання адаптації. Такий ракурс дає змогу побачити, що стійкість опосередковується якістю стосунків, сімейною та груповою включеністю, нормами середовища, можливістю отримати підтримку та доступом до структур, які пом'якшують дію ризику. У сучасних оглядах соціально-екологічна модель розкривається через багаторівневий аналіз, де враховуються індивідуальні, міжособистісні, групові та ширші соціальні рівні, а сама резильєнтність описується як властивість системи взаємодій. Внаслідок цього пояснення резильєнтності стає значно точнішим, оскільки дозволяє пов'язати внутрішню адаптивність із реальними умовами, у яких ця адаптивність підтримується або, навпаки, підривається (Vaughn & DeJonckheere, 2021; Cadamuro et al., 2021; Denckla et al., 2020).

Соціально-екологічний підхід є особливо продуктивним у тих випадках, коли переживання труднощів не можна описати лише через індивідуальний досвід, оскільки контекст визначає, які ресурси будуть доступними, які форми реагування будуть соціально прийнятними і наскільки стійкою виявиться адаптація в довготривалій перспективі. У цьому сенсі резильєнтність постає як результат співдії особистісних можливостей і середовищних умов. Така інтерпретація уникає надмірної індивідуалізації проблеми і дозволяє описати механізми, через які підтримувальне середовище посилює здатність особистості справлятися зі стресом. В новіших узагальнюючих роботах підкреслюється, що оцінка

резильєнтності має враховувати контекстні параметри, без яких неможливо зрозуміти ні джерела стійкості, ні причини її зниження (Vaughn & DeJonckheere, 2021; Cadamuro et al., 2021; Seaborn et al., 2022).

Логічним підсумком розвитку цих наукових позицій став інтегративний підхід, у межах якого резильєнтність пояснюється через поєднання внутрішніх ресурсів особистості, особливостей ситуації та активних способів подолання труднощів. Цей підхід намагається розглядати їх як взаємопов'язані компоненти єдиної адаптаційної системи. У сучасних концептуальних моделях підкреслюється, що резильєнтність виникає на перетині кількох площин, а індивідуальної регуляції, емоційного реагування, доступу до ресурсів, впливу повторних стресорів і способів взаємодії з контекстом. Багатовимірна перспектива дозволяє уникнути спрощень і пояснити, чому стійкість може змінюватися впродовж часу, чому залежить від характеру труднощів і чому одна й та сама людина може демонструвати різний рівень резильєнтності в різних умовах. Інтегративні підходи також дають більш придатну основу для емпіричного дослідження, оскільки дозволяють аналізувати конфігурацію взаємопов'язаних чинників і механізмів (Troy et al., 2022; Godara et al., 2022; Maltby, 2024).

Отже, теоретичний аналіз дає підстави вважати, що основні психологічні підходи до пояснення резильєнтності особистості не є взаємовиключними.

1.2. Особливості переживання наслідків бойового стресу та процесу адаптації військовослужбовців після завершення служби

Повернення військовослужбовця із зони виконання бойових завдань не означає завершення дії бойового стресу, оскільки психічне напруження, сформоване в умовах загрози життю, часто продовжує проявлятися вже після виходу з безпосередньо небезпечного середовища. У цьому сенсі

бойовий стрес після завершення служби проявляється як збереження мобілізаційного стану психіки, що був функціонально необхідним у зоні бойових дій, але у мирнішому середовищі ускладнює саморегуляцію, спілкування та повернення до звичного ритму життя (Konyango et al., 2025; Carmona et al., 2024). У сучасних українських дослідженнях бойовий стрес розглядається як такий стан психічного перенапруження, який виникає під впливом безпосередньої участі у бойових діях, тривалого перебування в умовах небезпеки, втрат, невизначеності та постійної готовності до загрози, а його наслідки охоплюють як емоційно-афективну, так і когнітивну, поведінкову та психофізіологічну сфери функціонування особистості (Пузирьов & Ізвєков, 2023). Наголошується, що навіть після виходу з бойового середовища у військовослужбовця можуть зберігатися гіперпильність, напруженість, дратівливість, порушення сну, нав'язливі спогади та інші симптоми, пов'язані з незавершеним психічним реагуванням на травматичний досвід, а тому сам факт повернення не є тотожним психологічному відновленню (Куцак, 2023; Папірний, 2025).

У працях, присвячених соціально-психологічній адаптації військовослужбовців із симптомами посттравматичного стресового розладу до цивільного життя, підкреслюється, що після завершення служби труднощі виникають через необхідність функціонувати в принципово іншій системі вимог, де мобілізаційна модель поведінки вже не є адаптивною. Унаслідок цього ускладнюється повернення до сімейних, професійних і соціальних ролей, посилюється внутрішня дистанційованість від мирного середовища, а сам процес адаптації набуває суперечливого і нерівномірного характеру (Занора, 2024). Подібну логіку відображають і дослідження дезадаптації військовослужбовців учасників бойових дій, у яких показано, що перенесений бойовий досвід часто змінює звичні механізми реагування настільки, що людина вимушена входити в мирне життя вже з новим психічним станом, новим рівнем напруження і новими труднощами

самоконтролю, а це підвищує ризик затяжної реадаптації та соціального відчуження (Усик, 2024). У роботах, присвячених психологічним наслідкам участі у бойових діях для особистості ветерана, акцентується, що тривалий вплив травматичних подій змінює загальне самосприйняття, міжособистісні стосунки та відчуття безпеки у повсякденному житті, через що повернення до мирного середовища часто супроводжується нестійкістю, підвищеною ранимістю і труднощами відновлення психологічної рівноваги (Комар et al., 2025).

Деякі автори звертають увагу на те, що негативні психічні стани у військовослужбовців під час бойових дій і після них не обмежуються лише посттравматичною симптоматикою у вузькому клінічному значенні. Йдеться також про тривожність, страх, емоційне виснаження, внутрішню збудженість, афективну нестабільність та інші стани, які за відсутності своєчасного психологічного опрацювання можуть закріплюватися і переходити у стійкі форми постбойової дезадаптації (Корецька & Мельник, 2023). У цих працях наголошується, що бойовий стрес може залишати по собі тривалі психічні зміни навіть тоді, коли симптоматика ще не досягає повної клінічної картини ПТСР, однак уже істотно впливає на відчуття благополуччя, соціальне функціонування та здатність до адаптації після повернення (Папірний, 2025). У дослідженнях особливостей переживання ознак ПТСР у військовослужбовців із бойовим досвідом підкреслюється, що самі симптоми нерідко суб'єктивно переживаються як повторне повернення до травматичної ситуації, як нездатність «вийти» з війни психологічно, навіть якщо людина вже фізично перебуває у мирному просторі (Куцак, 2023).

Емоційні наслідки бойового стресу після завершення служби найчастіше описуються через підвищену тривожність, напруженість, дратівливість, емоційну нестійкість і труднощі зниження внутрішнього збудження. У частини військовослужбовців зберігається стан постійної

настороженості, за якого навіть нейтральні сигнали середовища сприймаються як потенційно загрозливі. Така емоційна реактивність супроводжується різкими коливаннями настрою, нетерпимістю до побутових подразників і швидким переходом від стримування до афективного вибуху. Дослідження також вказують, що переживання бойового досвіду нерідко пов'язане з емоційним відчуженням, зниженням здатності до теплих міжособистісних реакцій і відчуттям внутрішньої дистанції щодо близьких людей, що ускладнює відновлення довіри та емоційної близькості після повернення додому (Reich et al., 2020; Janssen et al., 2022; Konyango et al., 2025).

На когнітивному рівні наслідки бойового стресу проявляються у вигляді нав'язливих спогадів, повторного ментального повернення до травматичних епізодів, підвищеної фіксації на потенційній небезпеці та утруднення переключення уваги з пережитого досвіду на актуальні життєві завдання. Після завершення служби військовослужбовець може знову і знову повертатися думками до бойових подій, програвати в пам'яті окремі епізоди, передбачати загрозу там, де її об'єктивно немає, а також відчувати труднощі з концентрацією в ситуаціях, що потребують спокійної і послідовної інтелектуальної діяльності. У сучасних працях підкреслюється, що такий когнітивний патерн виступає продовженням психічної включеності в травматичний контекст, через що теперішнє переживається крізь призму попереднього бойового досвіду (Reich et al., 2020; Skilbeck et al., 2021; Konyango et al., 2025).

Окрему групу проявів після завершення служби становлять порушення саморегуляції та поведінкові зміни. Після повернення з бойової обстановки частина військовослужбовців зберігає звичку до надконтролю, підвищеної перевірки простору, уникання непередбачуваних ситуацій або, навпаки, демонструє нетерпимість до будь-яких обмежень і різке реагування на соціальні вимоги. У літературі наголошується, що труднощі

саморегуляції можуть проявлятися як у гіперконтролі, так і в імпульсивності, коли людині важко втримувати емоції, гальмувати реакцію роздратування чи підтримувати конструктивну комунікацію в сімейних і побутових обставинах. Ветерани з більш вираженою посттравматичною симптоматикою частіше демонструють соціальне віддалення, зниження позитивної включеності у спілкування та схильність до поведінкового уникання, особливо в емоційно насичених контактах із членами сім'ї (Janssen et al., 2022; Skilbeck et al., 2021).

Психофізіологічний вимір наслідків бойового стресу після завершення служби найбільш помітно простежується у порушеннях сну, підвищеній втомлюваності, збереженні стану гіперзбудження та труднощах тілесного розслаблення. Порушення сну в сучасних дослідженнях розглядаються як один із центральних механізмів хронізації посттравматичних проявів у військовому середовищі, оскільки погіршення сну тісно пов'язується з нав'язливими спогадами, підвищеною пильністю і тривалим збереженням симптоматики після повернення з місця бойового впливу (Saguin et al., 2021; Carmona et al., 2024).

Виражені психологічні наслідки бойового стресу після завершення служби помітно відбиваються і на соціальному функціонуванні. У сучасній літературі показано, що посттравматичні прояви пов'язані зі зниженням якості сімейної взаємодії, труднощами в міжособистісному контакті, погіршенням професійного функціонування та ускладненням навчальної або соціальної активності. Після повернення військовослужбовець може відчувати, що емоційно не включається у звичні соціальні ролі, уникає відкритої комунікації, втрачає терпимість до родинних чи робочих вимог і не відновлює відчуття належності до звичного соціального простору. Концептуальний аналіз психосоціального функціонування ветеранів із бойовою посттравматичною симптоматикою показує, що наслідки бойового стресу виходять далеко за межі індивідуального переживання і

охоплюють інтимні стосунки, батьківське функціонування, робочу спроможність та загальну соціальну включеність, тому зниження соціального функціонування слід розглядати як один із ключових проявів постбойового психологічного неблагополуччя (Reich et al., 2020; Janssen et al., 2022).

При цьому сучасні дослідження вказують, що наслідки бойового стресу часто поєднуються з депресивними проявами, соматичним виснаженням, труднощами соціального переходу та сімейним напруженням. У клінічних описах ветеранів із коморбідними станами наголошується, що бойовий досвід після завершення служби може супроводжуватися почуттям безнадійності, втратою контролю над повсякденністю, зниженням здатності до підтримання звичних ролей і переживанням соціальної відчуженості. Такі прояви свідчать, що бойовий стрес у період після завершення служби має багатовимірний характер і зачіпає емоційний, когнітивний, поведінковий та тілесний рівні, ускладнюючи повернення військовослужбовця до відносно стабільного психологічного стану (Skilbeck et al., 2021; Brickell et al., 2021; Konyango et al., 2025).

Адаптація військовослужбовця після завершення служби є розгорнутим у часі процесом психологічного та соціального відновлення, в якому змінюються способи самосприйняття, повсякденні практики, система взаємин і форми включення у цивільне середовище. Одним із центральних аспектів цієї адаптації є повернення до середовища, де вимоги до поведінки, спілкування та саморегуляції суттєво відрізняються від бойових умов. У зоні виконання завдань функціональними були пильність, швидке реагування, жорстка структурованість часу, підпорядкованість наказу та постійна готовність до небезпеки. Після завершення служби ці способи реагування втрачають свою безпосередню доцільність, однак не зникають автоматично, тому військовослужбовець опиняється перед

потребою перебудувати власний ритм життя, навчитися інакше організовувати побут, розподіляти час, відновлювати звичайні способи спілкування і знижувати рівень внутрішньої мобілізації. У якісних дослідженнях ветерани прямо пов'язують труднощі повернення з втратою звичної структури та необхідністю заново вибудовувати повсякденність поза військовою системою, що робить адаптацію організаційним процесом (Shue et al., 2021; Kerr et al., 2023; Hauser et al., 2025).

Суттєвим виміром цього процесу є відновлення сімейних і соціальних ролей. Після завершення служби військовослужбовець повертається не в ту саму систему стосунків, яку залишав до відбуття, оскільки за час відсутності близькі адаптувалися до нових умов, перерозподілили обов'язки, змінили звичний режим і сформували інші способи вирішення щоденних завдань. Тому повернення часто супроводжується необхідністю наново узгоджувати межі відповідальності, стиль взаємодії, емоційні очікування та способи спільного життя. У сучасних роботах адаптація після завершення служби розглядається як процес повторного входження у ролі партнера, батька, члена сім'ї та учасника ширшого соціального простору. На цьому етапі нерідко виявляються труднощі реінтеграції, коли досвід служби вже змінив самого військовослужбовця, а повсякденне життя сім'ї змінювалося за власною логікою під час його відсутності (Kennis & te Brake, 2022; Geraci et al., 2022; Smith et al., 2024).

Для багатьох військовослужбовців бойовий досвід і служба загалом стають центральною частиною самовизначення, тому повернення в цивільні умови може супроводжуватися відчуттям розриву між попереднім образом себе і тими вимогами, які ставить звичне мирне життя. У цьому контексті описано феномен ідентифікаційного порушення, за якого людині важко поєднати свій військовий досвід із теперішнім статусом, а також сформувати відчуття цілісності та послідовності власного життєвого шляху. Дослідження показують, що така ідентифікаційна дестабілізація

пов'язана з вищою вираженістю труднощів реінтеграції, нижчим задоволенням життям і повільнішим відновленням соціальної підтримки, тому адаптація після завершення служби має розглядатися також як процес переосмислення себе поза межами бойової ролі (Mitchell et al., 2020; Flack & Kite, 2021; Kerr et al., 2023).

Окремий пласт адаптації після завершення служби становить відновлення соціальної включеності. Після повернення військовослужбовець має заново встановлювати або переосмислювати зв'язки з цивільним оточенням, колегами, сусідами, друзями, освітнім чи професійним середовищем. Дослідження свідчать, що на цьому рівні часто виникає відчуття дистанції між військовим досвідом і цивільною повсякденністю, коли звичні форми соціальної взаємодії сприймаються як поверхові, мало зрозумілі або емоційно віддалені. Краща соціальна включеність і відчуття пов'язаності з іншими пов'язуються з легшим проходженням перехідного періоду, тоді як зниження соціальної підтримки і відчуття ізольованості ускладнюють відновлення після завершення служби. У дослідженнях переходу до освіти, працевлаштування та громадського життя неодноразово показано, що адаптація успішніше відбувається там, де ветеран або військовослужбовець отримує досвід реального прийняття, зрозумілу структуру нового середовища та можливість поступово вибудувати нову систему належності (Flack & Kite, 2021; Pedersen & Wieser, 2024; Hauser et al., 2025).

Сама динаміка адаптації після завершення служби, як свідчать сучасні праці, може мати різний перебіг. Для частини військовослужбовців повернення супроводжується відносно успішним пристосуванням, коли попри окремі труднощі вдається відновити побут, налагодити сімейні стосунки, адаптуватися до нових соціальних вимог і поступово інтегрувати бойовий досвід у власну життєву історію. Для інших характерним є затяжний і суперечливий процес, у якому зберігаються труднощі

соціального входження, незадоволеність повсякденним функціонуванням, фрагментація ідентичності та знижене відчуття благополуччя. Адаптація після завершення служби не має оцінюватися за принципом наявності або відсутності клінічних симптомів, оскільки навіть за їх помірної вираженості можуть залишатися істотні труднощі реального повернення до звичного життя (Rattray et al., 2023; Smith et al., 2024; Hauser et al., 2025).

У зв'язку з цим значна увага приділяється спеціальним програмам адаптації після завершення служби, спрямованим на полегшення переходу з бойового простору до домашнього або цивільного середовища. Систематичний аналіз таких програм показує, що зазвичай включають психоосвіту, час на поступове зниження напруження, формування очікувань щодо повернення та допомогу в переорієнтації з бойових навичок на вимоги звичайного життя. Хоча доказова база таких підходів поки що залишається обмеженою, сама їх поява свідчить про визнання того, що період після завершення служби є самостійним етапом психологічного процесу, який потребує окремого супроводу. Подібну логіку підтверджують і дослідження програм наставництва та спонсорського супроводу, де показано, що цілеспрямована підтримка в перші місяці переходу може зменшувати труднощі реінтеграції і полегшувати включення в нове соціальне середовище (Kennis & te Brake, 2022; Geraci et al., 2022; Geraci et al., 2023).

1.3. Психологічні чинники та умови, що визначають рівень резильєнтності військовослужбовця після завершення служби

Внутрішньоособистісні психологічні чинники резильєнтності військовослужбовця після завершення служби доцільно розглядати як систему індивідуальних ресурсів і вразливостей, від яких залежить здатність особистості витримувати наслідки бойового досвіду, відновлювати психологічну рівновагу та підтримувати повсякденне

функціонування після завершення служби. Так, найбільш значущими у цьому контексті виявляються особливості копіngu, емоційної саморегуляції, самоефективності, психологічної гнучкості, а також вираженість тривоги, депресивності, стресу і посттравматичної симптоматики (Kirkham et al., 2025; Weber et al., 2025). У сучасних українських дослідженнях резильєнтність військовослужбовця також визначається як багатовимірний психологічний ресурс, який формується на перетині емоційно-вольових, когнітивних і поведінкових характеристик особистості та забезпечує здатність до самозбереження, самоконтролю і відновлення в умовах тривалого бойового навантаження (Алексєєва, 2025; Назарук & Бухаловкіна, 2025; Райко et al., 2025).

Окрему роль у структурі таких внутрішніх чинників відіграє копінг, оскільки через нього особистість реалізує ставлення до стресової події і обирає спосіб її психологічного опрацювання. У роботах, присвячених копінг-поведінці військовослужбовців в умовах бойових дій, підкреслюється, що конструктивні стратегії подолання пов'язані з вищим рівнем психологічної витривалості, тоді як уникання, пасивність і дезорганізовані способи реагування посилюють психічне виснаження і знижують можливості адаптації після завершення служби. Близький висновок подано і в праці, де психологічні механізми подолання стресу аналізуються через взаємозв'язок резильєнтності, копінг-стратегій і соціальної підтримки. У ній наголошується, що адаптивний копінг дає можливість особистості підтримувати цілісність Я, зберігати контроль над поведінкою та відновлювати психологічну рівновагу після пережитого напруження (Спіріна & Слаквa, 2025). У зв'язку з цим копінг доцільно розглядати як одну з центральних внутрішніх ланок, через яку реалізується резильєнтність у період після завершення служби.

Не менш значущим чинником виступає емоційно-вольова сфера, зокрема взаємодія болю, страху і сили волі як внутрішніх психічних

процесів, що визначають стійкість військовослужбовця до бойового навантаження і його здатність зберігати функціональність після завершення служби. У відповідних дослідженнях підкреслюється, що біль і страх вимагають активізації вольових механізмів, через які особистість утримує цілеспрямованість, мобілізацію та контроль над поведінкою. Сила волі в такому контексті розглядається як внутрішній регулятор, що дозволяє перетворювати його на досвід витримування і подолання, тобто безпосередньо пов'язується з формуванням резильєнтності військовослужбовця (Ніженська, 2025).

Стресостійкість відображає здатність витримувати навантаження без різкого зниження ефективності, тоді як резильєнтність має ширший зміст і включає ще й відновлення, адаптивну перебудову та збереження внутрішньої цілісності після дії стресора. У цьому сенсі резильєнтність після завершення служби залежить від здатності до гнучкого психологічного реагування, смислового опрацювання досвіду і відновлення особистісної рівноваги після екстремальних подій (Павловська-Кравчук, 2025). Внутрішньоособистісні чинники резильєнтності не можна звужувати до однієї характеристики, оскільки утворюють динамічний комплекс, у межах якого взаємодіють стійкість, саморегуляція, мотивація, пізнавальна оцінка ситуації та здатність до подальшого функціонування.

У низці праць резильєнтність військовослужбовців прямо пов'язується з розвитком психологічних інтервенцій, що спрямовані на посилення внутрішніх ресурсів особистості. У дослідженні психологічних інтервенцій як засобу формування резильєнтності у військових із бойовим досвідом підкреслюється, що найважливішими мішенями психологічної роботи є ті внутрішні механізми, які пов'язані з регуляцією емоційного стану, подоланням наслідків травматичних подій, підвищенням здатності до адаптації та збереженням емоційної рівноваги в кризових ситуаціях (Павловська-Кравчук & Єгонська-Спенсер, 2025). А це означає, що копінг,

саморегуляція і психологічна гнучкість мають практичне значення, оскільки можуть бути об'єктом цілеспрямованого розвитку і корекції у військових після завершення служби.

Внутрішньоособистісні чинники резильєнтності включають і психологічні вразливості, які знижують можливості відновлення. У сучасних українських роботах до таких уразливостей відносять підвищену тривожність, депресивні переживання, емоційну виснаженість, нестійкість саморегуляції, фіксацію на травматичному досвіді та труднощі подолання страху. Детермінанти резильєнтності у військовослужбовців описуються як співвідношення ресурсних і дестабілізуючих внутрішніх процесів, від якого залежить подальший перебіг адаптації після завершення служби (Назарук & Бухаловкіна, 2025; Алексєєва, 2025). У цьому контексті резильєнтність постає як психологічний ресурс, який може посилюватися або послаблюватися залежно від того, наскільки особистість здатна інтегрувати бойовий досвід без руйнування внутрішньої рівноваги (Райко et al., 2025).

Певним доповненням до розуміння внутрішньоособистісних чинників є результати досліджень, у яких увага зосереджується на взаємодії військовослужбовця з родиною як факторі підвищення резильєнтності. Хоча родинна підтримка належить передусім до зовнішніх умов, сам механізм її впливу значною мірою реалізується через внутрішні процеси особистості, а через відчуття емоційної безпеки, зниження внутрішньої напруги, відновлення самоцінності та посилення мотивації до подолання труднощів. Таким чином, родинна взаємодія опосередковано зміцнює ті внутрішні ресурси, які забезпечують психологічну стійкість після завершення служби, тому може розглядатися як чинник, що підтримує особистісний потенціал резильєнтності (Кущенко et al., 2025).

Окреме місце серед внутрішньоособистісних чинників посідають копінг-стратегії, оскільки через них особистість практично реалізує своє ставлення до стресової ситуації. У сучасних дослідженнях військових і

ветеранів показано, що значною мірою від них залежить спосіб психологічного опрацювання пережитого досвіду. Копінг, зорієнтований на активне переосмислення, прийняття переживань і конструктивне реагування, пов'язується з вищими показниками стійкості, тоді як уникання, самозвинувачення, поведінкове відсторонення і придушення переживань частіше супроводжують нижчий рівень психологічного відновлення. У систематичному огляді, присвяченому емоційній регуляції і копінгу у діючих військовослужбовців, наголошується, що копінг і регуляторні стратегії є одними з найчастіше досліджуваних психологічних змінних, які пов'язують із витримуванням стресу, бойовою ефективністю та психологічним благополуччям військових у навантажених умовах служби (Kirkham et al., 2025). Подібний висновок простежується і в дослідженні бойових ветеранів, де виявлено, що зв'язок між резильєнтністю і посттравматичною симптоматикою опосередковується типом емоційно-орієнтованого копінгу, причому емоційне вираження має сприятливіший зв'язок із психічним станом, ніж самозосереджене емоційне переживання досвіду (Shorer et al., 2024).

Тісно пов'язаною з копінгом є емоційна саморегуляція, яка в сучасній літературі розглядається як один із ключових внутрішніх механізмів резильєнтності після стресового або травматичного досвіду. У військовому контексті ця здатність означає уміння гнучко добирати способи регуляції залежно від вимог ситуації, не застрягаючи в ригідних або дезадаптивних реакціях. Дослідження сучасних військовослужбовців показує, що маркерами вищої резильєнтності виступають краща регуляція уваги, нижча фізіологічна реактивність на стресори і більш ефективне емоційне налаштування в умовах бойової напруги, тоді як зростання симптомів гострого стресу пов'язується зі слабшою регуляцією емоцій і уваги (Cohen et al., 2024). Інші роботи підтверджують, що труднощі емоційної регуляції прямо пов'язані з вищою тяжкістю посттравматичної симптоматики у

військовослужбовців після повернення з місії, а сама ця залежність посилюється через уникання досвіду і недостатнє соціальне визнання пережитого (Spies et al., 2020). Додатково показано, що для людей із ПТСР характерне зниження гнучкості у виборі регуляторних стратегій, коли втрачається здатність адекватно переключатися між різними способами впливу на емоційний стан залежно від інтенсивності переживань. Така знижена гнучкість у сучасних роботах розглядається як суттєва уразливість, що підриває резильєнтність, оскільки перешкоджає адаптивному опрацюванню стресу і підвищує ймовірність збереження посттравматичних проявів (Fine et al., 2021).

Важливим внутрішнім ресурсом після завершення служби є самоефективність, тобто суб'єктивне переконання військовослужбовця у власній здатності впоратися з труднощами, контролювати поведінку та досягати значущих цілей попри напруження і негативні переживання. У сучасних дослідженнях ветеранів простежується, що різні форми самоефективності послаблюють негативний вплив посттравматичної симптоматики на функціонування. Регуляторна емоційна самоефективність і загальніша впевненість у власній спроможності керувати навчальними й життєвими завданнями мають прямий зв'язок як із нижчою вираженістю ПТСР-симптомів, так і з кращими показниками функціональної успішності, що дозволяє розглядати самоефективність як одну з базових внутрішніх опор стійкості після завершення служби (Shirley et al., 2022). У довготривалих спостереженнях також показано, що нижчий рівень coping self-efficacy ще до розгортання, а також його подальше зниження після повернення пов'язуються з більш вираженими симптомами ПТСР через кілька років після місії, що дає підстави трактувати самоефективність як один із центральних психологічних ресурсів, дефіцит якого робить відновлення після завершення служби вразливішим (Kamphuis et al., 2021).

Дослідження ветеранів у період тривалого стресу показують, що риси, пов'язані з регуляторною гнучкістю, впливають на подальшу динаміку психічного стану і використання неадаптивних способів зниження напруження, зокрема через зв'язок із переживанням поточного дистресу (Szabo et al., 2025). У сучасних описах втручань для військових і ветеранських груп окремо підкреслюється, що підсилення психологічної гнучкості через інструменти третьої хвилі психотерапії, майндфулнес і інші практики саморегуляції розглядається як перспективний шлях підтримки стійкості тому, що ця якість допомагає людині переносити внутрішній дискомфорт без переходу до уникання і дезадаптації (Voth et al., 2021). Таким чином, психологічна гнучкість виступає структурною рисою внутрішньої резильєнтності, оскільки визначає здатність особистості перебудовувати саморегуляцію відповідно до ситуації.

Поряд із ресурсами сучасна література чітко окреслює і внутрішні уразливості, які знижують рівень резильєнтності після завершення служби. Найпослідовніше до таких уразливостей відносяться підвищені показники тривоги, депресивності, стресу і посттравматичної симптоматики. У дослідженнях військових показано, що низька резильєнтна копінг-спроможність і депресія пов'язані з вищою імовірністю вираженого ПТСР, а дуже високий рівень бойового впливу посилює цю асоціацію. А це свідчить про те, що емоційний дистрес після завершення служби прямо входить до системи тих внутрішніх станів, які визначають її рівень (Tedla et al., 2024). Довготривалі дані ветеранів після Іраку та Афганістану також показують, що більш висока депресивна реактивність на військові стресори пов'язується з подальшими труднощами міжособистісної близькості, тобто зниження резильєнтності простежується у соціальному функціонуванні на тривалішій часовій дистанції (Metts et al., 2024). Окремої уваги потребує моральна травма, оскільки сучасні огляди та емпіричні дослідження показують її стійкий зв'язок із депресією, тривогою, ПТСР, порушеннями

сну, вживанням психоактивних засобів і загальним психічним неблагополуччям. У цьому сенсі моральна травма постає як специфічна внутрішня вразливість, яка підриває процес психологічного відновлення через порушення ціннісної цілісності, посилення почуття провини і ускладнення смислового опрацювання пережитого досвіду (Hall et al., 2021).

Аналіз сучасної літератури показує, що після завершення служби якість соціального середовища значною мірою визначає, чи буде бойовий досвід інтегруватися у подальше життя як складний, але переживаний досвід, чи перетвориться на чинник тривалої ізоляції, дезадаптації та психологічного виснаження. У цьому контексті резильєнтність після завершення служби не може бути пояснена лише внутрішніми ресурсами особистості, оскільки її підтримання значною мірою залежить від доступності значущих стосунків, безпечного соціального простору і структурованої допомоги в період реадaptaції (Hébert et al., 2024; Hauser et al., 2025).

Однією з найвагоміших соціально-психологічних умов після завершення служби виступає соціальна підтримка як така, оскільки знижує ризик ізоляції, послаблює переживання відчуження і створює для військовослужбовця відчуття того, що його стан і досвід можуть бути витримані у взаємодії з іншими. У сучасних роботах підкреслюється, що соціальна підтримка прямо пов'язується з кращими показниками психосоціального благополуччя після бойового досвіду. У систематичному огляді психосоціального благополуччя військовослужбовців показано, що соціальна підтримка належить до основних чинників, які послаблюють негативний вплив бойового навантаження на психологічний стан після служби, тоді як її дефіцит ускладнює адаптацію і посилює дистрес (Konyango et al., 2025). Дослідження німецьких військовослужбовців у період деплойментно зумовлених карантинних обмежень також

підтвердило, що вищий рівень соціальної підтримки і згуртованості групи ще до повернення прогнозує кращий психічний стан після місії, тобто соціальна підтримка має пролонгований захисний ефект (Bühler & Willmund, 2023).

Не менш значущою умовою підтримки резильєнтності є якість сімейної взаємодії, оскільки сім'я найчастіше стає першим соціальним середовищем, у якому відбувається відновлення після завершення служби. Сучасні дослідження показують, що після тривалого бойового або службового відокремлення сімейна система потребує повторного узгодження ролей, емоційних очікувань і повсякденного режиму, а характер цієї перебудови безпосередньо впливає на психологічне відновлення військовослужбовця. У якісному дослідженні повернення діючих батьків після розгортання показано, що полегшують реінтеграцію якісний зв'язок із партнером під час відсутності, спільне проведення часу після повернення, здатність до батьківської перспективи та переживання сімейного зростання, тоді як труднощі виникають за наявності психологічних змін у самого військовослужбовця, труднощів повернення до сімейного побуту і напружених реакцій дітей (Blankenship et al., 2023). У ширшому огляді програм, орієнтованих на військові сім'ї, підкреслюється, що сімейно-центрований підхід до підтримки резильєнтності є одним із найперспективніших, оскільки стійкість у військовому контексті формується на сімейному рівні, через спільні способи переживання навантажень, комунікацію і здатність системи сім'ї до відновлення після періодів розлуки та стресу (Hébert et al., 2024).

Важливою соціально-психологічною умовою є і ставлення найближчого оточення, включно з тим, наскільки цивільне середовище здатне розуміти специфіку військового досвіду і не відштовхувати людину в процесі переходу до цивільного життя. У сучасних феноменологічних дослідженнях ветеранів показано, що одним із найбільш підливних

чинників постслужбової адаптації стає акультуративний стрес, який виникає тоді, коли сім'я, громада і навіть фахівці недостатньо розуміють несумісність військової і цивільної культур. За таких умов у ветерана посилюється почуття відокремленості, ускладнюється інтеграція військової та цивільної ідентичності, а соціальне середовище перестає бути джерелом підтримки і починає сприйматися як простір нерозуміння. Натомість прийняття військового досвіду, можливість зберігати ветеранську ідентичність у соціально прийнятний спосіб і включеність у спільноти, де цей досвід не знецінюється, прямо пов'язуються з успішнішою реінтеграцією (Miller & Saling, 2024). Подібна логіка простежується і в якісному дослідженні громадської реінтеграції ветеранів після звільнення, де підтримувальне середовище, доступ до значущих контактів і відчуття, що їхній досвід має місце в соціальному просторі, описуються як ключові умови успішного повернення до щоденного життя (Hauser et al., 2025).

Окремого значення після завершення служби набуває підтримка з боку побратимів і ширшої ветеранської спільноти, оскільки часто забезпечує досвід безпечного взаєморозуміння, який не завжди доступний у цивільному середовищі. Сучасні дослідження інтервенцій для військових і ветеранів показують, що програми, які поєднують соціальну активність із ветеранським наставництвом або сертифікованим супроводом, мають помітний потенціал для зменшення труднощів реінтеграції. У рандомізованому дослідженні підтримки під час переходу до цивільного життя виявлено, що додавання персонального спонсора до громадської активності приводило до менших труднощів реінтеграції протягом року та до вищого початкового рівня соціальної підтримки, ніж сама участь у спільнотній програмі без персонального супроводу. Так, це дозволяє розглядати підтримку з боку людей, які розуміють військовий контекст зсередини, як окремий захисний ресурс стійкості після завершення служби (Geraci et al., 2023). У дослідженні групових програм реінтеграції також

показано, що ветерани високо оцінюють той аспект втручань, який пов'язаний із відчуттям групової підтримки, контактом з іншими ветеранами та зростанням готовності звертатися по подальшу допомогу, тобто побратимська і групова взаємодія мають мотиваційний ефект щодо подальшого відновлення (Pebole et al., 2024).

Підтримка з боку командирів і організаційного середовища також має істотне значення, хоча в сучасній літературі частіше описується як частина ширшого екосистемного контексту військової служби. Підтримка з боку керівної ланки має значення у період переходу до завершення служби, коли командна комунікація, ясність правил і зменшення стигми можуть або підтримувати відновлення, або, навпаки, робити його складнішим (Bühler & Willmund, 2023). У соціально-екологічному підході до військового здоров'я також підкреслюється, що рівень мікросередовища, де локальне командування здатне створювати або не створювати підтримувальні правила і норми, безпосередньо впливає на стан військовослужбовця, а отже, і на збереження його резильєнтності після завершення служби (Trego, 2021).

Суттєвою умовою підтримки резильєнтності є професійна допомога, особливо тоді, коли повернення до цивільного життя супроводжується вже сформованими труднощами емоційної регуляції, дистресом або проблемами реінтеграції у звичне життя. При цьому сучасні праці показують, що значення має форма її організації та суб'єктивна прийнятність для ветеранів і військовослужбовців. У якісному дослідженні громадської реінтеграції ветерани прямо вказували на важливість використання служб підтримки та на те, що доступ до допомоги є реальним фактором відновлення (Hauser et al., 2025). Дослідження двох групових трансдіагностичних програм для ветеранів також засвідчило, що груповий формат може посилювати відчуття підтримки, покращувати зв'язок із системою допомоги та підвищувати готовність продовжувати лікування або

користуватися іншими сервісами, тобто професійна допомога найбільш ефективна тоді, коли включає людину в підтримувальну спільноту і дає практичні навички реінтеграції (Rebole et al., 2024).

Нарешті, важливою умовою підтримки резильєнтності після завершення служби є ширший контекст реадаптації до мирного середовища. Після завершення служби військовослужбовець входить у простір нових вимог, де йому потрібно відновити соціальні контакти, змінити темп життя, включитися в робочі, освітні або громадські ролі і утримати почуття особистої цілісності. У сучасних якісних дослідженнях підкреслюється, що успішність такого переходу значною мірою залежить від того, чи має людина доступ до середовища, де може поступово освоювати нові форми повсякденності, не втрачаючи при цьому значущих елементів свого військового досвіду та ідентичності (Miller & Saling, 2024; Hauser et al., 2025). Додатково показано, що соціальні стресори мирного часу можуть нерівномірно вражати різні групи ветеранів, посилюючи вже наявні вразливості, тому підтримка резильєнтності потребує чутливості до ширших соціальних нерівностей і умов життя після служби (Aronson et al., 2023).

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що резильєнтність є складним психологічним феноменом, який виявляється в умовах дії несприятливих обставин і пов'язаний зі здатністю особистості зберігати, відновлювати або перебудовувати власне психічне функціонування.

З'ясовано, що сучасні підходи до пояснення резильєнтності доповнюють один одного. Особистісний підхід акцентує її зв'язок із внутрішніми якостями людини, процесуальний розглядає її як динамічний процес адаптації, соціально-екологічний підкреслює роль середовища, а інтегративний дозволяє поєднати внутрішні ресурси, ситуаційні умови та

активне подолання труднощів. Інтегративний підхід є найбільш придатним для дослідження резильєнтності військовослужбовця після завершення служби.

Теоретичний аналіз показав, що наслідки бойового стресу після завершення служби мають багатовимірний характер і проявляються на емоційному, когнітивному, поведінковому, психофізіологічному та соціальному рівнях. Після завершення служби у військовослужбовців можуть зберігатися тривожність, гіперпильність, дратівливість, порушення сну, нав'язливі спогади, труднощі саморегуляції, емоційне відчуження та зниження соціального функціонування.

Визначено, що адаптація після завершення служби є тривалим процесом психологічного і соціального відновлення, який включає перебудову повсякденного життя, відновлення сімейних і соціальних ролей, переосмислення власної ідентичності та повторне включення в мирне середовище. Її перебіг може бути як відносно успішним, так і затяжним, що залежить від глибини бойового досвіду та наявних ресурсів відновлення.

Узагальнення літератури дало змогу встановити, що рівень резильєнтності військовослужбовця після завершення служби визначається взаємодією внутрішньоособистісних і соціально-психологічних чинників. До внутрішньоособистісних належать копінг-стратегії, емоційна саморегуляція, самоефективність, психологічна гнучкість, а також вираженість тривоги, депресивності, стресу та посттравматичної симптоматики. До зовнішніх умов належать соціальна підтримка, якість сімейної взаємодії, ставлення найближчого оточення, підтримка побратимів, командирів і фахівців, а також загальний контекст реадaptaції до мирного життя.

Отже, резильєнтність військовослужбовця після завершення служби доцільно розглядати як результат складної взаємодії внутрішніх

психологічних ресурсів і зовнішніх умов підтримки в ситуації подолання наслідків бойового стресу та проходження адаптації до цивільного життя, що становить теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження психологічних детермінант резильєнтності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СЛУЖБИ

2.1. Опис дизайну дослідження

Дизайн емпіричного дослідження було побудовано відповідно до мети, завдань, об'єкта та предмета роботи.

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

№	Назви етапів	Стислий опис
I	Теоретико-аналітичний етап	На цьому етапі було здійснено аналіз сучасних наукових джерел з проблематики резильєнтності, психологічних детермінант її формування, особливостей бойового стресу, соціальної підтримки, емоційного стану та посттравматичного зростання військовослужбовців після завершення служби.
II	Емпіричний етап	На цьому етапі було організовано та проведено онлайн-опитування респондентів за допомогою Google Forms.
III	Аналітико-інтерпретаційний етап	На завершальному етапі було проведено математико-статистичний аналіз результатів дослідження, що передбачав описову статистику та кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Етап I. У межах першого, теоретико-аналітичного, етапу було здійснено системне опрацювання сучасних наукових джерел, присвячених проблемі резильєнтності особистості, психологічним чинникам її формування та особливостям функціонування військовослужбовців після завершення служби. Особливу увагу було приділено аналізу підходів, у яких резильєнтність розглядається як здатність особистості зберігати

психологічну стійкість, адаптуватися до складних життєвих обставин і відновлювати внутрішню рівновагу після впливу стресових або травматичних подій. У процесі теоретичного аналізу було узагальнено наукові положення щодо бойового стресу, емоційного виснаження, тривожності, депресивних проявів, соціальної підтримки та посттравматичного зростання як чинників, що можуть визначати рівень резильєнтності військовослужбовців після завершення служби.

Етап II. Другий емпіричний етап дослідження був спрямований на безпосередній збір даних щодо психологічних показників, пов'язаних із резильєнтністю військовослужбовців після завершення служби. Для цього було організовано онлайн-опитування за допомогою Google Forms, що забезпечило єдину форму подання запитань, однакові умови проходження методик для всіх респондентів і зручність подальшої систематизації отриманих відповідей. До структури опитувальника було включено соціодемографічні питання, а також стандартизовані психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня резильєнтності, сприйняття соціальної підтримки, показників депресії, тривоги, стресу та посттравматичного зростання. Зміст емпіричного етапу відповідав загальній меті дослідження, оскільки дозволив отримати кількісні показники як ресурсних, так і ризикогенних психологічних характеристик, пов'язаних із процесом адаптації після завершення військової служби.

Етап III. На цьому етапі було застосовано методи описової статистики для узагальнення основних показників вибірки та визначення рівнів прояву досліджуваних психологічних характеристик. Для встановлення взаємозв'язків між резильєнтністю, соціальною підтримкою, емоційними станами та посттравматичним зростанням було використано кореляційний аналіз. Отримані результати стали основою для подальшої психологічної інтерпретації детермінант резильєнтності військовослужбовців після завершення служби. На підставі емпіричних

даних було сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на підвищення та підтримку рівня резильєнтності, посилення соціально-психологічних ресурсів і зниження негативного впливу емоційного напруження у період після завершення військової служби.

Отже, дизайн дослідження мав поетапний характер і був спрямований на комплексне вивчення психологічних детермінант резильєнтності військовослужбовців після завершення служби. Послідовне поєднання теоретичного аналізу, емпіричного збору даних, математико-статистичної обробки та практичного узагальнення результатів забезпечило цілісність дослідницької процедури.

2.2. Обґрунтування методик дослідження

Для реалізації мети емпіричного дослідження та виконання поставлених завдань було підібрано комплекс психодіагностичних методик, що дає змогу всебічно дослідити психологічні детермінанти резильєнтності особистості військовослужбовця після завершення служби. Вибір інструментарію здійснювався з урахуванням змісту предмета дослідження та необхідності виявлення як ресурсних, так і ризикогенних психологічних чинників, пов'язаних із процесом післяслужбової адаптації. З цією метою було використано методики, спрямовані на оцінку рівня резильєнтності, сприйняття соціальної підтримки, проявів депресії, тривоги та стресу, а також показників посттравматичного зростання (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Операціональна картка дослідження

№	Назви інструменту	Перелік показників
1	Шкала резильєнтності (CD-RISC-10)	Резильєнтність (від 0 до 40 б.)
2	Багатомірна шкала сприйняття	Підтримка від сім'ї (від 0 до 24 б.) Підтримка від друзів (від 0 до 24 б.) Підтримка від близьких людей (від 0 до 24 б.)

	соціальної підтримки (MSPSS)	Сприйняття соціальної підтримки (від 0 до 72 б.)
3	Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)	Депресія (від 0 до 21 б.) Тривога (від 0 до 21 б.) Стрес (від 0 до 21 б.)
4	Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI)	Взаємовідносини з іншими (від 1 до 10 б.) Нові можливості (від 1 до 10 б.) Особистісна сила (від 1 до 10 б.) Духовні зміни (від 1 до 10 б.) Визнання життя (від 1 до 10 б.)

Обґрунтування використання Шкали резильєнтності (CD-RISC-10)

Для дослідження рівня резильєнтності особистості військовослужбовця після завершення служби було обрано Шкалу резильєнтності Connor-Davidson у 10-пунктовій версії (CD-RISC-10), оскільки саме цей інструмент дає змогу достатньо компактно й змістовно оцінити здатність особистості зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до змін, долати труднощі, відновлюватися після негативних подій та зберігати внутрішній контроль у стресових ситуаціях. Тому використання CD-RISC-10 у межах даного дослідження є обґрунтованим, адже зміст її тверджень безпосередньо стосується тих психологічних якостей, які становлять ядро резильєнтності: адаптивності, наполегливості, здатності до саморегуляції, внутрішньої сили та стійкості до емоційно складних переживань.

Крім того, дослідження ветеранів та військовослужбовців показують, що вищі показники резильєнтності пов'язані з нижчою вираженістю травматичного стресу та депресивної симптоматики, що робить вимірювання цього конструкта особливо важливим у вивченні психологічних детермінант післяслужбової адаптації.

У межах цього дослідження методика використовується для визначення інтегрального показника резильєнтності в діапазоні від 0 до 40

балів, де вищі значення свідчать про вищу здатність особистості до психологічного відновлення та конструктивного подолання життєвих труднощів.

Обґрунтування використання Багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) була включена до комплексу методик з огляду на те, що соціальна підтримка в сучасних дослідженнях посідає одне з центральних місць серед зовнішніх ресурсів резильєнтності. Після завершення військової служби особистість опиняється в умовах необхідності повторної соціальної адаптації, переосмислення власної ролі, відновлення сімейних і міжособистісних зв'язків, тому саме суб'єктивне сприйняття доступності підтримки з боку близького оточення набуває особливого психологічного значення.

Перевагою цієї методики є те, що дає змогу диференційовано оцінити підтримку з боку сім'ї, друзів і значущих близьких людей, а також визначити загальний рівень сприйняття соціальної підтримки.

Відповідно до операціональної картки, за допомогою MSPSS визначаються показники підтримки від сім'ї, підтримки від друзів, підтримки від близьких людей та сумарний показник сприйняття соціальної підтримки.

Обґрунтування використання Шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21)

Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) була обрана для оцінки негативних емоційних станів, які можуть виступати суттєвими психологічними чинниками, пов'язаними зі зниженням рівня резильєнтності та ускладненням адаптації після завершення військової служби. Актуальність використання цього інструменту визначається тим, що перехід від умов військової діяльності до цивільного середовища часто супроводжується підвищеним психоемоційним напруженням, тривожними

переживаннями, симптомами виснаження, роздратованістю, зниженням настрою та відчуттям втрати психологічної рівноваги.

Для даного дослідження ця методика має особливу цінність, оскільки дає змогу встановити, наскільки виражені депресивні, тривожні та стресові симптоми у військовослужбовців після завершення служби, а відтак визначити їхній зв'язок із рівнем резильєнтності та іншими ресурсними показниками. За методикою визначаються окремі показники депресії, тривоги та стресу в межах від 0 до 21 бала за кожною шкалою.

Використання DASS-21 у поєднанні з іншими методиками дає можливість розглядати його як один із важливих факторів, що впливає на психологічну стійкість особистості після завершення служби.

Обґрунтування використання Опитувальника посттравматичного зростання (PTGI)

Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) включено до програми дослідження з огляду на те, що вивчення наслідків пережитого бойового досвіду не може обмежуватися лише фіксацією психотравматичних проявів і негативних емоційних станів. У межах даного дослідження використання цієї методики є методично виправданим, оскільки дозволяє вийти за межі патоцентричного підходу й розглянути особистість військовослужбовця після завершення служби як таку, що потенційно здатна до внутрішнього розвитку. PTGI дає змогу визначити показники за п'ятьма основними вимірами, а саме взаємовідносини з іншими, нові можливості, особистісна сила, духовні зміни та визнання життя.

У контексті цього дослідження важливість PTGI полягає в тому, що дозволяє виявити позитивний потенціал пережитого досвіду та проаналізувати його як один із психологічних чинників, пов'язаних із формуванням і підтриманням резильєнтності особистості.

Отже, обраний комплекс психодіагностичних методик відповідає меті та завданням дослідження і забезпечує можливість комплексного вивчення психологічних детермінант резильєнтності особистості військовослужбовця після завершення служби.

2.3. Характеристика вибірки

У ході аналізу вибірки було встановлено, що середній вік респондентів становить 35,5 року, а медіанне значення дорівнює 35 рокам (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Вікова характеристика вибірки

Змінні	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Вік	35,5	35	6,09	25	47

Близькість середнього значення та медіани свідчить про відносно рівномірний розподіл віку у вибірці без різкого зміщення в бік молодших або старших респондентів. Мінімальний вік учасників дослідження становить 25 років, максимальний – 47 років, що дає підстави характеризувати вибірку як таку, що представлена переважно особами молодого та середнього дорослого віку. Стандартне відхилення дорівнює 6,09, тобто вікові показники респондентів мають помірну варіативність і не є надто розпорошеними. А це важливо для дослідження резильєнтності військовослужбовців після завершення служби, оскільки саме в цьому віковому діапазоні особистість зазвичай уже має сформований життєвий досвід, професійну ідентичність та певний досвід подолання кризових ситуацій.

Аналіз розподілу вибірки за рівнем освіти показав, що найбільшу частку становлять респонденти з вищою освітою (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Змінні	Кількість	Співвідношення
Повна середня освіта	8	11,4%
Професійна-технічна освіта	14	20%
Вища освіта	37	52,9%
Друга вища освіта	11	15,7%

Таких учасників було 37 осіб, що відповідає 52,9% усієї вибірки, що свідчить про переважання осіб із високим освітнім рівнем, що може мати значення для інтерпретації результатів дослідження, оскільки освіта часто пов'язана з ширшими можливостями осмислення власного досвіду, пошуку інформації, використанням адаптивних стратегій подолання труднощів та зверненням до соціальних і психологічних ресурсів. Професійно-технічну освіту мають 14 респондентів, що становить 20% вибірки. Друга вища освіта представлена в 11 осіб, або 15,7%, що також підкреслює наявність у вибірці значної частки респондентів із розвиненим освітнім і професійним потенціалом. Найменшу частку становлять особи з повною середньою освітою – 8 респондентів, або 11,4%.

Загалом освітня структура вибірки демонструє переважання респондентів із вищою або додатковою вищою освітою, що може позитивно впливати на здатність до рефлексії, планування подальшого життя та переосмислення досвіду після завершення служби.

За результатами аналізу сімейного статусу було встановлено, що більшість респондентів перебувають у шлюбі (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за сімейним статусом

Змінні	Кількість	Співвідношення
Неодружені	10	14,3%
У стосунках	8	11,4%
Одружені	43	61,4%
Розлучені	8	11,4%
Вдівці	1	1,4%

Частка одружених учасників становить 61,4%, тобто 43 особи із загальної кількості вибірки. Неодружених респондентів було 10 осіб, що становить 14,3%. У стосунках перебувають 8 осіб, або 11,4%, і така сама кількість респондентів є розлученими.

Наявність розлучених учасників у вибірці також має психологічне значення, оскільки зміни в сімейному житті можуть впливати на рівень соціальної підтримки, емоційний стан і процес адаптації до цивільного життя. Найменш представленою категорією є вдівці – 1 особа, що становить 1,4% вибірки. Загалом отримані дані свідчать, що більшість учасників мають або мали досвід тривалих близьких стосунків, а отже, сімейний чинник може відігравати помітну роль у підтриманні або послабленні їхньої психологічної стійкості.

Окрему увагу було приділено аналізу тривалості військової служби респондентів. У табл. 2.6 зазначено розподіл вибірки за тривалістю служби, тому назву таблиці доцільно уточнити відповідно до її змісту.

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за сімейним статусом

Змінні	Кількість	Співвідношення
До 1 року	6	8,6%
Від 1 до 3 років	15	21,4%
Від 3 до 5 років	25	35,7%
Понад 5 років	24	34,3%

Найбільшу частку становлять військовослужбовці, досвід служби яких тривав від 3 до 5 років. Таких респондентів було 25 осіб, що відповідає 35,7% вибірки. Майже такою ж чисельною є група осіб із досвідом служби понад 5 років – 24 респонденти, або 34,3%. Разом ці дві категорії охоплюють 70% вибірки, що свідчить про переважання учасників із достатньо тривалим військовим досвідом, що має принципове значення для

дослідження, оскільки тривале перебування в умовах військової служби може впливати як на накопичення стресового досвіду, так і на формування навичок саморегуляції, витривалості, дисципліни та адаптації до складних умов. Досвід служби від 1 до 3 років мають 15 осіб, що становить 21,4% вибірки. Найменш представленою є група з досвідом служби до 1 року – 6 осіб, або 8,6%.

Отже, вибірка переважно складається з осіб, які мають значний досвід військової служби, що підвищує релевантність отриманих результатів для аналізу психологічних детермінант резильєнтності після її завершення.

Висновки до розділу 2

Дизайн дослідження було побудовано поетапно, що дало змогу забезпечити логічний перехід від теоретичного аналізу проблеми до емпіричного збору даних, їх математико-статистичної обробки та подальшого формулювання практичних рекомендацій.

На першому, теоретико-аналітичному, етапі було опрацьовано сучасні наукові джерела з проблематики резильєнтності, бойового стресу, соціальної підтримки, емоційного стану та посттравматичного зростання військовослужбовців після завершення служби. На другому, емпіричному, етапі було проведено онлайн-опитування респондентів за допомогою Google Forms. На третьому, аналітико-інтерпретаційному, етапі було здійснено математико-статистичний аналіз отриманих результатів із використанням описової статистики та кореляційного аналізу.

Для реалізації мети дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик. Шкалу резильєнтності CD-RISC-10 використано для визначення загального рівня психологічної стійкості військовослужбовців. Багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки MSPSS було застосовано для оцінки підтримки з боку сім'ї, друзів і близьких людей. Шкала DASS-21 дала змогу визначити рівень депресії,

тривоги та стресу як емоційних чинників, що можуть ускладнювати адаптацію після завершення служби. Опитувальник посттравматичного зростання PTGI було використано для вивчення позитивних особистісних змін після травматичного досвіду, зокрема у сферах взаємовідносин з іншими, нових можливостей, особистісної сили, духовних змін та визнання життя.

У дослідженні взяли участь 70 респондентів. Середній вік учасників становив 35,5 року, що свідчить про залучення переважно осіб молодого та середнього дорослого віку. За рівнем освіти у вибірці переважали респонденти з вищою освітою, частка яких становила 52,9%. За сімейним статусом найбільш представленою групою були одружені респонденти, які становили 61,4% вибірки. Аналіз тривалості військової служби показав, що більшість учасників мали значний службовий досвід, оскільки 70% респондентів проходили службу від 3 років і більше.

Отже, було обґрунтовано логіку організації емпіричного дослідження, визначено його основні етапи, описано психодіагностичний інструментарій та охарактеризовано вибірку. Обраний дизайн і комплекс методик є доцільними для подальшого аналізу психологічних детермінант резильєнтності військовослужбовців після завершення служби.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СЛУЖБИ

3.1. Аналіз рівня резильєнтності військовослужбовців після завершення служби

У ході аналізу результатів, поданих у табл. 3.1, було встановлено, що загальний рівень резильєнтності військовослужбовців після завершення служби має помірно виражений характер.

Таблиця 3.1

Результати методики «Шкала резильєнтності (CD-RISC-10)»

Змінні	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Резильєнтність	27,56	27	4,72	17	38

Середнє значення за методикою CD-RISC-10 становить 27,56 бала, що свідчить про наявність у більшості досліджуваних певного ресурсу психологічної стійкості, здатності пристосовуватися до складних життєвих обставин, витримувати стресові впливи та зберігати функціональність після пережитого досвіду служби. Цей показник не можна розглядати як однозначно високий, оскільки відображає середній рівень сформованості резильєнтності.

Так, після завершення служби військовослужбовці загалом зберігають здатність до подолання труднощів, однак ця здатність не завжди є достатньо стабільною та може залежати від інтенсивності пережитого бойового досвіду, наявності соціальної підтримки, актуального психоемоційного стану та успішності адаптації до цивільного життя.

Медіанне значення дорівнює 27 балам і є дуже близьким до середнього показника. Стандартне відхилення становить 4,72 бала, що вказує на помірну варіативність індивідуальних результатів.

Отже, досліджувані не є повністю однорідними за рівнем резильєнтності, однак розкид показників не є надмірним. Мінімальне значення становить 17 балів, а максимальне 38 балів, що підтверджує наявність у вибірці як осіб із помітно нижчим рівнем психологічної стійкості, так і тих, хто демонструє досить високий рівень внутрішніх ресурсів. А це дозволяє припустити, що завершення служби по-різному впливає на військовослужбовців, а їхня здатність до відновлення та адаптації може суттєво відрізнятися залежно від індивідуального досвіду та зовнішніх умов.

Результати, представлені в табл. 3.2, дають змогу глибше зрозуміти структуру вибірки за рівнями резильєнтності.

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки за рівнем резильєнтності

Змінні	Низький	Середній	Високий
Резильєнтність	37,1%	45,7%	17,2%

Найбільшу частку становлять військовослужбовці із середнім рівнем резильєнтності, їх виявлено 45,7%. Тобто, майже половина опитаних має певний адаптаційний потенціал, здатність справлятися зі стресом і поступово пристосовуватися до змін після завершення служби. Проте середній рівень не завжди означає повну психологічну стабільність. Він може вказувати на те, що особистість здатна долати труднощі, але в умовах тривалого напруження, недостатньої підтримки або накопичення негативних переживань ця здатність може знижуватися.

Досить значною є частка осіб із низьким рівнем резильєнтності, яка становить 37,1%. Цей результат є важливим з практичної точки зору,

оскільки понад третина досліджуваних може мати труднощі з адаптацією після завершення служби, переживати підвищену вразливість до стресу, емоційне виснаження або недостатню впевненість у власній здатності впоратися з новими життєвими обставинами. Низька резильєнтність у цьому контексті може бути пов'язана з наслідками бойового стресу, складністю переходу від військової до цивільної ролі, порушенням звичного соціального середовища, відчуттям невизначеності або недостатнім рівнем підтримки з боку близьких і суспільства.

Високий рівень резильєнтності було виявлено лише у 17,2% респондентів. Найменша частка у вибірці, що свідчить про те, що тільки частина військовослужбовців після завершення служби має добре сформовані внутрішні ресурси для ефективного подолання труднощів, збереження емоційної рівноваги та конструктивного переосмислення пережитого досвіду.

Аналіз результатів, наведених у табл. 3.3, був спрямований на з'ясування того, чи відрізняється рівень резильєнтності військовослужбовців залежно від стажу служби.

Таблиця 3.3

Результати методики «Шкала резильєнтності (CD-RISC-10)» залежно від стажу служби

Змінні	W-Краскел-Уоліс	p	Середнє до 1р.	Середнє 1-3р.	Середнє 3-5р.	Середнє Понад 5р.
Резильєнтність	0,739	0,541	29,33	26,67	28,24	26,96

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Для цього було використано критерій Краскела-Уоліса, значення якого становить 0,739 при рівні значущості $p = 0,541$. Оскільки отримане значення $p > 0,05$, статистично значущих відмінностей між групами за стажем служби не виявлено. Так, у межах цієї вибірки тривалість служби не

виступає самостійним чинником, який суттєво визначає рівень резильєнтності після завершення служби.

Попри відсутність статистично значущих відмінностей, середні значення в окремих групах мають певні відмінності, які можуть бути змістовно цікавими для інтерпретації. Найвищий середній показник резильєнтності спостерігається у групі військовослужбовців зі стажем до 1 року і становить 29,33 бала. Особи з коротшим періодом служби могли зазнати менш тривалого впливу військового стресу або ще не мати настільки вираженого виснаження адаптаційних ресурсів.

У групі зі стажем від 1 до 3 років середній показник резильєнтності є найнижчим і становить 26,67 бала. Подібний результат може вказувати на певне зниження психологічної стійкості в осіб, які вже мали достатньо тривалий досвід служби, але, можливо, ще не сформували стійких механізмів подолання її наслідків після повернення до цивільного життя. У групі зі стажем від 3 до 5 років середній показник становить 28,24 бала, тобто є дещо вищим, ніж у попередній групі, що може свідчити про кращу адаптацію або поступове формування ефективніших стратегій подолання складних ситуацій. У військовослужбовців зі стажем понад 5 років середнє значення дорівнює 26,96 бала, що також перебуває на помірному рівні та не демонструє вираженої переваги порівняно з іншими групами.

Таким чином, стаж служби сам по собі не визначає рівень резильєнтності військовослужбовців після завершення служби. Ймовірно, більш важливими є її змістовні особливості, зокрема інтенсивність бойового досвіду, кількість травматичних подій, характер підтримки після повернення, сімейне оточення, особистісні ресурси та доступ до психологічної допомоги.

3.2. Аналіз прояву депресії, тривоги та стресу у військовослужбовців після завершення служби

У ході аналізу результатів, представлених у табл. 3.4, було встановлено, що серед досліджуваних військовослужбовців після завершення служби прояви депресії, тривоги та стресу мають помірну вираженість.

Таблиця 3.4

Результати методики «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)»

Змінні	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Депресія	7,43	7	3,15	1	18
Тривога	8,13	8	3,14	2	17
Стрес	8,97	9	3,15	2	18

Найвищий середній показник спостерігається за шкалою стресу і становить 8,97 бала. Це може свідчити про те, що саме напруження, виснаження, труднощі з розслабленням і загальна психоемоційна перевантаженість є найбільш помітними серед негативних емоційних станів у досліджуваній групі. Навпаки, перехід до цивільного життя може супроводжуватися невизначеністю, зміною соціальної ролі, необхідністю перебудови звичного способу життя та адаптацією до нових умов.

Показник тривоги має середнє значення 8,13 бала, що також вказує на наявність вираженого емоційного напруження у частини респондентів. Тривожність після завершення служби може бути пов'язана з очікуванням небезпеки, складністю планування майбутнього, переживанням нестабільності, а також із наслідками тривалого перебування в умовах підвищеної загрози. Депресія має дещо нижчий середній показник, який становить 7,43 бала. Це свідчить про те, що пригнічений настрій, зниження життєвої активності, втрата інтересу або емоційне виснаження також

присутні у вибірці, однак у середньому виражені слабше, ніж стрес і тривога.

Медіанні значення за всіма трьома шкалами є дуже близькими до середніх показників. За депресією медіана становить 7 балів, за тривогою 8 балів, а за стресом 9 балів. Це свідчить про відносну збалансованість розподілу даних і відсутність різкого переважання крайніх значень. Стандартні відхилення за всіма шкалами також майже однакові та становлять близько 3,15 бала, що вказує на помірну індивідуальну варіативність.

Отже, досліджувані відрізняються за інтенсивністю негативних емоційних станів, однак ці відмінності є як військовослужбовці з низькою вираженістю депресії, тривоги й стресу, так і ті, у кого ці стани проявляються значно сильніше. Особливо показовим є те, що максимальні значення за депресією та стресом досягають 18 балів, а за тривогою 17 балів, що може свідчити про наявність окремої групи осіб із більш вираженим психоемоційним неблагополуччям.

Розподіл вибірки за рівнями негативних емоційних станів, поданий у табл. 3.5, дозволяє конкретизувати загальну картину, отриману за описовою статистикою.

Таблиця 3.5

Розподіл вибірки за рівнем негативних емоційних станів

Змінні	Низький	Середній	Високий
Депресія	57,2%	41,4%	1,4%
Тривога	45,7%	52,9%	1,4%
Стрес	32,9%	62,9%	4,2%

Найбільша частка досліджуваних має низький рівень депресії, що становить 57,2%. Це може свідчити про те, що для більшості військовослужбовців після завершення служби депресивні прояви не є домінантним емоційним станом. Так, 41,4% респондентів мають середній

рівень депресії, що є досить значним показником. Це означає, що майже у половини вибірки можуть спостерігатися певні ознаки пригніченості, зниження настрою, втоми або втрати емоційної активності. Високий рівень депресії виявлено лише у 1,4% досліджуваних, однак навіть така невелика частка має важливе практичне значення, оскільки ці особи можуть потребувати більш уважного психологічного супроводу.

Щодо тривоги, структура розподілу є дещо іншою. Найбільша частка респондентів має середній рівень тривоги, який становить 52,9%. Це свідчить про те, що тривожні переживання є більш поширеними, ніж депресивні прояви. Низький рівень тривоги виявлено у 45,7% досліджуваних, тобто майже половина вибірки демонструє відносно невисоку тривожність. Високий рівень, як і у випадку з депресією, становить 1,4%. Отримані результати можуть вказувати на те, що після завершення служби тривога часто проявляється як фонове внутрішнє напруження, пов'язане з адаптацією, очікуванням труднощів і невизначеністю подальшого життя.

Найбільш вираженою серед трьох досліджуваних емоційних характеристик є шкала стресу. За цією шкалою 62,9% респондентів мають середній рівень, що є найбільшим показником серед усіх змінних у таблиці. Низький рівень стресу виявлено у 32,9% досліджуваних, а високий рівень у 4,2%. Це свідчить про те, що стрес є найбільш характерним негативним емоційним станом для військовослужбовців після завершення служби. На відміну від депресії, яка частіше має низький рівень, стрес у більшості респондентів перебуває саме на середньому рівні. Це може означати, що досліджувані загалом зберігають здатність функціонувати та виконувати повсякденні завдання, однак при цьому перебувають у стані внутрішнього напруження, втоми або підвищеної чутливості до зовнішніх подразників.

У табл. 3.6 представлено результати аналізу депресії, тривоги та стресу залежно від стажу служби.

Таблиця 3.6

**Результати методики «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)»
залежно від стажу служби**

Змінні	W- Краскел- Уоліс	p	Середнє до 1р.	Середнє 1-3р.	Середнє 3-5р.	Середнє Понад 5р.
Депресія	1,615	0,219	8,33	7,8	6,4	8,04
Тривога	3,050	0,050*	7	10,13	7,12	8,21
Стрес	3,214	0,045*	7,83	10,4	7,64	9,75

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

За показником депресії статистично значущих відмінностей між групами не виявлено, оскільки значення $p=0,219$ і перевищує рівень значущості 0,05. А це свідчить про те, що тривалість служби у межах цієї вибірки не має істотного впливу на вираженість депресивних проявів після завершення служби. При цьому середні значення показують певні відмінності між групами. Найвищі показники депресії спостерігаються у військовослужбовців зі стажем до 1 року, де середнє значення становить 8,33 бала, а також у групі зі стажем понад 5 років, де середній показник дорівнює 8,04 бала. Найнижчий показник зафіксовано у групі зі стажем 3-5 років, де становить 6,4 бала. Це може свідчити про те, що депресивні прояви можуть залежати від інших чинників, зокрема особистого досвіду, рівня підтримки, бойового навантаження, сімейної ситуації або особливостей повернення до цивільного життя.

Більш виразні результати отримано за шкалами тривоги та стресу. За показником тривоги значення критерію Краскела-Уоліса становить 3,050 при $p=0,050$, що відповідає межі статистичної значущості. Це дозволяє говорити про наявність відмінностей у рівні тривоги залежно від стажу служби. Найвищий середній показник тривоги зафіксовано у групі військовослужбовців зі стажем 1-3 роки, де становить 10,13 бала. Порівняно з іншими групами цей показник є помітно вищим. У групі до 1 року

середній рівень тривоги становить 7 балів, у групі 3-5 років 7,12 бала, а у групі понад 5 років 8,21 бала.

Отже, саме військовослужбовці зі стажем 1-3 роки можуть бути більш схильними до тривожних переживань після завершення служби. Можливо, цей період служби є достатнім для накопичення напруженого або травматичного досвіду, але ще не завжди супроводжується формуванням стійких механізмів психологічного подолання.

За шкалою стресу також виявлено статистично значущі відмінності, оскільки $p=0,045$. Найвищий середній показник знову спостерігається у групі зі стажем 1-3 роки і становить 10,4 бала. Досить високим є також показник у групі понад 5 років, де середнє значення дорівнює 9,75 бала. Нижчі показники виявлено у групах до 1 року та 3-5 років, де середні значення становлять 7,83 і 7,64 бала відповідно. Розподіл свідчить про те, що стрес після завершення служби може бути особливо вираженим у тих військовослужбовців, які мали середню тривалість служби 1-3 роки, а також у тих, хто служив понад 5 років. Це може бути пов'язано з різними психологічними механізмами.

У першому випадку ймовірним є ефект інтенсивного накопичення стресового досвіду при ще недостатньо сформованих способах його опрацювання. У другому випадку може йтися про виснаження ресурсів унаслідок тривалого перебування у військовому середовищі та складність повернення до цивільної ідентичності після значного періоду служби.

Результати табл. 3.7 дають змогу оцінити, як прояви депресії, тривоги та стресу відрізняються залежно від рівня резильєнтності.

Таблиця 3.7

**Результати методики «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)»
залежно від рівня резильєнтності**

Змінні	W-Краскел-Уоліс	p	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Депресія	5,933	0,007*	8,5	7,47	5
Тривога	7,026	0,003*	9,38	7,94	5,92
Стрес	9,815	0,001*	10,31	8,88	6,33

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

На відміну від попередньої таблиці, тут статистично значущі відмінності виявлено за всіма трьома показниками. Так, рівень резильєнтності має суттєвий зв'язок із вираженістю негативних емоційних станів у військовослужбовців після завершення служби. За шкалою депресії значення p становить 0,007, що підтверджує наявність статистично значущих відмінностей між групами. Найвищий середній показник депресії спостерігається у групі з низьким рівнем резильєнтності й становить 8,5 бала. У групі із середнім рівнем резильєнтності цей показник нижчий і дорівнює 7,47 бала, а у групі з високим рівнем резильєнтності становить лише 5 балів.

Подібна закономірність простежується і за шкалою тривоги. Значення p становить 0,003, що вказує на статистично значущі відмінності залежно від рівня резильєнтності. Найвищий рівень тривоги мають респонденти з низькою резильєнтністю, де середній показник становить 9,38 бала. У групі із середньою резильєнтністю середній показник тривоги дорівнює 7,94 бала, а у групі з високою резильєнтністю знижується до 5,92 бала. А це свідчить про те, що резильєнтність може виконувати захисну функцію щодо тривожних переживань. Особи з вищим рівнем психологічної стійкості, ймовірно, краще справляються з невизначеністю, менше фіксуються на загрозах і мають більше внутрішніх ресурсів для регуляції емоційного напруження.

Найбільш виражені відмінності зафіксовано за шкалою стресу, де значення p становить 0,001. Середній показник стресу у групі з низьким рівнем резильєнтності дорівнює 10,31 бала, у групі із середнім рівнем 8,88

бала, а у групі з високим рівнем резильєнтності 6,33 бала. Тобто, послідовність є дуже показовою, оскільки саме стрес був найвиразнішим негативним емоційним станом у загальному аналізі вибірки.

Отримані результати також свідчать про те, що робота з негативними емоційними станами має бути поєднана з посиленням внутрішніх ресурсів особистості, формуванням ефективних стратегій подолання труднощів, розвитком емоційної саморегуляції та підтримкою соціальних зв'язків.

3.3. Аналіз особливостей сприйняття соціальної підтримки та посттравматичного зростання у військовослужбовців після завершення служби

У ході аналізу результатів, представлених у табл. 3.8, було встановлено, що військовослужбовці після завершення служби загалом демонструють помірно виражене сприйняття соціальної підтримки.

Таблиця 3.8

Результати методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)»

Змінні	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Підтримка від сім'ї	16,21	17	3,57	8	24
Підтримка від друзів	14,31	14	2,73	8	22
Підтримка від близьких людей	15,8	16	3,08	6	24
Сприйняття соціальної підтримки	46,33	48	6,39	34	60

Загальний показник соціальної підтримки становить 46,33 бала, а медіана дорівнює 48 балам, що свідчить про те, що більшість досліджуваних усе ж відчуває наявність певного підтримувального соціального оточення. Ці показники не можна розглядати як максимально високі, оскільки мінімальне значення становить 34 бали, а максимальне 60

балів. Це вказує на те, що у вибірці є як військовослужбовці, які відчують достатню підтримку з боку значущих людей, так і ті, для кого соціальна підтримка є менш доступною або менш відчутною.

Найвищий середній показник за окремими шкалами виявлено за підтримкою від сім'ї, який становить 16,21 бала. Це свідчить про те, що саме сімейне середовище для багатьох військовослужбовців після завершення служби залишається найбільш значущим джерелом емоційної стабільності, прийняття та допомоги. Медіана за цим показником дорівнює 17 балам, що також підтверджує відносно позитивне сприйняття сімейної підтримки. Підтримка від близьких людей має середнє значення 15,8 бала, тобто також є досить вираженою. Це може означати, що для респондентів важливими є ширше коло значущих осіб, з якими мають довірливі стосунки. Найнижчий середній показник спостерігається за шкалою підтримки від друзів і становить 14,31 бала. Такий результат може свідчити про те, що після завершення служби дружні контакти можуть бути менш стабільними або менш доступними, ніж підтримка з боку сім'ї. Це може бути пов'язано зі зміною соціального середовища, віддаленням від попереднього кола спілкування, труднощами у поверненні до звичного стилю взаємодії або відчуттям, що цивільні друзі не завжди здатні повністю зрозуміти пережитий досвід.

За даними табл. 3.9 можна побачити, що найбільша частина досліджуваних має середній рівень сприйняття соціальної підтримки, який становить 48,6%.

Таблиця 3.9

Розподіл вибірки за рівнем сприйняття соціальної підтримки

Змінні	Низький	Середній	Високий
Сприйняття соціальної підтримки	28,5%	48,6%	22,9%

Майже половина військовослужбовців після завершення служби відчуває певну підтримку з боку оточення, однак ця підтримка не завжди є достатньо сильною, стабільною або повністю задовольняє їхні психологічні потреби. Середній рівень у цьому випадку можна розглядати як відносно сприятливий, але не оптимальний показник, оскільки свідчить про наявність соціального ресурсу, який потребує посилення.

Низький рівень сприйняття соціальної підтримки виявлено у 28,5% респондентів. Цей результат є досить важливим, оскільки майже третина вибірки може відчувати нестачу розуміння, емоційної близькості, практичної допомоги або прийняття з боку соціального оточення. Для військовослужбовців після завершення служби така ситуація може ускладнювати адаптацію до цивільного життя, посилювати відчуття ізольованості та знижувати здатність до психологічного відновлення. Високий рівень соціальної підтримки мають 22,9% досліджуваних. Це свідчить про те, що лише приблизно кожен п'ятий респондент сприймає своє соціальне оточення як достатньо надійне, доступне й підтримувальне.

У табл. 3.10 відображено особливості сприйняття соціальної підтримки залежно від стажу служби.

Таблиця 3.10

Результати методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» залежно від стажу служби

Змінні	W-Краскел-Уоліс	p	Середнє до 1р.	Середнє 1-3р.	Середнє 3-5р.	Середнє Понад 5р.
Підтримка від сім'ї	1,349	0,285	15,83	17,6	16,4	15,25
Підтримка від друзів	0,198	0,896	13,83	14,67	14,4	14,13
Підтримка від близьких людей	0,496	0,689	16,5	15,07	16,12	15,75

Сприйняття соціальної підтримки	0,380	0,768	46,17	47,33	46,92	45,13
---------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Стаж служби у межах цієї вибірки не має істотного впливу на те, як військовослужбовці після завершення служби сприймають підтримку від сім'ї, друзів, близьких людей та соціальну підтримку загалом.

Попри відсутність статистичної значущості, середні показники дозволяють побачити певні тенденції. Підтримка від сім'ї є найвищою у групі військовослужбовців зі стажем 1-3 роки, де середнє значення становить 17,6 бала. Дещо нижчий показник зафіксовано у групі 3-5 років, де становить 16,4 бала. У групі до 1 року середнє значення дорівнює 15,83 бала, а найнижчий показник спостерігається у групі понад 5 років і становить 15,25 бала. Це може свідчити про те, що зі збільшенням тривалості служби сімейна підтримка в окремих випадках може навіть сприйматися менш інтенсивно. Ймовірно, тривале перебування у військовому середовищі може впливати на сімейні стосунки, створювати дистанцію або ускладнювати повернення до звичних родинних ролей.

Показники підтримки від друзів у різних групах є досить близькими. Найвище середнє значення виявлено у групі зі стажем 1-3 роки, де становить 14,67 бала, а найнижче у групі до 1 року, де показник дорівнює 13,83 бала. Такі незначні відмінності підтверджують, що дружня підтримка не має чіткої залежності від тривалості служби. За шкалою підтримки від близьких людей найвищий показник спостерігається у групі до 1 року і становить 16,5 бала, а найнижчий у групі 1-3 роки, де дорівнює 15,07 бала. Загальний показник соціальної підтримки також не демонструє суттєвих відмінностей між групами. Найвище значення зафіксовано у респондентів зі стажем 1-3 роки, а найнижче у групі понад 5 років.

Отже, можна зробити висновок, що сприйняття соціальної підтримки більше залежить від якості міжособистісних стосунків, рівня прийняття в

сім'ї, збереження дружніх контактів і здатності самого військовослужбовця звертатися по допомогу.

Результати табл. 3.11 дають змогу простежити зв'язок між рівнем резильєнтності та сприйняттям соціальної підтримки.

Таблиця 3.11

Результати методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» залежно від рівня резильєнтності

Змінні	W-Краскел-Уоліс	p	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Підтримка від сім'ї	0,655	0,522	15,58	16,5	16,83
Підтримка від друзів	2,030	0,150	13,54	14,5	15,5
Підтримка від близьких людей	1,354	0,272	15,08	16,06	16,67
Сприйняття соціальної підтримки	3,254	0,050*	44,19	47,06	49

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

За окремими джерелами підтримки статистично значущих відмінностей не виявлено, оскільки показники підтримки від сім'ї, друзів і близьких людей мають значення $p > 0,05$. В цей же час загальний показник сприйняття соціальної підтримки має статистично значуще значення на рівні $p = 0,050$. Так, інтегральне відчуття наявності підтримки пов'язане з рівнем резильєнтності військовослужбовців після завершення служби.

Середні значення демонструють чітку позитивну тенденцію. У групі з низьким рівнем резильєнтності загальний показник соціальної підтримки становить 44,19 бала. У групі із середнім рівнем резильєнтності підвищується до 47,06 бала, а у групі з високим рівнем резильєнтності досягає 49 балів. Це означає, що респонденти з вищою резильєнтністю краще сприймають або мають більш доступну соціальну підтримку. Соціальна підтримка може виконувати функцію зовнішнього ресурсу, який

допомагає людині долати складні переживання, знижувати напруження та відновлювати відчуття стабільності.

Окремі показники також мають поступове зростання від групи з низькою резильєнтністю до групи з високою. Наприклад, підтримка від сім'ї зростає з 15,58 до 16,83 бала, підтримка від друзів з 13,54 до 15,5 бала, а підтримка від близьких людей з 15,08 до 16,67 бала. Хоча ці відмінності не досягли статистичної значущості, все одно можуть мати змістовне значення. Вони показують, що високорезильєнтні військовослужбовці загалом частіше відчують підтримку з різних джерел. Можливо, краще підтримують соціальні контакти, легше приймають допомогу або мають більш позитивне сприйняття взаємодії з іншими людьми.

У табл. 3.12 подано результати за методикою дослідження посттравматичного зростання.

Таблиця 3.12

Результати методики «Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI)»

Змінні	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Взаємовідносини з іншими	5,71	6	1,83	1	10
Нові можливості	5,74	6	1,43	3	9
Особистісна сила	6,23	6	1,86	1	10
Духовні зміни	5,64	6	1,55	1	10
Визнання життя	6,1	6	1,66	1	10

Найвищий середній показник зафіксовано за шкалою особистісної сили, який становить 6,23 бала. Після пережитого досвіду служби частина військовослужбовців починає більше усвідомлювати власну витривалість, здатність долати складні ситуації та внутрішню силу. Посттравматичне зростання відображає можливість позитивних змін після складного життєвого досвіду.

Досить високим є також показник визнання життя, який становить 6,1 бала, що може свідчити про те, що після служби та пережитих подій у респондентів може посилюватися цінність життя, змінюватися ставлення до повсякденних речей, зростати усвідомлення важливості близьких людей, здоров'я та особистого часу. Показник нових можливостей дорівнює 5,74 бала, а взаємовідносин з іншими 5,71 бала. А це свідчить про те, що певна частина військовослужбовців після завершення служби може бачити нові життєві перспективи та переосмислювати якість стосунків з оточенням. Найнижчий середній показник має шкала духовних змін, який становить 5,64 бала. Це не означає відсутності духовних змін, однак свідчить, що є менш вираженими порівняно з особистісною силою та визнанням життя.

Медіанні значення за всіма шкалами становлять 6 балів, що вказує на відносну збалансованість результатів. Стандартні відхилення коливаються від 1,43 до 1,86 бала, тобто індивідуальні відмінності є помірними. Мінімальні значення за деякими шкалами становлять 1 бал, а максимальні досягають 10 балів, що свідчить про наявність у вибірці різних варіантів реагування на травматичний або стресовий досвід.

Одні військовослужбовці майже не демонструють ознак посттравматичного зростання, тоді як інші, навпаки, мають досить виражені позитивні зміни у самосприйнятті, ставленні до життя та міжособистісних стосунках.

Дані табл. 3.13 дозволяють детальніше оцінити, як саме розподіляються рівні складових посттравматичного зростання у вибірці. Найбільш характерним для досліджуваних є середній рівень за всіма шкалами.

Таблиця 3.13

Розподіл вибірки за рівнем складових посттравматичного зростання

Змінні	Низький	Середній	Високий
Взаємовідносини з іншими	12,9%	70%	17,1%

Нові можливості	7,1%	80%	12,9%
Особистісна сила	7,1%	68,6%	24,3%
Духовні зміни	8,6%	84,3%	7,1%
Визнання життя	5,7%	74,3%	20%

Особливо помітно це за шкалою духовних змін, де середній рівень мають 84,3% респондентів. Духовне переосмислення після завершення служби у більшості військовослужбовців присутнє, однак зазвичай не є різко вираженим. Високий рівень духовних змін виявлено лише у 7,1% досліджуваних, що є найнижчим показником серед усіх складових посттравматичного зростання.

За шкалою нових можливостей середній рівень мають 80% респондентів. Це означає, що більшість військовослужбовців певною мірою бачить нові перспективи після завершення служби, однак лише 12,9% демонструють високий рівень цього показника. Можливо, перехід до цивільного життя ще не завжди сприймається як простір нових можливостей, оскільки може супроводжуватися невизначеністю, труднощами професійної реалізації та потребою у відновленні життєвих планів.

За показником взаємовідносин з іншими 70% респондентів мають середній рівень, 17,1% високий і 12,9% низький. Це свідчить про те, що досвід служби у багатьох випадках впливає на сприйняття стосунків, однак не завжди приводить до їх суттєвого покращення. Найвища частка високого рівня спостерігається за шкалою особистісної сили, де становить 24,3%. Це підтверджує попередні результати таблиці 3.12 і показує, що саме відчуття власної сили є найбільш вираженою складовою посттравматичного зростання. Також достатньо помітним є високий рівень за шкалою визнання життя, який становить 20%.

Отже, для частини досліджуваних пережитий досвід став підставою для глибшого усвідомлення цінності життя та власної здатності витримувати труднощі.

У табл. 3.14 проаналізовано складові посттравматичного зростання залежно від стажу служби.

Таблиця 3.14

Результати методики «Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI)» залежно від стажу служби

Змінні	W-Краскел-Уоліс	p	Середн є до 1р.	Середн є 1-3р.	Середн є 3-5р.	Середн є Понад 5р.
Взаємовідносини з іншими	1,530	0,235	6,33	4,87	6,16	5,63
Нові можливості	0,871	0,472	6,33	5,33	5,92	5,67
Особистісна сила	0,087	0,966	6,33	6,4	6,24	6,08
Духовні зміни	2,368	0,098	6	5,8	6,08	5
Визнання життя	1,035	0,398	6,67	5,53	6,44	5,96

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Таким чином, стаж служби не є визначальним чинником формування посттравматичного зростання у досліджуваній вибірці. Інакше кажучи, сам по собі триваліший або коротший період служби не гарантує більшого переосмислення життя, зростання особистісної сили, покращення стосунків або появи нових можливостей.

Разом із тим середні показники мають певні відмінності, які можна розглядати як тенденції. За шкалою взаємовідносин з іншими найвищий показник спостерігається у групі зі стажем до 1 року і становить 6,33 бала, а найнижчий у групі 1-3 роки, де дорівнює 4,87 бала. Це може означати, що військовослужбовці з коротшим стажем краще зберігають або

переосмислюють міжособистісні зв'язки після завершення служби, тоді як група 1-3 роки може мати більше труднощів у сфері соціальних контактів. За шкалою нових можливостей найвищий показник також виявлено у групі до 1 року, де становить 6,33 бала, тоді як найнижчий спостерігається у групі 1-3 роки і становить 5,33 бала.

Показник особистісної сили майже не відрізняється між групами. Середні значення коливаються від 6,08 до 6,4 бала, що підтверджується дуже високим значенням $p=0,966$. Це свідчить про те, що відчуття власної сили після пережитого досвіду приблизно однаково представлене у військовослужбовців із різним стажем служби. За шкалою духовних змін найвищий показник спостерігається у групі 3-5 років і становить 6,08 бала, а найнижчий у групі понад 5 років, де дорівнює 5 балів. За шкалою визнання життя найвищий показник зафіксовано у групі до 1 року і становить 6,67 бала, а найнижчий у групі 1-3 роки, де дорівнює 5,53 бала.

Загалом результати дозволяють припустити, що посттравматичне зростання більше залежить від суб'єктивного опрацювання досвіду, підтримки, особистісних ресурсів і життєвих обставин після служби, ніж від самої тривалості перебування у військовому середовищі.

Табл. 3.15 є особливо важливою для розуміння зв'язку між резильєнтністю та посттравматичним зростанням.

Таблиця 3.15

Результати методики «Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI)» залежно від рівня резильєнтності

Змінні	W-Краскел-Уоліс	p	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Взаємовідносини з іншими	10,707	0,001*	4,85	5,78	7,42
Нові можливості	6,220	0,005*	5,15	5,84	6,75
Особистісна сила	14,467	0,001*	5,27	6,34	8

Духовні зміни	2,991	0,066*	5,5	5,38	6,67
Визнання життя	13,036	0,001*	5,54	5,94	7,75

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

За більшістю шкал виявлено статистично значущі відмінності залежно від рівня резильєнтності. Тобто, військовослужбовці з різним рівнем психологічної стійкості по-різному переживають і переосмислюють досвід служби після її завершення.

За шкалою взаємовідносин з іншими значення p становить 0,001, що свідчить про статистично значущі відмінності. У групі з низьким рівнем резильєнтності середній показник становить 4,85 бала, у групі із середнім рівнем 5,78 бала, а у групі з високим рівнем резильєнтності 7,42 бала. Це показує, що військовослужбовці з високою резильєнтністю частіше відзначають позитивні зміни у стосунках з іншими людьми. Вони можуть краще усвідомлювати значення підтримки, глибше цінувати близькі взаємини та бути більш відкритими до соціальної взаємодії після складного досвіду.

За показником нових можливостей також виявлено статистично значущі відмінності, оскільки $p = 0,005$. Середні значення поступово зростають від 5,15 бала у групі з низькою резильєнтністю до 6,75 бала у групі з високою резильєнтністю. Це свідчить про те, що більш резильєнтні військовослужбовці частіше сприймають період після завершення служби як можливість для нових рішень, переорієнтації, особистого розвитку або побудови нового життєвого шляху.

Найбільш виражені відмінності простежуються за шкалою особистісної сили, де значення p становить 0,001. У групі з низьким рівнем резильєнтності середній показник дорівнює 5,27 бала, у групі із середнім рівнем 6,34 бала, а у групі з високим рівнем резильєнтності досягає 8 балів. Це є дуже показовим результатом, оскільки особистісна сила безпосередньо пов'язана зі здатністю людини витримувати складні обставини, зберігати

самоконтроль, вірити у власні можливості та бачити себе спроможною діяти навіть після важкого досвіду.

Отже, високий рівень резильєнтності супроводжується значно сильнішим відчуттям внутрішньої сили.

За шкалою духовних змін значення r становить 0,066. Формально цей показник дещо перевищує рівень 0,05, тому його слід інтерпретувати обережно. Середні значення показують, що у групі з високим рівнем резильєнтності духовні зміни є більш вираженими і становлять 6,67 бала, тоді як у групі з низькою резильєнтністю показник дорівнює 5,5 бала, а у групі із середньою резильєнтністю 5,38 бала. Так, духовне переосмислення не є настільки прямо пов'язаним із резильєнтністю, як особистісна сила чи визнання життя, однак у більш стійких респондентів все ж проявляється помітніше.

За шкалою визнання життя також виявлено статистично значущі відмінності при $p=0,001$. Середній показник у групі з низькою резильєнтністю становить 5,54 бала, у групі із середньою резильєнтністю 5,94 бала, а у групі з високою резильєнтністю 7,75 бала. Військовослужбовці з високим рівнем резильєнтності частіше переосмислюють цінність життя, більше цінують теперішній момент і можуть глибше усвідомлювати важливість власного існування, близьких людей та майбутніх перспектив.

Чим вищий рівень психологічної стійкості, тим більше військовослужбовці здатні знаходити в ньому підстави для особистісного розвитку, зміни життєвих пріоритетів і зміцнення внутрішніх ресурсів.

3.4. Аналіз зв'язків резильєнтності з депресією, тривогою, стресом, соціальною підтримкою та посттравматичним зростанням

У ході аналізу результатів кореляційного та регресійного аналізу, представлених у табл. 3.16, було встановлено, що між резильєнтністю та

всіма досліджуваними негативними емоційними станами існують статистично значущі обернені зв'язки.

Таблиця 3.16

**Результати кореляційного аналізу депресії, тривоги та стресу з
резильєнтністю**

Змінні	Резильєнтність	
	rho-Спірмена	p
Депресія	-0,343	0,004*
Тривога	-0,395	0,001*
Стрес	-0,431	0,001*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Кореляція між резильєнтністю та депресією становить $\rho = -0,343$ при $p = 0,004$. Це свідчить про те, що вищий рівень резильєнтності пов'язаний із нижчою вираженістю депресивних проявів у військовослужбовців після завершення служби. Відповідно, за вищої психологічної стійкості менш вираженими можуть бути переживання пригніченості, безнадійності, втрати інтересу або емоційного виснаження.

Зв'язок між резильєнтністю та тривогою також є оберненим і статистично значущим, оскільки $\rho = -0,395$ при $p = 0,001$. Це означає, що військовослужбовці з вищими показниками резильєнтності мають нижчі показники тривоги. Після завершення служби тривога може бути пов'язана з адаптацією до цивільного життя, зміною соціального статусу, пошуком нових життєвих орієнтирів і переживанням майбутнього. Тому вищий рівень резильєнтності може виступати важливим ресурсом, який послаблює інтенсивність тривожних переживань.

Найсильніший обернений зв'язок у табл. 3.16 виявлено між резильєнтністю та стресом, де $\rho = -0,431$ при $p = 0,001$. Це свідчить про те, що саме стрес найбільш тісно пов'язаний із рівнем резильєнтності серед трьох негативних емоційних станів. Чим вищою є резильєнтність, тим нижчим є рівень стресу у досліджуваних.

Отже, резильєнтність можна розглядати як один із ключових психологічних ресурсів, пов'язаних із кращою здатністю витримувати напруження, зберігати контроль над емоційними реакціями та не допускати надмірного виснаження в умовах післяслужбової адаптації.

У табл. 3.17 наведено результати кореляційного аналізу між резильєнтністю та показниками сприйнятої соціальної підтримки.

Таблиця 3.17

Результати кореляційного аналізу сприйнятої соціальної підтримки з резильєнтністю

Змінні	Резильєнтність	
	rho-Спірмена	p
Підтримка від сім'ї	0,221	0,066
Підтримка від друзів	0,224	0,063
Підтримка від близьких людей	0,245	0,041*
Сприйняття соціальної підтримки	0,314	0,008*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Отримані дані демонструють переважно позитивний напрям зв'язків, що свідчить про те, що краща оцінка підтримки з боку оточення пов'язана з вищим рівнем резильєнтності. При цьому не всі зв'язки досягли статистичної значущості. Підтримка від сім'ї має $\rho=0,221$ при $p=0,066$, а підтримка від друзів $\rho=0,224$ при $p=0,063$. Ці показники перебувають близько до рівня статистичної значущості, однак формально не дають підстав стверджувати про достовірний зв'язок. Це може означати, що сім'я та друзі є важливими джерелами підтримки, але їхня роль у формуванні резильєнтності в цій вибірці не проявилася настільки виразно.

Статистично значущий позитивний зв'язок було виявлено між резильєнтністю та підтримкою від близьких людей, де $\rho=0,245$ при $p=0,041$. Це свідчить про те, що чим більше військовослужбовці відчують підтримку від значущих близьких осіб, тим вищим є їхній рівень резильєнтності. Підтримка близьких людей може допомагати знижувати

відчуття ізолюваності, посилювати впевненість у собі та сприяти кращому психологічному відновленню.

Загальний показник сприйняття соціальної підтримки має більш виражений і статистично значущий зв'язок із резильєнтністю, оскільки $\rho=0,314$ при $p=0,008$. Це свідчить про те, що саме цілісне відчуття підтримки з боку соціального оточення має важливе значення для психологічної стійкості військовослужбовців після завершення служби.

Інакше кажучи, для резильєнтності важливим є загальна впевненість людини в тому, що не залишається сам на сам зі своїми труднощами. Отримані результати підкреслюють значення соціального середовища як ресурсу адаптації, особливо в період повернення до цивільного життя.

Результати табл. 3.18 демонструють, що всі складові посттравматичного зростання мають статистично значущі позитивні зв'язки з резильєнтністю.

Таблиця 3.18

Результати кореляційного аналізу складових посттравматичного зростання з резильєнтністю

Змінні	Резильєнтність	
	ρ -Спірмена	p
Взаємовідносини з іншими	0,537	0,001*
Нові можливості	0,418	0,001*
Особистісна сила	0,577	0,001*
Духовні зміни	0,324	0,006*
Визнання життя	0,392	0,001*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.*

Найсильніший зв'язок виявлено між резильєнтністю та особистісною силою, де $\rho=0,577$ при $p=0,001$, що свідчить про те, що військовослужбовці, які краще усвідомлюють власну силу, витривалість і здатність долати труднощі після пережитого досвіду, мають вищий рівень резильєнтності. Вона відображає внутрішню впевненість людини у власній

здатності справлятися зі складними обставинами та продовжувати діяти попри пережиті труднощі.

Досить сильний позитивний зв'язок також виявлено між резильєнтністю та взаємовідносинами з іншими, де $\rho=0,537$ при $p=0,001$. Це означає, що вищий рівень резильєнтності пов'язаний із більш вираженими позитивними змінами у сфері міжособистісних стосунків. Після завершення служби такі зміни можуть проявлятися у глибшому розумінні цінності близьких людей, більшій відкритості до взаємодії, потребі в підтримці та здатності будувати значущі соціальні зв'язки. Цей результат добре узгоджується з даними щодо соціальної підтримки, оскільки міжособистісні ресурси виявляються важливими для психологічного відновлення.

Позитивний зв'язок між резильєнтністю та новими можливостями становить $\rho=0,418$ при $p=0,001$. Це свідчить про те, що більш резильєнтні військовослужбовці частіше сприймають період після завершення служби як простір для переосмислення, нових рішень і подальшого розвитку. Визнання життя також має статистично значущий позитивний зв'язок із резильєнтністю, де $\rho=0,392$ при $p=0,001$. Це може означати, що вища психологічна стійкість пов'язана з більш глибоким усвідомленням цінності життя, теперішнього моменту, власного майбутнього та значущих стосунків. Духовні зміни мають дещо слабший, але також статистично значущий зв'язок із резильєнтністю, де $\rho=0,324$ при $p=0,006$. Це свідчить про те, що духовне переосмислення також пов'язане з психологічною стійкістю, хоча цей зв'язок є менш вираженим порівняно з особистісною силою та міжособистісними змінами.

У табл. 3.19 представлено результати регресійної моделі резильєнтності, яка дозволяє оцінити внесок досліджуваних психологічних чинників у пояснення її рівня.

Таблиця 3.19

Результати регресійної моделі резильєнтності

Змінні	Нестандартизований бета-коефіцієнт	Стандартна похибка	t	p
Резильєнтність (предиктор)	14,280	4,922	2,9	0,005
Депресія	0,218	0,198	1,1	0,275
Тривога	-0,123	0,194	-0,63	0,526
Стрес	-0,243	0,200	-1,21	0,228
Підтримка від сім'ї	-0,007	0,141	-0,052	0,959
Підтримка від друзів	0,397	0,166	2,39	0,020
Підтримка від близьких людей	-0,315	0,192	-1,63	0,107
Взаємовідносини з іншими	1,028	0,375	2,74	0,008
Нові можливості	0,343	0,349	0,98	0,329
Особистісна сила	0,745	0,322	2,31	0,024
Духовні зміни	0,238	0,292	0,81	0,417
Визнання життя	0,068	0,387	0,17	0,859

Примітка: $R=0,748$; $R^2=0,559$; $p=0,001$.

Загальні показники моделі свідчать про її достатньо високу пояснювальну здатність. Значення R становить 0,748, а R^2 дорівнює 0,559 при $p=0,001$. Модель пояснює 55,9% варіативності резильєнтності, що є досить вагомим показником для психологічного дослідження.

Серед показників негативних емоційних станів депресія, тривога та стрес не виявили статистично значущого впливу в межах цієї моделі. Для депресії $p=0,275$, для тривоги $p=0,526$, а для стресу $p=0,228$. За одночасного врахування соціальної підтримки та складових посттравматичного зростання ці показники не виступили самостійними значущими предикторами резильєнтності. При цьому напрям коефіцієнтів показує, що тривога та стрес мають негативні значення, що узгоджується з попереднім кореляційним аналізом. Проте в регресійній моделі їхній внесок виявився недостатньо вираженим.

Із показників соціальної підтримки статистично значущим виявився вплив підтримки від друзів, де нестандартизований коефіцієнт становить 0,397 при $p=0,020$. Це свідчить про те, що підтримка з боку друзів є важливим чинником резильєнтності у цій моделі. Це може свідчити про те, що дружнє середовище має особливе значення саме у поєднанні з іншими психологічними змінними. Для військовослужбовців після завершення служби друзі можуть бути джерелом відчуття належності, нормалізації повсякденного життя та повернення до соціальної активності.

Підтримка від сім'ї та підтримка від близьких людей не мають статистично значущого впливу в межах цієї моделі. Для підтримки від сім'ї $p=0,959$, а для підтримки від близьких людей $p=0,107$. Отримані результати не означають, що ці джерела підтримки є неважливими, однак у межах побудованої регресійної моделі саме підтримка від друзів виявилася більш виразним чинником резильєнтності. Можливо, після завершення служби дружні контакти допомагають військовослужбовцям активніше включатися у соціальне життя поза межами родини, що має особливе значення для адаптації.

Серед складових посттравматичного зростання значущими предикторами резильєнтності стали взаємовідносини з іншими та особистісна сила. Показник взаємовідносин з іншими має коефіцієнт 1,028 при $p=0,008$, що свідчить про його вагомий позитивний вплив. Це означає, що позитивні зміни у сфері стосунків, здатність більше цінувати інших людей, відкриватися до підтримки та будувати глибші соціальні зв'язки сприяють вищому рівню резильєнтності. Показник особистісної сили також є статистично значущим, оскільки його коефіцієнт становить 0,745 при $p=0,024$. Це підтверджує, що усвідомлення власної здатності витримувати труднощі, відчуття внутрішньої сили та віра у власні можливості є важливими чинниками психологічної стійкості після завершення служби.

Інші складові посттравматичного зростання не виявили статистично значущого впливу в цій моделі. Нові можливості мають $p=0,329$, духовні зміни $p=0,417$, а визнання життя $p=0,859$. Це свідчить про те, що хоча ці показники позитивно пов'язані з резильєнтністю на рівні кореляційного аналізу, їхній самостійний внесок у регресійній моделі не є достатньо вираженим.

Отже, найбільш значущими чинниками резильєнтності серед показників посттравматичного зростання виявилися саме ті, що пов'язані з міжособистісною сферою та відчуттям власної сили.

Особливо важливими виявилися підтримка від друзів, позитивні зміни у взаємовідносинах з іншими та особистісна сила. Психологічна стійкість після завершення служби формується через наявність підтримувального соціального середовища, здатність до переосмислення досвіду та усвідомлення власних внутрішніх можливостей.

3.5. Практичні рекомендації щодо підвищення та підтримки рівня резильєнтності військовослужбовців після завершення служби

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що резильєнтність військовослужбовців пов'язана як із нижчою вираженістю депресії, тривоги та стресу, так і з вищими показниками соціальної підтримки та посттравматичного зростання. Тому практична робота має охоплювати розвиток тих ресурсів, які допомагають людині відновлювати відчуття контролю, підтримувати соціальні зв'язки та інтегрувати досвід служби у подальше життя.

Одним із першочергових напрямів має бути розвиток емоційної саморегуляції. Військовослужбовцям після завершення служби доцільно регулярно використовувати техніки стабілізації емоційного стану, а саме дихальні вправи, вправи на заземлення, тілесне розслаблення, короткі практики усвідомленості та самопостереження. Ці техніки варто

застосовувати як щоденний елемент психологічної гігієни. Їхнє основне завдання полягає у поступовому зниженні внутрішнього напруження, кращому розпізнаванні власних емоційних реакцій та своєчасному помічанні ознак перевантаження.

Оскільки у дослідженні було встановлено, що саме стрес має найтісніший обернений зв'язок із резильєнтністю, робота зі стресом має бути визначена як одна з ключових мішеней психологічної допомоги. Практично це означає необхідність навчати військовослужбовців розрізняти звичайну втому, накопичене емоційне напруження та ознаки стресового виснаження. Доцільним є використання індивідуальних планів самовідновлення, у яких фіксуються основні джерела стресу, типові реакції на напруження, доступні способи відновлення та конкретні дії, які людина може виконати у разі погіршення стану.

Важливим практичним завданням є формування адаптивних копінг-стратегій. Військовослужбовців після завершення служби доцільно орієнтувати на активне вирішення проблем, планування, поступове повернення до стабільного режиму життя, звернення по допомогу та конструктивне обговорення труднощів. Іажливо зменшувати частку уникнення, емоційного замикання, ізоляції та надмірного самоконтролю, які можуть тимчасово створювати відчуття безпеки, але в довшій перспективі посилюють напруження. У практичній роботі варто допомагати військовослужбовцям розкладати складні життєві завдання на менші конкретні кроки, оскільки це знижує відчуття безпорадності та повертає переживання керованості ситуації.

Окрему увагу потрібно приділяти підсиленню відчуття особистісної сили. У ході дослідження було встановлено, що особистісна сила має один із найсильніших позитивних зв'язків із резильєнтністю та виступає значущим предиктором у регресійній моделі. Тому в психологічній роботі доцільно використовувати вправи, спрямовані на усвідомлення власного

досвіду подолання труднощів, аналіз ситуацій, у яких людина вже проявляла витривалість, відповідальність, сміливість або здатність діяти попри складні обставини. Важливо не зводити ідентичність військовослужбовця лише до травматичних подій. Практична робота має допомагати людині побачити власні ресурси, які дали змогу вистояти.

Для зниження тривоги доцільно використовувати техніки когнітивного структурування, планування найближчого майбутнього та поступового відновлення прогнозованості життя. Після завершення служби тривога може посилюватися через невизначеність, зміну соціальної ролі, потребу адаптації до цивільного середовища та складність побудови нових життєвих планів. Тому військовослужбовцям варто допомагати формувати короткострокові реалістичні цілі, визначати доступні ресурси, розмежовувати реальні проблеми та тривожні очікування. У роботі з депресивними проявами важливо підтримувати поступову поведінкову активацію, такими як відновлення щоденної активності, залучення до значущих справ, підтримку фізичної активності, нормалізацію режиму сну та харчування, а також поступове повернення до діяльності, яка має для людини особистий сенс.

Не менш важливим напрямом є розвиток підтримувального соціального середовища. У ході дослідження було встановлено, що резильєнтність має статистично значущий позитивний зв'язок із загальним рівнем сприйняття соціальної підтримки. Тому практична робота має бути спрямована на посилення його включеності в соціальні контакти, у яких може отримувати емоційну підтримку, прийняття, розуміння та відчуття належності. Військовослужбовцям доцільно рекомендувати поступове повернення до регулярної взаємодії з людьми, яким довіряють, зокрема з друзями, побратимами, членами родини, колегами або представниками ветеранських спільнот.

Особливу увагу слід приділяти підтримці з боку друзів, оскільки у регресійній моделі саме цей показник виступив значущим предиктором резильєнтності. Це дає підстави рекомендувати розвиток неформальних дружніх контактів як важливого ресурсу післяслужбової адаптації. У практичній роботі варто заохочувати військовослужбовців підтримувати стосунки з тими людьми, з якими можливе безпечне, рівноправне й підтримувальне спілкування. Дружня підтримка може бути цінною тим, що допомагає людині поступово повертатися до цивільного життя, відчувати себе учасником ширшого соціального середовища.

Доцільним є впровадження групових і спільнотних форм психологічної підтримки. Для військовослужбовців після завершення служби корисними можуть бути групи взаємодопомоги, психоедукаційні зустрічі, ветеранські клуби, групи соціальної адаптації, програми наставництва та спільні активності, спрямовані на відновлення комунікації. Такі формати дають можливість побачити, що труднощі після завершення служби не є індивідуальною слабкістю. Участь у групі допомагає нормалізувати переживання, зменшити відчуття самотності та створити простір, у якому досвід служби може бути прийнятий і зрозумілий іншими.

Окремим напрямом має бути конструктивне переосмислення пережитого досвіду та його інтеграція в життєвий наратив. У ході дослідження було встановлено сильні позитивні зв'язки резильєнтності зі складовими посттравматичного зростання, зокрема з взаємовідносинами з іншими, особистісною силою та новими можливостями. Тому практична робота має включати допомогу в його осмисленні. Доцільно використовувати індивідуальні консультації, наративні техніки, письмові вправи, створення особистої історії відновлення, обговорення змін у цінностях, ролях і життєвих планах. Важливо, щоб досвід служби поступово включався в цілісне розуміння власного життя.

Важливо також підтримувати розвиток нових можливостей після завершення служби. Оскільки у дослідженні було встановлено позитивний зв'язок резильєнтності з цим показником посттравматичного зростання, у практичній роботі варто допомагати військовослужбовцям визначати реалістичні напрями подальшої самореалізації, що може стосуватися професійного навчання, працевлаштування, волонтерської діяльності, участі у ветеранських ініціативах, відновлення попередніх інтересів або формування нових життєвих цілей. Психологічна підтримка має допомагати людині перейти від стану невизначеності до поступового планування майбутнього.

Робота з взаємовідносинами з іншими також має бути одним із центральних напрямів, оскільки цей показник виявився значущим предиктором у регресійній моделі. Практично це означає необхідність розвивати навички відкритої комунікації, прохання про допомогу, прийняття підтримки, конструктивного вираження потреб і встановлення меж у стосунках. Для військовослужбовців після завершення служби це особливо важливо, оскільки повернення до цивільного життя часто супроводжується зміною ролей у сім'ї, дружньому колі та суспільстві. Психологічна робота має допомагати відновлювати довіру до міжособистісної взаємодії.

Отже, практичні рекомендації щодо підвищення та підтримки резильєнтності військовослужбовців після завершення служби мають поєднувати роботу з емоційною саморегуляцією, зниженням стресового навантаження, розвитком адаптивних копінг-стратегій, посиленням особистісної сили, підтримкою соціальних зв'язків і конструктивним переосмисленням досвіду служби.

Висновки до розділу 3

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що резильєнтність військовослужбовців після завершення служби загалом має помірно виражений характер. Середнє значення за шкалою CD-RISC-10 становить 27,56 бала, що свідчить про наявність у досліджуваних певного ресурсу психологічної стійкості, здатності до адаптації та подолання складних життєвих обставин. Розподіл вибірки показав, що високий рівень резильєнтності має лише 17,2% респондентів, тоді як 37,1% мають низький рівень, а 45,7% – середній. А це дає підстави стверджувати, що значна частина військовослужбовців після завершення служби потребує підтримки у зміцненні психологічних ресурсів.

Аналіз негативних емоційних станів засвідчив, що серед досліджуваних найбільш вираженим є стрес, середній показник якого становить 8,97 бала. Тривога має середнє значення 8,13 бала, а депресія – 7,43 бала. За розподілом рівнів було встановлено, що депресія частіше проявляється на низькому рівні, тоді як тривога і стрес переважно мають середній рівень вираженості. Так, після завершення служби військовослужбовці частіше стикаються з фоновим емоційним напруженням, тривожністю та стресовим навантаженням.

У процесі аналізу було встановлено, що стаж служби не має статистично значущого зв'язку з рівнем резильєнтності, депресії та сприйняттям соціальної підтримки. Також було виявлено статистично значущі відмінності за рівнем тривоги та стресу залежно від стажу служби. Найвищі показники тривоги та стресу спостерігалися у військовослужбовців зі стажем 1-3 роки, що може свідчити про більшу емоційну вразливість цієї групи в період післяслужбової адаптації.

Було з'ясовано, що сприйняття соціальної підтримки у вибірці має переважно середній рівень. Найбільш вираженою є підтримка з боку сім'ї, далі – підтримка від близьких людей, а найнижчим серед окремих джерел

підтримки є показник підтримки від друзів. Загальний рівень сприйняття соціальної підтримки статистично значуще відрізняється залежно від рівня резильєнтності, що свідчить про важливість соціального оточення як ресурсу психологічної стійкості військовослужбовців після завершення служби.

Результати дослідження посттравматичного зростання показали, що всі його складові мають помірну вираженість. Найвищі показники було виявлено за шкалами особистісної сили та визнання життя, що свідчить про здатність частини військовослужбовців переосмислювати пережитий досвід, краще усвідомлювати власну витривалість і цінність життя. Було встановлено, що рівень резильєнтності статистично значуще пов'язаний із більшістю складових посттравматичного зростання. Найбільш виражені відмінності спостерігалися за показниками особистісної сили, взаємовідносин з іншими та визнання життя.

Кореляційний аналіз показав, що резильєнтність має статистично значущі обернені зв'язки з депресією, тривогою та стресом. Найсильніший зв'язок виявлено між резильєнтністю і стресом, що підтверджує значення психологічної стійкості для зниження емоційного напруження. Також було встановлено позитивні зв'язки резильєнтності із загальним рівнем соціальної підтримки та підтримкою від близьких людей. Найтісніші позитивні зв'язки виявлено між резильєнтністю та складовими посттравматичного зростання, зокрема особистісною силою, взаємовідносинами з іншими, новими можливостями, духовними змінами та визнанням життя.

Регресійний аналіз показав, що побудована модель є статистично значущою та пояснює 55,9% варіативності резильєнтності. Найбільш значущими чинниками резильєнтності у моделі виступили підтримка від друзів, взаємовідносини з іншими та особистісна сила. А це свідчить про те, що резильєнтність військовослужбовців після завершення служби значною

мірою пов'язана із наявністю підтримувального соціального середовища, якістю міжособистісних зв'язків та усвідомленням власної здатності долати труднощі.

Отже, у ході емпіричного дослідження було підтверджено, що психологічними детермінантами резильєнтності військовослужбовців після завершення служби виступають соціальна підтримка, позитивні зміни у взаємовідносинах з іншими, особистісна сила та складові посттравматичного зростання.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було досягнуто поставленої мети, яка полягала у встановленні психологічних детермінант резильєнтності особистості військовослужбовця після завершення служби:

1. Встановлено, що резильєнтність у сучасній психології розглядається як здатність особистості зберігати або відновлювати достатній рівень психічного функціонування в умовах стресу, втрат, небезпеки чи тривалого напруження. Резильєнтність не зводиться до стресостійкості, оскільки охоплює адаптивну перебудову, відновлення внутрішньої рівноваги, збереження цілісності особистості та можливість подальшого розвитку після складного досвіду.

Теоретичний аналіз засвідчив, що резильєнтність військовослужбовця після завершення служби доцільно розглядати в межах інтегративного підходу. Особливе значення мають здатність до саморегуляції, адаптивні способи подолання труднощів, психологічна гнучкість, сприйняття соціальної підтримки, збереження смислової перспективи та можливість конструктивного переосмислення бойового досвіду. Було встановлено, що завершення служби є окремим складним етапом адаптації, у межах якого військовослужбовець має перебудувати звичні способи реагування, відновити соціальні ролі, інтегрувати бойовий досвід у власну життєву історію та повернутися до цивільного середовища без втрати психологічної цілісності.

2. За результатами методики CD-RISC-10 встановлено, що загальний рівень резильєнтності у вибірці має помірно виражений характер. Середній показник резильєнтності становив 27,56 бала, що свідчить про наявність у досліджуваних певного ресурсу психологічної стійкості, здатності до адаптації та подолання складних життєвих обставин.

Отримані результати показали, що резильєнтність не є однаково сформованою у всіх військовослужбовців після завершення служби. Високий рівень резильєнтності було виявлено лише у 17,2% респондентів, середній рівень у 45,7%, а низький рівень у 37,1%. Це дає підстави стверджувати, що значна частина військовослужбовців після завершення служби має збережені, але недостатньо стабільні ресурси психологічної адаптації.

Отже, післяслужбовий період потребує цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

3. Аналіз негативних емоційних станів засвідчив, що найбільш вираженим серед досліджуваних є стрес. Його середній показник становив 8,97 бала. Тривога мала середнє значення 8,13 бала, а депресія 7,43 бала. Це свідчить про те, що після завершення служби військовослужбовці найчастіше стикаються із загальним психоемоційним напруженням, яке може ускладнювати процес адаптації до цивільного життя.

Було встановлено, що соціальна підтримка є важливим ресурсом післяслужбової адаптації. Найбільш значущими для військовослужбовців виявилися підтримка від сім'ї та близьких людей, тоді як підтримка від друзів мала дещо нижчі показники, що свідчить про особливу роль найближчого соціального оточення у процесі відновлення психологічної рівноваги після завершення служби. Аналіз посттравматичного зростання показав, що найвищі показники спостерігалися за шкалами особистісної сили та визнання життя.

Таким чином, для частини військовослужбовців пережитий досвід став підставою для усвідомлення власної витривалості, перегляду життєвих пріоритетів і глибшого розуміння цінності життя.

4. Кореляційний аналіз показав, що резильєнтність має статистично значущі обернені зв'язки з депресією, тривогою та стресом. Зокрема,

зв'язок із депресією становив $\rho = -0,343$, із тривогою $\rho = -0,395$, зі стресом $\rho = -0,431$. Найсильніший зв'язок було виявлено між резильєнтністю і стресом, що підтверджує значення психологічної стійкості для зниження емоційного напруження та збереження функціональності в умовах післяслужбової адаптації.

Також було встановлено позитивні зв'язки резильєнтності із соціальною підтримкою. Загальний показник сприйняття соціальної підтримки статистично значуще пов'язаний із резильєнтністю, а серед окремих джерел підтримки значущим виявився зв'язок із підтримкою від близьких людей. Це свідчить про те, що для військовослужбовців після завершення служби важливим є суб'єктивне відчуття прийняття, емоційної безпеки та доступності підтримки.

Найтісніші позитивні зв'язки було виявлено між резильєнтністю та складовими посттравматичного зростання. Військовослужбовці з вищим рівнем резильєнтності мали вищі показники за шкалами взаємовідносин з іншими, нових можливостей, особистісної сили, духовних змін та визнання життя. Особливо значущими виявилися особистісна сила, взаємовідносини з іншими та визнання життя. Це дозволяє стверджувати, що резильєнтність пов'язана із здатністю до позитивного переосмислення пережитого досвіду. Регресійна модель підтвердила вагомість досліджуваних психологічних чинників, оскільки пояснювала 55,9% варіативності резильєнтності.

5. На основі отриманих результатів обґрунтовано, що психологічна допомога має бути спрямована на зниження рівня стресу, тривоги й депресивних проявів, розвиток емоційної саморегуляції, формування адаптивних способів подолання труднощів, посилення особистісної сили та підтримку здатності до конструктивного переосмислення пережитого досвіду.

Практичні рекомендації також мають включати роботу із соціальним оточенням військовослужбовця. Оскільки соціальна підтримка виявилася

пов'язаною з резильєнтністю, важливо розвивати сімейні та міжособистісні ресурси, формувати безпечний простір для комунікації, допомагати близьким краще розуміти особливості післяслужбової адаптації та сприяти поступовому відновленню соціальної включеності. Підтримка резильєнтності має будуватися як комплексний процес, що поєднує внутрішні ресурси особистості, соціальну підтримку та створення умов для повноцінної інтеграції до цивільного життя.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що резильєнтність військовослужбовця після завершення служби є багатовимірним психологічним феноменом, який залежить від співвідношення ресурсних і дестабілізуючих чинників. До чинників, що знижують резильєнтність, належать депресивні прояви, тривога та стрес. До ресурсів, що підтримують її, належать соціальна підтримка, особистісна сила, конструктивне переосмислення досвіду, покращення взаємовідносин з іншими та визнання цінності життя.

Отримані результати мають практичне значення для розроблення програм психологічного супроводу ветеранів і демобілізованих осіб, спрямованих на підтримку їхньої адаптації, відновлення та подальшого особистісного розвитку після завершення служби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Алексєєва, С. С. (2025). Психологічні особливості розвитку резильєнтності військовослужбовців. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи, 5.

Біла, О. Г., Богдан, Т. В., Куліш, О. В., Миськів, М. І., Олішевська, Ж. А., Сіпко, Л. О., ... & Фомич, М. В. (2024). Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія.

Бокоч, О. О. (2025). Психологічні чинники резильєнтності військовослужбовців під час війни.

Буровицька, А. І. (2024). Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія, (2), 17-23.

Ганаба, С. О., & Муненко, О. С. (2025). Психологічна готовність військовослужбовців: теоретичні основи превентивного підходу до стійкості.

Дзюба, А. І. (2025). Система психологічних заходів розвитку резильєнтності військослужбовців в умовах війни.

Дмитришин, С. Б. (2025). Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку в освітньому середовищі. Молодий вчений.

Занора, А. С. (2024). Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців із симптомами посттравматичного стресового розладу до цивільного життя.

Зінченко, Д. О. (2025). Теоретичні погляди на природу резильєнтності в сучасній психології: сутність і зміст. Наукові записки. Серія: Психологія, (2), 53-58.

Зубовський, Д. (2018). Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». Methodic. Psychological journal, 4(7), 121-135.

Комар, Т., & Берегова, Н. (2025). Психологічні наслідки участі у бойових діях для особистості ветерана. *Psychology Travelogs*, (5), 6-13.

Корецька, О., & Мельник, А. (2023). Подолання негативних психічних станів у військовослужбовців під час бойових дій. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції, 508-511.

Куцак, О. (2023). Особливості переживання проявів та ознак птср у військовослужбовців із бойовим досвідом.

Кущенко, І. В., Поджинська, О. О., & Руденко, Л. Г. (2025). Взаємодія військовослужбовців з родинами як фактор підвищення їх резильєнтності. *Ментальне здоров'я*, (1), 9-14.

Литвинюк, С. А. (2025). Особливості психологічного супроводу військовослужбовців на етапі ранньої реабілітації (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).

Машталір, К. В., & Горіна, О. Т. (2026). Психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. In *The 5 th International scientific and practical conference «Science, technology and global challenges»*(January 11-13, 2026) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2026. 661 p.

Музичко, Л. В. (2023). Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*, (1), 28-33.

Мушкевич, В., & Пасічник, Л. (2022). Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*, (40).

Назарук, Н. В., & Бухаловкіна, К. М. (2025). Психологічні особливості та детермінанти резильєнтності у військовослужбовців. *Вчені записки*, 122.

Ніженська, Н. (2025). Психологічна взаємодія болю, страху і сили волі в контексті формування резильєнтності військовослужбовців. *Collection of*

scientific papers «SCIENTIA», (October 17, 2025; London, England, UK), 244-252.

Павловська-Кравчук, В. А. (2025). Теоретико-методологічні підходи до вивчення стресостійкості й резильєнтності у військовослужбовців з бойовим досвідом. Журнал соціальної та практичної психології, (6), 134-141.

Павловська-Кравчук, В. А., & Єгонська-Спенсер, Н. О. (2025). Психологічні інтервенції як засіб формування резильєнтності у військових із бойовим досвідом. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна), (2), 55-62.

Папірний, О. В. (2025). Психологічні наслідки участі у бойових діях, які проявляються у вигляді психічної травми бойового стресу і посттравматичного стресового розладу (ПТСР)

Пахненко, О. (2022). Сутність та складові резильєнтності громад в контексті COVID-19. Економіка та суспільство, (39).

Пузирьов, Є. В., & Ізвеков, В. В. (2023). Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського, 34(73), 203-209.

Пупиніна, Д. О. (2026). Психологічна резильєнтність як чинник вибору та ефективності копінг-стратегій у військовослужбовців. Кваліфікаційні магістерські роботи.

Радчук, Г., Олексюк, В., & Несух, А. (2025). Розвиток резильєнтності особистості. Вчені записки Університету «КРОК», (2 (78)), 415-423.

Райко, В., Гузар, І., & Стражник, Ю. (2025). Резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни. Psychology Travelogs, (2), 249-258.

Руденко, О. В., & Гонтар, Ю. В. (2022). Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 33(72), 73-78.

Рудь, В. М. (2025). Теоретична модель резильєнтності студентів. Наукові записки. Серія: Психологія, (4), 79-86.

Самойленко, С. В. (2024). Стресостійкість військовослужбовців в умовах ведення активних бойових дій.

Сірак-Кондратьєва, О. (2024). Психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості бізнесмена. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування початок, 28(57), 82-97.

Спіріна, І. Д., & Слаква, А. В. (2025). Психологічні механізми подолання стресу: роль резильєнтності, копінг-стратегій та соціальної підтримки. In The 7 th International scientific and practical conference «Scientific achievements of contemporary society»(February 6-8, 2025) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2025. 551 p.

Сушко, А. (2025). Психологічні механізми підтримки внутрішньої ресурсності у військовослужбовців (Doctoral dissertation, Тернопіль, ЗУНУ).

Усик, Д. Б. (2024). Психологічні особливості дезадаптації військовослужбовців-учасників бойових дій. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, 1, 183-189.

Шадурін, А. Т. (2024). Особистісні детермінанти здатності до відновлення військовослужбовців.

Юрчук, О. (2025). Основні наукові підходи до вивчення феномену резильєнтності. Психологія: реальність і перспективи, (24), 163-174.

Aronson, K., Morgan, N., Rudi, J., McCarthy, K., & Perkins, D. (2023). The differential impact of COVID-19 on the psychological stress of post-9/11 veterans: Gender, race, and ethnicity.. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*.

Bowles, S., Neumaier, E., Hughes, E., Guberman, L., Cozzi, F., Bartone, P., Switzer, P., Mallonee, S., Goyette, A., Seidler, D., Kelly, J., & Hoyt, T. (2025).

A Preliminary Analysis of Psychological Strengths: Service Members' Well-being Post-deployment.. *Military medicine*.

Brickell, T., French, L., Varbedian, N., Sewell, J., Schiefelbein, F., Wright, M., & Lange, R. (2021). Relationship satisfaction among spouse caregivers of service members and veterans with comorbid mild traumatic brain injury and post-traumatic stress disorder.. *Family process*.

Bühler, A., & Willmund, G. (2023). Deployment-related quarantining-a risk or resilience factor for German military service members? A prospective analysis during the third-fifth waves of COVID-19. *Frontiers in Public Health*, 11.

Cadamuro, A., Birtel, M., Di Bernardo, G., Crapolicchio, E., Vezzali, L., & Drury, J. (2021). Resilience in children in the aftermath of disasters: A systematic review and a new perspective on individual, interpersonal, group, and intergroup level factors. *Journal of Community and Applied Social Psychology*.

Camargo, A., Casiraghi, L., Vargas, R., & Trujillo, M. (2025). Psychological resilience and post-traumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis of the effects of intentional and unintentional trauma before the COVID-19 pandemic. *Middle East Current Psychiatry*, 32.

Carmona, L., Camilo, C., Carvalho, V., & Chambel, M. (2024). Post-traumatic stress disorder in peacekeepers: a systematic literature review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 15.

Cohen, R., Punski-Hoogervorst, J., Maoz, I., Engel-Yeger, B., Tatsa-Laor, L., & Avital, A. (2024). Emotion, attention and stress regulation as markers of resilience in male and female Israeli soldiers during the Israel-Hamas war. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 275, 2059 – 2070.

Daly, L. (2020). Resilience: An Integrated Review. *Nursing Science Quarterly*, 33, 330 – 338.

Denckla, C., Cicchetti, D., Kubzansky, L., Seedat, S., Teicher, M., Williams, D., & Koenen, K. (2020). Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11.

Escarfulleri, S., Ellickson-Larew, S., Fein-Schaffer, D., Mitchell, K., & Wolf, E. (2021). Emotion regulation and the association between PTSD, diet, and exercise: a longitudinal evaluation among US military veterans. *European Journal of Psychotraumatology*, 12.

Farchi, M., & Peled-Avram, M. (2025). The ART of resilience: a theoretical bridge across resilience perspectives. *Frontiers in Psychology*, 16.

Fine, N., Ben-Aharon, N., Armon, D., Seligman, Z., Helpman, L., Bloch, M., Hendler, T., & Sheppes, G. (2021). Reduced emotion regulatory selection flexibility in post-traumatic stress disorder: converging performance-based evidence from two PTSD populations. *Psychological Medicine*, 53, 2758 – 2767.

Flack, M., & Kite, L. (2021). Transition from military to civilian: Identity, social connectedness, and veteran wellbeing. *PLoS ONE*, 16.

Franczok-Kuczmowska, A. (2022). The meaning of resilience in adulthood. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*.

Geraci, J., Dichiaro, A., Greene, A., Gromatsky, M., Finley, E., Kilby, D., Frankfurt, S., Edwards, E., Kurz, S., Sokol, Y., Sullivan, S., Mobbs, M., Seim, R., & Goodman, M. (2023). Supporting servicemembers and veterans during their transition to civilian life using certified sponsors: A three-arm randomized controlled trial.. *Psychological services*.

Geraci, J., Dichiaro, A., Greene, A., Gromatsky, M., Finley, E., Kilby, D., Frankfurt, S., Edwards, E., Kurz, S., Sokol, Y., Sullivan, S., Mobbs, M., Seim, R., & Goodman, M. (2023). Supporting servicemembers and veterans during their transition to civilian life using certified sponsors: A three-arm randomized controlled trial.. *Psychological services*.

Geraci, J., Finley, E., Edwards, E., Frankfurt, S., Kurz, A., Kamdar, N., Vanneman, M., Lopoo, L., Patnaik, H., Yoon, J., Armstrong, N., Greene, A., Cantor, G., Wroblewski, J., Young, E., Goldsmith, M., Seim, R., & Goodman, M. (2022). Partnered implementation of the veteran sponsorship initiative: protocol for a randomized hybrid type 2 effectiveness-implementation trial. *Implementation Science : IS*, 17.

Godara, M., Silveira, S., Matthäus, H., & Singer, T. (2022). The Wither or Thrive Model of Resilience: an Integrative Framework of Dynamic Vulnerability and Resilience in the Face of Repeated Stressors During the COVID-19 Pandemic. *Adversity and Resilience Science*, 3, 261 – 282.

Gomes, K., Moore, B., Straud, C., Baker, M., Isler, W., McNally, R., Litz, B., & Peterson, A. (2024). Identifying Predictors of Positive and Negative Affect at Mid-Deployment Among Military Medical Personnel.. *Military medicine*, 189 Supplement_3, 142-148 .

Grover, L., Williamson, C., Burdett, H., Palmer, L., & Fear, N. (2024). Level of perceived social support, and associated factors, in combat-exposed (ex-)military personnel: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59, 2119 – 2143.

Hall, N., Everson, A., Billingsley, M., & Miller, M. (2021). Moral Injury, Mental Health, and Behavioral Health Outcomes: A Systematic Review of the Literature.. *Clinical psychology & psychotherapy*.

Hartmann, S., Backmann, J., Newman, A., Brykman, K., & Pidduck, R. (2022). Psychological resilience of entrepreneurs: A review and agenda for future research. *Journal of Small Business Management*, 60, 1041 – 1079.

Hauser, D., McConnell, C., Lawson, K., Smithey, C., Harrison, I., Oakley, R., Yarborough, A., & Kobe, S. (2025). Community Reintegration of Veterans After Discharge: A Qualitative Look. *American Journal of Qualitative Research*.

Hauser, D., McConnell, C., Lawson, K., Smithey, C., Harrison, I., Oakley, R., Yarborough, A., & Kobe, S. (2025). Community Reintegration of Veterans After Discharge: A Qualitative Look. *American Journal of Qualitative Research*.

Hébert, M., Tippe, J., Aquin, C., Maximos, M., Brémault-Phillips, S., & Sevigny, P. (2024). Military Family-Centred Resilience-Building Programming Across the Deployment Cycle: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21.

IIntema, R. (2020). Psychological resilience at work: A labyrinth worth navigating. , 1-240.

Jacob, B., Walker, C., O’Sullivan, M., Rouse, P., & Parsons, M. (2025). A Multidimensional Perspective on Resilience in Later Life: A Systematic Literature Review of Protective Factors and Adaptive Processes in Ageing. *Geriatrics*, 10.

Janitra, F., Aini, N., & Wicaksana, A. (2023). Resilience-related Breast Cancer: A Concept Analysis. *Nurse Media Journal of Nursing*.

Janssen, P., Stoltz, S., Cillessen, A., & Van Ee, E. (2022). Deployment-related PTSD symptomatology and social functioning: Probing the mediating roles of emotion regulation and mentalization in an outpatient veteran sample.. *Journal of psychiatric research*, 156, 444-450 .

Kamphuis, W., Delahaij, R., Duel, J., Geuze, E., & Vermetten, E. (2021). The Relationship between Resilience Resources and Long-Term Deployment-Related PTSD Symptoms: A Longitudinal Study in Dutch Veterans. *Military Behavioral Health*, 9, 267 – 274.

Kennis, M., & Brake, T. (2022). Facilitating the transition home after military deployment: a systematic literature review of post-deployment adaptation programmes. *European Journal of Psychotraumatology*, 13.

Kerr, N., Lane, S., Plotnikoff, R., & Ashby, S. (2023). The “Transition” to Civilian Life From the Perspective of Former Serving Australian Defence Force Members. *Journal of Veterans Studies*.

Kirkham, R., Liu, C., Wulundari, T., Aidman, E., Yucel, M., Wiley, J., & Albertella, L. (2025). Emotion Regulation and Coping in Active Military Personnel: A Systematic Review. *Stress and Health*, 41.

Konyango, B., Kimamo, C., & Oketch-Oboto, J. (2025). The Relationship Between Combat Exposure and Psychosocial Wellbeing Among Deployed Military Personnel: A Review of Empirical Literature. *International Journal of Psychology and Cognitive Education*.

Konyango, B., Kimamo, C., & Oketch-Oboto, J. (2025). The Relationship Between Combat Exposure and Psychosocial Wellbeing Among Deployed Military Personnel: A Review of Empirical Literature. *International Journal of Psychology and Cognitive Education*.

Kuntajak, P. (2024). Psychological resilience among older adults with traumatic brain injury: a concept analysis. *Innovation in Aging*, 8, 1092 – 1092.

Maltby, J. (2024). Networking trait resilience: Unifying fragmented trait resilience systems from an ecological systems theory perspective. *Journal of Personality*, 93, 216 – 232.

Métais, C., Burel, N., Gillham, J., Tarquinio, C., & Martin-Krumm, C. (2020). Integrative Review of the Recent Literature on Human Resilience: From Concepts, Theories, and Discussions Towards a Complex Understanding. *Europe's Journal of Psychology*, 18, 98 – 119.

Metts, A., Mendoza, C., Pearson, R., & Creech, S. (2024). Longitudinal associations among resilience, social isolation, and gender in U.S. Iraq and Afghanistan-era veterans.. *Journal of traumatic stress*.

Miller, A., & Saling, L. (2024). Acculturative stress and identity challenges undermine the successful reintegration of Australian veterans.. *Psychological services*.

Mitchell, L., Frazier, P., & Sayer, N. (2020). Identity disruption and its association with mental health among veterans with reintegration difficulty.. *Developmental psychology*.

Narter, M. (2023). Crisis and resilience in psychology. *Journal of Design for Resilience in Architecture and Planning*.

O'brien, K., Rowan, M., Willoughby, K., Griffith, K., & Christino, M. (2021). Psychological Resilience in Young Female Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18.

Pearson, R., Mendoza, C., Coppin, J., & Creech, S. (2024). Associations between Predictors of PTSD and Psychosocial Functioning in Veterans: Results from a Longitudinal Assessment Study. *Depression and Anxiety*, 2024.

Pebole, M., Sablone, C., Kenna, A., Katz, D., Hursh, C., Knight, A., & Fortier, C. (2024). Veterans' perspectives on two transdiagnostic group workshops to improve military to civilian reintegration: A comparative thematic analysis.. *Psychological services*.

Pedersen, C., & Wieser, C. (2024). Student veterans' transition and reintegration into education: a transnational scoping review. *International Journal of Lifelong Education*, 43, 603 – 624.

Peterson, A., Moore, B., Evans, W., Young-McCaughan, S., Blankenship, A., Straud, C., McLean, C., Miller, T., & Meyer, E. (2024). Enhancing resiliency and optimizing readiness in military personnel through psychological flexibility training: design and methodology of a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 14.

Pugach, C., Adams, S., Wisco, B., & Pietrzak, R. (2024). Identifying transdiagnostic traumatic stress reactions in U.S. military veterans: A nationally representative study. *Journal of Traumatic Stress*, 38, 259 – 271.

Rattray, N., Flanagan, M., Salyers, M., Natividad, D., , A., Frankel, R., Spontak, K., & Kukla, M. (2023). The Association Between Reintegration, Perceptions of Health and Flourishing During Transition from Military to Civilian Life Among Veterans with Invisible Injuries. *Journal of Veterans Studies*.

Reich, K., Nemeth, L., Mueller, M., Sternke, L., & Acierno, R. (2020). Psychosocial functioning in veterans with combat-related PTSD: An evolutionary concept analysis.. *Nursing forum*.

Saguin, E., Gomez-Mérino, D., Sauvet, F., Léger, D., & Chennaoui, M. (2021). Sleep and PTSD in the Military Forces: A Reciprocal Relationship and a Psychiatric Approach. *Brain Sciences*, 11.

Schwandt, M., Cullins, E., & Ramchandani, V. (2024). The role of resilience in the relationship between stress and alcohol. *Neurobiology of Stress*, 31.

Seaborn, K., Henderson, K., Gwizdka, J., & Chignell, M. (2022). A meta-review of psychological resilience during COVID-19. *NPJ Mental Health Research*, 1.

Shirley, D., Metz, A., Hinkson, K., Drake-Brooks, M., Taylor, J., Artman, S., Burningham, C., & Bryan, C. (2022). Academic Performance of College Student Servicemembers and Veterans: The Influence of Emotion Regulation, Self-Efficacy, and PTSD Symptom Severity. *Journal of Veterans Studies*.

Shorer, S., Weinberg, M., Cohen, L., Marom, D., & Cohen, M. (2024). Emotional processing is not enough: relations among resilience, emotional approach coping, and posttraumatic stress symptoms among combat veterans. *Frontiers in Psychology*, 15.

Shue, S., Matthias, M., Watson, D., Miller, K., & Munk, N. (2021). The career transition experiences of military Veterans: A qualitative study. *Military Psychology*, 33, 359 – 371.

Skilbeck, L., Spanton, C., & Roylance, I. (2021). Integrated Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Comorbid Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: A Case Study with a Military Veteran. *Clinical Case Studies*, 20, 385 – 401.

Smith, A., Rafferty, L., Croak, B., Greenberg, N., Khan, R., Langston, V., Sharp, M., Stagg, A., Fear, N., & Stevelink, S. (2024). A Systematic Review of Military to Civilian Transition: The Role of Gender. .

Sowden, W., Jones, R., & Thorbeck, S. (2025). Perceptions of Organizational Affect and Holistic Mental Health in United States Army Soldiers During and After Deployment. *Stress and Health*, 41.

Spies, J., Cwik, J., Willmund, G., Knaevelsrud, C., Schumacher, S., Niemeyer, H., Engel, S., Küster, A., Muschalla, B., Köhler, K., Weiss, D., & Rau, H. (2020). Associations Between Difficulties in Emotion Regulation and Post-Traumatic Stress Disorder in Deployed Service Members of the German Armed Forces. *Frontiers in Psychiatry*, 11.

Szabo, Y., Lantrip, C., McGuire, A., Coppin, J., Mendoza, C., & Creech, S. (2025). Trait Emotion Regulation as a Predictor of Mental Health and Substance Use During a Period of Chronic Stress: A Longitudinal Analysis of US Veterans. *Stress and Health*, 41.

Tedla, A., Asnakew, S., Legas, G., Munie, B., Tareke, M., & Beka, M. (2024). Post-traumatic stress disorder among military personnel admitted at the Northwest Command Level Three Military Hospital, Bahir Dar, Ethiopia, 2022: an institution-based cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 15.

Trego, L. (2021). Promoting Military Women's Health Policy Development through the Lens of the Social Ecological Model for Military Women's Health.. *Women's health issues : official publication of the Jacobs Institute of Women's Health*, 31 Suppl 1, S2-S10 .

Troy, A., Willroth, E., Shallcross, A., Giuliani, N., Gross, J., & Mauss, I. (2022). Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework. *Annual review of psychology*, 74, 547 – 576.

Vaughn, L., & DeJonckheere, M. (2021). The Opportunity of Social Ecological Resilience in the Promotion of Youth Health and Wellbeing: A Narrative Review. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 94, 129 – 141.

Voth, M., Chisholm, S., Sollid, H., Jones, C., Smith-MacDonald, L., & Brémault-Phillips, S. (2021). Efficacy, Effectiveness, and Quality of Resilience-Building Mobile Health Apps for Military, Veteran, and Public Safety Personnel Populations: Scoping Literature Review and App Evaluation. *JMIR mHealth and uHealth*, 10.

Weber, M., Hanson, S., Hampton, B., Ray, T., Kitchens, R., Griffin, B., Tobey-Moore, L., Tong, L., Fischer, E., Hamby, S., Cucciare, M., Hundt, N., & Pyne, J. (2025). A Scoping Review of Protective Factors That Contribute to Posttraumatic Wellbeing for Trauma-Exposed Military Service Members and Veterans. *Trauma, Violence, & Abuse*, 26, 235 – 250.

Zhang, N., Hoch, J., & Gewirtz, A. (2020). The Physiological Regulation of Emotion During Social Interactions: Vagal Flexibility Moderates the Effects of a Military Parenting Intervention on Father Involvement in a Randomized Trial. *Prevention Science*, 21, 691-701.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зміст методики «Шкала резильєнтності (CD-RISC-10)» (Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик & Станіславчук, 2020)

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Варіанти відповідей (оцінка від 0 до 4):

0 – Зовсім невірно

1 – Дуже рідко вірно

2 – Іноді вірно

3 – Часто вірно

4 – Майже завжди вірно

Твердження:

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

Зміст методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» (Мельник & Станднік, 2023)

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе:

- 0 – ви дуже не згодні*
- 1 – ви не згодні*
- 2 – ви трохи не згодні*
- 3 – якщо ви нейтральні*
- 4 – ви злегка згодні*
- 5 – ви згодні*
- 6 – ви дуже згодні*

Твердження:

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

Додаток В

**Зміст методики «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)»
(Мельник & Станднік, 2023)**

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (0-3), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Варіанти відповідей (0, 1, 2, 3) – без додаткових словесних позначень у наданому файлі. Зазвичай 0 – «не стосувалося мене», 3 – «дуже часто або майже завжди».

Твердження:

1. Мені було важко розслабитися.
2. Я відчував сухість у роті.
3. Здавалося, я взагалі не відчував жодних позитивних почуттів.
4. Я відчував утруднене дихання (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження).
5. Мені було важко проявляти ініціативу, щоб щось робити.
6. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації.
7. Я відчував тремтіння (наприклад, в руках).
8. Я відчував, що витрачаю багато нервової енергії.
9. Мене турбували ситуації, в яких я можу запанікувати і виставити себе дурнем.
10. Я відчував, що мені нема чого чекати.
11. Я помітив, що хвилююся.
12. Мені було важко розслабитися. (дублікат? у файлі так)
13. Я відчував себе пригніченим і похмурим.
14. Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.
15. Я відчував, що близька до паніки.
16. Я не міг ні в чому захоплюватися.
17. Я відчував, що не вартий багато чого як особистість.
18. Мені здалося, що я досить образлива.
19. Я усвідомлював дію мого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття збільшення частоти серцевих скорочень).
20. Мені стало страшно без будь-якої вагомої причини.
21. Я відчував, що життя безглузде.

**Зміст методики «Опитувальник посттравматичного зростання
(PTGI)» (Зубовський, 2018)**

Будь ласка, оцініть для кожної зміни ступінь, в якій вона відбулася особисто у Вас в результаті перебування у зоні бойових дій (АТО).

Варіанти відповідей (6-бальна шкала):

0 – Я не зазнав(ла) цієї зміни

1 – Я зазнав(ла) цієї зміни дуже незначною мірою

2 – Я зазнав(ла) цієї зміни незначною мірою

3 – Я зазнав(ла) цієї зміни помірною мірою

4 – Я зазнав(ла) цієї зміни значною мірою

5 – Я зазнав(ла) цієї зміни дуже значною мірою

Твердження:

1. Я змінив(ла) свої пріоритети щодо того, що важливо в житті
2. Я краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. У мене підвищилася впевненість у собі
5. Я краще розумію духовні питання
6. Я усвідомлюю, що можу покластися на людей у разі потрапляння в небезпеку
7. Я визначив(ла) новий життєвий шлях для себе
8. Я відчуваю більшу близькість з іншими
9. Я більш охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, як можна справлятися з труднощами
11. Я можу покращити своє життя
12. Я краще вмію приймати те, як складаються обставини
13. Я краще вмію цінувати кожен день свого життя
14. У мене з'явилися нові можливості, яких не було раніше
15. Я став(ла) більш співчутливим до інших
16. Я більше прагну розвивати свої стосунки
17. Я більш схильний(на) намагатися змінювати те, що потребує змін
18. Я став(ла) більш релігійним / релігійною
19. Я виявив(ла), що я сильніший(а), ніж думав(ла)
20. Я багато дізнався про те, наскільки чудовими можуть бути люди
21. Я чіткіше бачу, що можу покластися на людей у скрутну хвилину