

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра загальної та клінічної психології**

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

**Путінцева Інна Богданівна
ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМЕЙ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Клінічна психологія
Робота на здобуття другого (магістерського) рівня

Науковий керівник:
**МІТЛОШ АНТОНІНА
ВАСИЛІВНА**
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
загальної та клінічної
психології Волинського
національного університету
імені Лесі Українки

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
засідання кафедри загальної та
клінічної психології
від _____ 2025 р

Завідувач кафедри
проф. Журавльова О.Б. _____

ЛУЦЬК 2025

АНОТАЦІЯ

Путінцева Інна Богданівна. Життєстійкість членів сімей військовослужбовців в умовах війни. – Рукопис

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня за спеціальністю 053 Психологія. Освітньо-професійної програми Клінічна психологія – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2025 р.

Дипломна робота присвячена дослідженню психологічної життєстійкості членів родин військовослужбовців в умовах війни. Актуальність дослідження зумовлена тривалим впливом бойових дій на психічне здоров'я населення, зокрема осіб, які перебувають у хронічному емоційному напруженні через відсутність стабільності, невизначеність та загрозу втрати близьких. У роботі обґрунтовано життєстійкість як важливий ресурс збереження внутрішньої рівноваги, адаптації до стресогенних умов і забезпечення психоемоційної стабільності в умовах тривалого соціального та емоційного напруження.

На основі аналізу наукових джерел визначено ключові поняття життєстійкості, її структуру та чинники формування, а також висвітлено взаємозв'язки між особистісними характеристиками та рівнем здатності до подолання життєвих труднощів. Особливу увагу приділено внутрішнім (когнітивним, емоційним, вольовим) і зовнішнім (соціальним, інституційним) ресурсам як основі формування життєстійкості у представників вразливих соціальних груп.

Результати дослідження підтверджують, що високий рівень життєстійкості асоціюється з підвищеною стресостійкістю, адаптивністю, збереженням психічного здоров'я та здатністю до ефективного функціонування в умовах війни. Практичне значення отриманих даних полягає у можливості застосування їх у програмах психологічної підтримки, що спрямовані на укріплення внутрішніх ресурсів та зменшення деструктивного впливу стресу на членів родин військовослужбовців.

Ключові слова: життєстійкість, війна, психічне здоров'я, члени родин, стрес, ресурси, адаптація.

ABSTRACT

Putintseva Inna Bohdanivna. The resilience of military personnel's families in wartime. – Manuscript

Graduate qualification work for obtaining a second (master's) degree in the specialty 053 Psychology. Educational and professional programme Clinical Psychology – Lesia Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2025.

The diploma thesis is devoted to the study of the psychological resilience of family members of military personnel under wartime conditions. The relevance of the research is determined by the prolonged impact of hostilities on the mental health of the population, particularly among individuals experiencing chronic emotional tension due to instability, uncertainty, and the threat of losing loved ones. The paper substantiates resilience as an essential resource for maintaining inner balance, adapting to stressful conditions, and ensuring psycho-emotional stability in a state of prolonged social and emotional tension.

Based on the analysis of scientific sources, the key concepts of resilience, its structure, and formative factors are defined. The interrelations between personal characteristics and the ability to overcome life difficulties are highlighted. Particular attention is given to internal (cognitive, emotional, volitional) and external (social, institutional) resources as the foundation for developing resilience among representatives of vulnerable social groups.

The research results confirm that a high level of resilience is associated with increased stress resistance, adaptability, preservation of mental health, and the ability to function effectively under wartime conditions. The practical significance of the obtained data lies in their potential use in psychological support programs aimed at strengthening internal resources and reducing the destructive impact of stress on family members of military personnel.

Keywords: resilience, war, mental health, family members, stress, resources, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	9
1.1. Дослідження проблеми життєстійкості у працях сучасних науковців	9
1.2. Чинники та структура життєстійкості	17
1.3. Життєстійкість як фактор збереження психічного здоров'я членів родин військовослужбовців в умовах війни	27
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	36
2.1. Методика та організація дослідження	36
2.2. Інтерпретація отриманих емпіричних даних	39
2.3. Рекомендації щодо підвищення життєстійкості членів сімей військовослужбовців	52
Висновки до розділу 2	55
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі глобальних потрясінь, зростаючої нестабільності та тривалих криз питання психологічної життєстійкості особистості набуває визначального значення, особливо в умовах повномасштабної війни, що з 2022 року радикально трансформувала суспільне й приватне життя мільйонів українців. Серед найбільш уразливих до психоемоційних наслідків воєнних дій є члени родин військовослужбовців, які перебувають у стані хронічної невизначеності, підвищеної тривоги та емоційного виснаження, водночас підтримуючи життєдіяльність сім'ї в умовах постійного ризику. Посилення масштабів втрат, порушення сімейних ролей, вимушена міграція, економічна нестабільність та соціальна дезадаптація формують констеляцію чинників, що підвищують ризики зниження психічного здоров'я та соціальної інтегрованості. За таких обставин життєстійкість виступає системним ресурсом, який забезпечує збереження психологічної цілісності, адаптивного функціонування та здатності до відновлення після травматичних подій.

Об'єктом дослідження - особливості життєстійкості членів сімей військовослужбовців в умовах війни.

Предмет дослідження – життєстійкість.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей життєстійкості членів родин військовослужбовців в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння феномену життєстійкості в контексті психологічної науки.
2. Визначити структуру життєстійкості та чинники, що впливають на її формування в екстремальних умовах.
3. Розкрити значення життєстійкості як ресурсу збереження психічного здоров'я членів родин військовослужбовців.

4. Провести емпіричне дослідження життєстійкості членів родин військових в умовах війни та проаналізувати результати з урахуванням особистісних характеристик респондентів.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення системного та суб'єктно-діяльнісного підходів до аналізу психіки й поведінки в умовах стресу; теорія самодетермінації; концепції життєстійкості (*hardiness*) та психологічної стійкості (*resilience*) (С. Мадді, С. Кобаса, Д. Хошаба, М. Шеард, С. Барнард, В. Шоел, Г. Лік, Д. Вільямс); екзистенційно-гуманістичний підхід та ресурсно-орієнтована парадигма. У межах цих підходів життєстійкість розглядається як інтегральний регулятивний механізм, що узгоджує когнітивні, емоційні та вольові процеси з умовами середовища, модулюючи копінг-репертуар і підтримуючи суб'єктивне благополуччя. Поняття «життєстійкість» увійшло в науковий обіг завдяки працям С. Мадді та С. Кобаси, які розробили трикомпонентну модель (залученість, контроль, прийняття виклику). Подальші дослідження (Д. Хошаба, М. Шеард, С. Барнард, В. Шоел, Г. Лік, Д. Вільямс) поглибили трактування феномена, розкривши його як комплексну інтегральну властивість, що охоплює когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційні та поведінкові компоненти.

В українському науковому дискурсі значний внесок здійснили О. Кокун, О. Чиханцова, Л. Сердюк, С. Кравчук, С. Кондратюк, І. Данилюк, які підкреслюють вплив виховання, соціокультурного середовища, системи цінностей та цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки на формування життєстійкості. Окремо виділяється феномен професійної життєстійкості у представників ризиконебезпечних професій та членів їхніх родин.

У працях Л. Романовської, М. Новака, О. Боковець акцентується роль особистісних і соціальних ресурсів у збереженні психічної стійкості в умовах війни. Дослідження Т. Титаренко, П. Лушина, В. Предка засвідчують зв'язок життєстійкості з екзистенційним самовизначенням, смисложиттєвими орієнтаціями, рефлексією та адаптивними копінг-стратегіями.

Методи дослідження. Теоретичний блок охоплює аналіз, синтез та узагальнення вітчизняних і зарубіжних джерел з проблематики життєстійкості, адаптації, копінг-стратегій і психічного здоров'я в умовах війни. Емпіричний блок представлено стандартизованими психодіагностичними інструментами, придатними до онлайн-застосування: 16-факторним опитувальником особистості Р. Кеттелла (16PF) для оцінювання базових диспозиційних рис; шкалою психологічної стійкості RS-14 для вимірювання загального рівня резилієнтності; шкалою Коннора—Девідсона (CD-RISC) та адаптованою Resilience Measurement Scale для деталізації багатовимірної структури життєстійкості. Статистична обробка передбачає обчислення описових показників і кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рисами особистості та індикаторами життєстійкості, інтерпретованих у світлі теоретичних моделей.

База дослідження. Емпірична частина реалізована у форматі онлайн-опитування на платформі Google Forms із забезпеченням інформованої згоди, добровільності та конфіденційності. У вибірку увійшли 50 повнолітніх членів родин військовослужбовців різних ступенів спорідненості у віковому діапазоні 21–60 років зі збалансованим гендерним представництвом. Структура анкети включала соціально-демографічний блок і послідовне заповнення психометричних методик; час проходження становив орієнтовно 30–40 хвилин.

Наукова новизна. Дослідження уточнює операціоналізацію життєстійкості в специфічному контексті сімей військовослужбовців, емпірично розводить енергетично-соціальний та регуляторно-поведінковий контури резилієнтності, демонструє структурні зв'язки між базовими рисами особистості та рівнями життєстійкості і висвітлює роль нефрагментарної взаємодії численних слабких предикторів як механізму, що підтримує адаптацію в умовах тривалого стресу війни.

Практична значущість. Результати становлять підґрунтя для розроблення адресних психопрофілактичних і корекційних програм

підтримки членів родин військовослужбовців, що інтегрують психоосвітні модулі, тренінги емоційної саморегуляції та гнучкої поведінкової організації, інтервенції зі зміцнення соціальної підтримки та інституційних ресурсів громад. Запропонована діагностична батарея й емпіричні індикатори можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та фахівцями центрів життєстійкості для первинного скринінгу, моніторингу динаміки та оцінювання ефектів втручань безпосередньо в умовах воєнного часу.

Апробація результатів. Основні положення та результати дипломної роботи були апробовані на XII Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології» (5-6 червня, Луцьк, 2025 р.), Луцьк, Україна та представлено у публікації: Путінцева І.Б., Мітлош А.В. Назва тез. Особливості життєстійкості членів сімей військовослужбовців в умовах війни : зб .тез доп. IV міжнар. наук.-практ. конф. (5-6 черв. 2025 р., м. Луцьк, Україна). Луцьк: Вежа-Друк, 2025. 196-198.

Путінцева І.Б., Мітлош А.В., Особливості життєстійкості членів сімей військовослужбовців в умовах війни : матеріали XII Міжнар.наук-практ.конф. (12-16 трав.2025 р.). Abstract XII International Scientific & Practical Internet Conferenct (May 12-16, 2025) /за заг.ред. А.В.Кульчицької, Т.В. Федотової. - Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2025. С. 1-4.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота містить 4 рисунків та 2 таблиці. Список використаних джерел налічує 40 найменувань. Повний обсяг роботи – 96 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Дослідження проблеми життєстійкості у працях сучасних науковців

Питання стійкості особистості до різноманітних життєвих викликів традиційно залишається одним із найважливіших у розвитку будь-якої соціальної спільноти. Ця проблема завжди викликала та й нині викликає значний науковий інтерес з боку представників різних галузей знань, зокрема філософії, літератури, медицини, педагогіки та психології. Сучасний етап трансформаційних змін у суспільстві супроводжується зростанням актуальності досліджень, пов'язаних із подоланням індивідом складних життєвих ситуацій і кризових станів, що вимагають розвитку внутрішніх ресурсів для їх конструктивного переживання. Дослідники цілком обґрунтовано характеризують темп і стиль життя в сучасному світі як стресогенний, а подекуди навіть як такий, що набуває ознак екстремальних і кризових впливів [40, с.69].

Життєстійкість особистості – це здатність витримувати складнощі життя, ефективно існувати всупереч складним життєвим обставинам, проблемам та труднощам. Як підкреслює О. Кокум, це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Високий рівень життєстійкості особистості стає запорукою її ефективності, збереження фізичного та психічного здоров'я у несприятливих умовах життєдіяльності [3, с.69].

Концепція життєстійкості, відома в англійській літературі під терміном «hardiness», на сьогоднішній день займає провідне місце серед наукових понять, що вивчають особливості адаптації та збереження

психічного здоров'я особистості в умовах дії хронічних стресогенних факторів. Сучасна психологічна наука трактує життєстійкість як інтегративну властивість особистості, що забезпечує збереження її функціональної активності та психологічного благополуччя у кризових ситуаціях, сприяє успішному подоланню труднощів і є основою для подальшого розвитку. Її значення особливо зросло в умовах соціальних трансформацій, глобальних криз і воєнних конфліктів, коли зростає потреба в глибокому розумінні механізмів збереження психологічної стійкості людей.

Поняття життєстійкості у психологічній науці почало формуватися ще у другій половині ХХ століття. Особливий внесок у його розвиток зробили американські дослідники С. Кобаса та С. Мадді, які у 1970-х роках провели ґрунтовні емпіричні дослідження з вивчення психологічних механізмів стійкості до стресу [40]. Їх науковий інтерес був спрямований на вивчення факторів, що обумовлюють відмінності у реакціях людей на тривалі психоемоційні навантаження. У рамках дослідження, що здійснювалося протягом 1975-1982 років на прикладі співробітників телефонної компанії Illinois Bell, було виявлено: незважаючи на масові скорочення персоналу та хронічний професійний стрес, частина працівників демонструвала високу адаптивність, збереження професійної мотивації, добробуту та здоров'я. Саме ці люди стали основою для формулювання концепції життєстійкості, яка згодом трансформувалася у фундаментальну теорію психологічної науки.

Кобаса увела термін «hardiness», яким позначала специфічну конфігурацію особистісних якостей, що забезпечують здатність до активного протистояння стресу, прийняття життєвих викликів та збереження цілісності особистості. До складу життєстійкості увійшли три ключові компоненти: залученість (commitment), що передбачає високу міру включеності в діяльність і сприйняття життя як змістовного процесу; контроль (control), який відображає переконаність людини у здатності впливати на перебіг подій; прийняття виклику (challenge), що визначає відкритість до змін та готовність сприймати труднощі як можливості для особистісного зростання. Ця

трикомпонентна модель стала основою для подальших досліджень і розвитку інтервенційних програм, спрямованих на зміцнення психологічних ресурсів людини [40].

Опираючись на результати попередніх досліджень, американські науковці С.Кобаса, С. Мадді та С. Кан здійснили лонгітюдне (довготривале) вивчення феномена життєстійкості. За результатами цього дослідження було встановлено, що захисний ефект життєстійкості найбільш помітно проявляється в умовах стресових ситуацій, забезпечуючи збереження як психічного, так і фізичного здоров'я індивіда. Зокрема, автори дійшли висновку, що життєстійкість істотно впливає на зменшення проявів суб'єктивних фізичних симптомів, однак ступінь цього впливу значною мірою залежить від рівня стресогенності професійної діяльності досліджуваних осіб [40, с. 71]. Подальші наукові розробки С. Мадді та С. Кобаса підтвердили, що життєстійкість істотно знижує ймовірність розвитку психосоматичних розладів, сприяє збереженню фізичного здоров'я та є надійним предиктором ефективної професійної діяльності в умовах хронічного стресу. З метою підвищення рівня життєстійкості, дослідники запропонували програму, яка передбачає застосування тренінгових методик, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій. Проведені ними емпіричні дослідження продемонстрували, що високий рівень життєстійкості асоціюється з підвищеними показниками задоволеності життям, зниженням рівня депресивних і тривожних симптомів, а також із більш розвиненою здатністю до ефективного вирішення міжособистісних конфліктів.

У дослідженні Д. Хошаба та С. Мадді, присвяченому вивченню факторів раннього розвитку життєстійкості, було проведено порівняльний аналіз двох полярних груп менеджерів — з дуже високим та дуже низьким рівнем цієї особистісної характеристики [37;39]. У межах так званого «сліпого» опитування дослідники з'ясували особливості раннього життєвого досвіду учасників. Результати опитування свідчили, що менеджери з високим рівнем життєстійкості, незважаючи на наявність у їхньому

дитинстві руйнівних і стресових чинників сімейного середовища, водночас мали досвід позитивного підкріплення з боку батьків. Такі особи згадували, що їх активно заохочували до досягнення успіхів, схвалювали їхню відповідальність за власну долю та заохочували до наполегливої праці задля виправдання сподівань сім'ї. Дослідники підкреслюють, що саме баланс між пережитими труднощами й позитивною підтримкою з боку значущих дорослих сприяв формуванню високої життєстійкості в дорослому віці.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що життєстійкість розвивається не лише як реакція на життєві труднощі, а й завдяки системній підтримці оточення, позитивному досвіду соціальної взаємодії та інтерналізації установок на подолання труднощів через активне залучення та відповідальність за власне життя.

Феномен життєстійкості у сучасній зарубіжній психологічній науці трактується як багатокомпонентне особистісне утворення, що охоплює низку внутрішніх ресурсів і характеристик, які забезпечують здатність індивіда адаптуватися до складних життєвих обставин. У контексті теорії самодетермінації, розробленої Е. Десі та Р. Райаном, життєстійкість розглядається як важливий компонент саморегуляції й автономії особистості, що дозволяє людині зберігати внутрішню мотивацію та цілеспрямованість навіть у складних ситуаціях. У дослідженнях С. Агустдоттер, С. Барнард, М. Раша, Ф. Родволта та В. Шоела акцент зроблено на життєстійкості як на факторі стресостійкості особистості, яка проявляється у здатності ефективно долати напруження та вплив тривалих стресових чинників. Ч. Сенсан аналізує життєстійкість у площині продуктивної діяльності особистості в умовах емоційно-напруженої праці та рутинних завдань, де ця характеристика дозволяє підтримувати стабільність професійного функціонування. Окрему увагу дослідники приділяють зв'язку життєстійкості із суб'єктивним відчуттям сенсу та якості життя, що підкреслює Д. Еванс. За концепцією Г. Ліка і Д. Вільямса, зазначена властивість особистості є передумовою для розвитку соціальної активності, посилення міжособистісних контактів,

формування глибших соціальних зв'язків із навколишнім середовищем. Таким чином, життєстійкість, або ж «hardiness», у науковій літературі розглядається як одна з основних передумов самореалізації та досягнення особистісного розвитку в умовах постійних викликів [3, с. 65]. До кола науковців, які зробили вагомий внесок у вивчення життєстійкості, належать також Х. Лі, С. Поллок, С. Сіддіка, О. Таубман, М. Треверс, П. Томанек, В. Флоріан, Д. Хошаба та М. Шеард, які у своїх працях висвітлювали різноманітні аспекти становлення й функціонування цього феномена в особистості, зокрема його вплив на адаптивні стратегії поведінки та психічне благополуччя [3, с. 65]. Сучасні соціально-економічні, політичні та екологічні процеси, що характеризуються високою динамічністю та непередбачуваністю, значною мірою ускладнюють умови життя населення. Інтенсифікація інформаційних потоків, зростання технологічного навантаження, а також погіршення екологічної ситуації негативно впливають на психоемоційний стан людей. За таких обставин зростає частота виникнення психоемоційних розладів, серед яких стресові реакції, невротичні стани, депресії та інші форми дезадаптивної поведінки, що суттєво знижують рівень психологічного благополуччя та якості життя значної частини суспільства [40, с. 70].

Сучасна епоха, за спостереженнями П. Бартона, характеризується підвищеною напруженістю та постійним впливом стресових факторів. Дослідник наголошує, що життя людини стає все більш напруженим через постійне зростання темпів технологічних трансформацій та соціальних змін [34]. На його думку, попри численні дослідження, присвячені вивченню негативних наслідків впливу стресу на людину, існує значна кількість осіб, здатних демонструвати надзвичайно високу стійкість навіть у ситуаціях сильного або травматичного стресу. Така адаптивність викликає зростаючий науковий інтерес до питань суб'єктивного благополуччя, якості життя, психічної стійкості й життєстійкості особистості [40]. У цьому контексті акцентується увага на необхідності цілісного осмислення особистісних характеристик, які забезпечують людині можливість ефективно долати

труднощі, що виникають у життєвому процесі [40, с. 70]. Екзистенційно-гуманістичний підхід до розуміння феномену життєстійкості, зокрема його сучасні інтерпретації, знаходить своє продовження у теоретичних засадах екопсихології, яку розробив П. Лушин. Він визначає життєстійкість як внутрішній ресурс особистості, що підтримує ритм її реконструктивної та трансформаційної активності. За Лушиним, життєстійкість забезпечує виникнення нових смислів, сприяє формуванню оновленого образу «Я», а також появі додаткових можливостей розвитку навіть в умовах, що суб'єктивно переживаються як несприятливі або кризові [15;38]. Йдеться про процеси, які орієнтовані на внутрішнє самозмінювання та самовдосконалення, що виступають відповіддю на зовнішні виклики, незалежно від їхньої складності. Водночас представники ресурсно-орієнтованого підходу трактують життєстійкість як інтегральний особистісний ресурс, потенціал якого залежить від структури та змісту запиту особистості на подолання певної кризової або конфліктної ситуації [115;22;35]. У межах цієї концепції життєстійкість розглядається як функціональна система, що включає у себе декілька взаємопов'язаних рівнів та елементів. Їх взаємодія забезпечує стабільність, адаптаційні можливості та внутрішню рівновагу особистості, що опинилася в умовах підвищеного психоемоційного напруження.

У сучасній українській психології вивченням життєстійкості займаються О. Чиханцова, О. Кокун, Л. Сердюк та інші. У своїй роботі О. Чиханцова [32] детально розглядає концепцію життєстійкості, яку вона визначає як ключовий психологічний ресурс, що дозволяє особистості ефективно долати життєві труднощі. Життєстійкість – не лише здатність особи витримувати негативні події та стресові ситуації, але й активне бажання та здатність впливати на хід подій, перетворюючи виклики на можливості для особистісного зростання та розвитку [32, с. 216]. О. Чиханцова підкреслює, що життєстійкість містить низку аспектів, таких як адаптивність, гнучкість у мисленні, здатність до саморефлексії, а також позитивне ставлення до життєвих викликів і проблем. Ця здатність дозволяє людині не просто

переживати труднощі, але й використовувати їх як стимул для розвитку нових навичок, підвищення особистої ефективності та зміцнення внутрішніх ресурсів [13, с. 218]. Дослідниця також звертає увагу на важливість розуміння того, як різні життєві обставини, включно з сімейним вихованням, соціальним оточенням, освітніми та культурними факторами, впливають на формування життєстійкості. Вона стверджує, що розвиток життєстійкості може бути підтриманий через цілеспрямовані виховні стратегії, психологічну підтримку та освітні програми, які навчають особистість сприймати труднощі як можливості для росту та самовдосконалення [32, с. 223].

В. Предко описує життєстійкість як багатогранну властивість особистості, яка базується на активних життєвих поглядах й охоплює здатність до досягнення поставленої мети, підтримує самодетермінацію і внутрішню гармонію, сприяє розвитку резервного потенціалу та є ключовою умовою повного особистісного росту [19, с. 188].

Психологічні умови розвитку життєстійкості в умовах війни досліджували Л. Романовська та М. Новак. Вони підкреслюють, що воєнні конфлікти створюють надзвичайно стресові ситуації, і розуміння психологічних аспектів цього процесу є важливим для збереження психічного здоров'я та формування життєстійкості [23, с.62-70].

О. Кокун в рамках своїх досліджень виокремлює професійну життєстійкість як особливу здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеної професійної небезпеки. У своїй науковій роботі він зазначає, що професійна життєстійкість є визначальним фактором стабільності психічного стану військовослужбовців, рятувальників, медичних працівників, а також членів їхніх родин в умовах війни. Згідно з його даними, високий рівень професійної життєстійкості запобігає розвитку синдрому емоційного вигорання та сприяє підтриманню ефективності професійної діяльності навіть в умовах надзвичайних ситуацій [8;9].

У своїх наукових працях С. Кравчук [14] трактує життєстійкість не лише як сукупність переконань або вірувань особистості, а як комплексну

інтегральну властивість, що забезпечує здатність особи протидіяти несприятливим впливам життєвих обставин. Вона підкреслює, що завдяки життєстійкості особистість може ефективно долати труднощі, трансформуючи кризові події на досвід, що сприяє особистісному зростанню та розвитку. У свою чергу, С. Кондратюк визначає життєстійкість як важливий ресурс індивіда, що забезпечує можливість мобілізації власних внутрішніх сил, а також активного залучення зовнішніх джерел підтримки в умовах стресогенних факторів та складних життєвих ситуацій. Вона підкреслює, що життєстійкість виконує функцію внутрішнього резерву психічної стійкості, який сприяє ефективному подоланню військових конфліктів, екстремальних ситуацій і тяжких обставин, з якими стикається особистість [11].

Дослідження ресурсів життєстійкості в умовах війни також проводила О. Боковець. Вона виділила внутрішні (психологічні) та зовнішні (соціальні) ресурси як «життєві опори» особистості, що сприяють формуванню життєстійкості в екстремальних умовах [2].

В українській науковій літературі також використовуються суміжні поняття, зокрема «психологічна стійкість» (resilience), що охоплює ширший спектр механізмів подолання труднощів та відновлення після травматичних подій. Дослідники наголошують, що хоча hardiness та resilience тісно взаємопов'язані, вони мають різні акценти: перший орієнтується на активну протидію стресу, тоді як другий зосереджується на процесах відновлення. За словами Т. Титаренко, resilience включає не лише стійкість до дії негативних факторів, але й здатність особистості трансформувати травматичний досвід у позитивний особистісний розвиток [3;5;27].

Таким чином, концепція життєстійкості за останні десятиліття еволюціонувала з вузького феномену, що пояснює варіативність реакцій на стрес, у комплексну теорію, що визначає загальні механізми адаптації особистості до складних і кризових життєвих ситуацій. У контексті сучасних воєнних дій та глобальних катастроф дослідження життєстійкості набувають особливої ваги, оскільки дозволяють розробляти психопрофілактичні й

психокорекційні програми, спрямовані на збереження психічного здоров'я та підвищення адаптивного потенціалу населення. Науково обґрунтовані моделі розвитку життєстійкості вже впроваджуються в практику психологічної допомоги військовослужбовцям, членам їхніх родин, внутрішньо переміщеним особам, що стало особливо актуальним після початку широкомасштабної агресії проти України у 2022 році. У цілому, життєстійкість визнається сучасними дослідниками одним із ключових ресурсів особистісної адаптації, що забезпечує здатність індивіда долати труднощі, зберігати цілісність особистісної структури та сприяти її подальшому розвитку.

1.2. Чинники та структура життєстійкості

Життєстійкість, або резилієнтність, у контексті сучасної психологічної науки визначається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує її здатність ефективно адаптуватися до умов підвищеної складності, зокрема у ситуаціях хронічного або гострого стресу, а також у процесі подолання життєвих труднощів та травматичних подій. Життєстійкість включає не лише стійкість до деструктивних впливів, а й потенціал суб'єкта до конструктивного подолання кризових ситуацій, що сприяє збереженню психічного здоров'я, а також формуванню передумов для особистісного зростання та розвитку [16;26;30;33].

Одним із провідних детермінантів життєстійкості вважається наявність специфічних особистісних характеристик, що зумовлюють здатність до ефективної адаптації в умовах підвищеної психологічної напруги. Результати емпіричних досліджень свідчать про те, що емоційна стабільність виступає вагомим чинником, який визначає рівень опору стресовим впливам [35;36]. Емоційна стабільність забезпечує здатність особистості до регуляції афективної сфери, контролю імпульсивних реакцій, збереження когнітивної гнучкості мислення навіть за умов високого рівня емоційного та фізичного

виснаження. Індивіди з високими показниками емоційної стабільності виявляють меншу схильність до розвитку афективних розладів, зокрема депресивних станів, тривожності, синдрому емоційного вигорання.

Крім того, важливою особистісною рисою, що сприяє підвищенню життєстійкості, є екстраверсія. Екстраверти, завдяки орієнтації на соціальну взаємодію, здатні швидко формувати розгалужені соціальні зв'язки, що є джерелом додаткової емоційної та інструментальної підтримки. Ці соціальні контакти сприяють зміцненню соціального капіталу особистості, що є важливим ресурсом у подоланні стресу. Дослідження підкреслюють, що екстраверти демонструють більшу стресостійкість у порівнянні з інтровертами завдяки високій мобільності соціальних ресурсів [35;36].

Відкритість до нового досвіду також визнана однією з базових характеристик, що формує життєстійкість. Ця особистісна властивість полягає у здатності суб'єкта сприймати нову інформацію, готовності до експериментів, відкритості до змін. Особи з високою відкритістю до досвіду відзначаються гнучкістю поведінкових стратегій, здатністю до переосмислення життєвих обставин, пошуку альтернативних шляхів вирішення проблем. Ці якості дозволяють їм легше адаптуватися до змін, знижувати рівень емоційної напруги й успішно долати невизначеність. Совісність, що включає такі аспекти як відповідальність, організованість, дисциплінованість, також корелює з високим рівнем життєстійкості [35;36]. Особистості з розвиненою совісністю мають підвищену здатність до саморегуляції поведінки, орієнтовані на досягнення цілей і дотримання соціальних норм. Ці характеристики сприяють зниженню ризику розвитку деструктивних форм поведінки в умовах стресу та підвищують ефективність застосування адаптивних копінг-стратегій.

Почуття контролю над власним життям є важливою складовою життєстійкості, що полягає у впевненості людини у власній спроможності впливати на події свого життя та досягати бажаних результатів. Це формує підвищений рівень самомотивації та сприяє зниженню сприйняття зовнішніх

обставин як фатальних або непереборних. Люди, що відчують контроль над власним життям, рідше демонструють симптоматику безпорадності та депресії, а також частіше застосовують конструктивні стратегії подолання труднощів. Оптимізм та позитивне мислення, як окремі психологічні характеристики, сприяють збереженню психоемоційної рівноваги та підтримці високого рівня життєвої активності [35;36]. Оптимістично налаштовані особистості схильні інтерпретувати кризові ситуації як тимчасові труднощі, що підлягають подоланню, що знижує рівень хронічного стресу та сприяє підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. В українській психологічній традиції важливе місце займає дослідження ролі саморегуляції як центрального механізму забезпечення життєстійкості. Саморегуляція передбачає здатність індивіда свідомо управляти емоційними станами, регулювати поведінку відповідно до соціальних очікувань та внутрішніх цілей. Саморегулятивні здібності є основою для розвитку мотивації до досягнень, орієнтації на саморозвиток, що у комплексі сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу особистості.

Таким чином, сукупність особистісних рис, таких як емоційна стабільність, екстраверсія, відкритість до досвіду, совісність, почуття контролю над життям, оптимізм та здатність до саморегуляції, формує основу життєстійкості як ключового ресурсу збереження психічного здоров'я та забезпечення високого рівня адаптаційних можливостей особистості. Розвиток зазначених характеристик є пріоритетом у системі психологічної підтримки, зокрема в умовах соціальних криз, військових конфліктів та інших екстремальних життєвих обставин.

Формування життєвих ресурсів особистості забезпечується завдяки взаємодії як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, що визначають ефективність адаптаційних механізмів до різних життєвих умов (рис. 1.1). У межах сучасних психологічних підходів до аналізу феномену стресу, концепція «ресурсів» посідає важливе місце та розглядається як сукупність фізичних, емоційних та духовних потенціалів особистості. Саме їх своєчасна

мобілізація забезпечує належну організацію поведінки та сприяє зниженню впливу стресових факторів, а також підвищує здатність до реалізації адаптивних стратегій у складних життєвих ситуаціях. Як стверджує В. Кобильченко, ресурси варто розглядати не лише як базові засоби для забезпечення життєдіяльності, а й як систему цінностей та можливостей, що формують реальний внутрішній потенціал суб'єкта для подолання несприятливих зовнішніх впливів [7, с. 25]. Ресурси, за визначенням дослідниці, являють собою сукупність як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, що опосередковують психологічну стійкість у ситуаціях підвищеного стресу. До таких ресурсів відносять емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові складові, які активізуються особистістю з метою досягнення адаптації та збереження психічної стабільності у складних умовах середовища [7, с. 25]. У процесі взаємодії зі стресовими подіями визначальними є три групи факторів: по-перше, характер і природа самої стресової ситуації; по-друге, індивідуально-типологічні властивості особистості; по-третє, специфіка її когнітивних і особистісно-смыслових установок щодо подій, що відбуваються. При цьому вирішальне значення належить суб'єктивній інтерпретації ситуації та ставленню індивіда до власного досвіду. Власне, саме від уявлень людини про себе, свої здібності, ресурси й життєві орієнтири значною мірою залежить характер її реакцій на складні обставини. Серед найбільш значущих інструментальних ресурсів, що сприяють психологічній адаптації, виокремлюють здатність особистості контролювати хід подій та впливати на перебіг ситуації; використання ефективних стратегій досягнення поставлених цілей; гнучкість та готовність до змін; застосування інтерактивних технік, спрямованих на модифікацію власної поведінки та умов середовища. Важливим також є розвиток активної позиції у трансформації ситуації взаємодії та у розв'язанні проблемних завдань.

Наявність особистісних ресурсів та їх системна активізація розширюють можливості суб'єкта у різних сферах життєдіяльності, забезпечують

досягнення значущих цілей і сприяють підвищенню загальної якості життя. Саме ресурси дозволяють особистості зберігати суб'єктивне відчуття власної цінності, укріплювати позитивну самооцінку та підвищувати рівень впевненості у власних силах, що, у свою чергу, забезпечує стійкість до деструктивних зовнішніх впливів. Таким чином, життєві ресурси формують основу для розвитку психологічної продуктивності та забезпечення ефективності індивіда в умовах постійних викликів сучасного суспільства.

Л. Куликов пропонує класифікацію основних груп особистісних ресурсів, які забезпечують здатність індивіда ефективно долати життєві труднощі та адаптуватися до мінливих умов середовища [7, с. 26]. Серед них виокремлюються наступні: світоглядні переконання та система вірувань, що зумовлюють внутрішню силу особистості; інтелектуальні здібності, креативність, а також пізнавальний інтерес до навколишньої дійсності; сформована система знань, умінь і навичок, які є основою ефективної взаємодії з навколишнім середовищем; енергетичний потенціал особистості, що включає фізичне та психічне здоров'я, рівень витривалості, а також темпераментальні властивості; індивідуальні характеристики, спрямовані на протидію негативним впливам, серед яких життєстійкість, цілеспрямованість, оптимістична установка, внутрішній локус контролю тощо. На думку автора, вирішальне значення має формування стабільної й позитивної картини світу, яка дозволяє людині успішно адаптуватися до змін у її житті. Чим вищий рівень позитивності цієї картини, тим більше зростають шанси індивіда на ефективне пристосування до нових реалій.

Таким чином, під особистісними ресурсами розуміють ті життєві засоби, що доступні людині й забезпечують можливість задоволення її основоположних потреб, серед яких збереження життя, досягнення фізичного комфорту, безпеки, залучення до соціальних відносин, отримання соціального визнання та реалізація особистісного потенціалу в межах соціуму. Особистісні ресурси являють собою комплекс внутрішніх і зовнішніх чинників, які людина мобілізує у відповідь на виклики зовнішнього середовища. Саме від кількісних

і якісних характеристик цих ресурсів значною мірою залежить здатність до адаптації й успішного подолання кризових ситуацій. Зрозуміло, що різні типи ресурсів забезпечують різний ступінь підтримки особистості у процесі подолання стресових подій і складних життєвих обставин. Їх ефективне використання визначає не лише рівень адаптивності, а й перспективу особистісного розвитку та зміцнення психічного здоров'я. [7, с. 26].

У науковій літературі ресурси, які забезпечують людині здатність до адаптації та подолання життєвих труднощів, умовно поділяються на дві основні групи: зовнішні (соціальні) та внутрішні (психологічні). До зовнішніх ресурсів зазвичай відносять матеріальні об'єкти, соціальні ролі й статуси, а також систему соціальних зв'язків, що надають індивіду підтримку з боку соціального середовища. Вони виконують функцію соціального захисту, забезпечуючи зовнішні умови для збереження особистісної стабільності та сприяючи задоволенню базових і вищих потреб. Внутрішні ресурси, у свою чергу, включають психологічний потенціал особистості, такі характеристики як риси характеру, адаптаційні здібності, набутий досвід, знання та уміння, що забезпечують регуляцію поведінки та збереження психоемоційної рівноваги [7, с. 27].

Слід зазначити, що такий поділ на зовнішні та внутрішні ресурси не є абсолютно чітким, оскільки вони тісно взаємопов'язані й взаємозалежні. Дефіцит зовнішніх ресурсів з часом може спричиняти виснаження внутрішнього потенціалу. У свою чергу, наявність стійких зовнішніх ресурсів сприяє збереженню та підсиленню внутрішніх можливостей особистості, але за умови, що ці внутрішні резерви вже сформовані й доступні для актуалізації. Важливо враховувати, що внутрішні ресурси не здатні повноцінно замінити зовнішні, однак вони забезпечують функціонування особистості в умовах обмеженого доступу до зовнішніх джерел підтримки. Ці ресурси дозволяють компенсувати втрату зовнішніх опор протягом певного періоду часу, створювати нові умови для адаптації й ініціювати процес відновлення взаємодії із соціальним середовищем. Водночас ресурсний потенціал

особистості, яким би високим він не був, має свої межі. Без можливості забезпечення стійкого взаємообміну з навколишнім середовищем, задоволення як базових, так і вищих потреб, внутрішні резерви поступово виснажуються, що унеможлиблює подальше ефективне функціонування. Саме тому необхідність постійного підтримання та розвитку як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів є одним з основних завдань особистісного самозбереження та психічного здоров'я. Чим вищий рівень розвитку внутрішніх ресурсів, тим легше людині активізувати та нарощувати зовнішні ресурси, і навпаки — стабільна зовнішня ресурсна база сприяє посиленню внутрішніх психічних можливостей.

Очевидно, що різні види ресурсів відіграють неоднакове значення в процесах адаптації до складних життєвих обставин і подоланні психотравмуючих факторів. Однак, особливу роль у механізмах подолання кризових ситуацій, на нашу думку, відіграють саме особистісні ресурси, які забезпечують здатність до внутрішньої мобілізації, стійкості до стресу та формування ефективних стратегій поведінки у відповідь на життєві виклики [7, с. 27].

І. Ващенко та Б. Іваненко у своїх дослідженнях пропонують класифікацію стратегій адаптації до складних життєвих обставин, виділяючи конструктивні та неконструктивні підходи до їх подолання. До неконструктивних стратегій автори відносять захисну, унікальну поведінку, за якої особа ігнорує або заперечує наявність життєвих труднощів, що перешкоджає активному вирішенню проблем. Також до цієї категорії належить хаотичний пошук рішень, який здійснюється без усвідомлення можливих наслідків обраної стратегії, що призводить до імпульсивних та неефективних дій. Ще одним видом неконструктивної поведінки є прийняття рішень на основі обмеженої або недостатньо достовірної інформації, що звужує спектр можливих шляхів вирішення проблеми. Продуктивне утриманство, за якого людина орієнтується виключно на ресурси найближчого оточення, також розглядається як неконструктивний спосіб, оскільки обмежує

доступ до ширших соціальних можливостей і ресурсів. До конструктивних способів адаптації автори відносять ті, що спрямовані на мобілізацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів індивіда. Зокрема, до таких належить активне використання міжособистісних зв'язків, що передбачає формування підтримуючого соціального середовища або референтного кола, орієнтованого на взаємодопомогу. Іншою конструктивною стратегією є конкретизація власного образу «Я», що полягає в усвідомленні особистісних ресурсів і можливостей, які можуть бути використані для подолання складних ситуацій. Автори також акцентують увагу на накопиченні соціального досвіду через формування позитивної соціальної репутації, що сприяє підвищенню рівня соціальної довіри й інтеграції у суспільство. Важливим є й формування настанови щодо сприйняття складної життєвої ситуації як потенційної можливості, що відкриває нові шляхи розвитку. У цьому випадку контекст труднощів розглядається не як загроза, а як простір альтернативних рішень і шансів. Окремі дослідники пов'язують поняття психологічних ресурсів особистості з її психологічною стійкістю, розуміючи під нею здатність людини протистояти життєвим труднощам, адаптуватися до несприятливих обставин, зберігати психічне і фізичне здоров'я, а також працездатність за умов підвищених навантажень та випробувань. У наукових працях психологічна стійкість трактується як інтегративна властивість, що забезпечує здатність особистості до збереження цілісності, активної життєдіяльності й подальшого розвитку навіть у несприятливих соціокультурних умовах. Описуючи прагнення особи зберегти життєздатність, не допустити деградації в умовах соціальних трансформацій, підвищеної невизначеності й стресу, дослідники підкреслюють важливість самореалізації, формування життєвих орієнтирів, самоствердження, пошуку власного «Я», реалізації вроджених здібностей та творчого потенціалу. У цьому контексті життєздатність розглядається як здатність до активного перетворення навколишнього середовища в більш сприятливий простір для життя та розвитку [4].

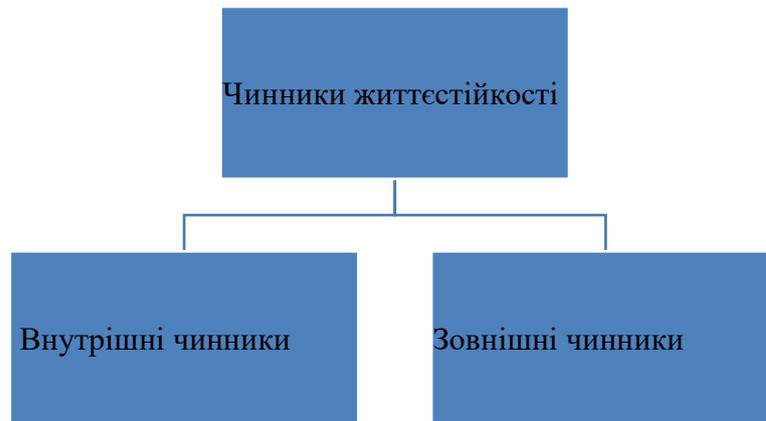


Рис.1.1 Чинники життєстійкості особистості

До внутрішніх ресурсів належать когнітивні, емоційні та вольові компоненти, що формують базову основу життєстійкості. Когнітивні ресурси охоплюють здатність особистості до усвідомлення й аналізу ситуацій, формування раціональних суджень, прийняття ефективних рішень, прогнозування можливих наслідків подій, а також критичне мислення й когнітивну гнучкість. Ці характеристики забезпечують можливість суб'єкта своєчасно оцінювати реалії довкілля, адекватно сприймати загрози та ризики, а також знаходити оптимальні шляхи вирішення проблемних ситуацій. Когнітивна гнучкість, зокрема, є здатністю змінювати стратегії мислення й поведінки у відповідь на нові умови, що сприяє мінімізації деструктивних емоційних реакцій та підтриманню раціонального підходу до подолання кризових ситуацій [7;29].

Емоційні ресурси формуються за рахунок здатності особистості до регуляції власних емоційних станів, підтримки емоційної стабільності, розвитку емоційного інтелекту й емпатії. Емоційна саморегуляція дозволяє особистості уникати надмірних афективних коливань, знижувати рівень тривожності та підтримувати позитивний емоційний тонус навіть у складних і небезпечних обставинах. Розвинений емоційний інтелект сприяє ефективній взаємодії з оточенням, розумінню власних і чужих емоцій, що дозволяє адекватно реагувати на соціальні сигнали й адаптувати поведінку відповідно

до потреб ситуації. Емоційна стійкість є запорукою стабільного психічного функціонування, знижуючи ймовірність виникнення стресових розладів.

Вольові ресурси охоплюють такі характеристики, як мотиваційна орієнтація на досягнення цілей, наполегливість, витривалість, самодисципліна, внутрішня організованість і відповідальність. Ці якості формують основу здатності особистості долати труднощі, мобілізувати власні сили у складних умовах і зберігати цілеспрямованість незалежно від зовнішніх обставин. Особистість, що володіє розвиненими вольовими ресурсами, демонструє високу стресостійкість, здатність зберігати продуктивність і контроль над власною поведінкою навіть у ситуаціях підвищеної напруги.

Розвиток зазначених внутрішніх ресурсів особистості є основою формування життєстійкості. Їх активізація можлива завдяки спеціально організованим психотерапевтичним заходам, програмам психоосвіти, тренінгам розвитку емоційної компетентності, когнітивно-поведінковим втручанням, а також завдяки самостійним зусиллям суб'єкта у сфері самопізнання й саморозвитку. Психологічна практика свідчить, що систематичне тренування когнітивних, емоційних і вольових навичок сприяє підвищенню адаптаційних можливостей індивіда, а також зміцненню його здатності до стійкого функціонування у мінливому соціальному середовищі.

Поряд із внутрішніми чинниками, важливу роль у забезпеченні життєстійкості відіграють зовнішні ресурси, до яких належать соціальна підтримка, інституційна допомога та ресурси місцевих громад. Соціальна підтримка охоплює емоційне, інформаційне та практичне сприяння, яке індивід отримує від близьких, друзів, колег, а також інших представників соціального середовища [12]. Наявність соціальної підтримки суттєво знижує рівень сприйманого стресу, підвищує суб'єктивне відчуття безпеки й стабільності, сприяє формуванню почуття приналежності й прийняття. Особливо актуальною є роль соціальної підтримки в умовах війни, коли людина може втратити основні джерела стабільності, а соціальні зв'язки виступають важливим компенсаторним механізмом.

Інституційна допомога охоплює діяльність державних і недержавних організацій, що надають різноманітні види соціальної, медичної, психологічної, юридичної та матеріальної підтримки. У кризових ситуаціях, зокрема в умовах воєнного конфлікту, інституційна підтримка забезпечує базові потреби населення, сприяє підтримці соціальної рівноваги та стабільності. Інституційні механізми допомоги є необхідними для підтримки життєстійкості осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах, забезпечуючи доступ до ресурсів, що сприяють відновленню функціональності й благополуччя.

Громадські спільноти також є вагомим джерелом зовнішніх ресурсів життєстійкості. Вони забезпечують індивідам соціальну інтеграцію, доступ до спільних ресурсів і можливість участі в колективних формах підтримки. Громадські об'єднання, волонтерські організації, релігійні громади сприяють формуванню відчуття спільності, солідарності та взаємної відповідальності, що є важливими для зміцнення життєстійкості як окремих індивідів, так і соціальних груп загалом [17].

Таким чином, комплексна взаємодія внутрішніх і зовнішніх ресурсів забезпечує формування високого рівня життєстійкості, що дозволяє особистості зберігати психічну рівновагу, підтримувати активність і функціональність у складних життєвих ситуаціях. Розвиток цих ресурсів є важливим завданням як для індивідів, так і для суспільних інституцій, які забезпечують умови для реалізації потенціалу особистості в умовах соціальних потрясінь.

1.3. Життєстійкість як фактор збереження психічного здоров'я членів родин військовослужбовців в умовах війни

Повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України, що розпочалося 24 лютого 2022 року, призвело до глибоких трансформацій у суспільстві, зокрема суттєво вплинуло на функціонування та

розвиток українських родин. Порухення звичного способу життя, зміна соціальних орієнтирів, втрата відчуття безпеки стали поштовхом до загострення існуючих соціальних проблем, а також спричинили виникнення нових викликів, що стосуються збереження стабільності сімейних структур. Серед наслідків військових дій варто виділити масову загибель військовослужбовців та цивільного населення, масштабну внутрішню та зовнішню міграцію, що спричинили порушення демографічної рівноваги та призвели до дестабілізації соціально-економічного розвитку держави. У таких надзвичайних умовах виникає нагальна потреба комплексного аналізу ризиків, з якими стикається сучасна українська сім'я як основний інститут соціалізації та відтворення суспільства. Родина, яка традиційно виконує функції емоційної підтримки та забезпечення базової безпеки, перебуває під постійним впливом кризових факторів, що знижують її здатність до нормального функціонування. Війна є екстремальною ситуацією, яка вимагає від людини мобілізації значних психологічних і фізичних ресурсів для збереження власного існування та адаптації до умов підвищеної небезпеки. За таких обставин відзначається посилення впливу стресових чинників, які негативно позначаються на всіх аспектах життєдіяльності індивіда, що унеможлиблює стабільне виконання повсякденних обов'язків. Тривалий психоемоційний напруження знижує працездатність, ускладнює концентрацію уваги, сприяє розвитку відчуття хронічної втоми, емоційного виснаження, а також призводить до значного послаблення імунної системи, що, у свою чергу, підвищує ризики виникнення психосоматичних та хронічних захворювань. Стресовий стан, хоча й є характерним для більшості українського населення, проявляється по-різному залежно від умов перебування конкретних осіб. Зокрема, серед населення виділяються такі групи: українці, які змушені були залишити країну як біженці; особи, що проживають за кордоном до початку бойових дій; громадяни, які залишилися в Україні у відносно безпечних регіонах; особи, які проживають у зонах активних бойових дій; а також ті, хто безпосередньо бере участь у військових операціях.

Важливим напрямом сучасних психолого-соціальних досліджень є вивчення ступеня впливу стресових чинників на різні категорії українського населення з метою визначення рівня психоемоційного навантаження та прогнозування можливих наслідків для соціально-професійної, освітньої та громадської активності громадян у майбутньому. Вивчення цих процесів дозволяє не лише сформулювати загальну уяву про масштаби психологічної напруженості у суспільстві, а й виокремити найбільш ефективні стратегії збереження життєстійкості, виявити адаптивні механізми, що сприяють подоланню кризових ситуацій та збереженню психічного здоров'я.

Отримані у процесі досліджень дані є підґрунтям для розробки цілісних програм психосоціальної підтримки, які спрямовані на забезпечення адаптаційної спроможності населення в умовах триваючої військової агресії. Вони також дозволяють визначити, які саме ресурси — особистісні, сімейні чи суспільні — сприяють виживанню та збереженню життєдіяльності, формуючи підґрунтя для стабільного функціонування українського суспільства у післявоєнний період.

Психічне здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), є станом повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутністю хвороб або фізичних вад. Психічне здоров'я забезпечує здатність людини адекватно взаємодіяти з навколишнім середовищем, продуктивно працювати, приймати рішення й відповідати за свої дії. У зв'язку з цим, збереження психічного здоров'я членів сімей військовослужбовців у період воєнних дій стає завданням як на рівні державної політики охорони здоров'я, так і в площині діяльності практичних психологів та психотерапевтів.

Українські науковці, які досліджували тему життєстійкості членів сімей військовослужбовців в умовах війни, включають таких авторів, як І. Данилюк, В. Предко та С. Кондратюк. Вони зосереджували увагу на тому, що життєстійкість є складним психічним утворенням, яке допомагає особистості адаптуватися до кризових ситуацій [18;20].

Важливими аспектами життєстійкості є внутрішній локус контролю та здатність до самодетермінації. У своїх роботах вони відзначають, що високий рівень життєстійкості може запобігти травматичним наслідкам війни для психічного здоров'я членів сімей військових. Іншими важливими дослідженнями є праці О. Басенко, який вивчав психосоціальні передумови розвитку життєстійкості підлітків в умовах воєнного конфлікту, та інші дослідження, які висвітлюють роль життєстійкості як ресурсу для подолання життєвих труднощів під час війни [1]. За результатами наукових досліджень, зокрема тих, що наведені в монографії Т. Титаренко «Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації», тривала травматизація, спричинена воєнними конфліктами, є одним з основних чинників зниження психічного здоров'я населення. Титаренко наголошує на необхідності розвитку навичок саморегуляції та формування стратегій самопомоги, що сприятиме підвищенню особистісної життєстійкості. За умов тривалого стресу зростає потреба в адаптації до нестабільного та ворожого середовища, а наявність життєстійкості слугує своєрідним буфером, який мінімізує вплив негативних зовнішніх факторів на психічне здоров'я [28].

Члени родин військовослужбовців часто перебувають у стані хронічного стресу через тривогу за життя та здоров'я близьких, що знаходяться в зоні бойових дій, а також через необхідність виконувати нові соціальні ролі та функції в умовах відсутності партнера, який виконує військовий обов'язок. Соціально-психологічні дослідження вказують на те, що у таких родинах частіше виявляються прояви емоційного вигорання, депресивні стани, тривожні розлади та симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Згідно з даними Міністерства охорони здоров'я України, у 20–30% осіб, які зазнали психологічної травматизації, розвивається ПТСР, що підтверджує необхідність активного впровадження програм психосоціальної підтримки та психологічних інтервенцій, орієнтованих на зміцнення життєстійкості [17].

В українських наукових працях, зокрема дослідженнях О. Кокуна, стверджується, що життєстійкість є одним із ключових факторів збереження психічного здоров'я в екстремальних умовах, до яких належить війна [10, с.69-88]. Кокусн виділяє основні компоненти життєстійкості: контроль над подіями, залученість до значущих соціальних взаємодій та прийняття викликів як можливостей для зростання. Ці характеристики сприяють зниженню рівня тривоги та стресу, стабілізації емоційного стану та підвищенню здатності до адаптації.

Ефективна система психологічної підтримки членів родин військовослужбовців передбачає інтеграцію індивідуальних та групових форм роботи з урахуванням специфічних потреб цільової аудиторії. Одним із прикладів практичної реалізації таких програм є діяльність Центрів життєстійкості, створених у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативи Першої леді України Олени Зеленської. Вказані Центри забезпечують доступ до комплексу психосоціальних послуг, які включають психологічне консультування, психотерапевтичні втручання та навчання методів самодопомоги. Основною метою функціонування таких закладів є сприяння розвитку особистісної стресостійкості та формування навичок ефективного подолання психологічних труднощів у членів родин військовослужбовців. У межах роботи Центрів життєстійкості відвідувачам пропонуються групові заняття, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, зниження рівня тривожності, опрацювання психоемоційних реакцій на травматичні події. Зокрема, особам, які звертаються по допомогу, пропонується участь у групах взаємопідтримки, що дає можливість опанувати ефективні стратегії подолання страху, подолання наслідків дитячих емоційних криз (зокрема істерик), а також адаптації до нових соціальних умов. Кожен учасник програм має можливість отримати відповіді на актуальні питання щодо збереження психічного здоров'я у складних життєвих обставинах. Особливістю роботи груп є формування складу учасників за принципом спільних запитів, що забезпечує релевантність психологічної допомоги та

сприяє підвищенню ефективності терапевтичного процесу. Практика діяльності існуючих Центрів демонструє доцільність проведення спеціалізованих тренінгових програм для різних категорій населення, серед яких військовослужбовці та ветерани, внутрішньо переміщені особи, родини військових, а також осіб, які втратили близьких унаслідок воєнних дій. Метою зазначених заходів є не лише надання психологічної допомоги, а й створення умов для посилення згуртованості соціальних груп, інтеграції учасників у громаду, що має сприяти підвищенню їхньої життєстійкості. У додаток до психологічних послуг, Центри життєстійкості можуть забезпечувати надання додаткових сервісів відповідно до потреб конкретних громад. Серед таких послуг - юридичні консультації, допомога у пошуку роботи, організація професійних тренінгів та інших соціальних ініціатив. Варто зазначити, що ініціатива створення подібних Центрів передбачає активну участь місцевих громад, які відповідальні за виділення та утримання приміщень, де надаються послуги. Зі свого боку Міністерство соціальної політики України забезпечує фінансування роботи фахівців, залучених спеціалістів, закупівлю необхідних матеріалів для проведення заходів. Крім того, за підтримки міжнародних партнерів, таких як ВООЗ та ЮНІСЕФ, організовується навчання надавачів соціальних послуг, що гарантує підвищення якості наданої допомоги. За словами Міністерки соціальної політики України Оксани Жолнович, основним завданням Програми життєстійкості є об'єднання державних інституцій, громад, міжнародних організацій та бізнесу навколо спільної мети — надання комплексної підтримки кожному громадянину, який опинився в складних життєвих умовах. Міністерка підкреслює, що психосоціальні ініціативи мають сприяти збереженню та зміцненню психологічного здоров'я, забезпечуючи доступ до ресурсів, необхідних для підвищення рівня соціальної та психологічної адаптації [30].

Важливим індикатором ефективності програм психосоціальної підтримки є кількісні та якісні показники зміцнення життєстійкості серед

цільової групи. У таблиці.1.1 наведено основні фактори життєстійкості та їхній вплив на психічне здоров'я членів родин військовослужбовців.

Таблиця.1.1

Вплив основних компонентів життєстійкості на психічне здоров'я членів родин військовослужбовців

Компонент життєстійкості	Характеристика	Вплив на психічне здоров'я
Контроль	Усвідомлення здатності контролювати власне життя, приймати рішення	Знижує рівень тривожності, підвищує відчуття безпеки та впевненості
Залученість	Активна участь у значущих подіях та соціальних зв'язках	Підтримує соціальну інтеграцію, зменшує ризик ізоляції та депресії
Прийняття викликів	Сприйняття складних ситуацій як можливостей для зростання	Підвищує адаптивність, сприяє особистісному розвитку та емоційній стійкості

Загалом, у концептуальному полі сучасної психологічної науки життєстійкість розглядається як один з основних ресурсів протидії психотравмуючим подіям і механізм забезпечення психічного здоров'я. Підвищення життєстійкості є запорукою збереження суб'єктивного благополуччя, підвищення якості життя та соціальної інтеграції постраждалих. Тому психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток життєстійкості, повинні бути системними, довготривалими та включати освітні програми, тренінги з розвитку емоційного інтелекту, групи підтримки та кризове консультування.

Таким чином, життєстійкість є потужним захисним чинником у системі збереження психічного здоров'я членів родин військовослужбовців в умовах війни.

Висновки до розділу 1

У розділі обґрунтовано життєстійкість як інтегральну властивість особистості та ключовий ресурс збереження психічного здоров'я членів сімей

військовослужбовців у воєнних умовах. Структура феномену розкривається через взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішнього ядра належать когнітивні ресурси (усвідомлення ситуації, прогнозування наслідків, когнітивна гнучкість і критичність мислення), емоційні ресурси (емоційна саморегуляція, емоційний інтелект, емпатія, емоційна стабільність) та вольові ресурси (цілеспрямованість, наполегливість, самодисципліна, відповідальність). Значущими модераторами виступають диспозиційні риси — емоційна стабільність, екстраверсія, відкритість досвіду, совісність, а також оптимістичні установки та внутрішній локус контролю. Зовнішні ресурси представлено соціальною підтримкою (емоційною, інформаційною, інструментальною), інституційною допомогою і потенціалом громад; саме вони створюють умови для активації внутрішніх резервів, сприяють відновленню функціональності та соціальній інтеграції в періоди небезпеки. У воєнному контексті життєстійкість набуває виразної буферної функції. Хронічна тривога за життя близьких, вимушені зміни соціальних ролей, втрата відчуття безпеки та стабільності підвищують ризики емоційного виснаження, депресивних і тривожних розладів, симптомів ПТСР. Сформовані диспозиційні компоненти життєстійкості у поєднанні з ефективними навичками саморегуляції знижують інтенсивність суб'єктивної загрози, підтримують емоційну рівновагу, полегшують адаптацію до нових вимог повсякденності та зберігають продуктивну активність членів родин військовослужбовців. Порівняння з ширшим конструктом психологічної стійкості (resilience) уточнює акценти. Hardiness описує активне протистояння стресу через залученість, контроль і готовність приймати виклик, тоді як resilience фокусується на процесах відновлення та посттравматичного зростання. Для цільової групи доцільним є інтегративний підхід, що одночасно враховує здатність протидіяти впливам «тут-і-тепер» і потенціал довготривалого відновлення, реконструкції смислів і нарощування ресурсів.

Саме суб'єктивна оцінка подій, локус контролю та настанови щодо змін визначають перехід від неконструктивних стратегій (заперечення, уникання,

імпульсивні рішення, опора на вузьку інформаційну базу) до конструктивних (мобілізація власних і зовнішніх ресурсів, розвиток підтримувальних зв'язків, конкретизація образу «Я», накопичення позитивного соціального досвіду, переосмислення труднощів як можливостей).

Практичні наслідки окреслюють вимоги до інтервенцій, спрямованих на посилення життєстійкості членів родин військовослужбовців. Ефективними є поєднання психоосвіти, тренінгів емоційної компетентності та саморегуляції, когнітивно-поведінкових практик, груп взаємопідтримки й кризового консультування, а також мультидисциплінарних програм, що інтегрують психологічні, соціальні, юридичні та освітні сервіси. Результативність забезпечують адресність заходів для окремих підгруп, системність і наступність допомоги, інституційне закріплення сервісів у громадах і сталі канали доступу до підтримки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методика та організація дослідження

Дане дослідження було організоване у форматі онлайн з використанням платформи Google Forms, що забезпечило доступність участі, а також анонімність і добровільність заповнення. Метою було отримати емпіричні дані щодо життєстійкості членів сімей військовослужбовців в умовах воєнного стану. У дослідженні використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики, які дозволили охопити як особистісні характеристики респондентів,

так і їхній рівень психологічної стійкості, здатність до подолання стресу та адаптацію до складних життєвих обставин.

У межах опитування застосовувалися три основні психометричні інструменти. Першим був 16-факторний опитувальник особистості Р. Кеттелла (16PF), який дозволяє дослідити індивідуальні особливості особистості на основі 16 базових факторів (Додаток А). Ця методика є однією з найвідоміших у галузі диференційної психології та охоплює широке коло характеристик, зокрема емоційну стабільність, тривожність, домінантність, самоконтроль, енергійність, відкритість до досвіду та інші показники, що суттєво впливають на адаптивну поведінку індивіда. Результати за шкалами 16PF дають змогу виявити не лише загальну структуру особистості, але й ті її особливості, які потенційно можуть бути пов'язані з рівнем життєстійкості.

Другим інструментом була методика “Шкала психологічної стійкості” (Resilience Scale RS-14), що дозволяє оцінити загальний рівень резилієнтності – здатності особи ефективно долати життєві труднощі, зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу та відновлюватися після психотравматичних впливів (Додаток Б). RS-14 складається з 14 тверджень, які оцінюються респондентом за шкалою Лайкерта. Сумарний бал дає уявлення про рівень внутрішньої сили, автономності, адаптивності та впевненості у власних можливостях. Методика добре зарекомендувала себе у дослідженнях, присвячених оцінці ресурсного потенціалу особистості в кризових ситуаціях, і є валідним та надійним інструментом для онлайн-застосування.

Третім використовуваним інструментом став опитувальник життєстійкості (Resilience Measurement Scale), розроблений на основі сучасних адаптацій міжнародних шкал, який дозволяє деталізовано дослідити життєстійкість як складний багатовимірний конструкт (Додаток В). Анкета містить близько 25 пунктів, що охоплюють такі компоненти, як уміння долати труднощі, формування життєвих цілей, здатність приймати зміни, наявність внутрішньої мотивації, саморегуляція та залученість до соціального середовища. Методика дозволяє виокремити рівні життєстійкості – низький,

середній, високий – та проаналізувати співвідношення між окремими її аспектами. Особливістю цієї шкали є те, що вона спрямована не лише на фіксацію рівня стійкості, а й на виявлення сильних і вразливих сторін у механізмах психологічного захисту та адаптації.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів – члени сімей військовослужбовців (дружини, чоловіки, батьки, брати, сестри), віком від 21 до 60 років. Стать учасників розподілилася порівну: 50% жінок і 50% чоловіків. Перед початком анкетування всі учасники отримували інформацію про мету дослідження, забезпечення конфіденційності та право на відмову. Згода на участь у дослідженні була добровільною й усвідомленою. Респондентам надсилалися посилання на Google Forms через соціальні мережі та тематичні онлайн-спільноти родин військовослужбовців. Опитувальник містив вступне пояснення, блок демографічних питань (вік, стать, освіта, сімейний статус) і послідовно організовані запитання відповідно до кожної методики. Процедура проходження займала орієнтовно 30–40 хвилин.

Дане дослідження проводилось у кілька послідовних етапів, кожен з яких мав свою мету та завдання і поступово забезпечував перехід від постановки наукової проблеми до аналізу та інтерпретації емпіричних результатів. Перший етап був підготовчим і полягав у формулюванні проблеми та визначенні мети дослідження. Основним завданням цього етапу стало обґрунтування актуальності проблеми життєстійкості членів сімей військовослужбовців в умовах воєнного стану. У цей період було проаналізовано наукову літературу, уточнено понятійний апарат та виокремлено ключові змінні, які потребують емпіричної перевірки.

Другий етап був пов'язаний із розробкою самої емпіричної програми. На цьому етапі відбувся підбір інструментарію, який дозволяє комплексно дослідити життєстійкість та її індивідуально-особистісні кореляти. Було обрано три психодіагностичні методики, що взаємодоповнюють одна одну і забезпечують широку діагностичну панораму. По-перше, 16-факторний опитувальник особистості Р. Кеттелла (16PF), який дає змогу виявити провідні

риси особистості за шістнадцятьма базовими факторами, зокрема емоційну стабільність, тривожність, домінантність, чутливість, дисциплінованість та інші характеристики, що мають безпосереднє відношення до адаптаційного потенціалу особистості. По-друге, методику RS-14, що дає змогу оцінити рівень резилієнтності як здатності долати труднощі, відновлювати психологічний баланс після кризових подій і зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу. Третім інструментом стала шкала CD-RISC, яка оцінює резилієнтність у широкому спектрі її компонентів, від внутрішньої мотивації до соціальної залученості. Сукупність цих методик утворила комплексний діагностичний інструментарій, спрямований на отримання надійних і валідних даних щодо особливостей життєстійкості.

Третій етап охоплював безпосереднє проведення емпіричного дослідження. Воно відбувалося у форматі онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms, що забезпечувало одночасно доступність, добровільність і анонімність участі. Респондентами виступили 50 членів сімей військовослужбовців: дружини, чоловіки, батьки, брати та сестри віком від 21 до 60 років. Гендерний склад був збалансованим, оскільки взяли участь однакова кількість жінок і чоловіків. Процедура дослідження включала інформування респондентів про мету та умови участі, гарантії конфіденційності та право відмови. Анкета складалася з кількох блоків: соціально-демографічного, який дозволяв уточнити базові характеристики учасників, а також трьох основних частин, присвячених окремим методикам. Загальний час проходження становив приблизно 30–40 хвилин. Такий формат дозволив одночасно зібрати необхідний масив даних і зберегти зручність для учасників.

Заключним, четвертим етапом стала інтерпретація отриманих результатів і формування висновків. На цьому етапі було здійснено статистичну обробку, включно з кореляційним аналізом, який дозволив виявити взаємозв'язки між шкалами особистісних характеристик і показниками життєстійкості. Інтерпретація результатів ґрунтувалася на

поєднанні кількісних показників із теоретичними підходами до розуміння феномену резиліентності. Особлива увага приділялася тому, які риси особистості виступають факторами ризику, а які чинниками захисту у формуванні життєстійкості. Було встановлено, що життєстійкість у даній вибірці визначається не окремими домінантними показниками, а поєднанням слабких, але взаємодоповнюваних рис, серед яких важливими є емоційна стабільність, помірний рівень тривожності, адекватна сумлінність та соціальна активність.

2.2. Інтерпретація отриманих емпіричних даних

У процесі емпіричного дослідження особистісних особливостей членів сімей військовослужбовців в умовах війни було застосовано одну з найбільш верифікованих психодіагностичних методик — 16-факторний опитувальник особистості Р. Кеттелла (16PF). Ця методика дозволяє виявити та кількісно оцінити ключові індивідуально-психологічні характеристики за 16 незалежними вимірами, які в сукупності формують комплексну структуру особистості. Дані, отримані в результаті обробки відповідей 50 учасників дослідження, подано у Додатку Г. Аналіз результатів засвідчив наявність низки стійких психологічних тенденцій, характерних для вибірки. Однією з ключових характеристик досліджуваної групи є поєднання вираженої емоційної чутливості з високим рівнем самоконтролю, що відображає специфічну форму адаптації до хронічного стресу, спричиненого воєнними діями.

За шкалою «Чутливість» (фактор I) більшість респондентів отримали високі показники, що вказує на глибоке емоційне реагування, емпатійність, схильність до співпереживання. Це є типовою ознакою членів сімей, чия життєва ситуація позначена постійною тривогою за близьких. У той самий час за шкалами «Сумлінність» (G) та «Перфекціонізм» (Q3) також спостерігаються підвищені значення, що свідчить про високий рівень

внутрішньої організованості, дисциплінованості, відповідального ставлення до своїх обов'язків, а також про наявність жорстких внутрішніх стандартів. Особливої уваги заслуговує показник за фактором «Тривожність» (O), що виявився помітно вищим за середній нормативний рівень. Це свідчить про високий ступінь внутрішньої напруги, схильність до глибоких переживань, очікування небезпеки та підвищену емоційну реактивність. Ця особливість є типовою для осіб, які перебувають у стані невизначеності та втрати контролю над зовнішніми обставинами, зокрема в умовах воєнних дій, що прямо або опосередковано порушують їхню життєву стабільність. На цьому тлі, попри підвищений рівень тривожності, простежується тенденція до помірної емоційної врівноваженості за фактором С.. Такий компенсаторний механізм зазвичай притаманний людям із сформованим досвідом подолання складних життєвих ситуацій. Аналіз показників за факторами «Інтелект» (B), «Мрійливість» (M) та «Відкритість до змін» (Q1) вказує на переважання когнітивно-гнучкого типу мислення у значної частини респондентів. Більшість учасників демонструють помірний рівень інтелектуальної розвиненості, що характеризується схильністю до абстрактного мислення, адекватного прогнозування та внутрішньої рефлексії. Такі якості, у поєднанні з високими балами за факторами «Самостійність» (Q2) та «Домінантність» (E), відображають стратегії автономного прийняття рішень, впевненості у власних силах і необхідності збереження особистісної самостійності навіть в умовах кризового середовища. Значення за факторами «Жвавість» (F), «Сміливість» (H) та «Теплота» (A) у більшості випадків коливаються в межах середнього або помірно-низького рівня.

Таким чином, загальна структура особистісного профілю членів сімей військовослужбовців виявляє внутрішню складність і певну суперечливість: з одного боку, переважають показники, що свідчать про високий рівень адаптаційних ресурсів (самодисципліна, сумлінність, самостійність, перфекціонізм); з іншого – спостерігаються ознаки внутрішнього дистресу, зокрема тривожність, напруженість і гіперчутливість, які можуть спричинити

виснаження психічних ресурсів за відсутності ефективної зовнішньої підтримки.

На рисунку 2.1 представлено середньогруповий розподіл стен-оцінок за кожним із шістнадцяти особистісних факторів, виміряних за методикою Р. Кеттелла.

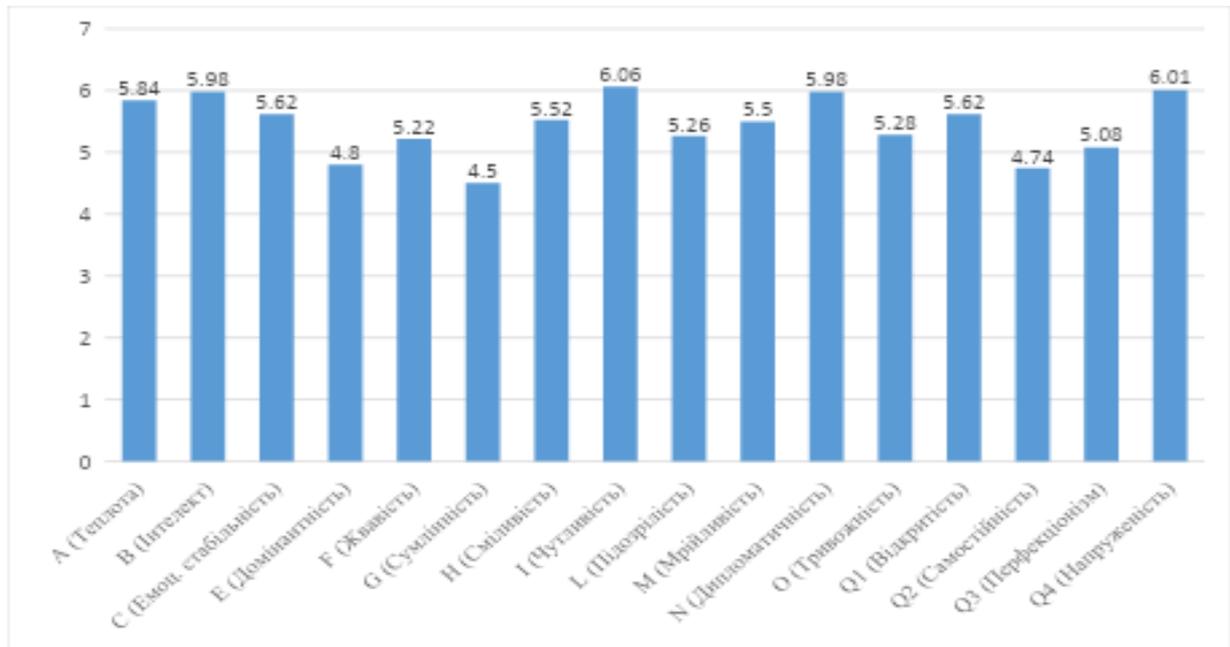


Рис. 2.1. Середні Значення За Шкалами 16-Факторного Опитувальника Кеттелла

Аналіз середньогрупових значень, представлених у рисунку 2.1, дає змогу зробити низку важливих науково обґрунтованих висновків щодо характерологічного профілю членів сімей військовослужбовців в умовах війни. Однією з провідних тенденцій виявлено виражене зростання середніх значень за шкалою Q4 (Напруженість), яка вказує на підвищений рівень внутрішньої тривоги, психоемоційного напруження та загальну збудливість. Така особливість є очікуваною і логічно виправданою у контексті дослідження, оскільки об'єктом стали особи, життя яких безпосередньо пов'язане з умовами воєнного ризику. Досить високими виявилися також середні значення за факторами I (Чутливість) і Q3 (Перфекціонізм). Це вказує на високу емоційну реактивність, глибоку здатність до співпереживання та прагнення до порядку, самоконтролю і дотримання внутрішніх стандартів.

Таке поєднання свідчить про сформовану етико-гуманістичну настанову, характерну для осіб, які виконують підтримувальні функції у сім'ї, зокрема в умовах відсутності одного з її членів через мобілізацію чи перебування на передовій. Дещо нижчими є показники за шкалами F (Жвавість), Н (Сміливість) та М (Мрійливість). Це може інтерпретуватися як зниження спонтанності, відкритості до соціальної взаємодії та емоційної легкості. Імовірно, такі риси формуються як результат адаптації до складних зовнішніх обставин, коли прояв імпульсивності та відкритої емоційності не є функціонально доцільним. Це також свідчить про перевагу інтровертованих тенденцій поведінки, які часто виникають у осіб, що несуть відповідальність за інших у стресових умовах. Значення за факторами G (Сумлінність) і Q2 (Самостійність) залишаються на рівні вище середнього, що свідчить про схильність респондентів до автономного прийняття рішень, здатність дотримуватися моральних норм і бути внутрішньо мотивованими. В умовах війни це відіграє критичну роль у збереженні функціонування родини, організації побуту та підтримки стабільного емоційного клімату. Водночас, баланс у цих шкалах не переходить у крайнощі, що свідчить про гнучкість і адаптивність особистості. Шкала С (Емоційна стабільність), попри високі рівні тривожності та напруженості, має помірно-середнє значення. Це свідчить про функціональну рівновагу між зовнішніми реакціями та внутрішніми ресурсами. Тобто, попри значне емоційне навантаження, члени сімей демонструють здатність до збереження психологічної рівноваги, ймовірно, за рахунок сформованих копінг-стратегій. Шкали А (Теплота) та В (Інтелект) також коливаються в межах середніх значень, що свідчить про емоційно-комунікативну помірність та адекватний рівень когнітивної активності.

Для більш детального аналізу ми розглянули емоційну стійкість за віком і статтю (табл.2.1).

Таблиця.2.1

Результати за методикою Кеттелла

Шкала	Жінки	Жінки	Жінки	Чоловіки	Чоловіки	Чоловіки
	21-30	31-45	46-60	21-30	31-45	46-60
С (Емоційна стабільність)	5.4	5.7	6.0	5.6	6.0	6.2
О (Тривожність)	5.6	5.2	5.0	5.3	5.0	4.8
Q4 (Напруженість)	6.3	6.0	5.5	6.1	5.8	5.4
I (Чутливість)	6.5	6.3	5.8	5.8	5.5	5.2

Отримані результати свідчать про наявність закономірних відмінностей, що відображають як гендерну специфіку, так і вікові тенденції розвитку особистісних рис у контексті життя в сім'ях військовослужбовців. Показник емоційної стабільності (С) у цілому зростає із віком як у жінок, так і у чоловіків. Найнижчі значення спостерігаються у молодшій віковій групі (21–30 років), де респонденти ще більш схильні до емоційних коливань та менш витривалі у стресових ситуаціях. У жінок цей показник поступово підвищується від 5,4 у молодших до 6,0 у старшій групі, тоді як у чоловіків зростання більш виражене: від 5,6 до 6,2. Це вказує на те, що з віком у представників обох статей формується вища психологічна зрілість та здатність до регуляції емоційних реакцій, однак у чоловіків ця тенденція проявляється сильніше. У свою чергу, рівень тривожності (О) поступово знижується з віком. Найвищі значення мають молодші респонденти, особливо жінки (5,6), що може відображати підвищену вразливість та напруженість на ранніх етапах дорослого життя. У середньому та старшому віці цей показник знижується як у жінок (від 5,2 до 5,0), так і у чоловіків (від 5,3 до 4,8). Таким чином, старші учасники демонструють більшу стресостійкість, що, ймовірно, зумовлено набутим життєвим досвідом і розвитком адаптаційних механізмів. Подібна динаміка простежується й у вимірі напруженості (Q4). У молодших

респондентів рівень внутрішнього напруження є найвищим (6,3 у жінок та 6,1 у чоловіків), що вказує на значну емоційну активність, схильність до переживань і труднощі у відновленні психологічної рівноваги. У міру дорослішання показник поступово зменшується: у жінок він знижується до 5,5, у чоловіків — до 5,4. Це свідчить про більш адекватне управління емоційним станом у зрілому віці. Особливу увагу заслуговує чутливість (I), яка є найбільш вираженою у жінок молодшої вікової групи (6,5). Це підтверджує їх високу емпатійність, схильність до співпереживання та емоційної вразливості. У середньому віці цей показник залишається досить високим (6,3), проте у старшій групі спостерігається тенденція до зниження (5,8). У чоловіків рівень чутливості загалом нижчий і також поступово зменшується з віком: від 5,8 у молодших до 5,2 у старших.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що жінки виявляють вищу емоційну вразливість, напруженість і тривожність, водночас характеризуються більшою емпатійністю та чутливістю, ніж чоловіки. Чоловіки ж демонструють вищу емоційну стабільність, що стає особливо помітним у старших вікових групах. Вікові зміни загалом проявляються у зростанні емоційної зрілості, зниженні тривожності та внутрішньої напруги, що відображає поступове формування більшої стресостійкості з життєвим досвідом.

Результати за шкалою психологічної стійкості RS-14 демонструють наявність усіх трьох рівнів психологічної стійкості у вибірці досліджуваних, що свідчить про значну варіативність індивідуального реагування на стресові та кризові життєві обставини, зумовлені воєнною ситуацією (Додаток Д). Близько третини респондентів показали високий рівень життєстійкості, що свідчить про виражені адаптаційні ресурси, стійке почуття внутрішнього контролю, оптимізм і здатність зберігати продуктивне функціонування навіть в умовах психологічного тиску. Водночас значна частка респондентів (понад 54%) продемонструвала низький рівень психологічної стійкості. Такий результат є тривожним сигналом у контексті тривалого стресового впливу,

пов'язаного з відсутністю члена родини, страхом за його життя, економічною та соціальною невизначеністю. Ця група осіб, ймовірно, потребує додаткової психологічної підтримки та впровадження профілактичних програм розвитку стійкості. Респонденти з середнім рівнем життєстійкості становлять близько чверті вибірки. У даному випадку можна припустити наявність компенсаторного балансу між вразливістю до стресу і наявними ресурсами саморегуляції. Саме ці учасники можуть бути ключовою цільовою групою для профілактичних і тренінгових втручань, спрямованих на формування навичок емоційної стабілізації, розвитку оптимістичних когнітивних установок та зміцнення соціальної підтримки.

На рисунку 2.2 наведено сумарний рівень набраних балів.

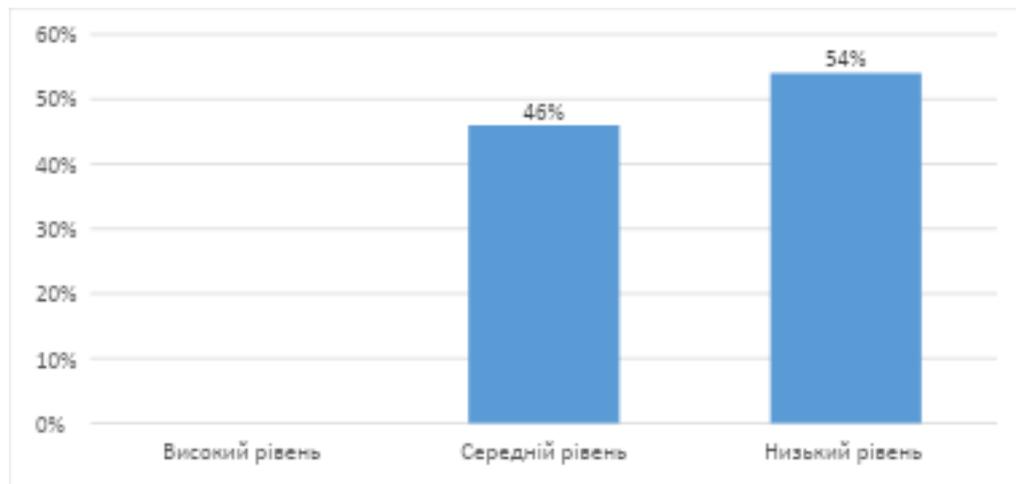


Рис.2.2 Розподіл рівнів психологічної стійкості за шкалою RS-14

Аналіз отриманих результатів виявив критичну тенденцію до зниженого рівня психологічної стійкості серед досліджуваної вибірки. Зокрема, майже половина респондентів (46%) продемонструвала низький рівень резилієнтності, що свідчить про істотну вразливість до дії стресових чинників, зниження внутрішніх ресурсів і потребу в підтримці з боку соціального або психологічного оточення. У таких осіб резилієнтність, як здатність швидко відновлюватися після труднощів, виявляється недостатньо сформованою, що може ускладнювати подолання тривалих чи повторюваних життєвих викликів, зокрема пов'язаних із воєнним станом. Середній рівень психологічної стійкості, зафіксований у 54% респондентів, відображає відносну адаптацію

до обставин: ці особи вміють регулювати свій емоційний стан, демонструють внутрішню цілеспрямованість і помірну гнучкість у складних ситуаціях. Проте навіть за наявності середнього рівня резиліентності не виключається поступове психоемоційне виснаження за умов хронічного стресу або соціальної ізоляції. Важливо, що серед цієї групи, імовірно, є особи, чий рівень стійкості є "нестабільним середнім", тобто може змінюватися у залежності від доступу до ресурсів підтримки, рівня навантаження або особистих втрат. Водночас жоден з учасників не продемонстрував високого рівня психологічної стійкості, що є показовим для даної вибірки. Висока резиліентність, як правило, є маркером сильної адаптивної системи особистості, сформованих копінг-стратегій і значного ресурсу внутрішнього самовідновлення. Її відсутність може бути зумовлена як актуальними соціальними умовами (війна, розлука з близькими), так і особистісними факторами (емоційна вразливість, попередній досвід втрат, хронічна тривожність).

У Додатку Ж подано результати дослідження життестійкості учасників за допомогою шкали Коннора – Девідсона (CD-RISC). Цей інструмент дозволяє оцінити загальний рівень резиліентності — здатності особистості адаптуватися до стресу, відновлюватися після труднощів та підтримувати ефективне функціонування в умовах емоційного тиску. Бали за шкалою CD-RISC варіюються в межах від 0 до 100, де вищі значення свідчать про більш виражену життестійкість. У межах вибірки, що включала 50 респондентів, було зафіксовано широкий діапазон балів: від 53.9 до 98.5, що вказує на значну індивідуальну варіативність у рівнях стресостійкості. Середній бал становив приблизно 78.6, що відповідає помірному рівню резиліентності. Такий результат узгоджується з існуючими емпіричними даними щодо загальної популяції дорослих без психічних розладів, де середні показники CD-RISC зазвичай становлять 75–80 балів. Аналіз рівнів резиліентності показав, що більшість учасників (62%) демонструють середній рівень психологічної стійкості, тобто знаходяться в межах від 60 до 81 балів. Ці дані свідчать про

помірну адаптаційну здатність до стресових факторів, зокрема в умовах воєнного стану, який є потужним зовнішнім дестабілізуючим чинником.

Близько 28% респондентів дослідження продемонстрували високий рівень резиліентності, що визначався як сума балів понад 81 за методикою RS-14. Це свідчить про наявність у цієї категорії учасників добре сформованих внутрішніх ресурсів, які забезпечують ефективну адаптацію до стресових впливів. До таких ресурсів належать високий рівень самовпевненості, позитивне мислення, гнучкість у прийнятті змін, здатність до рефлексивного осмислення подій, а також уміння знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях. Висока резиліентність також асоціюється зі зниженою чутливістю до тригерів, коротшим періодом емоційного відновлення після криз і більшою загальною стресостійкістю. Учасники з подібними показниками, як правило, не лише краще справляються з психологічними труднощами, але й демонструють здатність підтримувати функціональну активність у тривалих періодах напруги.

У той самий час низький рівень життєстійкості, що відповідає значенням менше 60 балів, був зафіксований у 10% учасників вибірки. Цей результат може свідчити про наявність емоційної вразливості, знижену здатність до саморегуляції, домінування пасивних копінг-стратегій та труднощі у відновленні психоемоційної рівноваги. У таких респондентів спостерігається схильність до тривалого переживання негативних емоцій, порушення відчуття контролю над ситуацією, а також загальна виснаженість при тривалому стресовому впливі.

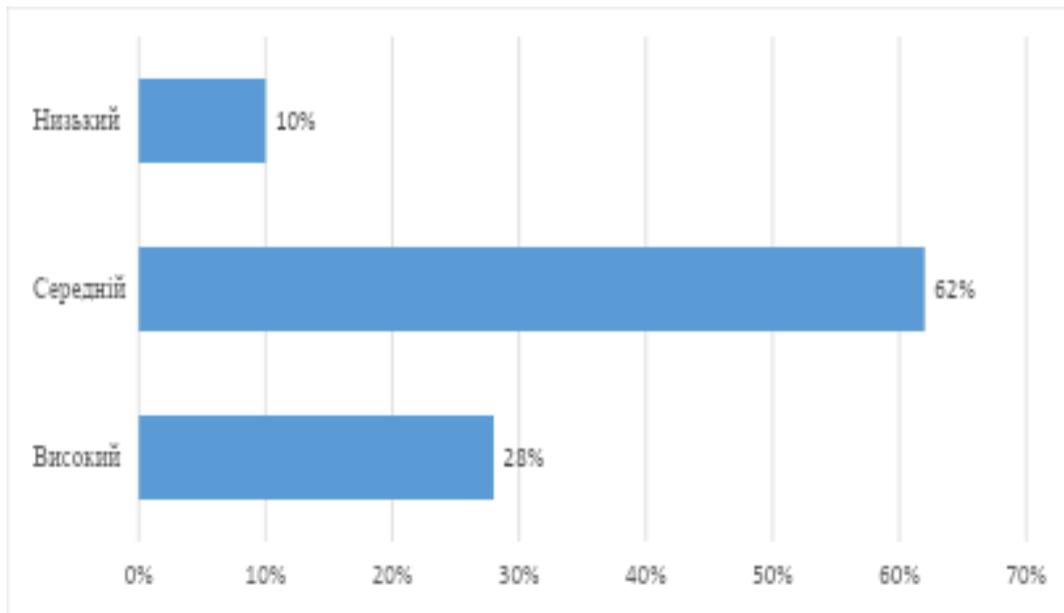


Рис.2.3 Розподіл результатів досліджуваних за шкалою резилієнтності Коннора — Девідсона

Отже, середній рівень резилієнтності більшості учасників можна розглядати як загалом достатній для збереження психологічної стабільності. Водночас у частини респондентів зафіксовано знижені показники, що свідчить про потребу в додатковій увазі та розробці профілактичних психосоціальних заходів.

Ми провели кореляційний аналіз результатів трьох методик — 16-факторного опитувальника Кеттелла, шкали психологічної стійкості RS-14 та шкали резилієнтності CD-RISC (Додаток 3). Повна матриця кореляцій дозволила простежити, як особистісні фактори, виміряні за допомогою 16PF, співвідносяться з інтегральними показниками життестійкості. Результати показали, що профіль зв'язків із RS-14 та CD-RISC має власну специфіку. Для RS-14 найбільш виразними виявилися асоціації з факторами соціальної енергії та відкритості. Якщо дивитися на зв'язки між 16PF та RS-14, найпомітніші асоціації спостерігаються не стільки в «класичному ядрі» емоційної стійкості, скільки в соціально-когнітивних і темпераментних характеристиках. Найбільший за модулем зв'язок RS-14 має з Q1 (відкритість новому) у негативному напрямку ($r = -0.261$), що означає невелику тенденцію: за

зростання відкритості до змін підсумкова стійкість за RS-14 слабо знижується. Поряд за величиною стоїть F (жвавість; $r = 0.229$), тобто вищі показники оптимізму/енергійності поєднуються з дещо вищими балами RS-14. Далі розташовані L (підозрілість; $r = 0.201$) та M (мрійливість; $r = 0.191$), що видається нетривіальним поєднанням: у нашій вибірці як критичність/настороженість, так і образність/схильність до внутрішнього фантазування мають слабкий позитивний зв'язок зі стійкістю за RS-14. Водночас A (теплота; $r = 0.170$) і C (емоційна стабільність; $r = 0.153$) також корелюють із RS-14 у позитивному напрямку, але їх внесок не є домінуючим. Інші показники ядра емоційної регуляції демонструють ще менші величини: O (тривожність; $r = 0.014$) практично не співвідноситься з RS-14, а Q4 (внутрішня напруженість; $r = -0.050$) дає слабкий негативний тренд. Звертає на себе увагу також від'ємний зв'язок із домінантністю E ($r = -0.138$), що може відбивати особливість контексту сімей військовослужбовців: кооперативність і м'які стратегії взаємодії тут радше підтримують повсякденну стійкість, ніж наполегливе лідерське просування власних позицій. Варто зауважити, що жодна з цих кореляцій не досягає рівня статистичної значущості (критичне значення для $p < 0.05$ при $n=50$ становить $r > 0.273$), що вказує на слабку силу зв'язків у вибірці.

Профіль кореляцій 16PF з CD-RISC має іншу конфігурацію і чіткіше підсилює робочо-регуляторний компонент резилієнтності. Найбільший за модулем зв'язок демонструє Q3 (перфекціонізм/самоконтроль; $r = -0.236$), причому у від'ємному напрямку: за цими даними більш високий формалізм, потреба у бездоганності та жорсткі внутрішні стандарти пов'язані з дещо нижчими показниками резилієнтності CD-RISC. Далі йдуть L (підозрілість; $r = 0.165$) і O (тривожність; $r = -0.147$) як найвиразніші, але все ще малі ефекти: більш критичне ставлення до соціуму слабо пов'язане з вищою резилієнтністю, тоді як підвищена тривожність — з нижчою. Також помітні, хоча й невеликі, зв'язки з G (сумлінність; $r = 0.141$) та, у негативному напрямку, з N (дипломатичність; $r = -0.130$) і F (жвавість; $r = -0.122$). Власне

емоційно-регуляторні вершини мають скромні значення: С (емоційна стабільність) корелює з CD-RISC на рівні $r = 0.108$, Q4 практично нульовий ($r = 0.023$), а I (чутливість) — майже відсутній ($r = 0.004$). На відміну від RS-14, відкритість до змін Q1 не показує жодної систематичної асоціації з CD-RISC ($r = 0.039$). Сумісно ці результати підказують, що за шкалою CD-RISC у цій вибірці дещо важливішими виявляються риси стилю саморегуляції й «внутрішньої дисципліни без перетиску»: помірна організованість, невисока тривожність і, водночас, відсутність надмірного перфекціоністського контролю. Аналогічно до RS-14, жодна кореляція з CD-RISC не є статистично значущою ($r < 0.273$ для $p < 0.05$).

Показово, що два інтегральні показники резиліентності між собою практично не пов'язані ($r = -0.086$), тобто в емпіричному полі даного дослідження вони фіксують близькі за змістом, але структурно різні компоненти життєстійкості. Це може свідчити про відмінні акценти інструментів: RS-14 сильніше «чутливий» до загального життєвого тону, екстравертованості та соціальної активності, тоді як CD-RISC тяжіє до поведінкової саморегуляції й ефективного подолання без надмірного внутрішнього напруження. Така розбіжність підсилюється профілями зв'язків ядра емоційної стійкості з кожною із шкал: із RS-14 показник С має слабку позитивну асоціацію ($r = 0.153$), тоді як О і Q4 майже не пов'язані з підсумком; із CD-RISC С також слабка позитивний ($r = 0.108$), О помірно негативний ($r = -0.147$), а Q4 практично нульовий. Чутливість I у двох випадках дає мінімальні величини (з RS-14 $r = 0.133$; з CD-RISC $r = 0.004$), що можна інтерпретувати як нейтральність емпатійності/вразливості сама по собі без урахування інших модераторів.

Внутрішня структура емоційного ядра 16PF у нашій вибірці також нетипова з точки зору «класичних» очікувань. Між С (емоційною стабільністю), О (тривожністю) та Q4 (напруженістю) спостерігаються додатні, але слабкі кореляції С–Q4 ($r = 0.218$) і О–Q4 ($r = 0.203$) та майже нульова С–О ($r = 0.082$). Це означає, що внутрішня напруженість не є просто

«іншим боком» тривоги або нестабільності, а радше відображає специфічний тонус мобілізації, який у частини респондентів співіснує з елементами витримки. Додатково виявлено від'ємний зв'язок Q4 з I ($r = -0.203$), що підказує: чим більш «натягнутим» і мобілізованим є внутрішній стан, тим менше місця залишається для тонкої емоційної чутливості. Саме ця діада напруженість-чутливість, найімовірніше, і задає критичний баланс, від якого залежить, «у який бік» зміщуватиметься життестійкість у повсякденних умовах хронічного стресу. Ці внутрішні кореляції також не досягають значущості (крім окремих інших факторів у матриці, як F з O ($r = 0.292$, $p < 0.05$) або Q3 з F ($r = -0.419$, $p < 0.001$), але вони не безпосередньо стосуються резилієнтності).

Зіставлення компонентів, які мають найбільші зв'язки з резилієнтністю, дозволяє сформулювати новий гіпотезний контур для профільного опису життестійкості в сім'ях військових. Для RS-14 позитивну роль відіграє жвавість як повсякденний життєвий тонус і соціальна активність у поєднанні з емоційною теплотою, а негативну — надмірна потреба в новизні та змінах, яка, вочевидь, у середовищі з великою невизначеністю може посилювати відчуття нестабільності. Для CD-RISC корисним виявляється робочий, помірно структурований режим (сумлінність без «перетиску»), тоді як перфекціонізм, схильність «ставити планку вище можливостей сьогодні» і внутрішнє очікування бездоганності пов'язані з нижчими показниками резилієнтності. Обидва індекси практично не «зчитують» тривожність і напруженість як прямі маркери стійкості, але CD-RISC, на відміну від RS-14, слабо реагує на підвищення тривожності зниженням резилієнтності, що логічно вкладається у концепцію інструменту як індикатора ефективних копінг-механізмів.

Отже, кореляційний аналіз підтверджує, що життестійкість не зводиться лише до одного-двох ключових факторів. Вона формується як результат взаємодії численних, хоча й відносно слабких (і статистично не значущих) кореляцій: соціальна енергія та теплість стосунків підсилюють показники за

шкалою RS-14, а робоча дисципліна без надмірного перфекціонізму — за шкалою CD-RISC. Емоційна стабільність виявилася лише помірним предиктором, тоді як тривожність і внутрішня напруженість не виконують ролі самостійних показників стійкості. Це означає, що профільна життєстійкість у сім'ях військовослужбовців має багатовимірний характер: підтримка соціальної залученості, формування здорової саморегуляції та контроль рівня внутрішньої мобілізації є більш продуктивними шляхами розвитку витривалості, ніж спрямована робота з окремими емоційними станами.

2.3. Рекомендації щодо підвищення життєстійкості членів сімей військовослужбовців

На основі отриманих емпіричних даних можна сформулювати комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення життєстійкості членів сімей військовослужбовців у контексті повномасштабної війни та супутніх соціальних і психологічних викликів.

Результати дослідження продемонстрували наявність тісного зв'язку між рівнем емоційної врівноваженості, здатністю до саморегуляції та загальною життєстійкістю. Отже, доцільним є впровадження цільових психологічних втручань, що передбачають як індивідуальні, так і групові формати роботи. Проведення тренінгів з управління емоціями, навчання технік дихальної релаксації, практики усвідомленості (mindfulness), методів когнітивної переоцінки ситуацій дозволить знизити рівень тривожності, підвищити толерантність до невизначеності та покращити загальний рівень психологічного самопочуття. Оскільки такі характеристики як емоційна стабільність і внутрішня керованість виявились позитивними предикторами життєстійкості, їх розвиток є доцільним завданням психокорекційної роботи.

Наступним важливим напрямом має стати активне зміцнення соціальних зв'язків, що виступають одним із ключових буферів стресу. Емпіричні дані

підтвердили, що наявність суб'єктивно відчуваної підтримки з боку сім'ї, друзів та спільноти позитивно корелює з високими показниками життєстійкості. В умовах соціальної турбулентності та ізоляції, спричиненої мобілізацією близьких, особливої актуальності набуває створення горизонтальних мереж взаємопідтримки. Доцільним є організація спільнот взаємодопомоги у форматі онлайн-форумів, тематичних чатів, психоосвітніх клубів або офлайн-зустрічей родин військовослужбовців. Такі ініціативи сприяють зменшенню почуття самотності, формуванню досвіду безпечного емоційного обміну, нормалізації переживань та генерації практичних рішень у складних життєвих ситуаціях.

Особливу увагу слід приділити виявленню та розвитку внутрішніх особистісних ресурсів кожного індивіда. Дослідження показало, що такі якості, як рішучість, оптимізм, відкритість до нового, а також здатність інтерпретувати виклики як можливості зростання, тісно пов'язані з високим рівнем резилієнтності. Індивідуальна психоконсультаційна робота має фокусуватись на виявленні наявних сильних сторін, їхньому рефлексивному осмисленні та активному зміцненні. Техніки позитивної психології, коучингові підходи, вправи з розвитку цілепокладання і переформулювання негативного досвіду надають можливість активізувати адаптаційний потенціал особистості, зменшити вплив фрустраційних чинників та сформувати більш конструктивне ставлення до невизначеності й труднощів.

Однією з важливих психологічних навичок, яка опосередковано впливає на життєстійкість, є здатність до планування та рефлексивного опрацювання життєвих подій. Навчання технік стратегічного мислення, постановки реалістичних цілей, визначення пріоритетів та прогнозування можливих труднощів дозволяє підвищити відчуття контролю над життєвими обставинами, що, у свою чергу, знижує тривожність і зміцнює суб'єктивне відчуття ефективності. Практика створення індивідуальних "планів дії" на випадок кризових ситуацій, опрацювання сімейних сценаріїв у періоди відряджень військових членів родини, розподіл функціональних обов'язків

між родичами — усе це є дієвими інструментами підвищення психологічної витривалості.

Розвиток життєстійкості неможливий без формування навичок турботи про фізичне здоров'я, що є основою для стресостійкості. Поширення інформації про значення фізичних вправ, якісного харчування, повноцінного сну та регуляції біоритмів має бути частиною психоосвітньої програми. Регулярна фізична активність, навіть у мінімальних формах (ходьба, дихальні вправи, руханки), має доведений позитивний вплив на зменшення рівня кортизолу, покращення настрою та загальну стабілізацію нервової системи. Інтеграція фізичного компоненту до програми підтримки родин військовослужбовців дозволить збалансувати психоемоційне навантаження.

Ефективним доповненням до психологічної підтримки є проведення психоосвітніх заходів, спрямованих на підвищення обізнаності родин військовослужбовців щодо природи стресу, механізмів його впливу на особистість, способів самодопомоги та ресурсного мислення. Вебінари, онлайн-курси, інформаційні буклети мають охоплювати такі теми, як адаптація до змін, подолання відчуття втрати контролю, формування реалістичних очікувань у період відсутності близької людини. Знання психологічних механізмів функціонування особистості в умовах війни формує відчуття підготовленості до складних ситуацій, підвищує внутрішню захищеність і знижує рівень тривожного прогнозування.

Важливо враховувати, що фактори життєстійкості є індивідуально варіативними і залежать як від типологічних особливостей особистості, так і від особистісної історії переживання втрат, адаптаційних практик та соціального контексту. Тому будь-яка програма підвищення резилієнтності має спиратись на попередню психологічну діагностику. Використання таких інструментів, як 16-факторний опитувальник Кеттелла та шкали життєстійкості (RS-14, Resilience Measurement Scale), дозволяє не лише кількісно оцінити рівень стійкості, а й ідентифікувати ті аспекти, які потребують розвитку. Індивідуалізація підходу забезпечує більшу

ефективність психологічних інтервенцій, підвищує мотивацію до участі в програмах підтримки та сприяє формуванню реалістичних очікувань від роботи над собою.

Таким чином, інтеграція психоосвітніх, психокорекційних і профілактичних заходів із акцентом на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, активізацію соціальних контактів і цільову підтримку з урахуванням індивідуальних характеристик дозволяє сформувати стійку систему психологічного супроводу родин військовослужбовців.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило операціоналізувати й перевірити у реальному соціальному контексті теоретичні положення про життєстійкість членів сімей військовослужбовців, отримані на попередньому етапі роботи. Стандартизована онлайн-процедура на базі Google Forms, збалансована за статтю вибірка з 50 учасників віком 21–60 років та використання взаємодоповнювальних інструментів — 16PF Р. Кеттелла для фіксації диспозиційних рис, шкали RS-14 і CD-RISC для інтегральної оцінки резилієнтності — надали валідний емпіричний каркас для багатовимірного аналізу. Отримані результати підтверджують, що життєстійкість у цільовій групі не редукується до одного “ядрового” чинника і не може бути пояснена лише емоційною стабільністю; навпаки, вона постає як системний ефект взаємодії кількох слабких, але узгоджених предикторів, які в сукупності визначають траєкторію адаптації в умовах тривалого стресу війни. Профіль за 16PF фіксує характерну для досліджуваної групи комбінацію підвищеної чутливості та соціально зумовленого самоконтролю: відносно високі значення за I (чутливість), G (сумлінність) і Q3 (перфекціонізм/самоконтроль) поєднуються з помірно підвищеними показниками O (тривожність) і Q4 (внутрішня напруженість) на тлі збереженої, хоч і не максимальної, C (емоційної стабільності). Така конфігурація віддзеркалює “мобілізаційний

режим” існування сімей військових: емоційна реактивність, емпатія й настороженість підсилюються вимогами до дисципліни, упорядкованості та автономного прийняття рішень, тоді як спонтанність і соціальна експансивність (F, H) закономірно приглушуються. Вікові тренди демонструють зрозумілу динаміку: із дорослішанням зростає емоційна врівноваженість (C) і знижується як тривожність (O), так і напруженість (Q4); гендерні відмінності відповідають очікуванням у напрямі більшої емпатійності та вразливості у жінок і відносно більшої емоційної стійкості у чоловіків, що особливо проявляється у старших вікових групах. Сукупні дані за RS-14 та CD-RISC засвідчили переважання середнього рівня психологічної стійкості за умови помітної частки респондентів із зниженими показниками і відносно обмеженої частки осіб з високими індексами; інакше кажучи, у групі водночас представлені як респонденти з достатніми внутрішніми ресурсами, так і ті, хто потенційно потребує адресної підтримки. Така структура рівнів резиліентності є внутрішньо логічною для популяції, на яку безперервно тисне комплекс факторів невизначеності, розлуки, втрат і відповідальності за повсякденне функціонування сім’ї. Кореляційний аналіз прояснив механіку взаємодії диспозиційних рис із інтегральними вимірами життестійкості. Для RS-14 більш “чутливими” виявилися компоненти життєвого тону та соціальної активності: позитивні, хоча й невеликі, зв’язки з жвавістю (F), теплотою (A) та частково емоційною стабільністю (C) поєдналися з тенденційно негативним відношенням до надмірної відкритості до змін (Q1), що у воєнному середовищі з високою невизначеністю може переживатися не як ресурс, а як додатковий подразник нестабільності. Для CD-RISC, навпаки, більш релевантними постають маркери “робочої”, безперервної саморегуляції: помірна організованість і сумлінність (G) підтримують стійкість, тоді як жорсткий перфекціоністський контроль (Q3) і підвищена тривожність (O) асоціюються з її зниженням; загалом це вказує, що функціональний, але не ригідний стиль самоконтролю є адаптивнішим у хронічному стресі, ніж стратегія “безпомилковості за будь-яку ціну”. Водночас обидва індекси

резиліентності між собою корелюють слабо, що емпірично підкріплює їхню концептуальну відмінність: RS-14 краще “зчитує” енергетично-соціальний вимір повсякденної стійкості, тоді як CD-RISC тяжіє до поведінково-регуляторного ядра ефективного подолання. Така розведеність підкреслює доцільність використання мультиіндикаторних батарей у практичній діагностиці, адже різні шкали висвітлюють різні “сліди” життестійкості в поведінці, емоційній сфері та саморегуляції. Практичні наслідки таких висновків безпосередньо орієнтують психопрофілактичні та корекційні стратегії: інтервенції мають бути мультимодальними, адресно підтримувати соціальну включеність і теплі зв’язки, розвивати навички гнучкої, а не ригідної саморегуляції, навчати технік зниження тривожності без вимоги до тотального емоційного “приглушення”, а також допомагати дозувати й переводити внутрішню напруженість із руйнівного у конструктивно-мобілізаційний режим.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного комплексного дослідження феномену життєстійкості членів родин військовослужбовців в умовах війни досягнуто глибокого наукового осмислення теоретичних і практичних аспектів цього явища. Здійснено аналіз сучасних підходів до трактування життєстійкості в межах психологічної науки, що дозволило встановити її значення як ключової інтегральної властивості особистості, яка забезпечує збереження функціональної активності, психічного здоров'я та здатності до розвитку в умовах хронічного або гострого стресу. Наукові концепції, зокрема С. Кобаси, С. Мадді, Е. Десі, Р. Раяна, О. Кокуна та інших, дозволяють окреслити життєстійкість як конфігурацію особистісних якостей — залученість, контроль і прийняття виклику — які забезпечують високий рівень внутрішньої мобілізації, психологічної гнучкості та саморегуляції в умовах кризи. Водночас життєстійкість виступає не лише характеристикою стійкості до стресу, а й чинником розвитку, що відкриває потенціал для трансформації складних подій у досвід особистісного зростання. Життєстійкість постає як багатовимірне утворення, що поєднує в собі когнітивні, емоційні та вольові компоненти. Теоретичний аналіз підтвердив провідну роль особистісних ресурсів, таких як емоційна стабільність, відкритість до нового досвіду, саморегуляція, оптимізм, внутрішній локус контролю, здатність до переосмислення життєвих ситуацій і збереження смисложиттєвих орієнтирів. Також наголошено на важливості зовнішніх чинників — соціальної підтримки, інституційної допомоги, участі в громадських ініціативах — які доповнюють та зміцнюють внутрішній потенціал особистості.

Уточнено структуру життєстійкості, яка включає такі ключові компоненти, як залученість, контроль та прийняття викликів. Саме ця триєдність забезпечує активне ставлення до труднощів, здатність не лише протистояти дії стресових факторів, але й використовувати кризові ситуації як основу для розвитку та внутрішньої трансформації.

Здійснений аналіз продемонстрував, що життєстійкість виконує центральну роль у збереженні психічного здоров'я членів родин військовослужбовців. У контексті війни, що супроводжується тривалим психоемоційним напруженням, нестабільністю та втратами, здатність до збереження внутрішньої рівноваги й адаптації є вирішальною умовою підтримання емоційної стабільності, запобігання розвитку посттравматичних розладів і формування ефективних моделей поведінки. Високий рівень життєстійкості дозволяє підтримувати соціальну включеність, уникати ізоляції та зберігати активну життєву позицію. Показано, що в ситуаціях тривалої травматизації життєстійкість виконує буферну функцію, що пом'якшує вплив стресових чинників, знижує ризики розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривожність, ПТСР. Вона дозволяє підтримувати цілісність особистості, стабільність самоідентичності та зберігати базове почуття безпеки, навіть у разі втрати близьких, змін життєвого середовища або постійного відчуття загрози

У межах незалежного емпіричного дослідження життєстійкості членів родин військовослужбовців в умовах війни було отримано комплексні дані, що дозволили визначити психологічні детермінанти резилієнтності та особистісні чинники, які забезпечують ефективне функціонування в умовах тривалого стресу. Використання стандартизованих методик — 16-факторного опитувальника Р. Кеттелла (16PF), шкали психологічної стійкості RS-14 та шкали резилієнтності Коннора — Девідсона (CD-RISC) дало змогу охопити як особистісну структуру респондентів, так і їхній потенціал до подолання життєвих труднощів. Отримані результати показали, що загальна конфігурація особистісного профілю учасників характеризується поєднанням внутрішньої мобілізації, самоконтролю й дисципліни з підвищеною емоційною чутливістю, що є типовим проявом адаптації до стану постійної тривоги та невизначеності, спричинених воєнними діями. Найвищі середньогрупові показники зафіксовано за шкалами напруженості, сумлінності, самоконтролю та чутливості, що свідчить про високий рівень внутрішньої організованості,

відповідальності, здатності до співпереживання та готовності підтримувати стабільність сімейного функціонування навіть у кризових обставинах. Водночас підвищений рівень тривожності й внутрішньої напруги засвідчує психологічну вартість такої адаптації: вона забезпечує короткочасну ефективність, але водночас підвищує ризик виснаження емоційних ресурсів. Аналіз вікових і гендерних відмінностей підтвердив закономірне зростання емоційної стабільності та зниження тривожності з віком, що свідчить про формування більшої емоційної зрілості та здатності до регуляції афекту. Жінки демонструють більш виражену емпатійність і чутливість, але водночас більшу емоційну вразливість і напруженість, тоді як чоловіки характеризуються вищим рівнем емоційної стабільності, особливо у старших вікових групах. Такі результати свідчать про необхідність диференційованого підходу у психологічній підтримці: для жінок акцент на зниження тривожності та відновлення емоційного ресурсу, для молодших учасників формування навичок саморегуляції та підвищення толерантності до невизначеності. Результати за шкалами життєстійкості показали домінування низького та середнього рівнів резилієнтності, що є очікуваним у контексті воєнного стану, коли значна частина особистих і соціальних ресурсів спрямована на виживання та підтримку близьких. Високий рівень життєстійкості продемонструвала лише незначна частка респондентів, тоді як більшість перебуває у зоні потенційного виснаження. Це свідчить, що ключовим завданням є розвиток навичок відновлення, формування стабільного внутрішнього контролю та підтримка соціальної залученості як базових чинників психологічної витривалості. Кореляційний аналіз підтвердив, що життєстійкість не визначається одним домінантним чинником, а формується внаслідок складної взаємодії ряду помірно виражених особистісних рис. Для шкали RS-14 найбільш виразні позитивні зв'язки спостерігалися з показниками життєвого тону, соціальної активності та емоційної теплоти, тоді як надмірна відкритість до змін виявила слабку негативну кореляцію, що може пояснюватися тим, що в умовах нестабільності прагнення до новизни

підвищує відчуття невизначеності. Для шкали CD-RISC ключовим предиктором стійкості виявилася помірна структурованість і самодисципліна без надмірного перфекціонізму: надвисокі стандарти й жорсткий самоконтроль негативно корелювали з рівнем резилієнтності. Таким чином, стійкість у родинах військовослужбовців не зводиться до відсутності тривожності чи високої емоційної стабільності, а є результатом гармонійного поєднання соціальної підтримки, саморегуляції, внутрішньої мотивації та здатності приймати обмеження реальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О. Е. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту // Український психологічний журнал. 2019. № 2. С. 27–48.
2. Боковець О. Ресурси життєстійкості особистості в умовах війни. Електронний архів КПІ ім. Ігоря Сікорського. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/022d27e4-6758-49d2-b36f-cc78f7c0dbbb/content> (дата звернення: 12.03.2025).
3. Брюховецька О. В. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2024. № 29(58). С. 62–79.
4. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 33–49.
5. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського*. 2020. Т. 31(70), № 4. С. 22–27.
6. Життєстійкість: Благодійний фонд «Повір у себе». URL: <https://povirusebe.org/projects/zhyttestiykist> (дата звернення: 12.03.2025).
7. Кобильченко О. Внутрішні ресурси як джерело позитивного функціонування особистості дитини з порушенням зором // *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2017. № 3. С. 22–30.
8. . Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник / О. М. Кокур та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
9. Кокур О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни». Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с. (Препринт. НАПН України, Ін-т психології імені Г. С. Костюка;22-46)

10. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень // *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 5, №. 21. С. 69–88.
11. Кондратюк С. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Дніпро, 2022. №4. С. 78–83. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/265> (дата звернення: 12.03.2025).
12. Панок В. Г., Ткачук І. І. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій : практичний посібник. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
13. КОРНЄВА, А. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2024 (4 (65), С.31-34.
14. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації // *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. №. 25. С. 152–167.
15. Омельченко Я. М. Напрямки розвитку життєстійкості дітей в умовах війни. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 98 с.
16. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів // *Актуальні проблеми психології*. 2019. №. 47. С. 208–219.
17. Підтримка ментального здоров'я в часи війни . URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (дата звернення: 12.03.2025).
18. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського*

національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 89–98.

19. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища . // Габітус. 2020. №. 19. С. 185–189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34 (дата звернення: 12.03.2025).

20. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія: Психологія.* 2022. № 2(55). С. 5–14.

21. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг ред Л. А. Руденко , Київ : НУБІП України, 2023. 87 с.

22. Решетник О. А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену // Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. №. 9(38). С. 73–90.

23. Романовська Л., Новак М. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія».* 2024. № 17. С. 62–70.

24. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2017. Т. XI. №. 15. С. 481–491.

25. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2017. Т. XI. №. 15. С. 481–491.

26. Осьодло В.І. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.
27. З. Г. Кісарчук. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
28. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології , 2018. 160 с.
29. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості : соціальна необхідність та безпека URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf (дата звернення: 12.03.2025).
30. Центри життєстійкості запрацюють у 95 громадах України URL: <https://www.msp.gov.ua/news/23553.html> (дата звернення: 12.03.2025).
31. Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості у дітей в освітніх навчальних закладах URL: https://lib.iitta.gov.ua/726482/1/посібник%20для%20вчителів_2021.pdf (дата звернення: 12.03.2025).
32. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості // Проблеми сучасної психології. 2018. №. 42. С. 211–231.
33. American Psychological Association. Building your resilience. 2020. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience> (дата звернення: 12.03.2025).
34. Bartone P. T. Social and organizational influences on psychological hardiness : How leaders can increase stress resilience // Security Informatics. 2012. Vol. 1(1). P. 21. URL: <https://doi.org/10.1186/2190-8532-1-21> (дата звернення: 12.03.2025).
35. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale. The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82.

36. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, No. 1. P. 1–11.
37. Kobasa S. C., Maddi S. R., Puccetti M. C., Zola M. A. Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*. 1985. Vol. 29, No. 5. P. 525–533. URL: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(85\)90086-8](https://doi.org/10.1016/0022-3999(85)90086-8) (дата звернення: 12.03.2025).
38. Lushin P. V. «The Paradox of Equivalence» and Self-Organization of the Space of Psychological Assistance, Ecofacilitation as a Direction of Psychological Assistance. 2012.
39. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51, No. 2. P. 83–94. URL: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83> (дата звернення: 12.03.2025).
40. Maddi S. Developmental value of fear of death. *Journal of Mind and Behavior*. 1980. No. 1. P. 84–93.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ КЕТТЕЛЛА (16 RF-ОПИТУВАЛЬНИК)

Даний тест універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Він містить 105 запитань. Час дослідження коливається від 20 до 50 хвилин. Методика може застосовуватися як у групі, так і індивідуально, як у блоці з іншими методиками, так і самотійно.

Вік досліджуваного з 14 років.

Інструкція. Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути "правильних" чи "неправильних" відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати щиро і точно.

Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці у бланку відповідей поставте "+" (ліва клітинка відповідає відповіді "а", середня - "в", а клітинка справа - відповіді "с").

Відповідаючи на запитання, пам'ятайте такі чотири правила:

- 1) не потрібно багато часу витратити на обдумування відповідей. Давайте ту відповідь, яка першою спаде вам на думку;
- 2) намагайтеся не дуже часто давати проміжні, невизначені відповіді типу "не знаю", "дещо середнє" і т.п.;
- 3) обов'язково відповідайте на всі запитання по черзі, нічого не пропускаючи;
- 4) відповідайте чесно і щиро.

Тестовий матеріал

1. Я думаю, що моя пам'ять тепер краща, ніж була раніше,

- а) так;
- в) важко відповісти;
- с) ні.

2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

3. Якби я сказав, що небо знаходиться "знизу" і що зимою "спекотно", я мусів би назвати злочинця:

- а) бандитом;

в) святим;

с) хмарою.

4. Коли я лягаю спати, я:

а) засинаю швидко;

в) засинаю не дуже швидко;

с) засинаю з труднощами.

5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би:

а) пропустити вперед більшість машин;

в) не знаю;

с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.

6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії,

а) так;

в) іноді;

с) ні.

7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу,

а) вірно;

в) важко сказати;

с) невірно.

8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене бачити.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

9. Я б скоріш за все займався:

а) фехтуванням і танцями;

в) важко сказати;

с) боротьбою і баскетболом.

10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями,

а) завжди;

в) іноді;

с) рідко.

12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

13. Якщо мені хто-небудь нагрубіянить, я можу швидко забути про це.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чиеїсь допомоги.

а) вірно;

в) іноді;

с) ні.

16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей,

а) вірно;

в) важко відповісти;

с) невірно.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення,

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків.

а) так;

в) не знаю;

с) ні.

19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки:

а) моїм хорошим друзям;

в) не знаю;

с) своєму щоденнику.

20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову "неточний", - це:

- а) недбалий;
- в) старанний;
- с) приблизний.

21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно,

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

22. Мене більше дратують люди, які:

- а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти;
- в) важко відповісти;
- с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.

23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

24. Я думаю, що:

- а) не все треба робити однаково ретельно;
- в) важко сказати;
- с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.

25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання),

- а) так;
- в) можливо;
- с) ні.

26. Мої друзі частіше:

- а) радяться зі мною;
- в) роблять те й інше порівну;
- с) дають мені поради.

27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волію зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

28. Мені подобається товариш:

- а) інтереси якого мають діловий і практичний характер;

в) не знаю;

с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.

29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які твердо вірили.

а) вірно;

в) важко відповісти;

с) невірно.

30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки,

а) так;

в) не знаю;

с) ні.

31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу:

а) грі в шахи;

в) важко сказати;

с) грі в городки.

32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди,

а) так;

в) не знаю;

с) ні.

33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.

а) так;

в) важко сказати;

с) ні.

34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли це необхідно,

а) так;

в) іноді;

с) ні.

35. Мені буває важко визнати, що я неправий,

а) так;

в) іноді;

с) ні.

36. На підприємстві мені було б цікавіше:

а) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві;

в) важко сказати;

с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.

37. Яке слово не пов'язане з двома іншими?

а) кішка;

в) близько;

с) сонце.

38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:

а) дратує мене;

в) трохи непокоїть;

с) не турбує мене зовсім.

39. Якщо б у мене було багато грошей, то я:

а) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів;

в) не знаю;

с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.

40. Найгірше покарання для мене:

а) важка робота;

в) не знаю;

с) бути закритим на самоті.

41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

42. Мені говорили, що в дитинстві я був:

а) спокійним і любив залишатися один;

в) не знаю;

с) жвавим і непосидючим.

43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами.

а) так;

в) не знаю;

с) ні.

44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них.

а) так;

в) важко сказати;

с) ні.

45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.

а) вірно;

в) важко відповісти;

с) невірно.

46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

47. Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати,

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

48. У музиці я насолоджуюся:

а) маршами у виконанні військових оркестрів;

в) не знаю;

с) скрипічним соло.

49. Я б скоріше волів провести два літні місяці:

а) у селі з одним або двома товаришами;

в) важко сказати;

с) очолити групу в туристичному таборі.

50. Зусилля, витрачені на складання планів:

а) ніколи не зайві;

в) важко сказати;

с) не варті цього.

51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими,

а) завжди;

в) іноді;

с) рідко.

53. Я волів би скоріше працювати:

а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них;

- в) важко відповісти;
- с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проект.
54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:
- а) до лісу;
- в) до рослин;
- с) до листя.
55. Те, що я роблю, у мене не виходить:
- а) рідко;
- в) іноді;
- с) часто.
56. В більшості справ я:
- а) надам перевагу ризику;
- в) не знаю;
- с) волію діяти напевно.
57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю,
- а) скоріше це так;
- в) не знаю;
- с) думаю, що ні.
58. Мені більше подобається людина:
- а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна;
- в) важко сказати;
- с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.
59. Я приймаю рішення:
- а) швидше, ніж інші люди;
- в) не знаю;
- с) повільніше, ніж більшість людей
60. На мене велике враження справляють:
- а) майстерність та витонченість;
- в) важко сказати;
- с) сила і міць.
61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва,
- а) так;
- в) інколи;
- с) ні.

62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими, вишуканими, ніж з відвертими і прямолінійними.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

63. Я волію:

- а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам;
- в) важко відповісти;
- с) радитися з моїми друзями.

64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

65. У шкільні роки я здебільшого отримував знання:

- а) на уроках;
- в) важко сказати;
- с) читаючи книжки.

66. Я уникаю суспільної роботи і пов'язаної з цим відповідальності,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся:

- а) зайнятися іншим питанням;
- в) важко відповісти;
- с) ще раз спробую вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. - здавалося б, без будь-якої причини.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди,

- а) вірно;
- в) не знаю;

с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6... - це:

а) 10;

в) 5;

с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини.

а) так;

в) не знаю;

с) ні.

73. Я волію скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди,

а) вірно;

в) важко сказати;

с) невірно.

75. На вечірці мені подобається:

а) брати участь у цікавій розмові;

в) важко відповісти;

с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися з:

а) Колумбом;

в) не знаю;

с) Пушкіним.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні

79. Працюючи в магазині, я волів би:

- а) оформлювати вітрини;
- в) не знаю;
- с) бути касиром.

80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне:

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай:

- а) зразу ж думаю: "У нього поганий настрій";
- в) не знаю;
- с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.

82. Всі нещастя трапляються через людей:

- а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань;
- в) не знаю;
- с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти,

- а) часто;
- в) іноді;
- с) ніколи.

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв, відміряних на точних годинниках, то цей годинник:

- а) відстає;
- в) іде правильно;
- с) спішить.

89. Мені буває нудно:

- а) часто;
- в) іноді;
- с) рідко.

90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

92. Вдома у вільний час я:

- а) розмовляю і відпочиваю;
- в) важко відповісти;
- с) займаюся цікавими справами.

93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав'язування дружніх стосунків із новими людьми.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою:

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за мою спиною.

- а) так, у більшості випадків;
- в) іноді;
- с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

97. Я думаю, що було б цікавіше стати:

- а) натуралістом і працювати з рослинами;
- в) не знаю;
- с) страховим агентом.

98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ,

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

100. Я надаю перевагу іграм:

- а) де потрібно грати в команді або мати партнера;
- в) не знаю;
- с) де кожний грає за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими?

- а) думати;
- в) бачити;
- с) слухати.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?

- а) двоюрідним братом;
- в) племінником;
- с) дядьком.

Інтерпретація факторів

Фактор А - "замкнутість-товариськість". При низьких оцінках людина характеризується некоммунікабельністю, замкнутістю, безучасністю, деякою ригідністю і суворістю в оцінці людей. Вона скептично налаштована, холодна стосовно оточуючих, любить бути на самоті, не має близьких друзів, з якими можна бути відвертою.

При високих оцінках людина відкрита і добросердна, товариська і добродушна. їй властиві природність і невимушеність у поведінці, уважність, доброта, м'якосердність у стосунках. Вона охоче працює з людьми, активна в уладнанні конфліктів, довірлива, не боїться критики, переживає яскраві емоції, зразу відгукується на будь-які події.

У цілому фактор орієнтований на вимірювання комунікабельності людини в малих групах.

Фактор В - "інтелект". При низьких оцінках людині властиві конкретність і деяка ригідність мислення, може мати місце емоційна дезорганізація мислення.

При високих оцінках спостерігається абстрактність мислення, кмітливність і здатність швидко навчатися. Існує деякий зв'язок з рівнем вербальної культури та ерудиції.

Фактор С - "емоційна нестійкість - емоційна стійкість". При низьких оцінках виражені низька толерантність до фрустрації, підвладність почуттям, мінливість інтересів, схильність до лабільності настрою, роздратованість, утомлюваність, невротичні симптоми, іпохондрія.

При високих оцінках людина стримана, працелюбна, емоційно зріла, реалістично налаштована. Краще здатна наслідувати вимоги групи, характеризується стійкістю інтересів. У неї відсутня нервова втома. У крайніх випадках може мати місце емоційна ригідність і нечутливість. За деякими дослідженнями, фактор пов'язаний з силою нервової системи, лабільністю.

Фактор Е - "підпорядкованість - домінантність". При низьких оцінках людина сором'язлива, схильна давати дорогу іншим. Часто виявляється залежною, бере провину на себе, тривожиться щодо своїх можливих помилок. їй властиві тактовність, безмовність, шанобливість, покірність-до повної пасивності.

При високих оцінках людина владна, незалежна, самовпевнена, вперта - аж до агресивності. Вона незалежна в судженнях і поведінці, свій хід думок схильна вважати законом для себе і оточуючих. У конфліктах звинувачує інших, не визнає влади і тиску ззовні, визнає для себе авторитарний стиль керівництва, але й бореться за високий статус; конфліктна, примхлива.

Фактор F - "стриманість - експресивність". При низьких оцінках людина характеризується розсудливістю, обережністю, мовчазністю. їй властиві схильність все ускладнювати, деяка занепокоєність, песимістичність у сприйнятті дійсності. Турбується про майбутнє, очікує невдач. Оточуючим вона здається нудною, в'ялою і занадто манірною (неприродною).

При високих оцінках людина життєрадісна, імпульсивна, безпечна, весела, говірка. Енергійна, соціальні контакти для неї емоційно значимі. Вона експансивна, щира у стосунках з людьми. Емоційність, динамічність спілкування сприяють тому, що вона часто стає лідером і ентузіастом групової діяльності, вірить в удачу.

У цілому оцінка за цим фактором відображає емоційну забарвленість і динамічність спілкування.

Фактор G - "підвласність почуттям - висока нормативність поведінки". При низьких оцінках людина схильна до мінливості, підвладна впливу випадку і обставин. Не прикладає зусиль для виконання групових вимог і норм. Вона характеризується безпринципністю, неорганізованістю, безвідповідальністю, гнучкими установками щодо соціальних норм. Свобода від впливу норм може призвести до антисоціальної поведінки.

При високих оцінках спостерігається осмислене додержання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість.

У цілому фактор визначає, наскільки різні норми і заборони регулюють поведінку і стосунки людини з оточенням.

Фактор Н - "нерішучість - сміливість". При низьких оцінках людина сором'язлива, невпевнена у своїх силах, стримана, нерішуча, воліє перебувати в тіні. Вона віддає перевагу не великому товариству, а одній-двом людям, товаришам. Відрізняється підвищеною чутливістю до погроз.

При високих оцінках людині властива соціальна сміливість, активність, готовність мати справу з незнайомими обставинами і людьми. Вона схильна до ризику, тримається вільно, розторможено.

У цілому фактор визначає реактивність на загрозу в соціальних ситуаціях і визначає ступінь активності в соціальних контактах.

Фактор І - "жорстокість - чутливість". При низьких оцінках людині властива мужність, самовпевненість, розсудливість, реалістичність суджень, практичність, деяка жорстокість, суворість, черствість відносно оточуючих.

При високих оцінках спостерігається м'якість, залежність, спрямованість на заступництво, схильність до романтизму, артистичність натури, жіночність, художнє сприйняття світу. Можна говорити про розвинуту здатність до емпатії, співчуття, співпереживання і розуміння інших людей.

Фактор L - "довірливість - підозріливість". При низьких оцінках людина характеризується відвертістю, довірливістю, доброзичливістю щодо інших людей, терпимістю, поступливістю. Вона вільна від заздрощів, легко ладнає з людьми і добре працює в колективі.

При високих оцінках людина ревнива, заздрісна, характеризується підозріливістю, їй властива велика зарозумілість. Її інтереси спрямовані на саму себе, вона зазвичай обережна у своїх вчинках, егоцентрична.

У цілому фактор свідчить про емоційне ставлення до людей.

Фактор М - "практичність - розвинута уява". При низьких оцінках людина практична, добросовісна. Орієнтується на зовнішню реальність і додержується загальноприйнятих норм. їй властива деяка обмеженість і зайва уважність до дрібниць.

При високій оцінці можна говорити про розвинуту уяву, орієнтування на свій внутрішній світ, високий творчий потенціал.

Фактор N - "прямолінійність - дипломатичність". При низьких оцінках людині властива прямолінійність, наївність, природність, безпосередність поведінки.

При високих оцінках людина характеризується розважливістю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточуючих людей.

Фактор О - "впевненість у собі - тривожність". При низьких оцінках людина холоднокровна, спокійна, безтурботна, впевнена у собі.

При високих оцінках людині властива тривожність, депресивність, вразливість.

Фактор Q1 - "консерватизм - радикалізм". При низьких оцінках людина характеризується консервативністю, стійкістю до традиційних труднощів. Вона знає, у що повинна вірити, і, незважаючи на непереконливість деяких принципів, не шукає нових, із сумнівом ставиться до нових ідей, схильна до моралізаторства і повчань. Не погоджується із змінами і не цікавиться аналітичними й інтелектуальними міркуваннями.

При високих оцінках людина налаштована критично, характеризується наявністю інтелектуальних інтересів, аналітичністю мислення, намагається бути добре поінформованою. Більше схильна до експериментування, спокійно сприймає нові, неусталені, погляди і зміни, не довіряє авторитетам, на віру нічого не сприймає.

Фактор Q2 - "конформізм - нонконформізм". При низьких оцінках людина залежна від групи, слідує за суспільною думкою, воліє і працювати, і приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтується на соціальне схвалення. При цьому у неї часто відсутня ініціатива щодо прийняття рішення.

При високій оцінці людина визнає власні рішення, незалежна, прямує вибраним нею шляхом, сама приймає рішення і сама діє. Однак, маючи власну думку, вона не намагається нав'язати її оточуючим.

Не можна казати, що вона не любить людей, вона просто не має потреби в їх підтримці і схваленні.

Фактор Q3 - "низький самоконтроль - високий самоконтроль". При низьких оцінках спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе. Людина не занепокоєна виконанням соціальних потреб.

При високих оцінках - розвинутий самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина слідує своєму уявленню про себе, добре контролює свої емоції і поведінку, доводить будь-яку справу до кінця. Їй властиві цілеспрямованість й інтегрованість особистості.

На відміну від соціальної нормативності поведінки (фактор O), цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки.

Фактор Q4 - "розслаблення - напруженість". При низьких оцінках людині властиві розслабленість, в'ялість, спокій, низька мотивація, лінощі, надмірна задоволеність і незворушливість.

Висока оцінка свідчить про напруженість, фрустрованість, наявність збудження і неспокою. Стан фрустрації, в якому людина перебуває, є результатом підвищеної мотивації. Їй властиве активне незадоволення станом речей.

Оцінювання і аналіз результатів

Відповіді заносяться у спеціальний опитувальний бланк, а потім обраховуються за допомогою спеціального ключа. Відповідність з ключем відповідей "а" і "с" оцінюється 2 балами, відповідей "в" - 1 балом. Виключенням є фактор В - тут будь-яка відповідність відповіді з ключем дає 1 бал. Сума балів за кожною групою запитань дає в результаті значення фактора. Таким чином, максимальна оцінка за кожним фактором - 12 балів, за фактором В - 8 балів, мінімальна - 0 балів.

На основі якісного і кількісного аналізу змісту особистісних факторів і їх взаємозв'язку можуть бути виділені такі блоки факторів:

Інтелектуальні особливості — фактори В, М, Q1

Емоційно-вольові особливості - фактори С, G, I, O, Q3, Q4.

Комунікативні властивості і особливості міжособистісної взаємодії - фактори - F, H, F, E, Q2, N, L.

Симптомо-комплекси

I+D+C - афективна поведінка;

E+ - схильність до агресії;

G- - асоціальна, аморальна поведінка;

J+ - схильність до правопорушень групового характеру;

O+Q+C-F - схильність до алкоголізації.

Ключ до тесту

Фактор А (максимально - 12 балів) - 2) В=1, С=2; 19) А=2, В=1; 36) В=1, С=2;

53) А=2, В=1; 70) А=2, В=1; 87) В=1, С=2.

Фактор В (максимально - 8 балів) - 3) С= 1; 20) А= 1; 3 7) В=1; 54) С=1; 71) А=1;

88) С=1; 104) С=1; 105) А=1.

Фактор С - 4) А=2, В=1; 21) А=2, В=1; 38) В=1, С=2; 55) А=2, В=1; 72) В=1,02;

89) В=1,С=2.

Фактор Е - 5) В=1, С=2; 22) В=1, С=2; 39) А=2, В=1; 56) А=2, В=1; 73) В=1, С=2;

90) В=1, С=2.

Фактор F- 6) В=1, С=2; 23) А=2, В=1; 40) В=1, С=2; 57) А=2, В=1; 74) А=2, В=1;

91) В=1, С=2.

Фактор G - 7) А=2, В=1; 24) В=1, С=2; 41) А=2, В=1; 58) В=1, С=2; 75) А=2, В=1;

92) В=1, С=2.

Фактор H-8) А=2, В=1; 25) В=1, С=2; 42) В=1, 02; 59) А=2, В=1; 76) А=2, В=1;

93) А=2, В=1.

Фактор I- 9) А=2, В=1; 26) А=2, С=1; 43) В=1, С=2; 60) А=2, В=1; 77) В=1, С=2;

94) B=1, C=2.

Фактор L - 10) A=2, B=1; 27) B=1, C=2; 44) B=1, C=2. 61) B=1, C=2; 78) A=2, B=1;

95) A=2, B=1.

Фактор M - 11) B=1, C=2; 28) B=1, C=2; 45) B=1, C=2; 62) A=2, B=1; 79) A=2, B=1;

96) B=1, C=2.

Фактор N - 12) B=1, C=2; 29) A=1, B=1; 46) A=1, B=2; 63) A=2, B=1; 80) B=1, C=2;

97) B=1, C=2.

Фактор O - 13) B=1, C=2; 30) A=2, B=1; 47) B=1, C=2; 64) A=2, B=1; 81) B=1, C=2;

97) A=2, B=1.

Фактор Q1 - 14) A=2, B=1; 31) A=2, B=1; 48) B=1, C=2; 65) B=1, C=2; 82) B=1, C=2;

99) A=1, B=1.

Фактор Q2 - 15) A=2, B=1; 32) B=1, C=2; 49) A=2, B=1; 66) A=2, B=1; 83) B=1, C=2;

100) B=1, C=2.

Фактор Q3 - 16) A=2, B=1; 33) A=2, B=1; 50) A=2, B=1; 68) B=1, C=2; 84) B=1, C=2;

101) B=1, C=2.

Фактор Q4 - 27) A=2, B=1; 34) B=T, C=2; 51) B=1, C=2; 68) A=2, B=1; 85) B=1, C=2;

102) A=2, B=1.

“ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ” (RESILIENCE SCALE RS-14)

Будь ласка, прочитайте наведені нижче твердження. Праворуч від кожного з них ви побачите шкалу з семи чисел, які варіюються від "1" (Повністю не згоден) до "7" (Повністю згоден). Оберіть число, яке найкраще відображає ваші почуття щодо кожного твердження. Наприклад, якщо ви повністю не згодні з твердженням, виберіть "1". Якщо ви нейтральні — "4", а якщо повністю згодні — "7" і т.д.

Повністю не згоден Повністю згоден

1. Якщо я щось планую, я доводжу це до кінця.
1 2 3 4 5 6 7
2. Зазвичай я так чи інакше справляюся.
1 2 3 4 5 6 7
3. Я більше покладаюся на себе, ніж на інших.
1 2 3 4 5 6 7
4. Для мене важливо зберігати інтерес до речей.
1 2 3 4 5 6 7
5. Я можу бути сам/сама, якщо потрібно.
1 2 3 4 5 6 7
6. Я пишаюся тим, чого досяг(ла) у житті.
1 2 3 4 5 6 7
7. Я зазвичай спокійно ставлюся до подій.
1 2 3 4 5 6 7
8. Я є другом самому/самій собі.
1 2 3 4 5 6 7
9. Я відчуваю, що можу одночасно впоратись із багатьма справами.
1 2 3 4 5 6 7
10. Я наполегливий/на.
1 2 3 4 5 6 7
11. Я рідко замислююся над тим, у чому сенс усього цього.
1 2 3 4 5 6 7
12. Я сприймаю життя день за днем.
1 2 3 4 5 6 7

13. Я можу подолати складні часи, тому що вже мав(ла) досвід труднощів.

1 2 3 4 5 6 7

14. Я маю самодисципліну.

1 2 3 4 5 6 7

ШКАЛА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ КОННОРА-ДЕВІДСОНА

ІНСТРУКЦІЯ:

Нижче наведено пункти для 25-пунктової шкали Коннора-Девідсона – зазначимо, що перелічені тут пункти *не є повним відображенням шкали* :

1. Я вмію адаптуватися, коли відбуваються зміни.
2. У мене є одні близькі та надійні стосунки.
3. Іноді мені допомагає доля або Бог.
4. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху.
5. Минулі успіхи додають мені впевненості.
6. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами.
7. Необхідність подолання стресу може зробити мене сильнішим.
8. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів.
9. Я вірю, що більшість речей трапляються з якоїсь причини.
10. Я докладаю всіх зусиль, незважаючи ні на що.
11. Я вірю, що зможу досягти своїх цілей, навіть якщо будуть перешкоди.
12. Навіть коли немає надії, я не здаюся.
13. У стресові часи я знаю, де знайти допомогу.
14. Під тиском я залишаюся зосередженим і ясно думаю.
15. Я надаю перевагу брати на себе ініціативу у вирішенні проблем.
16. Мене нелегко знеохотити через невдачі.
17. Я вважаю себе сильною людиною, коли справляюся з життєвими викликами та труднощами.
18. Я приймаю непопулярні або складні рішення.
19. Я можу впоратися з неприємними або болісними почуттями, такими як смуток, страх і гнів.
20. Я маю діяти, керуючись інтуїцією.
21. У мене сильне відчуття мети в житті.
22. Мені здається, що я контролюю ситуацію.
23. Мені подобаються виклики.
24. Я працюю для досягнення цілей.
25. Я пишаюся своїми досягненнями.

Додаток Г

Результати 16-факторного опитувальника особистості Р. Кеттелла серед

членів сімей військовослужбовців

№ рес по нде нта	A (Т еп ло та)	B (И н те ле кт)	C (Ем оц. ста біл ьні сть)	E (До міна нтні сть)	F (Ж ва віс ть)	G (Су млі нні сть)	H (С міл иві сть)	I (Чу тли віс ть)	L (Пі доз рілі сть)	M (Мр ійл ивіс ть)	N (Дип лома тичні сть)	O (Тр иво жні сть)	Q1 (Ві дкр иті сть)	Q2 (Са мос тійн ість)	Q3 (Пер фек ційн ізм)	Q4 (На пруж ені сть)
1	7	3	2	3	6	8	5	7	5	5	9	6	5	1	7	5
2	4	1	1	7	1	4	8	6	1	3	1	3	6	2	6	2
3	8	4	7	6	9	6	1	3	7	1	1	8	6	9	2	10
4	5	2	7	8	6	8	5	9	5	1	4	1	3	3	6	6
5	7	8	8	9	3	4	3	10	6	8	9	6	7	1	2	5
6	10	4	5	5	4	3	1	6	7	10	6	4	9	5	2	6
7	3	2	3	1	4	9	4	10	3	2	3	1	10	7	2	1
8	7	6	8	3	3	3	5	10	10	3	1	7	8	6	3	5
9	8	6	6	10	10	9	7	6	3	2	4	9	6	1	2	9
10	5	10	3	8	3	2	1	1	5	3	9	4	8	5	4	10
11	4	4	1	6	3	2	3	4	6	7	3	4	5	5	9	2
12	8	6	3	8	4	2	2	10	9	1	9	6	8	6	6	1
13	8	2	5	9	7	6	9	6	5	10	7	3	10	3	1	10
14	3	10	3	4	4	3	10	6	1	8	4	6	4	5	8	9
15	6	2	1	1	9	9	6	5	4	10	3	7	10	7	7	10
16	5	10	5	1	1	4	10	1	5	10	10	10	8	5	10	9
17	2	4	10	10	8	1	3	8	10	10	5	10	10	5	3	9
18	8	8	7	4	7	4	8	5	10	2	5	3	2	5	1	6
19	6	7	7	7	2	1	8	5	5	3	3	7	5	10	5	8
20	2	9	9	2	8	5	2	7	7	9	9	3	9	10	4	1
21	5	8	10	3	1	4	6	4	4	7	4	2	4	3	10	10
22	1	5	10	1	9	8	7	6	1	4	5	10	6	1	8	4
23	10	2	3	5	9	8	2	4	5	10	4	4	1	5	1	1
24	6	5	7	1	2	7	10	3	7	5	5	8	9	9	10	8
25	9	8	1	8	7	3	2	7	10	2	7	9	1	1	1	1
26	1	10	4	1	10	1	10	8	10	8	9	7	5	3	4	3
27	10	9	4	1	3	1	1	4	6	4	7	1	4	4	8	4
28	3	9	5	2	7	3	8	2	5	9	5	3	3	1	5	8
29	7	1	7	2	10	6	1	10	4	5	10	9	6	1	2	6
30	4	9	7	6	9	7	9	3	2	9	10	1	2	8	6	10
31	9	7	4	7	4	6	6	1	4	4	7	9	3	2	5	7
32	3	9	7	5	1	6	7	8	10	10	10	8	5	8	2	8
33	5	8	3	1	2	6	10	3	10	5	5	1	9	7	3	2
34	3	1	6	1	1	3	7	10	3	9	3	6	2	10	9	10
35	7	8	2	3	5	6	10	7	10	8	7	5	10	10	7	8
36	5	8	10	2	5	8	3	10	1	3	2	6	8	2	7	3
37	9	3	9	5	7	2	2	5	8	1	9	10	2	6	6	7

38	7	1	5	10	9	5	9	10	5	3	10	5	5	6	8	3
39	2	8	6	6	9	1	8	5	4	4	10	6	7	3	4	7
40	4	3	4	7	3	1	10	7	8	2	1	5	8	2	8	2
41	9	3	10	4	3	5	7	9	7	1	6	5	1	1	4	10
42	2	1	7	7	3	3	9	5	2	7	7	4	6	6	8	6
43	10	5	9	8	4	4	4	1	1	8	8	3	1	5	9	3
44	9	10	7	1	8	3	4	10	4	7	10	3	2	9	3	3
45	10	7	1	6	6	1	1	10	8	5	9	4	1	1	3	9
46	5	10	1	8	8	1	8	1	2	1	2	9	5	7	2	7
47	2	9	9	5	1	5	3	2	3	7	10	2	10	5	10	5
48	4	7	9	4	8	6	7	6	1	7	2	9	9	5	3	10
49	7	9	4	2	4	3	2	9	1	9	5	1	6	2	3	7
50	8	8	9	6	1	9	2	8	3	3	5	1	1	3	5	9

Результати шкали психологічної стійкості RS-14

№ респондента	Сумарний бал RS-14	Рівень психологічної стійкості
1	49	Низький рівень
2	45	Низький рівень
3	66	Середній рівень
4	61	Низький рівень
5	62	Низький рівень
6	72	Середній рівень
7	47	Низький рівень
8	75	Середній рівень
9	68	Середній рівень
10	45	Низький рівень
11	80	Середній рівень
12	56	Низький рівень
13	70	Середній рівень
14	46	Низький рівень
15	79	Середній рівень
16	56	Низький рівень
17	47	Низький рівень
18	80	Середній рівень
19	49	Низький рівень
20	81	Середній рівень
21	57	Низький рівень
22	69	Середній рівень
23	77	Середній рівень
24	55	Низький рівень
25	54	Низький рівень
26	79	Середній рівень
27	49	Низький рівень
28	73	Середній рівень
29	54	Низький рівень
30	52	Низький рівень
31	65	Середній рівень
32	77	Середній рівень
33	48	Низький рівень
34	79	Середній рівень
35	70	Середній рівень
36	74	Середній рівень
37	71	Середній рівень
38	66	Середній рівень
39	66	Середній рівень
40	55	Низький рівень
41	72	Середній рівень
42	52	Низький рівень
43	76	Середній рівень
44	80	Середній рівень
45	79	Середній рівень
46	63	Низький рівень

47	68	Середній рівень
48	48	Низький рівень
49	51	Низький рівень
50	69	Середній рівень

Результати за шкалою CD-RISC

№ респондента	CD-RISC Бал (0–100)	Рівень резилієнтності
1	84.5	Високий
2	76.2	Середній
3	86.4	Високий
4	97.8	Високий
5	75.0	Середній
6	75.0	Середній
7	98.5	Високий
8	88.0	Високий
9	71.9	Середній
10	85.1	Високий
11	72.0	Середній
12	71.9	Середній
13	81.1	Високий
14	53.1	Низький
15	55.6	Низький
16	70.7	Середній
17	64.8	Середній
18	82.1	Високий
19	66.2	Середній
20	59.6	Низький
21	97.1	Високий
22	75.1	Середній
23	78.9	Середній
24	59.5	Низький
25	70.9	Середній
26	79.4	Середній
27	63.0	Середній
28	82.9	Високий
29	70.2	Середній
30	74.2	Середній
31	70.2	Середній
32	100.0	Високий
33	77.8	Середній
34	64.2	Середній
35	88.7	Високий
36	62.1	Середній
37	80.7	Середній
38	52.5	Низький
39	60.7	Середній
40	80.6	Середній
41	87.6	Високий
42	80.2	Середній
43	76.5	Середній
44	74.1	Середній
45	58.8	Низький
46	68.6	Середній

47	72.0	Середній
48	91.7	Високий
49	82.5	Високий
50	55.1	Низький

Додаток 3

Кореляційний аналіз результатів трьох методик

Фактор	A (Теплота)	B (Інтелект)	C (Емоц. стабільність)	E (Домінантність)	F (Жвавість)	G (Сумлінність)	H (Сміливість)	I (Чутливість)	L (Підозрілість)	M (Мрійливість)	N (Дипломатичність)	O (Тривожність)	Q1 (Відкритість)	Q2 (Самостійність)	Q3 (Перфекціонізм)	Q4 (Напруженість)	RS -14 (сума)	CD - RIS C (бал)
A (Теплота)	1.0000	-0.107	-0.139	0.187	0.033	0.053	0.416	0.042	0.182	-0.221	0.089	-0.055	0.383	-0.130	0.279	-0.000	0.170	-0.043
B (Інтелект)	-0.107	1.0000	0.029	-0.180	-0.089	-0.265	0.035	-0.268	0.075	0.128	0.263	-0.057	-0.041	0.058	-0.066	0.102	0.004	-0.080
C (Емоц. стабільність)	-0.139	0.029	1.0000	-0.039	-0.021	0.157	-0.079	0.109	-0.120	0.015	0.068	0.082	-0.029	0.030	0.102	0.218	0.153	0.108
E (Домінантність)	0.187	-0.180	-0.039	1.0000	0.086	-0.174	-0.084	-0.056	0.023	-0.242	0.047	0.098	-0.097	-0.185	-0.210	0.057	-0.138	-0.051
F (Жвавість)	0.033	-0.089	-0.021	0.086	1.0000	0.144	-0.054	0.088	-0.007	-0.016	0.126	0.292	-0.062	-0.097	0.419	-0.025	0.229	-0.122
G (Сумлінність)	0.053	-0.265	0.157	-0.174	0.144	1.0000	0.035	0.061	0.286	0.006	-0.126	-0.072	0.103	-0.032	-0.028	0.056	0.068	0.141
H (Сміливість)	0.416	0.035	-0.079	-0.084	-0.054	0.035	1.0000	-0.197	-0.043	0.107	-0.117	0.100	0.123	0.149	0.272	0.187	-0.107	0.038
I (Чутливість)	0.042	-0.268	0.109	-0.056	0.088	0.061	-0.197	1.0000	0.167	-0.107	0.014	-0.026	0.003	-0.127	-0.249	-0.203	0.133	0.004

L (Підозрілість)	0.182	0.075	-0.120	0.023	-0.007	-0.286	-0.043	0.167	1.000	-0.076	0.173	0.147	0.086	0.156	-0.291	-0.139	0.201	0.165
M (Мрійливість)	-0.221	0.128	0.015	-0.242	-0.016	0.006	0.107	-0.107	-0.076	1.000	0.244	-0.104	0.180	0.181	0.092	0.188	0.191	-0.066
N (Дипломатичність)	0.089	0.263	0.068	0.047	0.126	-0.126	-0.117	0.014	0.173	0.244	1.000	-0.026	-0.114	-0.037	0.025	-0.035	0.093	-0.130
O (Тристоронність)	-0.055	-0.057	0.082	0.098	0.292	-0.072	0.100	-0.026	0.147	-0.104	-0.026	1.000	0.120	-0.031	-0.076	0.203	0.014	-0.147
Q1 (Відкритість)	-0.383	-0.041	-0.029	-0.097	-0.062	0.103	0.123	0.003	0.086	0.180	-0.114	0.120	1.000	0.212	0.030	-0.029	-0.261	0.039
Q2 (Самостійність)	-0.130	0.058	0.030	-0.185	-0.097	-0.032	0.149	-0.127	0.156	0.181	-0.037	-0.031	0.212	1.000	0.109	0.068	0.099	-0.049
Q3 (Перфекціонізм)	-0.279	-0.066	0.102	-0.210	-0.419	-0.028	0.272	-0.249	-0.291	0.092	0.025	-0.076	0.030	0.109	1.000	0.020	-0.088	-0.236
Q4 (Напруженість)	-0.000	0.102	0.218	0.057	-0.025	0.056	0.187	-0.203	-0.139	0.188	-0.035	0.203	-0.029	0.068	0.020	1.000	-0.050	0.023
RS-14 (сума)	0.170	0.004	0.153	-0.138	0.229	0.068	-0.107	0.133	0.201	0.191	0.093	0.014	-0.261	0.099	-0.088	-0.050	1.000	-0.086
CD-RISC (бал)	-0.043	-0.080	0.108	-0.051	-0.122	0.141	0.038	0.004	0.165	-0.066	-0.130	-0.147	0.039	-0.049	-0.236	0.023	-0.086	1.000